

VIVER BEM

Nº 2 | ANO 2 | 2018



O SEGREDO DA CRIATIVIDADE

Murilo Gun dá a receita de como encarar tempos de grandes mudanças

EXERCÍCIOS EM FAMÍLIA

Mais interação entre pais e filhos a partir da atividade física

40 ANOS DE TRADIÇÃO

Conheça os passos da Unimed Fortaleza na promoção da saúde

OLHAR FIXO NA

VIDA

Solange Almeida transita com maestria entre o mundo profissional e o pessoal. Os segredos: felicidade e administração de tempo



POR QUE
ESPERAR ATÉ
SEGUNDA
**SE VOCÊ PODE
COMEÇAR A
MUDAR HOJE?**





Já reparou que cada um de nós sabe exatamente o que precisa pra viver melhor? Mas a gente fica adiando, adiando. Viver melhor não depende de uma revolução. Começa devagar. De passinho em passinho. E se você deixasse o carro na garagem uma vez por semana? E trocasse o refrigerante por suco natural? Não é difícil, né? Pensando nisso, a Unimed criou o **Mude1Hábito**. Um movimento que respeita seu ritmo. Porque é mais fácil mudar um hábito por vez. Quer saber mais? Acesse mude1habito.com.br e faça parte desse movimento. Você vai descobrir que mudar um hábito pode mudar sua vida.

**A gente faz mais
pra cuidar de você.**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3209.1919

Viver
em um
mundo
mais

SAD
ID
V

ANS - nº 31.714-4



Leve seus filhos
para dar uma volta.

São 5 estações com bicicletas compartilhadas nas principais praças da cidade.

Além de trazer diversão e um estilo de vida mais saudável, o **Mini-Bicicletar** apresenta para as crianças um mundo compartilhado, onde cidadania, educação e mobilidade andam sempre juntos. Leve seu filho para uma diversão que faz bem.

Isso é
diversão
que faz
bem.

J
A
Z
E



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919

QUANTO VALE UM SORRISO?

Para nós o seu sorriso vale mais que um momento de alegria, ele agrega saúde, bem-estar e mais qualidade de vida. E quando pensamos no conteúdo desta revista, buscamos compartilhar sobre como inserir mais de tudo isso no seu dia a dia. Nesta edição, você encontrará pessoas que têm conseguido transformar suas vidas ao cuidarem de si. Com isso melhoraram sua saúde, autoestima, inseriram criatividade e humor para tornar tudo mais leve e interessante.

Nossa capa, a belíssima Solange Almeida é uma inspiração para mulheres que aliam trabalho intenso, rotina complexa e família. Com quatro filhos e uma agenda de shows volumosa, ela precisou se reinventar para dar conta de tudo. E como queríamos uma edição com mais alegria, decidimos apresentar melhor a vocês dois nomes que são destaque no humor nacional e que têm muito a nos ensinar. Moisés Loureiro é um cara simples e entende que fazer sorrir é um dom que encanta e ajuda as pessoas. Já Murilo Gun começou no humor e descobriu através dele um caminho interessantíssimo rumo à criatividade e ao despertar de talentos naturais que, acredite, serão preciosos diante de uma era cada vez mais tecnológica.

Além desses destaques, trazemos matérias com importantes informações sobre envelhecimento aliado à qualidade de vida, o poder da amamentação e que alimentos têm a capacidade de mudar nosso organismo para melhor! Você ainda conhecerá uma família inspiradora que nos mostrará que lidar com o autismo é um exercício de amor que torna o mundo a sua volta mais simples e especial.

Também vamos mostrar a você novidades importantes em serviços e ações da Unimed Fortaleza, desenvolvidos para tornar a sua vida melhor. Tudo isso nas próximas páginas. Boa leitura! 



Dr. João Cândido Borges
Presidente da Unimed Fortaleza

Expediente

Unimed Fortaleza

Larissa Freire, Mara Fernandes,
Mariana Matos e Roberta Arrais

Revista **Viver Bem**

Edição: **Adailma Mendes** Textos:

Diuliano de Freitas, Gabriela Custódio, Joyce Oliveira, Kelly Hekally, Lia Rodrigues, Rebeca Soares e Sabryna Esmeraldo Revisão de Textos:

Soriel Leiros Edição de Arte:

Amaurício Cortez Projeto

Gráfico: **Andrea Araujo**

Design: **Carlos Weiber, Ramon**

Cavalcante e Raphael Goes Fotos:

Aurélio Alves e Camila de

Almeida Foto de Capa:

Aurélio Alves Tratamento de

Imagem: **Camila de Almeida**

e **Gabriel Almeida**

Revista **Viver Bem** é

customizada pelo

LAB 282 do 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

Blog: www.unimedfortaleza.com.br/viverbem



www.facebook.com/unimedfortaleza



www.instagram.com/unimedfortaleza



www.youtube.com/unimedfortaleza



twitter.com/unimedfortaleza



plus.google.com/+unimedfortaleza

Tiragem: 12 mil exemplares

Fale conosco:

nucleoderevistas@opovo.com.br

UNIMED
FORTALEZA.
UMA DAS
MELHORES
OPERADORAS
DE SAÚDE DO PAÍS

**ESTÁ AINDA
MELHOR.**



Para a Unimed Fortaleza, não basta ser o melhor. Tem que melhorar sempre. Prova disso é que, além de **alcançarmos mais uma vez a maior faixa do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS)**, avaliação da ANS que mede a qualidade das operadoras do país, superamos nossa própria pontuação. Isso é resultado de uma gestão transparente e focada na excelência, **que está fazendo cada vez mais para cuidar de você.**

>>> unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3209.1919

SUM.



12

PODER DO RISO

MOISÉS LOUREIRO
REVELA O PRAZER DE
FAZER RIR, E PROJETOS
DA UNIMED FORTALEZA
SÃO EXEMPLOS DE
APOIO À FELICIDADE

18

CAPA

SOLANGE ALMEIDA DIZ
COMO LIDA COM A VIDA
E QUE APOSTA CADA
VEZ MAIS EM UMA
BOA ADMINISTRAÇÃO
DO TEMPO



24

CRIATIVIDADE

MURILO GUN VEM A FORTALEZA
E ANALISA A RELAÇÃO SER
CRIATIVO X TECNOLOGIA



ARRO



44

SOB OUTRO ESPECTRO

COM AMOR, BUSCA POR CONHECIMENTO E AJUDA PROFISSIONAL, FAMÍLIA DÁ LIÇÃO DE COMO LIDAR COM O AUTISMO

48

TECNOLOGIA

INOVAÇÕES VÊM TRANSFORMANDO O ATENDIMENTO À SAÚDE. A UNIMED TAMBÉM INVESTE EM TECNOLOGIA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS



60

LAZER EM FAMÍLIA

PAIS E FILHOS FICAM MAIS PRÓXIMOS E SAUDÁVEIS COM A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE

68

INSTITUCIONAL

ENTENDA OS PRINCIPAIS PROJETOS DA UNIMED FORTALEÇA EM QUATRO DÉCADAS DE ATUAÇÃO



FOTOS DIVULGAÇÃO

VIDA ATIVA

Há um ano, a Unimed Fortaleza mantém em atividade a PistAtiva, iniciativa que tem como propósito incentivar a prática de atividade física. Com estrutura no estacionamento do Shopping Iguatemi Fortaleza, o projeto conta com uma pista de 2,5 quilômetros devidamente sinalizada com cones, placas e pintura no chão. Tudo adaptado para a prática de caminhada e corrida logo nas primeiras horas do dia. O local também conta com uma assessoria esportiva para quem já é adepto de exercícios físicos, a partir da iniciativa Unimed Ativa. A PistAtiva funciona de segunda a domingo, das 5h às 7h da manhã, aberta ao público.



VANTAGENS DE SER CLIENTE

Clientes Unimed Fortaleza contam com o Clube de Vantagens Mais. A iniciativa oferta descontos em estabelecimentos conveniados de segmentos como gastronomia, educação, entretenimento, saúde, shoppings e serviços de conveniência. O programa é gratuito e não exige cadastro. Para desfrutar do clube, basta apresentar a carteirinha de cliente junto com um documento oficial com foto em qualquer local parceiro que consta no endereço unimedfortaleza.com.br/mais.



SAÚDE NO YOUTUBE

Apresentado pela profissional de educação física e *digital influencer* Ingrid Machado, o canal da Unimed Fortaleza no YouTube (www.youtube.com.br/unimedfortaleza) traz dicas de saúde e bem-estar para o dia a dia. Forma correta de se alimentar e o que deve ser incluído nas refeições, dicas de exercícios físicos para manter a boa forma e a saúde em dia, tudo para proporcionar aos internautas e clientes dicas para uma melhor qualidade de vida.



APP MINHA UNIMED CLIENTE

O aplicativo Minha Unimed, que está disponível para versões de *smartphones* Android e iOS, oferece acesso aos serviços do plano de saúde de qualquer lugar e a qualquer hora. De onde estiver, o paciente pode usar o app como cartão virtual, solicitar e acompanhar autorizações, consultar o Guia Médico Inteligente e muito mais, com um assistente virtual que facilita a busca de informações médicas. Outros serviços são: extrato de coparticipação; busca de prestadores e rede de atendimento, com mapas de rotas; e emissão de 2ª via de boleto e de extrato para declaração de Imposto de Renda.



VIVER BEM

No coração da avenida Santos Dumont, foi instalada a unidade Medicina Preventiva da Unimed Fortaleza. No local, profissionais de várias áreas da saúde formam um time de excelência. Hoje, inclusive, a MedPrev recebe pedidos de visitas de outros centros de Medicina Preventiva espalhados pelo Brasil. Entre as iniciativas presentes no prédio estão: o programa Saber Viver; o Mais Saúde nas Empresas; e o Saúde Mais. Para participar, basta preencher o Questionário de Perfil de Saúde no local e depois optar por algum grupo ou oficina.



PAPO SÉRIO NAS REDES SOCIAIS

Usando a internet para deixar a informação mais acessível a todos, o Papo Unimed acontece mensalmente desde setembro de 2016, e tem como principal propósito aproximar a sociedade de médicos para esclarecer dúvidas frequentes sobre parto normal e parto humanizado, amamentação, emagrecimento saudável, câncer de mama, câncer de próstata e demais assuntos relacionados à saúde. A transmissão acontece nos canais da Unimed Fortaleza. Até novembro de 2017, foram realizadas 14 transmissões. Acompanhe as próximas datas pelo Facebook. **U**

O PODER DO RISO



NO DIA A DIA, EM RELACIONAMENTOS OU MESMO NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, O RISO DESEMPENHA PAPEL FUNDAMENTAL PARA NOSSO BEM-ESTAR



Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

A revista *Psychological Science* publicou um estudo realizado por psicólogos da Universidade do Kansas, em 2012, sobre os efeitos do sorriso em cargas de estresse. De acordo com a pesquisa, em determinadas circunstâncias, sorrir pode de fato reduzir o estresse e nos ajudar a desenvolver uma sensação de bem-estar, o que tem consequências em nossa saúde física.

Outra análise sobre a importância do bom humor foi realizada por Robert Lauer — professor pesquisador da Alliant International University em San Diego, na Califórnia (EUA), Ph.D. em Sociologia e autor ou coautor de mais de 20 livros — e por Jeanette Lauer — professora pesquisadora na Alliant International University, Ph.D. em História Social e coautora de mais de 15 livros e diversos artigos. Ambos especializados no estudo de casamentos, família e relações amorosas, em 1986 os pesquisadores já apontavam a capacidade de “fazer o outro rir” como fundamental para uniões felizes de longa duração.

Já uma pesquisa realizada pela Universidade de Loma Linda, na Califórnia, comparou o estado de saúde cardíaca de dois grupos de pacientes, um deles sendo exposto a vídeos de humor durante 20 minutos, todos os dias, por um ano. Como resultado, o grupo em questão apresentou uma queda de 66% da proteína C-reativa, um marcador da inflamação e do risco de problemas cardiovasculares; enquanto os demais pacientes tiveram apenas 26% de diminuição da substância.

UIRÁ DANTAS

O comediante
cearense
Moisés
Loureiro fala
dos benefícios
do ato de rir

Mas, afinal, qual o alcance do riso? Em que ambientes ele pode ser aplicado a fim de promover mudanças? Que mudanças ele pode alcançar?

TRANSFORMAÇÃO NA SAÚDE

O poder de transformação que o riso pode ter em ambiente hospitalar também é objeto de estudo de pesquisadores por todo o mundo. Em 2011, um estudo húngaro demonstrou a importância dos efeitos do riso e de outras atividades para desenvolver o bem-estar em crianças em realidade de hospitalização. Segundo os resultados, pacientes que receberam a visita dos chamados Smiling Hospital Artists — artistas voltados para proporcionar momentos de descontração para as crianças, com contação de histórias, marionetes, oficinas de arte etc. — apresentaram maior crescimento no número de linfócitos em relação ao grupo não visitado, o que influenciou diretamente no sistema imunológico.

A Unimed Fortaleza acredita nesse poder do riso e detém projetos como o Pet Amigo e a Musicoterapia, além de parceria com o grupo Trupe do Riso (quadro), todos aplicados no Hospital Regional Unimed (HRU). Conforme explica Roberta Cristina Lima Maia, coordenadora do serviço de psicologia hospitalar do HRU e especialista em cuidados paliativos e abordagem sistêmica da família, algumas intervenções não atuam somente em cuidados paliativos. “[Os projetos] Trupe do Riso e Pet Amigo atuam principalmente junto às crianças. A musicoterapia atua em pacientes em geral e em cuidados paliativos”, explica.

De acordo com Roberta, proporcionar um momento de alegria e de descontração diante de um ambiente aversivo

CAMILA DE ALMEIDA



Projeto Contação de História no HRU

[OS PROJETOS]
TRUPE DO RISO E
PET AMIGO ATUAM
PRINCIPALMENTE
JUNTO ÀS
CRIANÇAS. A
MUSICOTERAPIA
ATUA EM
PACIENTES
EM GERAL E
EM CUIDADOS
PALIATIVOS

como o hospital é a principal finalidade dos projetos. “A hospitalização traz mudanças na rotina do paciente e os procedimentos são, na maioria, invasivos e dolorosos, então faz-se necessário humanizar o atendimento, criando espaços para livre expressão dos sentimentos, na tentativa de minimizar a ansiedade e o estresse decorrente do período da internação”, detalha.

Outras iniciativas compõem ainda a programação semanal do hospital. A Brinquedoteca, por exemplo, conta com o projeto Contação de História, no qual um carrinho decorado de modo lúdico se torna uma espécie de biblioteca ambulante, proporcionando opções de leitura às crianças, que contam com acompanhamento de um profissional da psicologia. Além disso, há um trabalho voltado para os cuidadores, sejam profissionais contratados ou familiares.



PROGRAMAS QUE VALE A PENA CONHECER:

MUSICOTERAPIA

Realizado em todos os andares do HRU, uma vez por semana, o programa Musicoterapia traz os benefícios da música para dentro do hospital. "A Musicoterapia auxilia no relaxamento dos pacientes, possibilitando a integração entre eles e, principalmente, desenvolvendo e fortalecendo os mecanismos de enfrentamento diante de uma doença ameaçadora da vida, como no caso dos pacientes em Cuidados Paliativos", explica Roberta Cristina Lima Maia.

PET AMIGO

Parceria da Unimed Fortaleza com o Instituto Cão Vida Lui, que busca promover atividades sociais e terapêuticas mediadas por cães, o projeto leva cachorros — vacinados, treinados, higienizados e com atestados de veterinários — para visitar pacientes, estimulando o afeto e a socialização, e diminuindo o estresse no ambiente hospitalar. A ação semanal, regularizada pelo Centro de Controle de Infecção Hospitalar do HRU, foi criada em 2016, em comemoração ao Dia da Criança.

TRUPE DO RISO

A Unimed Fortaleza mantém contrato com a Trupe do Riso, que promove atividades variadas se utilizando da figura do *clown*. Segundo Roberta, é por meio das brincadeiras com os *clowns* que os pacientes podem exteriorizar seus temores, insegurança e agressividade diante do adoecer. As visitas são semanais, além de ocorrerem em datas comemorativas.



FOTOS UIRÁ DANTAS

HUMOR NOS PALCOS

A primeira experiência com teatro aconteceu na adolescência, quando passou a integrar a Companhia Plural de Artes Cênicas. Já a comédia atraiu o cearense Moisés Loureiro pela influência do irmão e de grandes nomes do cenário. Após experiências diversas, que incluíram trabalhos com *stand-up comedy*, o ator ganhou mais notoriedade pelo Brasil ao vencer o quadro *Quem chega lá?*, do *Domingão do Faustão*, realizado em abril de 2017 e com resultado decidido a partir de votação aberta para todo o País.

“A comédia sempre foi muito presente na minha vida, sempre achei encantador fazer algo que despertava o riso nas outras pessoas”, afirma Loureiro, que é publicitário por formação. O ator conta que o tempo

na companhia o ajudou com valiosas lições de comicidade e de circo que, até então, para ele eram muito espontâneas. “Eu não sabia que existiam técnicas para ser engraçado. Pensava que isso era natural, nascia com jeito para coisa ou não. Com eles, comecei o processo de me aprofundar nessas técnicas e percebi que, para fazer qualquer coisa bem, inclusive comédia, tinha que levar a sério.”

Ao carisma que ganhou a atenção dos brasileiros une-se outra característica peculiar e que vai na contramão do trabalho de grandes comediantes: Loureiro não faz piadas com os oprimidos, mas sim com os opressores. “O riso é mais poderoso do que o povo pensa e menos importante do que muitos comediantes acham. [...]”

E a experiência do cearense como agente de transformação vai além dos palcos. De 2007 a 2009, o ator participou do projeto social voluntário Vagalumes, do qual ainda foi coordenador por um breve período de tempo. O trabalho, que posteriormente deu origem à Organização Não Governamental (ONG) Risonhos, levava atividades lúdicas por meio da figura do *clown* para hospitais infantis e abrigos de idosos em Fortaleza.

O riso continua sendo um mistério para Moisés Loureiro. “De todos os seres vivos no mundo, nós, humanos, somos os únicos que rimos. Não sei o porquê, mas acho bom. O poder do riso é fazer as pessoas esquecerem um pouco a realidade dura da vida e experimentar, por um breve momento, o que eu acredito que seja o céu.” **U**

VIVER BEM MEDICINA PREVENTIVA

MAIS UM
BENEFÍCIO PARA
VOCÊ. E MAIS
CUIDADO PARA
SUA SAÚDE.

> unimedfortaleza.com.br/medicinapreventiva

Entre em contato com a gente: 3208.2900

Você, cliente Unimed Fortaleza, conta com um benefício exclusivo: o Viver Bem Medicina Preventiva. Uma unidade que oferece serviços gratuitos e ações educativas para prevenir doenças e promover saúde, como a **oficina para gestantes, oficina de combate ao estresse, grupos de combate à obesidade, hipertensão, diabetes, sobrepeso, depressão** e muito mais. Com o acompanhamento de uma equipe especializada em várias áreas da saúde, aqui você tem tudo para garantir o que mais importa: seu bem-estar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919



ELA É SOL POR ONDE PASSA

AOS 43 ANOS, SOLANGE ALMEIDA, EM CARREIRA SOLO HÁ NOVE MESES, SEGUE EM FASE PROFISSIONAL POSITIVA. EM ENTREVISTA, A BAIANA RESPALDA A RAZÃO DE SER CAPA DESTA EDIÇÃO



Gabriela Custódio

gabriela Custodio@opovo.com.br

Kelly Hekally

kellyhekally@opovo.com.br

Sorriso no rosto e jogo de cintura para driblar os percalços diários e as adversidades da vida fazem parte da receita, natural, do dia a dia de Solange Almeida. Mãe de Sabrina, Estrela, Rafael e Maria Esther, a baiana de 43 anos é filha do solo cearense desde meados de 2000 e exala simpatia por onde passa. As câmeras, o carinho para com os fãs nas redes sociais e a reciprocidade dos admiradores da Sol, uma das formas como é conhecida, tornam a afirmação irrefutável.

Escolhida para ser capa desta edição, entre outras razões, por ser ícone de saúde e qualidade de vida, com a adoção de novos hábitos saudáveis, Solange conversou com a revista **Viver Bem** sobre saúde, administração de tempo, carreira e planos para o futuro. Confira!

Para a Solange Almeida, o que significa ter qualidade de vida?

É o equilíbrio entre a mente, o corpo e a alma. É ter a segurança de que para toda escolha existe uma renúncia e ainda saber lidar com cada situação. Qualidade de vida é estar buscando sempre o que for melhor para você e os seus.

Sorriso, gentileza, carinho: o que não pode faltar no dia a dia da Solange?

Gente feliz. Acredito que nem tudo são flores, mas ter gente feliz por perto é essencial.

Quais transformações tiveram impacto direto e alavancaram sua qualidade de vida?

Com certeza, os benefícios da minha cirurgia bariátrica. Nem me refiro à estética, mas à consequência dela... A autoestima, o amor próprio. A qualidade de vida dentro de uma alimentação saudável.

**CONCILIO AS
FOLGAS ENTRE
A FAMÍLIA, O
ESCRITÓRIO E
AS ATIVIDADES
FÍSICAS, NEM QUE
SEJA APENAS UMA
CAMINHADA DE
UMA HORA**



Você canta a reafirmação, o empoderamento da mulher. São experiências pessoais de superação?

Eu componho a maioria das músicas que gravo e elas sempre trazem letras de amor próprio, de alguém que deu a volta por cima. A maioria da inspiração vem da experiência própria. Costumo dizer que é preciso eu sofrer para ficar inspirada (risos).

Sua carreira é frenética. Você não para. Como faz para administrar sua profissão e a saúde do corpo e da mente?

Hoje, consigo ter total controle sobre minha agenda. Eu determino a quantidade de shows a fazer num mês. Com isso, concilio as folgas entre a família, o escritório e as atividades físicas, nem que seja apenas uma caminhada de uma hora.

E o que não falta na sua alimentação para que você suporte o rojão dos shows?

Eu como tudo, dentro do limite. Depois que passei a cantar sozinha, com 1h40min de duração, meu foco é uma

alimentação que me deixa bem, principalmente regada a grelhados com um pouco de carboidratos.

Como tem sido sua relação com filhos e marido em meio à efusão da sua carreira? Vem conseguindo administrar?

Eles são os meus maiores incentivadores. Hoje, a gente possui uma agenda bastante corrida, mas tudo sob o meu controle. Consigo buscar meus filhos na escola, acompanhar o desempenho escolar, festinha de aniversário.

Sua “nova fase” já dura anos... Primeiro, a transformação física. Depois, a carreira solo e parcerias com pessoas que estão na cena *business* nacional. Pode comentar esse novo que não acaba?

Não acaba mesmo! Estou respondendo a entrevista após um dia inteiro gravando a nova campanha de uma marca de refrigerantes e já estou me preparando para embarcar para Nova York para gravar um clipe.

No Instagram, a Solange Almeida soma quatro milhões de seguidores. No Twitter, mais de 770 mil. Como acontece sua interação com o público por meio das redes sociais?

Eu mesma cuido das minhas redes sociais. Faço questão de interagir com os meus seguidores, dou bronca quando preciso. Eu mimo quando preciso.

Planos para o futuro?

Estamos gravando novo clipe de uma música inédita. Vai ser rodado nos EUA e o lançamento [está previsto] para dezembro [de 2017]. Mas o melhor de tudo é poder falar da minha realização profissional, das expectativas acima da média e do sucesso nas plataformas digitais. **U**



PERFIL DA SOL

Solange Almeida, Sol Almeida ou, apenas, Sol. Estas são as maneiras com as quais o público e os admiradores da cantora a reverenciam nos shows ou dialogam com ela pelas redes sociais. A primeira aparição dela foi em apresentação de calouros do programa Mara Maravilha, no SBT de Salvador, em 1983. Depois esteve a frente de algumas bandas até que foi vocalista do Aviões do Forró por quase 15 anos. No grupo, ao lado de Xandy, a cantora, que também é empresária, ganhou o carinho e a admiração de diversos públicos por cidades brasileiras e palcos pelo mundo. Há mais de um ano, desenvolve carreira solo.



PREFERENCIAL:



ANS - nº 31.714-4

LEVE VANTAGEM DO JEITO CERTO.

APROVEITE OS BENEFÍCIOS DO CLUBE DE VANTAGENS MAIS.

Cientes Unimed Fortaleza
ganham descontos exclusivos
 em estabelecimentos conveniados
 em toda a cidade, nos mais
 diversos segmentos: **fit, mamãe**
e bebê, turismo, saúde, educação,
shopping e muito mais.

Acesse o site e confira todos
 os nossos parceiros:
unimedfortaleza.com.br/mais

Clube 
 de Vantagens

Unimed 
 Fortaleza

POR UM FUTURO

CRI ATI VO

UM DOS PIONEIROS NA INTERNET
BRASILEIRA, O HUMORISTA,
EMPREENDEDOR E PALESTRANTE
MURILO GUN FALA SOBRE A
IMPORTÂNCIA DA CRIATIVIDADE PARA
NOS DIFERENCIAR EM CENÁRIO DE
CONCORRÊNCIA COM A TECNOLOGIA





FOTOS: CAMILA DE ALMEIDA

Gabriela Custódio

gabrielacustodio@opovo.com.br

O mundo está mudando em uma velocidade cada vez maior e entramos em uma nova era, a pós-digital. Quem quiser acompanhar esse ritmo tem que buscar ferramentas para se diferenciar, e a chave para se destacar está na criatividade. Pelo menos é isso que defende o humorista, empreendedor e palestrante Murilo Gun, que esteve na Capital para apresentar a palestra Criatividade para solução de problemas, na 9ª edição do Café com RH, evento da Unimed Fortaleza para gestores de empresas.

Vencedor de dois prêmios iBest com o melhor site pessoal – aos 14 anos –, Murilo Gun é empreendedor desde cedo. O humor, porém, só surgiu como uma possibilidade profissional quando ele fez o discurso de formatura no curso de Administração da Universidade de Pernambuco (UPE), em 2006. De lá para cá, viajou o Brasil com o show solo de *stand-up* Propaganda Enganosa, disponível na plataforma de *streaming* Netflix; foi apresentador de TV; esteve entre os 80 participantes da Singularity University, no NASA Research Park, onde estudou inovações disruptivas em 2014; e, hoje, está à frente do curso *on-line* Reaprendizagem Criativa.

PARA SER CRIATIVO

Em seu discurso no 9º Café com RH, Murilo falou sobre a possibilidade de aplicar a imaginação para resolver desde os problemas cotidianos, como fazer o filho comer verduras, às questões de âmbito profissional. Essa capacidade, para ele, é a definição de criatividade. “Em todo problema, você pode ir pelo caminho padrão, clichê,

que é repetir imagens já imaginadas por outras pessoas, ou pode imaginar e criar uma nova imagem. Se vacilarmos, vivemos repetindo soluções já imaginadas”, afirmou.

Citando o psicólogo Abraham Maslow, Gun defende que a criatividade não é um dom ou algo presente apenas em algumas pessoas. Ao contrário, ele afirma que ela é uma habilidade inerente a todo ser humano. Porém, com o passar do tempo, as pessoas são desestimuladas a treiná-la. Segundo o palestrante, o modelo de ensino atual tem impacto nesse processo ao prezar fórmulas para se chegar a um único resultado — diminuindo as possibilidades de se chegar a conclusões inovadoras e criativas. “Como foi enraizado o pensamento de que para certos problemas só existe uma resposta certa, nos contentamos com a primeira ideia quando vem um desafio. A resposta criativa, muitas vezes, está na terceira, na quarta, na quinta ideia...”, afirma.

Ele destaca que a ideia mais criativa não é necessariamente a mais complexa — mas a que combina diferentes referências e cria algo novo com base nesses *inputs*. Segundo Gun, há dois principais fatores que dificultam a criatividade: contentar-se com a primeira solução e se aperfeiçoar apenas em assuntos da área em que trabalha, ignorando conhecimentos transversais (o “bloqueio de especialista”). Esses assuntos, aparentemente desconexos do campo de atuação e frutos da curiosidade, criam novos repertórios de referências e podem diferenciar o profissional entre seus pares.

INCENTIVOS ÀS NOVAS IDEIAS

Normalmente, essas dificuldades aparecem ao longo dos anos. Quando criança, é comum



ALGUMAS [PROFISSÕES] NÃO VÃO ACABAR, MAS VÃO TER MUITOS CARGOS COM A CONCORRÊNCIA DESLEAL DA TECNOLOGIA

ter a capacidade de imaginar e de ser criativo, mas essas habilidades tendem a ser desestimuladas. Para Murilo Gun, os principais pilares a serem incentivados são curiosidade,

imaginação, coragem e paixão. “Educar seres humanos envolve muitas outras camadas, como educação financeira, sexual, física e emocional. Para a educação criativa, da qual eu falo, existem essas quatro variáveis e todas são coisas que elas já têm. Crianças são naturalmente curiosas, imaginativas, corajosas e apaixonadas pelo que gostam”, aponta.

Porém, essa criatividade também pode ser trabalhada na fase adulta, com mudanças de hábitos pessoais e corporativos. Entre as ferramentas para se atingir esse objetivo, Gun elencou o *brainstorming* — método em que, em um primeiro momento, pessoas são reunidas para gerar o máximo de ideias e soluções para um problema (fase de divergência) para, posteriormente, agrupá-las e avaliá-las, selecionando as mais promissoras (fase de convergência). Para ele, com o



método, evita-se que as ideias, boas e/ou ruins, sejam censuradas previamente. Além disso, também é indicada a busca por um pensamento mais abstrato e infantil.

MÁQUINAS X HOMENS

Outra questão pontuada por Murilo Gun, em sua palestra e em vídeos *on-line*, é a atual relação entre a tecnologia e as profissões. “Acho que, no futuro, vamos ver uma dança de profissões interessante. Algumas [profissões] não vão acabar, mas vão ter muitos cargos com a concorrência desleal da tecnologia.” Para ele, trabalhos repetitivos, padronizados e roteirizados já podem ser feitos por máquinas e, portanto, as pessoas precisam adotar nova postura.

Com esse cenário, Gun acredita que a capacidade criativa é a chave para diferenciar o profissional no mercado. “Vejo um

caminho em que profissões até então consideradas de segundo escalão — como arte, teatro, música e desenho — serão valorizadas porque são atividades em que a tecnologia tem maior dificuldade de concorrer com a gente”, especula.

E a criatividade pode se manifestar não só em profissões ligadas ao mundo artístico. Na medicina, o lado criativo pode entrar na hora em que um médico investiga diagnósticos e analisa sob óticas diferentes cada caso.

De acordo com Gun, mudar a maneira de pensar e adotar nova postura profissional pode proporcionar benefícios à qualidade de vida. Porém, ele aponta que muitos demoram a perceber a necessidade de mudar. “Muitas pessoas fazem tudo no automático e nunca tiveram a coragem de sair dele para sentir os benefícios. Mas toda crise é um convite forçado à mudança, não é? O clássico é uma demissão.” **U**

ADOTANDO NOVOS HÁBITOS

Murilo Gun indica pequenos passos para potencializar a criatividade. Veja:

AME AS SOLUÇÕES CRIATIVAS

Admire tudo o que você vir alguém fazendo de diferente, só por curiosidade. É importante cultivar o hábito de se interessar por assuntos que não são da sua área, mas têm alguma criatividade envolvida;

ANOTE E PROCESSE OS INPUTS

Não podemos confiar no nosso cérebro. Devemos anotar os inputs (referências) e ter um sistema para processá-los. Deve haver um método para processar os aprendizados, pois não adianta fazer anotações e ficar com guardanapos perdidos e papéis espalhados;

PERMITA-SE MISTURAR REFERÊNCIAS

É importante brincar, no sentido de se permitir misturar coisas aparentemente “imisturáveis”. Ficamos adultos demais e, muitas vezes, não nos permitimos imaginar. A fórmula de grande parte das esquetes do *Porta dos Fundos*, por exemplo, é pegar elementos de dois universos diferentes e misturá-los, fazendo o “imagine se...”;

ABRA POSSIBILIDADES

Nada pode ser “ou um, ou outro”, sempre há outras possibilidades. Devemos treinar o ouvido e a tática de nunca deixar que as soluções se resumam a “isso ou aquilo” e exigir pelo menos cinco possibilidades;

ENCARE PEQUENOS FRACASSOS

Só teremos coragem de encarar grandes riscos se treinarmos encarando riscos pequenos, como se expor e falar em público. Coragem é um músculo que se treina.

**A BUSCA
PELA**

LON GE VI DA DE





RUSLAN GUZOV/SHUTTERSTOCK

AS PESSOAS
ESTÃO BUSCANDO
HÁBITOS QUE
VIABILIZEM
ENVELHECIMENTO
COM QUALIDADE
DE VIDA. PARA ISSO,
É IMPORTANTE
REALIZAR AÇÕES
DE PREVENÇÃO
DESDE CEDO

Rebeca Soares

rebecasoares@opovo.com.br

Alcançar a idade estipulada pela expectativa de vida é um desejo de grande parte da população mundial. Desafio ainda maior, entretanto, é passar pelo processo de envelhecimento com qualidade de vida. Ter todo o organismo funcionando bem apesar do tempo pode ser consequência genética ou de um trabalho corporal que deve ser feito ao longo da vida. Sobretudo boa alimentação e atividades físicas influenciam o envelhecimento ativo.

Ter longevidade não quer dizer chegar à idade mais velha sem nenhuma doença. O “en-



velhecimento bem-sucedido”, termo reconhecido pela geriatria, não significa estar livre de doenças crônicas, e sim, mesmo com alguma enfermidade, a pessoa em faixa etária maior ter qualidade de vida, autonomia e independência para realizar atividades do dia a dia.

Problemas de saúde que se desenvolvem na velhice podem ter três diferentes origens: genética, exposições ambientais e estilo de vida, aspecto que, se composto de escolhas saudáveis, influencia com bastante impacto na prevenção de danos.

A preocupação efetiva para ter dias prolongados com qualidade de vida deve ser tomada já a partir da idade jovem – de 18 a 25 anos. A geriatra Inês Costa aponta que os cuidados devem ser ainda maiores a partir da fase adulta, por volta dos 30 anos. De acordo com ela,

além dos cuidados com alimentação e a prática de exercícios físicos, é essencial possuir uma “rotina de prevenção”.

“Realizar avaliações para rastrear possíveis doenças é um comportamento que prepara o indivíduo para o envelhecimento a longo prazo. Ninguém envelhece de um dia para outro”, comenta a médica. Fazer o diagnóstico precoce de uma doença, segundo a especialista, evita complicações e maior desenvolvimento de riscos para o corpo humano.

Não é só a geriatria que possibilita cuidados para a longevidade. Outras especialidades da área da saúde contribuem para uma visão ampliada do corpo em busca do bem-estar até o fim da vida. O olhar multiprofissional pode contribuir para a criação de hábitos e cuidados que fortalecem o corpo e a mente.

FASES DA PREVENÇÃO

A Medicina Preventiva da Unimed Fortaleza atua em três fases. Conheça:

❖ **Prevenção primária:** tem como foco a remoção de causas e fatores de risco de um problema de saúde antes que a doença ocorra. Orienta-se o paciente a realizar atividade física e participar de grupos operativos na medicina preventiva;

❖ **Prevenção secundária:** busca identificar um problema de saúde em seu estágio inicial, facilitando o diagnóstico definitivo e o tratamento. Dessa maneira, a ação colabora para reduzir ou prevenir sua disseminação ou suas consequências a longo prazo;

❖ **Prevenção terciária:** procura diminuir danos funcionais decorrentes de um problema agudo ou crônico, abarcando as medidas de reabilitação (exemplo: reabilitar um paciente após um infarto).

FORTELECIMENTO DO CORPO

Um dos cuidados de essencial importância para o envelhecimento saudável é monitorar a estrutura corporal. Após os 40 anos, o ser humano tende a perder, a cada década de vida, entre 3% e 5% da massa corporal. É o que aponta Marcos Girão. Ortopedista e médico do esporte, o profissional argumenta que essa diminuição prejudica a proteção do corpo, bem como a força necessária para locomoção. Esse, segundo Girão, é um dos motivos para as comuns quedas entre os idosos. Entretanto, é possível ter alguns cuidados para evitar que elas aconteçam.

“Exercitar-se e treinar ações que mimetizem as Atividades da Vida Diária (AVD) são fundamentais para eventuais acidentes domésticos”, aconselha o médico. Além disso, o acompanhamento com o ortopedista pode evitar doenças ou distúrbios que surjam ao longo do envelhecimento e facilitar o monitoramento da estrutura corporal, especialmente em casos de algum sintoma nocivo que possa ser apresentado.

Girão enfatiza que é importante realizar exercícios resistentes, como pilates ou musculação, para promover saúde para o sistema musculoesquelético; e que essas práticas são indicadas desde a infância e ao longo de toda a adolescência com o intuito de criar práticas regulares de exercícios. “Dessa forma, certamente é mais fácil de prevenir e, ocasionalmente, tratar doenças que podem ser adquiridas”, frisa.

MENTE SÃ

Além de cuidados que objetivem resistência e movimentação do corpo, existem aqueles com foco nas saúdes cognitiva e emocional. Para

o envelhecimento ativo, são indicadas pela terapia ocupacional atividades de estímulo, como leitura, preenchimento de palavras cruzadas, jogos de memória, *sudoku* e programas culturais, como cinema e teatro. Elas contribuem para que a pessoa idosa possa manter-se funcional. É o que indica Julianne Luna, terapeuta ocupacional e especialista em Neuropsicologia e Reabilitação.

Uma das contribuições da terapia ocupacional é ajudar a reorganizar o tempo livre de idosos com programas de preparação para a aposentadoria e reestruturação do cotidiano. Para Julianne, esses pontos são formas de promover o envelhecimento ativo. “A Terapia Ocupacional vai ajudar a prevenir e tratar doenças típicas dessa idade, contribuindo para que o idoso estimule suas funções cognitivas, trabalhe condicionamento funcional melhorando suas funções físicas e realize atividades que melhorem suas funções emocionais”, explica a terapeuta.

A psicologia também é uma forte aliada para compreender as transformações emocionais ao longo da vida e, assim, apresentar possíveis soluções contra transtornos durante a terceira idade.

Grupos de amizade, religiosos e até as relações familiares contribuem para o bem-estar e sensação de pertencimento e inclusão no ciclo social. Responsável pelo programa psicoeducativo da Unimed, Saber Viver, a psicóloga Bruna Lemos reconhece a importância da interação social nessa fase da vida.

“Parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita. Pensando no empoderamento dessas pes-

soas, a Medicina Preventiva da Unimed oferece grupos e oficinas para esse público, desde os que objetivam reeducação alimentar até os de envelhecimento saudável”, destaca.

Além do Programa Saber Viver, que busca prestar apoio psicoeducativo através de grupos e oficinas conduzidas por uma equipe interdisciplinar, o setor de Medicina Preventiva da Unimed iniciou, em 2017, o Programa Idade Ativa. Direcionado para idosos, o projeto visa prevenir doenças em busca da qualidade de vida na terceira idade. **U**

O IDOSO DO TERCEIRO MILÊNIO

Estudo conduzido pela Consultoria Estratégica IN apresenta perspectivas comportamentais da terceira idade no século XXI. Veja conceitos que fazem parte desse universo:

Autônomo: com filhos e netos criados, os idosos podem viver novas experiências com o olhar da maturidade sem tantas responsabilidades;

Conectado: o processo de inclusão digital de idosos começa por seus filhos e netos. Geralmente, eles passam da fase da crítica à da curiosidade, chegando até o uso diário de aplicativos e redes sociais nos aparelhos;

Atlético: com o maior número de lugares para fazer exercícios, os idosos do terceiro milênio são mais ativos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e mais cuidados com a saúde.



MAIS SAÚDE PARA A **TERCEIRA IDADE**

PROGRAMA IDADE ATIVA, REALIZADO PELA
UNIMED FORTALEZA, REÚNE CUIDADOS
MULTIPROFISSIONAIS

Com o intuito de dar maior suporte à saúde do idoso e ao envelhecimento com qualidade de vida, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) lançou o projeto Idoso Bem Cuidado. A proposta da instituição governamental é promover um modelo nacional entre as operadoras de plano de saúde para investigar e implementar medidas em prol do envelhecimento ativo com uma equipe multidisciplinar.

De acordo com a ANS, o projeto prevê cinco níveis de cuidados com o idoso: acolhimento; núcleo integrado de cuidado; ambulatorio geriátrico; cuidados complexos de curta duração; e cuidados de longa duração. Por meio do programa, os participantes recebem orientação necessária para encaminhamento de consultas a partir de resultados com uma equipe multiprofissional.

Para participar, operadoras e prestadores de serviços candidatar-se com cadastro e documentos solicitados. Seguindo orientação da entidade, os selecionados integram o projeto podendo adotar possíveis especificidades locais. Na Unimed Fortaleza, que está entre as instituições selecionadas para executar a iniciativa, o projeto Idoso Bem Cuidado recebeu o nome Idade Ativa, que iniciou as atividades em junho de 2017, colocando em prática as ações do projeto nacional.

Segundo Helder Lacerda, coordenador técnico do Idade Ativa, o projeto está em fase de teste com o início dos acompanhamentos dos idosos e a implantação de protocolos. Os

**ATIVIDADE FÍSICA,
BOA ALIMENTAÇÃO
E CONTROLE
DE DOENÇAS
SÃO FATORES
PREPONDERANTES
PARA A QUALIDADE
DE VIDA EM
QUALQUER IDADE...**

resultados são monitorados, juntamente com a ANS. Para Lacerda, a ação prevê orientar os idosos para a “triade da saúde”. “Atividade física, boa alimentação e controle de doenças são fatores preponderantes para a qualidade de vida em qualquer idade e tornam-se críticos entre os idosos”, aponta.

IDADE ATIVA EM AÇÃO

Utilizando o Plano Individual de Cuidados (PIC), a equipe do Idade Ativa – formada por médico, fisioterapeuta, enfermeira e terapeuta ocupacional – apresenta direcionamentos para monitorar e tratar alguma possível doença. O atendimento tem como objetivo avaliar riscos, identificando sinais mostrados pelo corpo que possam rastrear patologias.

No primeiro momento, o paciente é consultado por um profissional de enfermagem. São realizados testes de cognição e avaliação geral – cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), medição da pressão arterial e

Fluxo do Idade Ativa

1 Avaliação de riscos



2 Plano individual de cuidados



Gestor de cuidados

3 Acompanhamento



glicemia, avaliação de exames já realizados, além da entrevista médica (anamnese). Os resultados obtidos apontarão índices de vulnerabilidade e qualidade de vida do idoso.

Instantaneamente, os outros profissionais recebem os resultados da análise inicial e, em outra sala, elaboram um plano direcionado ao paciente. Na segunda fase de atendimento, clínico-



A equipe do Idade Ativa é formada por médico, fisioterapeuta, enfermeira e terapeuta ocupacional

-geral, fisioterapeuta e terapeuta ocupacional dialogam com o idoso para reconhecer possíveis ações de prevenção e tratamento.

EXPERIÊNCIA

Lúcia Cordeiro, 70, é uma das participantes do projeto. A Unimed Fortaleza entrou em contato com a aposentada para convidá-la a participar do Idade Ativa. Sem hesitar e reconhecendo a importância para a saúde, Lúcia aceitou o convite. “Se é para o meu bem, para minha saúde, eu participo sim”, comenta. Além das atividades físicas diárias, a participante faz consultas regulares a ginecologista e clínico-geral. Quando se queixa de dores, é consultada também por ortopedista.

Durante os atendimentos que Lúcia recebe, cada profissional faz comentários relativos à sua especialidade para encontrar pontos que podem ser tratados. Com o resultado das avaliações, a equipe estipula o tempo para a consulta direcionada. Por conta de uma alteração no teste de memória, Lúcia

foi consultada por um neurologista, por exemplo.

ATENDIMENTO COMPLETO

Pelo Idade Ativa, no final do atendimento, o paciente conhece seu “gestor de cuidados”, que tem a função de acompanhar as marcações de consulta com os médicos pessoais por ligações telefônicas. O gestor vai acompanhar as “datas de estímulo”. Segundo o clínico-geral Caio Marques, essas datas não são de cobrança, mas de incentivo ao paciente para procurar o médico pessoal no período estipulado pela equipe. Quatro meses após a consulta, o paciente deve voltar para nova avaliação multiprofissional.

SAÚDE ENTRE CASAIS

Entre os participantes do programa, muitos são casais. É o caso dos aposentados Maria da Graça Furtado, 72, e José Furtado, 75. Ambos fizeram o atendimento e reconhecem que o acompanhamento de uma equipe é importante para direcioná-

-los às especialidades médicas. Atendidos no início de julho de 2017, o casal está na fase de realizar exames apontados pelos médicos encaminhados.

“Há dez anos eu tive câncer de mama, consegui tratar com a mastectomia e fiz a reconstrução. Hoje, não tenho nenhuma doença porque sou muito controlada, mas faço sempre os exames”, relata Maria da Graça.

A parceria entre o casal ajuda também a promover o bem-estar dos dois. Para o efetivo cuidado, porém, é importante o suporte de toda a família. Helder Lacerda afirma que, por conta da maior sensibilidade a perdas, “é importante cuidar da qualidade de vida para evitar que isso determine quadros de depressão clínica, que são uma das maiores ameaças aos idosos”. **U**

SERVIÇO

Medicina Preventiva
Unimed Fortaleza
Av. Santos Dumont, 1463
Aldeota
(85) 3208 2900

IDADE **ATIVA**

UM CUIDADO
TÃO ESPECIAL
QUANTO
APROVEITAR
A MELHOR
FASE DA VIDA.

> unimedfortaleza.com.br/medicinapreventiva

Mais informações: 3208.2900

A Unimed Fortaleza sabe
que nunca é tarde pra cuidar
da saúde. Por isso, tem um
programa exclusivo para
clientes com mais de 60
anos: o **Idade Ativa**. Através
da avaliação de riscos
e de um acompanhamento
com profissionais de várias
áreas da saúde, incentivamos
um dia a dia mais saudável.
E uma vida cheia de novas
histórias pra contar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3209.1919





AMAMENTA

A BASE PARA UMA CRIANÇA SAUDÁVEL

IMPORTANTE PARA OS SISTEMAS IMUNOLÓGICO E INTELLECTUAL, O LEITE MATERNO É A FONTE DE ENERGIA DE QUE A CRIANÇA, ATÉ OS DOIS ANOS, NECESSITA PARA CRESCER LIVRE DE PROBLEMAS COMO OBESIDADE E DIABETES

ALIMENTAÇÃO:

Joyce Oliveira

joyceoliveira@opovo.com.br

O leite materno é o único alimento completo de que o bebê necessita para ser nutrido e saudável nos primeiros seis meses de vida. É por meio da amamentação que problemas como obesidade, alergias e infecções são evitados. Após esse perí-

do, novos alimentos passam a fazer parte da dieta nutricional da criança, no entanto, é necessário que ela permaneça sendo amamentada até os dois anos.

O ato de amamentar, além de criar maior vínculo da mãe com o filho, contribui para a vida da criança, proporcionando desenvolvimento mental e imunológico. Bebês que mamam habitualmente após o nascimento sofrem menos com cólicas e têm o intestino funcionando de forma regular. A sucção, durante a amamentação, também influencia na fala e na respiração. Já o desmame precoce tem efeito negativo na vida da criança. “Quando a criança para de mamar precocemente, prejuízos nutricionais e imunológicos podem ser causados”, afirma a pediatra Francielle Holanda.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), a amamentação é uma das formas mais eficazes de garantir a nutrição, a saúde e a sobrevivência dos recém-nascidos. As entidades estimam que, se toda criança recebesse o leite materno de forma adequada desde o nascimento até os dois anos, mais de 800 mil vidas seriam salvas anualmente.

Para a OMS, a defesa da amamentação até os dois anos se dá também pela ajuda que o consumo do leite materno oferece à sucção da criança, ajudando no desenvolvimento da cavidade bucal da mesma. O resultado é uma melhor oclusão dentária.

A OMS e o Unicef afirmam que, no Brasil, apenas 39% das mães amamentam seus filhos até os seis meses, estatística que traz a possibilidade de crianças crescendo vulneráveis a problemas de saúde.

AS MAMADAS PODEM

PERMANECER EM HORÁRIOS LIVRES, MESMO COM A INTRODUÇÃO DOS NOVOS ALIMENTOS

ALIMENTOS A PARTIR DOS SEIS MESES

Frutas, legumes, vegetais e proteínas, como carne, frango e peixe, são alimentos complementares que devem ser incluídos na alimentação da criança logo após os primeiros seis meses de vida.

“A alimentação complementar deve ser introduzida em horários regulares, como lanche, almoço e jantar. Devem ser de preferência alimentos naturais, evitando os industrializados”, aconselha a médica.

Ainda segundo a pediatra, ao adicionar outros alimentos no cardápio da criança, a amamentação continua sendo uma fonte de nutrientes, e, por isso, não há necessidade de regular ou diminuir o tempo da criança de ingerir o leite materno. “As mamadas podem permanecer em horários livres, mesmo com a introdução dos novos alimentos. Porém, elas não devem substituir os horários da alimentação complementar”, explica.



Gisele do Carmo Costa, com o filho Levi, na Oficina de Educação Alimentar

O QUE O LEITE MATERNO OFERECE?

Dados do Unicef mostram que, no segundo ano de vida, 500 ml de leite materno fornecem:

- ▶ 95% das necessidades de vitamina C;
- ▶ 45% das de vitamina A;
- ▶ 38% de proteína;
- ▶ 31% do total de energia.

MEDICINA PREVENTIVA PARA MÃES E BEBÊS

Grávidas atendidas pela Unimed Fortaleza contam hoje com a Oficina de Gestantes, parte do programa Medicina Preventiva, que incentiva o cuidado com a saúde. Dentro da oficina, as mães recebem orientações sobre alimentação durante a gestação, além de informações sobre cuidados com os bebês e posições adequadas para amamentar.

Os encontros com as gestantes acontecem duas vezes ao mês, aos sábados. Participam em torno de 25 mães. Para fazer parte da oficina, a mãe já cliente da Unimed Fortaleza deve fazer uma inscrição com o número da carteirinha, data de nascimento do bebê e período de gestação. Para quem não é cliente, é necessário pagar o valor das sessões e ligar para a central da Medicina Preventiva para preencher o cadastro.

Ainda dentro de um trabalho preventivo para a alimentação correta das crianças,

existe a Oficina de Educação Alimentar — que acontece uma vez no mês, aos sábados —, que também faz parte da Medicina Preventiva. Nutricionistas da Unimed falam sobre os alimentos que contribuem de forma saudável para o crescimento e desenvolvimento infantil. A iniciativa detém uma cozinha experimental, onde alimentos são preparados para ensinar na prática como fazer pratos para os pequenos.

Gisele do Carmo, mãe do Levi, de quatro meses, fez a Oficina de Gestantes e agora participa da Oficina de Educação Alimentar. “Eu quis fazer a de Educação Alimentar porque aprendi bastante na de Gestante. As médicas e enfermeiras falam em uma linguagem que todo mundo entende”, declara. Ela ressalta que, nas oficinas, os profissionais estimulam muito a determinação e a perseverança, mesmo quando a amamentação causa dor e desconforto. **U**

VOLTAR AO TRABALHO NÃO É O FIM DA AMAMENTAÇÃO

Após a licença-maternidade, a volta ao trabalho pode gerar dificuldades à amamentação. Porém, a pediatra Francielze Holanda defende que o armazenamento do leite de forma correta não prejudica a qualidade do alimento. “A pasteurização elimina alguns nutrientes, mas armazenar o leite e oferecê-lo cru não alteram significativamente a qualidade e quantidade de nutrientes”, afirma. No entanto, a pediatra alerta: o ideal é oferecer o leite em copo, já que a mamadeira pode prejudicar a sucção da criança.

Valorizar quem

cuida de você:

o primeiro passo para
continuar fazendo mais
pela sua saúde.

laccessol

ANS - nº 31.714-4

**GREAT
PLACE
TO
WORK®**

A Unimed Fortaleza foi eleita pelo **Great Place to Work** uma das **150 melhores empresas para se trabalhar do Brasil** e a **7ª melhor do Ceará**. Hoje, são mais de 3 mil colaboradores trabalhando satisfeitos, fazendo sempre o melhor pela sua saúde. Porque nós sabemos que valorizar cada um deles é o que faz a Unimed Fortaleza ter ainda mais qualidade na hora de te atender. Afinal, é cuidando de quem cuida de você que nos tornamos ainda mais fortes e fazemos uma Unimed cada vez melhor.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919



ALIMENTOS QUE SÃO

FONTE DE VIDA



MARGOULLAT PHOTO/SHUTTERSTOCK

NUTRIENTES COMO VITAMINAS,
MINERAIS E OUTROS
COMPOSTOS PODEM AJUDAR NO
EMAGRECIMENTO, NA PREVENÇÃO
E NO COMBATE AO CÂNCER E A
DOENÇAS CARDIOVASCULARES.
CONHEÇA AS PROPRIEDADES DE
OITO ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Lia Rodrigues

liarodrigues@opovo.com.br

Ter uma alimentação saudável é fundamental para uma boa saúde. É a partir dela que acontece a ingestão dos nutrientes de que o corpo precisa para o seu funcionamento. De acordo com a nutricionista Nayara Miranda, para que seja saudável, a dieta deve ser balanceada. “Não existe nenhum alimento que, sozinho, nos forneça todos os nutrientes que precisamos, ou que por si só contribua para perda de peso. A alimentação deve ser equilibrada”, explica.

Segundo Nayara, alimentos *in natura* — como folhas, frutos, ovos e leite —, os minimamente processados e os orgânicos e livres de contaminantes devem ser a preferência ao montar o cardápio. “Para evitar armadilhas, é preciso ter cautela no consumo de alimentos processados e ultraprocessados, mesmo os intitulados *light* e *diet*. Esses alimentos tendem a ter quantidades elevadas de sódio, açúcar, corantes, conservantes e calorias”, alerta a nutricionista.

“O importante na combinação de alimentos é que, em cada refeição, tenhamos presentes alimentos de cada grupo de nutrientes”, explica a nutricionista Mirella Costa. O prato deve ser montado com carboidratos complexos (cereais integrais e tubérculos, por exemplo), gorduras (como azeite, manteiga, oleaginosas), proteínas (ovos, leite, carne e leguminosas), vitaminas e sais minerais (laranja, limão e acerola, ricos em vitamina C, ajudam a potencializar a absorção do ferro, obtido em alimentos como feijão).

O IMPORTANTE NA
COMBINAÇÃO DE
ALIMENTOS É QUE,
EM CADA REFEIÇÃO,
TENHAMOS
PRESENTES
ALIMENTOS DE
CADA GRUPO DE
NUTRIENTES



RICOS EM NUTRIENTES

Alguns alimentos podem ser considerados pura fonte de saúde e devem estar presentes no cardápio. Saiba mais sobre suas propriedades e benefícios.

ÁGUA

A maior parte do corpo humano é composta de água, assim, não há dúvidas da importância de manter-se hidratado. Ela mata a sede, regula a temperatura do corpo, facilita a absorção de nutrientes, elimina toxinas e transporta substâncias pelo corpo. O líquido acelera o metabolismo e ajuda a queimar gorduras e a comer menos. O consumo de água ainda hidrata e melhora a aparência da pele.

OVO

Comum na mesa do brasileiro, é uma boa fonte de proteína, vitaminas (A, D, E, K e complexo B) e minerais (selênio, magnésio, zinco, ferro, cálcio e manganês), além de ajudar na perda de peso, no crescimento e manutenção dos músculos e proporcionar maior saciedade. A gema possui colina, uma substância que contribui para a formação de neurônios, auxiliando na saúde do cérebro. É barato e versátil e pode ser consumido sozinho — a recomendação é de um ovo por dia — ou no preparo de receitas.

AZEITE EXTRA VIRGEM

Com menor teor de acidez, esse tipo de azeite tem vitami-

nas A, D, E e K, além de possuir gorduras monoinsaturadas, que diminuem o colesterol ruim (LDL). Tem propriedades antioxidantes e ajuda a reduzir a formação das placas responsáveis por entupir os vasos sanguíneos e artérias. Estudos apontam que a oleuropeína, substância presente no azeite, ajuda também a prevenir a osteoporose. Fique atento: é preciso consumir o azeite com moderação, até duas colheres de sobremesa por dia.

OLEAGINOSAS

As opções são muitas: amêndoas, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, amendoim, macadâmia, pistache e avelãs. Na composição, gorduras insaturadas, proteínas, fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais. Trinta gramas delas todos os dias ajudam a reduzir o colesterol ruim, preservar a memória e prevenir doenças cardiovasculares, câncer, Alzheimer, entre outras. Por mais que as gorduras presentes nas oleaginosas sejam do bem, o consumo deve ser limitado por conta do alto valor calórico.

BRÓCOLIS

Entre os benefícios do vegetal, estão a prevenção à anemia, ao câncer — graças à grande quantidade de isotiocianatos — e às doenças cardiovasculares (devido ao betacaroteno). Outras propriedades são o ácido

fólico, vitaminas (A, C, K e do complexo B), proteínas, cálcio, ferro e zinco. Estudos recentes apontam que os brócolis ajudam no controle do peso e no tratamento de diabetes 2.

TOMATE

Fonte de proteínas, vitaminas A, B e C, fósforo, ferro, potássio, magnésio e betacaroteno. Também possui entre suas propriedades o licopeno, nutriente antioxidante. O consumo de tomate está associado à prevenção de doenças do coração, do câncer — principalmente o de próstata —, do colesterol ruim e do envelhecimento precoce.

QUINOA

Opção de carboidrato de baixo índice glicêmico (demora mais tempo para ser transformado em açúcar no sangue, evitando picos de insulina) com baixa caloria. A quinoa também é rica em proteínas, fibras, ferro, ômega 3, vitaminas — C, E e do complexo B — e gordura boa, além de acelerar o metabolismo.

SALMÃO

É rico em DHA, tipo de ômega 3, nutriente com ação anti-inflamatória. O consumo regular de salmão ajuda a manter a saúde do cérebro, do coração e dos olhos. O peixe também é fonte de colesterol bom (HDL), proteínas, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, selênio, zinco e vitaminas A e do complexo B. 

ROTINA DE

AMOR

TERAPIAS COM
PSICÓLOGO,
TERAPEUTA
OCUPACIONAL E
FONOAUDIÓLOGO
AJUDAM A CRIANÇA
NO ESPECTRO
AUTISTA A
DESENVOLVER-SE
NOS ASPECTOS
VERBAL, SOCIAL
E SENSORIAL

George Costa,
quatro anos,
tem dia a dia
integrado ao
da família



Renan, Renata, George e Mauro encontram a cada dia novas formas de lidar com o autismo

Lia Rodrigues

liarodrigues@opovo.com.br

Um menino maravilhoso, alegre, brincalhão, amoroso, com uma noção espacial interessante e inteligência diferenciada. Tranquilo, carinhoso, amoroso e que ama estar com o irmão, Renan. É com essas palavras, respectivamente, que Mauro Costa e Renata Fernandes descrevem George, o filho mais novo do casal. Há mais de dois anos, a família recebeu o diagnóstico de que o pequeno estava dentro do espectro autista.

A rotina de Mauro, Renata, Renan, de 14 anos, e George, quatro anos, é como a de qualquer outra família com filhos: cheia de amor, cuidados e sorrisos. “Nossa rotina familiar sempre foi natural e nunca deixamos de fazer as coisas por conta da situação do George. Tomamos alguns cuidados em lugares que

NOSSA ROTINA FAMILIAR SEMPRE FOI NATURAL E NUNCA DEIXAMOS DE FAZER AS COISAS POR CONTA DA SITUAÇÃO DO GEORGE

possam ‘desorganizá-lo’, mas sabemos que, quanto mais natural for essa caminhada, mais a evolução dele se dará no tempo necessário”, conta o pai.

Sobre a relação dos irmãos, a mãe ressalta que “eles têm uma ligação muito linda, muito forte, são muito apegados um ao outro. Depois da descoberta da condição do George, o Renan ficou muito protetor com o irmão”.

O DIAGNÓSTICO

George foi diagnosticado aos dois anos. A família começou a perceber um comportamento diferente em vários aspectos. Ele costumava brincar sozinho, com muita concentração e não atendia aos chamados ou tentativas de interação. “Houve um episódio específico em que eu estava carregando um objeto que caiu próximo de onde o George estava e causou um enorme barulho. Ele, estranhamente, não se assustou ou se mexeu para olhar o que era”, relata Costa.

Diante da situação, ele tentou chamar a atenção do menino com palmas e ruídos, sem sucesso. A princípio, a família pensava se tratar de um problema de audição, logo descartado. Ao levá-lo a um neurologista infantil, veio o diagnóstico de autismo. Apesar do impacto e da surpresa causados, principalmente, pelo desconhecimento e pela insegurança, Mauro e Renata buscaram conforto na fé



e na postura de dar ao pequeno o máximo de apoio.

IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO

“A partir daí, foi buscar sempre informação, trocar experiências com outros pais em situação semelhante, ler muito, diminuir qualquer possibilidade de ser impactado pelo desânimo”, lembra Costa. Aliás, foi a informação e a consciência decorrente dela que lhes deram segurança para seguir a caminhada.

O conhecimento veio de livros e de vídeos — tanto cientí-

ficos e técnicos quanto de outras famílias compartilhando suas experiências. “Vale ressaltar que o poder da informação está muito relacionado às bases científicas, ao conhecimento consolidado e referendado. Até mesmo porque sabemos que existem muitas pessoas que acabam se aproveitando dessa falta de conhecimento para ‘vender’ curas inexistentes”, explica o pai.

George já tem evoluções visíveis. Segundo Mauro, apesar de não ser verbal, a criança está se desenvolvendo nessa área, bem como na social e na sen-

sorial, atendendo, aos poucos, a alguns comandos. “Comemoramos cada pequena vitória dele meio naquele estilo do homem na lua... Um pequeno passo para a humanidade, mas um grande passo para o George.”

Para o pai, aceitar e acompanhar o tempo do pequeno por amor é o maior aprendizado diário. “Sempre valorizamos os pontos positivos e trabalhamos sem pressa os que faltam ser melhorados. George é nosso grande presente! Somos muito felizes por tê-lo em nosso convívio”, ressalta.

A PRESENÇA DO TEA

Uma a cada 68 crianças norte-americanas está no espectro autista. A informação é do Centers for Disease Control and Prevention (CDC), agência do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos. No Brasil, ainda não existem dados oficiais, mas estima-se que sejam mais de 2 milhões. De acordo com o neuropediatra Lucivan Miranda, estudos recentes demonstram um aumento de dez vezes nos casos de autismo nos últimos 40 anos. “Fala-se em epidemia de autismo”, explica.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um grupo de distúrbios no desenvolvimento do cérebro que podem estar presentes desde o nascimento ou se tornarem visíveis durante o desenvolvimento do indivíduo. Quanto às causas, Miranda aponta que “o TEA tem origem neurobiológica. Fatores genéticos, epigenéticos e ambientais têm sido responsabilizados”. Desses, ele aponta que são os primeiros os mais fortemente relacionados em sua etiologia.

O diagnóstico clínico é feito por equipe multiprofissional e tem como um dos guias o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-V), da Academia Americana de Psiquiatria. O instrumento adota dois critérios principais: *deficits* na comunicação e interação social; e padrões restritos ou repetitivos de comportamento, interesse ou atividade. Escalas como a Childhood Autism Rating Scale definem o grau em leve (1), moderado (2) e grave (3).

A QUE FICAR ATENTO

Normalmente, são os familiares os primeiros a perceber os sinais. “Pais observadores podem sentir muito cedo que algo não vai

AS CONDUTAS REPETITIVAS PODEM APARECER APÓS OS DOIS ANOS DE IDADE

bem com o seu bebê, como a falta do sorriso social e vocalização, não gostar de ficar no colo, pobre interação verbal e lúdica”, explica o médico. A diminuição do contato visual entre dois e seis meses de idade é o sinal mais precoce, além das alterações sensoriais, que podem afetar tato, visão, audição, olfato e paladar.

“Por volta dos 15 meses, os sintomas mais importantes e claros do autismo na sociabilidade e comunicação se tornam mais evidentes. As condutas repetitivas podem aparecer após os dois anos de idade”, afirma o neuropediatra.

Entretanto, nem sempre os sintomas estão presentes desde os primeiros meses. De acordo com Miranda, em 25% a 30% dos casos, a criança tem desenvolvimento normal até os 18 meses e, posteriormente, acontece uma regressão no interesse e na comunicação.

A terapeuta ocupacional Bruna Lorena aponta outros sintomas que são percebidos durante o desenvolvimento da criança, como comportamentos estereotipados, interesses fixos, ausência de atividades imaginativas e alterações sensoriais e cognitivas. “Tais sin-

tomas costumam ser percebidos pela alteração de respostas adaptativas, capacidades linguísticas, dentre outros aspectos.”

TRATAMENTO

Como não existe apenas um tipo de autismo, os tratamentos são individualizados de acordo com a necessidade da criança. “O tratamento para crianças com TEA é diferente para cada especificidade da doença e são voltados para o desenvolvimento da linguagem, da interação social e das habilidades sociais”, explica a psicóloga Aline Diniz.

O psicólogo comportamental possui duas frentes de atuação junto à criança: a Análise do Comportamento Aplicada (ABA, em inglês) e o TEACCH, método de ensino no qual são avaliados os pontos fortes e de maior interesse e as dificuldades da criança.

Já o terapeuta ocupacional atua no desenvolvimento das capacidades adaptativas, da autonomia e da independência da criança nas atividades diárias. “A atividade principal da criança é brincar. Assim, deve ser estimulada, usando os princípios da Terapia Ocupacional, para o desenvolvimento das habilidades sociais, cognitivas, motoras e sensoriais”, explica Bruna Lorena. 

CURIOSIDADE

Veja quatro filmes ou séries que falam sobre autismo:

- ♦ *Touch*
- ♦ *Atypical*
- ♦ *Life, Animated*
- ♦ *Mary e Max - Uma Amizade Diferente*





AVANÇOS NA SAÚDE

O CONSTANTE SURGIMENTO DE NOVAS TECNOLOGIAS TEM IMPACTO NOS PROCEDIMENTOS MÉDICOS. APARELHOS REALIZAM EXAMES E CIRURGIAS ELABORADAS, FACILITANDO O TRABALHO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE E PROPORCIONANDO MAIS CONFORTO AO PACIENTE



Gabriela Custódio
gabrielaacustodio@opovo.com.br

Rebeca Soares
rebecasoares@opovo.com.br

Aparelhos que tornam um processo cirúrgico cada vez mais preciso, aplicativos que permitem otimizar o atendimento, estratégias para tornar a hora do exame mais lúdica, confecção de próteses com impressão 3D e ferramentas que melhoram os diagnósticos, entre muitas outras iniciativas: a tecnologia está cada vez mais presente na medicina. Do planejamento de uma cirurgia à execução de procedimentos de rotina, ferramentas inovadoras têm impacto em diversos momentos da atuação de profissionais da

área da saúde com benefícios aos pacientes.

Um exemplo de como essas inovações podem interferir nesses processos é o uso de impressoras 3D. Mundo afora já se utiliza pó de titânio, material aplicado na confecção de implantes, para criar prótese personalizada segundo a necessidade do paciente, com o encaixe ideal para cada corpo. Além disso, também é possível construir moldes que auxiliam o planejamento de uma cirurgia. Porém, para o futuro, espera-se ainda mais dessa técnica e a ideia é que seja possível utilizar órgãos impressos com essa tecnologia em transplantes.

Em diferentes tipos de cirurgias, também é cada vez mais comum a utilização de robôs em procedimentos minimamente invasivos. Reco-

mendada principalmente em processos delicados, a cirurgia robótica utiliza um braço robótico controlado por um especialista para introduzir uma câmera e os instrumentos cirúrgicos no paciente. A prática diminui o tempo de operação e de internação, as dores e as complicações pós-cirúrgicas e os cortes realizados.

Outro conceito amplamente difundido que também tem impacto na medicina é a Internet das Coisas (IoT, do inglês *Internet of Things*). Pautada em conectar objetos utilizados cotidianamente à internet, a IoT pode ajudar na prevenção de problemas de saúde, tornar diagnósticos mais precisos e proporcionar mais qualidade de vida. A inteligência artificial *Seeing AI*, da Microsoft, por exemplo, pode reconhecer



A ansiedade e o receio da agulha são alguns dos fatores trabalhados na Unimed Fortaleza por meio do uso de realidade virtual nos exames e procedimentos

e descrever ambientes em que uma pessoa está — e até a expressão facial do interlocutor —, facilitando o dia a dia de pessoas com deficiência visual. Para utilizar a tecnologia, é necessário combinar o aplicativo, lançado nos Estados Unidos, com o *smart glass* Pivothead.

REALIDADE VIRTUAL PARA A SAÚDE

Tendência no mundo inteiro, a realidade virtual — ou VR, de *Virtual Reality* — é uma tecnologia de interface que pode enganar os sentidos do usuário por meio de um ambiente criado a partir de um sistema computacional. Ela induz efeitos visuais, sonoros e táteis que levam à imersão do usuário em ambiente simulado. Pelas suas potencialidades, a tecnologia não se restringe ao entretenimento e pode trazer

OS APARELHOS NÃO PODEM SUBSTITUIR O PAPEL DO MÉDICO DE TOCAR E CONVERSAR COM O PACIENTE

benefícios para a medicina. Uma de suas principais aplicações na área tem sido para o treinamento de profissionais para cirurgias.

A editora norte-americana Time Inc. é uma das empresas que utiliza o recurso. Em seu setor de realidade virtual, foi desenvolvida a Lumen, ferramenta que tem como base uma experiência dentro de uma plataforma de videogame para promover o

relaxamento, o bem-estar e a redução do estresse. Ouvindo uma música relaxante e seguindo as instruções do procedimento, o usuário usa os movimentos dos olhos para criar uma floresta. A iniciativa, criada para o público geral, foi utilizada pela Universidade de Stanford, na Califórnia, para auxiliar outros tratamentos médicos.

Em Fortaleza, a ferramenta faz parte do Centro Pediátrico e Laboratórios da Unimed Fortaleza desde setembro de 2017. Ela é utilizada para tornar exames e medicações menos dolorosos para as crianças. Com a ajuda de um par de óculos com um celular acoplado, o paciente entra em uma história com voo de balões e viagem ao Polo Norte para ver pinguins e baleias — tudo em 360° — enquanto o exame de sangue é realizado.

De acordo com o médico neonatologista João Borges, presidente da Unimed Fortaleza, a novidade tem a intenção de fazer os exames serem realizados de maneira tranquila. “Se temos a possibilidade de tornar a experiência dos nossos pacientes melhor, vamos aproveitar. Com as crianças, temos um cuidado ainda mais especial para que elas se sintam confortáveis, relaxadas e acolhidas”, pontua.

Para o gerente da Tecnologia da Informação da Unimed Fortaleza, Marcelo Almendra, levar crianças ao hospital para realizar exames é “um grande desafio” para muitos pais. “A ansiedade e o receio da agulha são alguns dos fatores que deixam os pequenos apreensivos”, comenta. Segundo o gerente, o projeto é uma estratégia para tentar minimizar esses transtornos.



VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

Na saúde, aplicativos para *smartphones* podem trazer facilidades aos usuários e auxiliar no bem-estar

UMA AJUDA A MAIS

Tecnologias avançadas contribuem para facilitar procedimentos, diminuir o tempo da cirurgia, diagnosticar doenças, além de acelerar processos de recuperação e cicatrização. Carlos Eduardo Queiroz, cirurgião do aparelho digestivo da Unimed Fortaleza, compara o uso da tecnologia hoje e há 11 anos. “A laparoscopia [em que são realizados pequenos furos, ao invés de cortes] era usada em cirurgias mais simples, mas hoje [é aplicada] até em cirurgias mais complexas”, afirma.

Em Fortaleza, a Unimed utiliza frequentemente tecnologias avançadas de sistemas administrativos a cirurgias complexas. Videocâmeras, bisturis elétricos, tesouras inteligentes fazem parte do dia a dia das operações no HRU. Porém, o médico destaca que a relação entre as inovações e os profissionais de saúde deve ser complementar, e não substitutiva. “Os aparelhos não podem substituir o papel do médico de tocar e conversar com o paciente”, defende Queiroz.

BENEFÍCIOS NO DIA A DIA

Não é só para os grandes procedimentos ou em exames que a tecnologia traz benefícios para o paciente. Por meio de aplicativos para *smartphones*, é possível, por exemplo, fazer um diário da glicemia capilar — com o BlueStar Diabetes — ou realizar uma versão simplificada do eletrocardiograma (ECG) — com o AliveCor. Iniciativas como essas permitem que variações nos índices importantes para cada paciente sejam acompanhadas de perto por eles e por médicos.

A rotina de solicitar autorizações, receber resultados e emitir extratos também pode ser facilitada por aplicativos, como é o caso do Minha Unimed. Lançado em agosto de 2017, o aplicativo da Unimed Fortaleza evita deslocamentos dos pacientes até as unidades para ter acesso a esses serviços. Disponível para Android e iOS, ele possui o Guia Médico Inteligente, um assistente virtual que facilita a busca de infor-

mações médicas. Além disso, o cartão virtual permite que o paciente utilize os recursos do plano sem necessidade do cartão físico.

Pela demanda por conhecimentos científicos, no 1º Congresso Médico Unimed Fortaleza, realizado em junho de 2017, a Unimed Fortaleza lançou o Hub de Inovação e Ciência, para funcionários e profissionais da saúde, no qual foi desenvolvido o aplicativo.

Marcelo Almendra, gerente da Tecnologia da Informação da Unimed Fortaleza, destaca que o benefício é “facilitar a vida do cliente”, sem deixar de lado o olhar do médico. “Com o aplicativo, os clientes têm atendimento na palma da mão”, reitera. Entre outras ações, Almendra aponta também o ChatBot, sistema de inteligência artificial que, desde setembro, é utilizado para realizar atendimentos *on-line*, quando pacientes entram em contato pelo site para tirar dúvidas sobre os serviços. **U**



A gente faz mais pra cuidar de você.

3209.1919

Unimed 
Fortaleza

GRATIDÃO E RESPEITO EM **FOCO**

COM NÚMEROS POSITIVOS EM RELAÇÃO AO ATENDIMENTO E SERVIÇOS OFERECIDOS, A UNIMED FORTALEZA CARREGA EM SUA HISTÓRIA RELATOS DE CLIENTES QUE, APÓS PASSAREM POR FASES DIFÍCEIS, VIRAM NASCER EM SI UM SENTIMENTO DE GRATIDÃO E RESPEITO PELA INSTITUIÇÃO E SEUS PROFISSIONAIS



Kellyanne Pinheiro e a filha, de três anos, Maria Júlia. As duas têm uma história de amor e fé compartilhada com a Unimed Fortaleza

Joyce Oliveira
joyceoliveira@opovo.com.br

Histórias de superação e gratidão fazem parte da trajetória da Unimed Fortaleza. A instituição vem, desde 1978, cuidando da vida de seus clientes. Pesquisa realizada em 2016 pela cooperativa, junto a 35.488 entrevistados, constatou que 91,7% dos clientes estão satisfeitos com o atendimento e serviços oferecidos nas unidades próprias.

Kellyanne Pinheiro, Livia Vasconcelos, Helder Pontes e Kariny Ramos contam como a Unimed Fortaleza somou positivamente em suas vidas e falam sobre a gratidão que têm pelas equipes que os ajudaram a superar adversidades.

UMA GRAVIDEZ BASEADA NA FÉ

Cliente da Unimed Fortaleza há dez anos, Kellyanne Pinheiro, 33, viveu, em 2014, uma gravidez baseada em repouso e, como enfatiza, fé. Após passar cerca de um ano tentando engravidar, descobriu que ela e o marido, Felipe Martins, estavam esperando Maria Júlia. Em meio aos enjoos comuns da gravidez, a jornalista conta que pilates e ioga faziam parte do seu preparo para a realização de um parto normal. Contudo, no quarto mês, um sangramento repentino assustou a todos.

“Conhecemos o obstetra Luiz Carlos Weyne, um anjo que Deus colocou em nosso caminho para nos ajudar a salvar a vida da nossa filha e a minha também”, relata.



ACERVO PESSOAL

Kellyanne Pinheiro, com a pequena Maria Júlia e o marido Felipe Martins, conta caso de superação na gravidez

ELA VEIO AO MEU ENCONTRO, COM OS OLHINHOS ARREGALADOS QUE PARECIAM DIZER: ‘ESTOU AQUI, MAMÃE. TUDO FICARÁ BEM’

Repouso absoluto foi a principal indicação do médico. “Não pude mais acompanhar a construção doquinho da minha filha. A partir daquele

momento, era repouso total. Todo dia que ela continuava em meu ventre, era uma vitória.” Com o sangramento ainda ocorrendo, o médico recomendou fazer um ultrassom, que revelou a placenta prévia intermediária. “Com esse diagnóstico o repouso teve que ser total, pois podia ser que, com o crescimento do útero, a placenta subisse.” Em uma noite, Kellyanne começou a expelir coágulos de sangue. Com a situação, o médico recomendou internamento. Por dez dias, o Hospital Regional Unimed (HRU) passou a ser sua casa e os profissionais que estavam lá, parte da família.

Em sua 30ª semana de gestação, Kellyanne começou a ter contração. “O obstetra plantonista do hospital foi me examinar e disse que preci-



Lívia Vasconcelos vence a cada dia síndrome com a qual convive e já teve apoio da Unimed Fortaleza em cirurgia cardiovascular

sávamos fazer o parto. Pedi para aguardar nosso médico. Sabíamos que a Maju [como chamam Maria Júlia] chegaria nesse dia. Ela veio ao meu encontro, com os olhinhos arregalados que pareciam dizer: 'Estou aqui, mamãe. Tudo ficará bem'. Agradei a Deus e chorei", lembra emocionada.

Maju passou 39 dias na UTI, mas foi alimentada com o leite de sua mãe. "Ela não pôde mamar ao nascer, entretanto sempre tomou do meu leite. Com a ajuda da equipe do banco de leite da Unimed, eu consegui produzir alimento para minha filha." Segundo Kellyanne, sua gratidão pelos profissionais da Unimed é enorme. "Eles sempre foram

atenciosos, carinhosos, souberam respeitar nossos medos e nos deram forças. Seria injusto citar nomes, pois posso esquecer de alguém. Mas trago todos da UTI neonatal, da equipe de enfermeiros e técnicas do 4º andar e do banco de leite do Hospital da Unimed em meu coração e em orações." Hoje, Maria Júlia tem três anos. "É uma menina linda, inteligente, cheia de saúde e vida. Ela leva dentro de si uma prova real e linda do amor de Deus."

LINHA DO TEMPO DE SUPERAÇÃO

Superação define a vida de Lívia Vasconcelos, que, aos três anos, foi diagnosticada com a displasia espondilometafisá-

FOI MARAVILHOSO. DESDE O INÍCIO, TODOS FORAM MUITO SOLÍCITOS E PRESTATIVOS

ria com frouxidão ligamentar, síndrome rara que interfere no desenvolvimento do corpo. No entanto, vontade de lutar não foi uma dificuldade para Lívia, que nunca deixou o problema ser maior que suas vontades e sonhos. Em 2016, a estudante de Direito precisou ser submetida a uma cirurgia cardiovascular e passou quatro meses internada no HRU. Lívia diz que foi muito bem acolhida pelos profissionais. "Foi maravilhoso. Desde o início, todos foram muito solícitos e prestativos."

Gratidão é, segundo Lívia, o sentimento que mais define o que ela sente pelos profissionais que a atenderam. "Eles foram ótimos comigo." Lívia diz que sua vida e sua trajetória até aqui são uma bênção de Deus. A jovem de 26 anos — que aos 18 anos tirou sua carteira de motorista e comprou o carro próprio — está terminando a graduação em Direito e dá palestras motivacionais.

VENCENDO O VÍCIO

Fumante há mais de 25 anos, Helder Pontes, 48, conta que passou por várias situações constrangedoras por ser adepto do cigarro, até co-



Helder Pontes, 48, após várias tentativas de deixar o cigarro, conseguiu a partir do programa Medicina Preventiva

nhecer, em 2015, o programa Medicina Preventiva. “Tentei algumas vezes parar por conta própria, mas não obtive sucesso. Depois de um tempo, havia decidido parar de fumar, pois sofria constantemente com a repulsa de amigos e familiares ao ato”, relembra.

Embora possuísse o plano de saúde Unimed há bastante tempo, o advogado fala que não sabia da existência do programa. “Eu só vim conhecer a Medicina Preventiva quando recebi um folheto falando sobre. Hoje, guardo como um amuleto da sorte.

Na propaganda dizia os vários segmentos de atuação do programa, dentre eles o de cessação do tabagismo.” Pontes fala que o grupo do qual participou chamava-se Grupo Ares e que, no começo de 2016, ligou para demonstrar interesse em fazer parte. “A princípio, estava meio descrente, pois já havia tentado parar em outras ocasiões. Porém, para minha surpresa, fui muito bem recebido pela equipe da Unimed e passei a participar das reuniões semanalmente.”

Segundo Pontes, a frequência ao grupo, que durou oito se-

TENHO ENERGIA
PARA EXERCER
MINHA PROFISSÃO
E PRATICAR
ATIVIDADES FÍSICAS
QUE ME AJUDAM A
MANTER O FOCO E
ME AFASTAR DOS
VÍCIOS E TENTAÇÕES

manas, foi até o dia 23 de julho de 2016, quando ele havia eleito a data como um marco para cessar o vício. “Consegui. Com muito esforço e, sobretudo, com a ajuda da equipe multidisciplinar da Medicina Preventiva da Unimed”, afirma. O advogado declara que diversos profissionais o apoiaram e que são considerados por ele como anjos. “Dentre os inúmeros profissionais que me ajudaram, resalto a participação da assistente social Danúbia Rocha e do pneumologista Flávio Mac Dowell. Além das nutricionistas Camila Dantas e da psicóloga José Anne Zafalan.”

Hoje, há pouco mais de um ano sem cigarro, Pontes afirma sentir-se disposto a enfrentar tarefas habituais do dia. “Tenho energia para exercer minha profissão e praticar atividades físicas que me ajudam a manter o foco e me afastar dos vícios e tentações.”



Kariny Ramos com os filhos Pedro Felipe, 2 anos, e Maria Clara, 7 anos

AMOR E FORÇA DE MÃE

Amor e otimismo definem a relação de Kariny Ramos com seus filhos, Maria Clara, de 7 anos, e Pedro Felipe, de 2 anos. Embora tenha que enfrentar algumas adversidades impostas pela vida, fé, força e perseverança são aliadas que fazem a gerente administrativa acordar todos os dias para estar ao lado dos filhos.

Em março de 2017, após uma queda, a filha mais velha de Kariny foi diagnosticada com leucemia. “Minha filha caiu na escola no dia 6 de fevereiro. A queda fez com que ela sentisse muita dor no braço. Após uma febre, levei-a para a emergência e ela ficou internada”, conta. Segundo Kariny, a realização de alguns exames constatou, no dia 13 de março, a doença. Com oito meses de tratamentos, Maria Clara passou por diversas internações no Hospital Regional

**EU TENHO GRATIDÃO
POR TODA A EQUIPE
DA UNIMED. ELA
ME AJUDA A
PROSSEGUIR COM
A JORNADA**

Unimed (HRU). Porém, já reage bem aos tratamentos.

Em meio aos procedimentos de Maria Clara, o filho caçula de Kariny começou a apresentar problemas na escola, como não conseguir acompanhar a turma. “Com os tratamentos da minha filha, eu fiquei um pouco ausente.

No entanto, resolvi me voltar mais a ele e levá-lo para o neurologista, que constatou um possível autismo. Ainda não é um diagnóstico concreto por conta da idade que ele tem”, relata. Hoje, Pedro faz terapia multidisciplinar.

De acordo com Kariny, embora seus desafios sejam grandes, a equipe da Unimed sempre esteve presente, fazendo com que a rotina ficasse mais leve. “Eu tenho gratidão por toda a equipe da Unimed. Ela me ajuda a prosseguir com a jornada. É possível perceber que todos estão dando o melhor de si”, conclui.

MULTIMÍDIA

Confira no canal da Unimed Fortaleza no YouTube a série de vídeos com personagens reais que vivenciaram o jeito Unimed Fortaleza de cuidar (www.youtube.com/unimedfortaleza) **U**

MOMENTOS EM

FAMÍLIA

PRATICAR ATIVIDADES
FÍSICAS EM FAMÍLIA PODE SER
UMA FORMA DE FORTALECER
VÍNCULOS E MUDAR — PARA
MELHOR — A ROTINA E A SAÚDE





Gabriela Custódio

gabrielacustodio@opovo.com.br

Além de proporcionar benefícios para a saúde, a prática de esportes pode ser um convite a desacelerar a rotina do dia a dia e aproveitar melhor o tempo ao lado dos familiares. Se os horários na agenda fazem com que o tempo juntos em casa seja pouco, uma pausa para praticar alguma atividade física pode ser a “desculpa” que faltava para se encontrarem e trocarem experiências, favorecendo o convívio familiar.

Com o costume de experimentar diferentes esportes ao longo da vida, a psicóloga infantojuvenil Lorena Furlani, 36, faz questão de se manter ativa na companhia do marido, o médico oncologista Roberto Furlani, 39, e dos filhos, Lucas, 9, e Gabriel, 3. Todos costumam ir juntos até para a academia e, enquanto os pais fazem musculação, os pequenos praticam natação ou judô. “São momentos que passamos juntos, nos divertindo. Por um lado, iniciamos os meninos nos esportes e, por outro, eles nos levam, porque têm muita energia e têm que gastá-la”, conta Lorena.

Toda essa energia também é gasta em pedaladas. Adepto das brincadeiras diárias com bicicleta no prédio onde mora, Lucas “levou” toda a família a um passeio, em uma manhã de domingo, pela paisagem arborizada do Parque do Cocó. Próximo à casa deles, o parque tem sido palco para passeios da família aos fins de semana.

Para o fisioterapeuta da Unimed Lar e especialista em Terapia Intensiva Felipe de Codes Azevedo (CREFITO 85.711-

POR UM LADO, INICIAMOS OS MENINOS NOS ESPORTES E, POR OUTRO, ELES NOS LEVAM, PORQUE TÊM MUITA ENERGIA E TÊM QUE GASTÁ-LA

F), a prática de esportes pode ser uma forte aliada para que o tempo em família seja melhor aproveitado. “[Assim], além de estarmos juntos de quem amamos, buscamos uma vida menos estressante, com mais longevidade e qualidade!”, afirma o fisioterapeuta.

De acordo com ele, esportes que podem ser praticados ao mesmo tempo por pais e filhos, respeitando o tempo de cada um, ajudam a fortalecer essa interação. Azevedo cita a bicicleta como possibilidade de aproveitar espaços públicos. “Aos domingos, temos locais da Cidade destinados a esses passeios, o que gera uma tranquilidade maior para sairmos na companhia dos pequenos e um ‘motivo’ para um ótimo lanche ou almoço depois dos passeios”, indica.

SAÚDE DESDE CEDO

Importantes para o bem-estar e para o corpo, os esportes também são fundamentais por proporcionarem benefícios



à saúde mental, inclusive para crianças. Psicóloga com atuação voltada para crianças e adolescentes, Lorena Furlani leva isso em conta ao estimular os filhos a praticarem diferentes exercícios físicos. “O esporte estimula o convívio com pessoas que tenham a mesma linha de pensamento e o mesmo estilo de vida, de saúde, de esporte. [Ele proporciona] um convívio social saudável e alegre”, explica.

Felipe de Codes acrescenta que, quando praticado desde a infância, o esporte ensina a ter disciplina e concentração, a perder e “dar a volta por cima”. Ter familiares com costume de praticar atividades físicas regularmente é importante para conscientizar as crianças sobre sua importância, uma



DIVULGAÇÃO/STAR MANIA

Os equipamentos do Mini Bicycletar são voltados para crianças com até dez anos de idade, com peso máximo de 50 kg e até 1m50 de altura

BICICLETA PARA AS CRIANÇAS

Desde julho de 2017, Fortaleza conta com um equipamento de bicicletas voltado para o público infantil. O Mini Bicycletar está disponível em cinco estações, em diferentes praças da Cidade, com bicicletas compartilhadas que podem ser utilizadas com ou sem rodinhas. Os equipamentos são voltados para crianças com até dez anos de idade, com peso máximo de 50 kg e até 1m50 de altura. Para que as crianças utilizem as bicicletas, um adulto deve fazer cadastro no site e se responsabilizar pela retirada e pela devolução do equipamento. Durante a semana, o tempo de permanência é de até uma hora e, aos finais de semana, de uma hora e meia.

SERVIÇO

Mini Bicycletar

Quanto: passe diário, R\$ 5; passe mensal, R\$ 10; passe anual, R\$ 60; e passe com bilhete único gratuito.

Onde: Praça Luíza Távora, Aterrinho da Praia de Iracema, Praça das Flores, Polo de Lazer do Sargento Hermínio e Lago Jacarey.

vez que elas tendem a se espelhar nos pais e a reproduzir os comportamentos que observam. “Se praticamos exercícios e tentamos mostrar sua importância desde cedo, com certeza isso irá refletir na perseverança e no prazer pelo esporte nos nossos filhos.”

Segundo o fisioterapeuta, com o esporte, as crianças adquirem capacidades importantes para a vida adulta. Elas aprendem, desde cedo, a superar desafios do dia a dia, a ter determinação e a ajudar os companheiros, por exemplo. “O esporte ensina as crianças a terem responsabilidades e que, muitas vezes, elas precisam abdicar do que gostam para obterem êxito. Ensina esses princípios e valores que ajudam a

**O ESPORTE ENSINA
AS CRIANÇAS
A TEREM
RESPONSABILIDADES
E QUE, MUITAS
VEZES, ELAS
PRECISAM ABDICAR
DO QUE GOSTAM
PARA OBTEREM
ÊXITO**

formar não só o esportista, mas o ser humano”, explica.

MUDANÇAS DE HÁBITO

Adotar um esporte no dia a dia pode mudar a rotina e os hábitos de toda a família (e para melhor). A professora Tatiana Henrique, 38, começou com as corridas de rua e, depois, seguiu para os grupos de *night bikers* que passeiam pela Cidade à noite. Em seguida, o marido, Vanderlei Neto, 44, e a filha, Amanda Cunha, 12, se uniram a ela. E não parou por aí. As irmãs Ticiane Henrique, 35, e Juliana Henrique, 31, também se interessaram. Pronto! Era o que precisava para mudar a programação de todos aos finais de semana.



Ticiana Henrique, 35; Juliana Henrique, 31; Amanda Cunha, 12; e Tatiana Henrique, 38, pedalam juntas e aproveitam para encontrar outros familiares

“Geralmente, ficávamos em casa dormindo, comendo pizza e macarronada e acordando supertarde. Pensamos em otimizar esse tempo e, com isso, mudamos a alimentação também”, conta Tatiana. Além de, vez ou outra, passear durante a semana, o grupo costuma ir à Beira Mar ou ao Parque do Cocó aos domingos de manhã para encontrar outros familiares. “[No parque], todo mundo leva fruta. Lanchamos lá e voltamos para casa pedalando. A ideia foi unir a família

pensando na saúde e no bem-estar. E aí vêm muitas coisas, o estresse diminui e a interação aumenta”, afirma.

A servidora pública Ticiana Henrique acrescenta que tudo começou pela saúde, mas, hoje, além desse aspecto, o grupo mantém o costume pela diversão da atividade que realizam juntos, em que todos se incentivam a continuar. “A correria do dia a dia acaba nos distanciando mesmo, mas a bicicleta nos une, nos torna cúmplices”, pontua. **U**

BICICLE'TAR

Opção de esporte e deslocamento para o público jovem e o de mais idade, o Bicicle'tar vem, desde 2014 — ano em que o programa foi lançado — ajudando a transformar a dinâmica de lazer e transporte da Capital. Exemplo de zelo da Unimed Fortaleza para com turistas e população local, a iniciativa possui atualmente 80 estações, que somam 800 bicicletas à disposição de quem deseja pedalar. Em meio ao legado do Bicicle'tar, está o fomento à mobilidade urbana e à qualidade de vida.

A woman with long brown hair is holding a baby in a blue shirt. She is smiling and talking on a white smartphone. The background is a blurred indoor setting with shelves and plants.

UNIMED FONE™

Orientação médica 24 horas

Com o Unimed Fone™, você tem uma equipe de médicos de plantão sempre pronta para tirar suas dúvidas e dar conselhos a qualquer hora, evitando idas desnecessárias ao pronto-atendimento.

Contrate hoje mesmo: 85 3209.1919 | www.unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

Em 2009 a escritora fez viagem para Cabo Verde, África, onde teve contato com crianças de uma comunidade da região

FOTOS ACERVO PESSOAL

ARRUME AS MALAS E VIAJE RUMO À FELICIDADE

ESTUDOS COMPROVAM QUE VIAJAR PODE DEIXAR VOCÊ MAIS FELIZ E INTELIGENTE, ALÉM DE OFERECER CONTATO COM DIFERENTES CULTURAS

Diuliano de Freitas

diulianodefreitas@opovo.com.br

Viajar pode ser uma das melhores coisas que uma pessoa pode fazer durante a vida. Uma viagem planejada e bem aproveitada traz conhecimentos sobre culturas, sabores, cheiros, climas, idiomas, além de gerar a possibilidade de ampliar o convívio social. Tudo isso, aliado ao

AS VIAGENS QUE
JÁ FIZ ME FIZERAM
ENTENDER
MELHOR O QUE É
A HUMANIDADE,
EM TODAS AS SUAS
FORMAS DE VIVER

fato de desbravar novos horizontes, gera felicidade.

Estudo publicado em 2012 pelo professor de psicologia Thomas Gilovich, da Universidade Cornell, Nova York, intitulado *To Do or to Have? That Is the Question*, mostrou que ter bens materiais não muda a felicidade devido à capacidade que o ser humano tem de acostumar-se rapidamente com tudo que é adquirido, enquanto as experiências conseguidas em viagens ficam para sempre, fa-

zendo parte do íntimo de cada um. A pesquisa comprovou ainda que viajar tira as pessoas do lugar comum e aguça os sentidos de percepção e conhecimento, proporcionando novas sensações ao cérebro, fazendo com que ele fique mais atento e receptivo, deixando tudo que foi vivido marcado como lembranças positivas.

“Você pode até gostar de suas coisas e pensar que elas são parte de sua identidade, mas elas continuam separadas fisicamente de você. Já as experiências fazem parte de você para a vida toda, você é a soma delas. Nós compramos as coisas para nos fazer felizes e temos sucesso, mas só por um tempo”, afirma Gilovich em artigo.

EXPERIÊNCIAS

Mesmo viajando a trabalho, Socorro Acioli já conheceu lu-

gares como Líbano, Índia, Israel, Portugal, Alemanha e França. A escritora garante que os momentos em que esteve em viagem serviram como porta de entrada para aprender uma nova cultura, outro idioma, novos costumes, sabores, o contato com o desconhecido, além de servir como inspiração para novos livros. “As viagens que já fiz me fizeram entender melhor o que é a humanidade, em todas as suas formas de viver. Sempre tive imenso respeito pela religiosidade de cada povo, sou curiosa sobre comidas e costumes. Tento trazer um pouco de cada lugar em forma de músicas, livros, obras de arte e objetos para a casa. Alguns dos livros que já escrevi, por exemplo, vieram da vivência que tive mundo afora”, conta.

Para a psicóloga Rafaella Cysne, em uma viagem, a primeira coisa que vem à mente é o desconhecido, e isso faz com que o cérebro torne-se mais flexível para encarar as emoções colocadas durante a vida. “Viajar é uma forma de vivenciar realidades distintas de outras pessoas, entender a capacidade de empatia, colocar-se no lugar do outro, perceber aspectos positivos, educação e comunicação das regras.”

Rafaella explica, ainda: “Sair em viagem também pode proporcionar emoções que ainda não foram vivenciadas anteriormente, e um dos fatores mais importantes é saber exercitar os instantes em cada lugar como um todo, prestando atenção nos detalhes, sentindo o calor das pessoas, o que leva sim a um estado de felicidade plena”. **U**

Socorro Acioli
em viagem
feita em 2009
para Lisboa,
Portugal



POTOWIZARD / SHUTTERSTOCK

CINCO BENEFÍCIOS QUE PODEM SER ADQUIRIDOS COM UMA VIAGEM

1. Aumenta o conhecimento e amplia as perspectivas;
2. Ajuda na adaptação a mudanças;
3. Dá a oportunidade de se desconectar da rotina;
4. Melhora a autoestima e confiança em si mesmo;
5. Desenvolve lembranças positivas.

Fonte: estudo *To Do or to Have? That Is the Question*, de Thomas Gilovich.

TRADIÇÃO QUE
COMEÇOU HÁ

40 ANOS

INVESTINDO NA PROMOÇÃO
DO BEM-ESTAR DE CLIENTES,
COLABORADORES E COOPERADOS,
E INOVANDO CONSTANTEMENTE,
A UNIMED FORTALEZA COMPLETA
QUATRO DÉCADAS DE ATUAÇÃO
COMO A 8ª MAIOR COOPERATIVA
DO SISTEMA NACIONAL UNIMED

Foi em 9 de janeiro de 1978 que 23 médicos se reuniram e formaram a Unimed Fortaleza, que integra o Sistema Nacional Unimed. Prestes a completar 40 anos de atuação na Capital cearense, a entidade dá continuidade à tradição de trabalhar em prol da preservação da saúde e do bem-estar dos clientes e da luta pelo fortalecimento e pela valorização dos médicos, investindo em tecnologia e na capacitação dos cooperados.

Com aproximadamente 4.200 médicos associados e mais de 3 mil colaboradores, a cooperativa é, atualmente, a 8ª maior Unimed em número de clientes, se comparada às outras redes do Sistema em todo o País.

Em quatro décadas de história, a Unimed Fortaleza figura em diversos *rankings* que mostram seu crescimento e sua consolidação no cenário nacional. De acordo com o Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a cooperativa alcançou o 1º lugar de Cooperativa Médica de Grande Porte do Norte e Nordeste, maior índice alcançado em toda a sua história.

A Unimed Fortaleza alcançou, no final de 2017, três importantes conquistas: o título de 7ª melhor empresa para trabalhar no Estado, segundo o instituto Great Place to Work (GPTW), e o Prêmio Delmiro Gouveia em duas categorias. Na solenidade da premiação, a Unimed Fortaleza foi apontada como 1º lugar na categoria Desempenho Social - vitória obtida pelo 8º ano consecutivo - e como uma das 10 maiores empresas do Ceará, destaque obtido pela cooperativa pela 4ª vez seguida. Além disso, segundo o jornal *Valor Econômico*, a cooperativa é o 14º maior plano de saúde do País e, segundo a revista *Exame*, está entre as 1.000 maiores empresas do Brasil.

A Unimed Fortaleza destaca-se, também, na posição 200 entre todas as empresas do Brasil em relação a indicadores estratégicos (desempenho financeiro, governança corporativa, capacidade de inovar, responsabilidade socioambiental, visão de futuro e práticas de recursos humanos), segundo a edição de 2017 da publicação *Época Negócios 360º*, além de ser a 8ª maior

ESFORÇOS E CONQUISTAS EM 2017

Pêmios recebidos pela Unimed Fortaleza no ano de 2017
Certificação em Prevenção de Lesões de Pele pela 3M, na categoria Diamond (20 de julho de 2017)

O programa visa reduzir lesões que podem ser adquiridas em hospitais e reconhecer boas práticas na especialidade. A Unimed Fortaleza está entre os três hospitais do País certificados neste ano.

Sistema Unimed - 13ª edição do prêmio de Comunicação Unimed - Alberto Urquiza Wanderley, grande porte (25 de julho de 2017)

Premiação de Comunicação e Marketing do Sistema Unimed, evento promovido pela Unimed do Brasil. A Unimed Fortaleza foi finalista em quatro categorias e conquistou o 1º lugar em Comunicação Interna, com o projeto "Embaixadores da Comunicação"; o 2º lugar em Comunicação Interna, com o projeto "A Intranet como ferramenta de comunicação interna", e o 3º lugar em Comunicação com o Cooperado, com o projeto "App Minha Unimed".

Sistema Unimed - 23º Prêmio de Marketing Unimed Dr. Nilo Marciano de Oliveira, grande porte (25 de julho de 2017)

Premiação de Comunicação e Marketing do Sistema Unimed. A Unimed Fortaleza foi finalista em quatro categorias e conquistou o 2º lugar em Ativação de Patrocínio, com o projeto "Hortifruti"; e o 3º lugar em Ações/Campanhas de Relacionamento com o Cliente com o projeto "Espaço Unimed Ativa".

11ª Cerimônia de Certificação, na categoria Diamond (11 de setembro de 2017)

O Hospital Regional Unimed (HRU) foi certificado pela 3M do Brasil por boas práticas em qualidade assegurada no preparo de pele e normotermia no Centro Cirúrgico e por desenvolver as melhores práticas relacionadas ao processo de limpeza e esterilização na Central de Material e Esterilização.

2º lugar no Prêmio IEL (Instituto Euvaldo Lodi), na categoria Empresa de Grande Porte (18 de setembro de 2017)

O prêmio reconhece e incentiva a qualidade dos programas de estágio para garantir a conexão entre o público acadêmico, estudantes de nível superior e do ensino profissionalizante e o mercado de trabalho.

1º lugar do Norte e Nordeste no ranking do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) em 2017 (13 de outubro de 2017)

O IDSS é a "nota" das operadoras de saúde. O resultado do índice demonstra como o mercado está se comportando nos itens avaliados anualmente.

7ª melhor empresa para trabalhar no GPTW 2017 na categoria Grandes Empresas (17 de novembro de 2017)

Realizado pelo Great Place to Work (GPTW), o prêmio seleciona 50 instituições entre as melhores para trabalhar a partir da Pesquisa de Clima GPTW. Há três categorias: pequenas, médias e grandes empresas.

singular do sistema Unimed em números de beneficiários.

UM HOSPITAL PARA CHAMAR DE NOSSO

A história da Unimed Fortaleza é permeada por desafios e conquistas. Um dos marcos foi a construção do Hospital Regional Unimed (HRU), em 1999, que se tornou o maior hospital do sistema Unimed no País. À época, ele já era o maior hospital do Ceará em número de leitos – e segue nesse posto até hoje. Um dos avanços importantes foi a participação do hospital no Projeto Parto Adequado, iniciativa da ANS para redesenhar modelos de cuidado que valorizam o parto natural. O HRU, inclusive, inaugurou salas com estrutura mais moderna e equipadas com métodos não farmacológicos para aliviar a dor.

Referência em procedimentos de alta complexidade, o HRU trouxe várias conquistas para a Unimed Fortaleza. O equipamento possui acreditação pelo Instituto de Acreditação Internacional Canadense – à época da conquista, o Brasil possuía 22 hospitais acreditados internacionalmente pela metodologia. O outro reconhecimento é o método Qmentum Internacional, que orienta e monitora padrões de alta performance em qualidade e segurança com base em critérios internacionais.

Em 2015, o HRU passou por uma ampliação, na qual recebeu 30 novos leitos e um andar pediátrico. No ano seguinte, outros 30 leitos foram entregues. Ele passou também por modernização em suas instalações, como Emergência, Centro de Imagens, Centro Obstétrico, Clínica Médica, Obstetria, Oncologia e Internação Clínica e Cardiologia. Além disso, o Centro Cirúrgico do HRU foi certificado pela 3M

do Brasil na categoria Diamond pelas boas práticas em qualidade assegurada no preparo de pele e normotermia e por desenvolver as melhores práticas relacionadas ao processo de limpeza e de esterilização na Central de Material e Esterilização.

NOVA FORMA DE ATUAR

Outro marco importante e recente da Unimed Fortaleza foi o reposicionamento de marca. De uma marca ligada ao tratamento de doenças, passou a ser relacionada com a promoção de bem-estar. “Não poderíamos ter o cliente olhando para nós apenas quando estivesse doente, como uma organização que trata doenças, mas sim que promova saúde”, afirma o Diretor Comercial da Unimed Fortaleza Elias Leite (CRM 7397). Frutos dessa mudança foram os projetos como o Bicicletar e o Mini Bicicletar.

Para o médico, o Bicicletar é um legado da Unimed Fortaleza para a Cidade, pois proporciona mudanças de hábito e de estilo de vida na Capital. “É uma ação que divulga a marca, promove saúde pela prática de exercício, melhora o trânsito, diminui a poluição e tem a perspectiva de promoção de bem-estar”, acrescenta. As assessorias esportivas da Unimed Ativa e a Corrida Unimed Fortaleza foram outras iniciativas voltadas para esse estímulo à saúde. Já presente no calendário da Capital, a Corrida Unimed Fortaleza é realizada anualmente, em outubro, para comemorar o Dia do Médico. Em 2017, a modalidade de meia maratona foi incluída na 11ª edição do evento.

INOVAÇÃO NA SAÚDE

Um ponto forte da Unimed Fortaleza, além da tradição de 40 anos, é a busca por inovação. O uso de realidade virtual no Centro Pediátrico e em laboratórios do HRU, projeto inédito no Sistema Unimed, é um



exemplo de como a tecnologia pode tornar os exames menos dolorosos para crianças.

Além disso, o aplicativo Minha Unimed facilita o acesso dos usuários a serviços da organização. Para os cooperados, ele dá acesso a informações sobre a produção médica.

Outras iniciativas são a assistente virtual, disponível 24 horas no portal da Unimed Fortaleza; o atendimento *smart*, em que o paciente avança etapas de forma ágil e segura, diminuindo o tempo de atendimento; e a autorização e o recebimento de exames *on-line*.

LEGADO E FUTURO

Segundo Elias Leite, uma gestão técnica e íntegra foram fundamentos essenciais para manter os resultados alcançados pela cooperativa nos últimos anos. Investimentos em tratamento humanizado e desenvolvimento das pessoas também foram importantes. “Acho que um dos principais diferenciais da nossa gestão é tratar bem e desenvolver as



CAMILA DE ALMEIDA

peças. Esse é o verdadeiro poder da gestão que entende de gente”, afirma.

Transparência também é a base para o atual momento da cooperativa, que mantém diálogo aberto com os profissionais. “Os cooperados têm acesso a todos os dados e indicadores da cooperativa e o conselho fiscal hoje tem acesso a tudo que pede de forma rápida”, afirma Elias Leite. Entre as iniciativas realizadas para melhorar a comunicação interna estão os projetos Canal de Ética, Fórum de Governança, Amigos da Marca e Embaixadores da Comunicação.

O médico avalia que os principais desafios para o futuro serão manter a viabilidade econômico-financeira da Unimed Fortaleza e melhorar a remuneração do médico cooperado. O segundo, de acordo com ele, é o ponto principal. “A Unimed Fortaleza tem mais de 3.000 funcionários, mais de 4.000 médicos e em torno de 340.000 clientes. Ela não pode e não merece dar errado”, finaliza. **U**

POR MELHORIAS CONSTANTES

Atenta à importância de buscar novas ideias, a Unimed Fortaleza tem investido em projetos que estimulam debates e melhoram práticas. Conheça algumas iniciativas:

I Congresso Médico Unimed Fortaleza

Realizado em junho de 2017, o I Congresso Médico Unimed Fortaleza teve como tema *Inovação, Integralidade, Conhecimento e Cooperação*. O evento reuniu mais de 700 profissionais da área de saúde e palestrantes e contou com conferências, painéis, mesas de debate, oficinas e atividades paralelas. Ao todo, 47 especialidades médicas foram contempladas em programação composta dos eixos Viver Bem, Bicicleta, Cuidar de Você, Idade Ativa, Unimed e Papo Unimed. Entre os convidados: o velejador Lars Graef; a pediatra Ana Escobar, que participa do programa *Bem Estar*, da Rede Globo; e o médico Fernando Kawai, especialista em geriatria e cuidados paliativos. Paralelamente ao evento, que contou com apresentação e premiação de trabalhos científicos, foram realizadas ações sociais, como treinamento de reanimação cardiopulmonar e engasgo, no shopping Iguatemi Fortaleza, e atendimento clínico por parte da equipe de Medicina Preventiva da Unimed Fortaleza, na Beira Mar.

Hub de Inovação

Resultado do I Congresso Médico Unimed Fortaleza, o Hub de Inovação é uma iniciativa da Unimed Fortaleza para estimular projetos em inovação e incentivar talentos dentro da própria cooperativa. O projeto foi lançado pela demanda por investimentos na produção científica para a área da saúde. Uma atividade realizada por meio do hub foi o 1º Desafio de Inovação Unimed Fortaleza (InovaAtiva), que utilizou ferramentas do *design thinking* para estimular os participantes a criarem pré-projetos visando melhorar a experiência dos clientes com o plano de saúde. Entre os projetos iniciais do hub está o desenvolvimento do aplicativo da Unimed Fortaleza para marcação de consultas e autorização de exames. Um segundo é a criação do serviço de *check-in* para enviar notificação ao hospital antes da entrada de um paciente na emergência, a fim de preparar profissionais e equipamentos para o atendimento com antecedência.

Fórum de Governança Corporativa

Para promover o diálogo sobre boas práticas de gestão, a Unimed Fortaleza realiza o Fórum de Governança Corporativa, por meio da área de Sustentabilidade e Governança Corporativa. Já foram realizadas três edições do evento, que reúne gestores da cooperativa e lideranças de empresas locais e nacionais para discutirem como os processos têm sido executados nas organizações. A programação do Fórum conta com palestrantes renomados e nacionais. A edição mais recente, realizada em outubro de 2017, trouxe o consultor, palestrante, professor e terapeuta Victoriano José Vilanova Garrido Filho, além do analista de Sustentabilidade Leandro Rosa e do coordenador de projetos do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) no Brasil, Frederico Lacerda.

PELE E
CABELOS
SAUDÁVEIS

EM MEIO AO SOL

IRINA BG / SHUTTERSTOCK

FILTRO SOLAR ESPECÍFICO PARA O CABELO E PROTETOR SOLAR PARA O CORPO SÃO ITENS QUE GARANTEM SAÚDE DURANTE O VERÃO. SEM OS CUIDADOS NECESSÁRIOS, PROBLEMAS PODEM SURTIR COMO EFEITOS NEGATIVOS DO SOL

Joyce Oliveira

joyceoliveira@opovo.com.br

Para muitos, o verão é a época mais esperada do ano pelas possibilidades de mais lazer ao ar livre, como banhos de mar e de piscina, com exposição ao sol. Por isso, é necessário ficar atento à saúde da pele e do cabelo durante o período. Prevenir-se de radiações solares com o uso de protetor solar e *leave-in* é importante.

A falta de cuidados com a pele, além de aumentar o risco de câncer, ocasiona diversos problemas, a exemplo do fotoenvelhecimento (envelhecimento da pele por exposição solar excessiva), melasma (manchas no corpo) e ressecamento. Nos cabelos, os danos podem ser caspa, seborreia e fios ásperos e quebradiços. **U**

PREVENIR-SE DE RADIAÇÕES SOLARES COM O USO DE PROTETOR SOLAR E LEAVE-IN É IMPORTANTE

PARA O CORPO

Veja alguns cuidados que podem evitar riscos da exposição ao sol para o corpo:

- ❖ “Roupas com proteção contra raios Ultravioleta A (UVA) e Ultravioleta B (UVB) podem ser adotadas para evitar problemas de pele”, afirma o dermatologista Paulo Gonçalves;
- ❖ O uso de antioxidantes orais garante a proteção contra raios que prejudicam a pele. Apesar de não serem protetores solares, as substâncias possuem propriedades que atuam contra os efeitos destrutivos da radiação solar;
- ❖ Sombrinhas e chapéus também são aliados para deter os efeitos negativos que os raios solares podem ocasionar à pele;
- ❖ Deve-se usar protetores solares adequados, e esses serem reaplicados a cada três horas ou após o banho. De acordo com o médico, o protetor solar adequado deve possuir proteção contra UVA e UVB. “A denominação FPS refere-se à proteção contra a radiação UVB e a PPD, contra UVA. O protetor correto deve ter FPS 30 com PPD de um terço do FPS, ou seja, PPD 10 ou com valores superiores.”



TRYAM / SHUTTERSTOCK

PARA OS FIOS

Algumas dicas para a proteção do cabelo são:

- ❖ O uso de filtros solares específicos para cada tipo de cabelo é importante para garantir beleza e saúde aos fios durante o calor do verão;
- ❖ Bonés também são aliados no combate à danificação causada pelos raios ultravioleta aos cabelos;
- ❖ No verão, o ideal é evitar químicas e chapinhas;
- ❖ Realizar o enxágue adequado após sair do mar ou da piscina é fundamental;
- ❖ A hidratação regular dos fios proporciona efeitos positivos.

PARA ESTAR PLENO

UMA ROTINA COM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE E MEDITAÇÃO
PODE AJUDAR A MANTER CORPO E MENTE SÃOS.
VEJA OS BENEFÍCIOS DE CADA UMA DAS PRÁTICAS
E COMO INCLUÍ-LAS NO SEU DIA A DIA

FRUTAS EM VEZ DE DOCES

Chocolate, sorvete, doce de leite... Quem não adora comer uma guloseima de vez em quando e se sente feliz com isso? De acordo com a nutricionista Julianna Mastroianni, “o consumo de doces está diretamente ligado ao prazer, pois a serotonina, substância responsável por melhorar o nosso humor, precisa de açúcar para ser produzida”. Apesar da sensação de bem-estar que nos faz querê-los sempre na dieta, a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que o consumo de açúcar seja moderado e esporádico.

Quando surge a vontade de comer um doce, é sinal de que os níveis de açúcar estão desregulados no sangue. Para satisfazer essa necessidade, existem os alimentos ricos em proteína, como iogurte desnatado, frango, peixe e carne, assim como aqueles ricos em fibras – cereais integrais, frutas e legumes. Outras alternativas são os alimentos com triptofano, que também atuam na produção da serotonina, como a castanha-do-pará, nozes, banana e aveia.

A moderação e substituição dos doces por opções mais naturais também devem ser feitas para as crianças. O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de obesidade infantil, diabetes e cáries. “Uma forma de fazer a criança se interessar por alimentos mais saudáveis é envolvê-las nas escolhas, nas compras e no preparo dos alimentos, transformando as refeições em uma grande brincadeira”, explica Julianna. Apresentações de frutas em formatos divertidos ou em espetinhos é uma forma de incentivar o consumo delas.



PODE APOSTAR

Para as “formiguinhas” que têm dificuldade em evitar os doces, seguem dicas de alimentos gostosos:

- ▶ Iogurte grego zero gordura + castanhas + frutas picadas;
- ▶ Smoothie de manga: banana e manga congeladas + leite de amêndoas + suco de limão + gelo;
- ▶ Sorvete feito de banana congelada + cacau + amendoim;
- ▶ Mix de castanhas e frutas secas.



SUOR AO AR LIVRE

Encontrar um exercício físico que agrada e dê prazer é uma tarefa difícil. Muitas pessoas não se adaptam às práticas em ambientes fechados, como as academias. As atividades ao ar livre são uma boa opção para manter a forma, respirar ar puro e relaxar a mente. De acordo com o educador físico Eduardo Parente, a melhora no sistema cardiovascular, o aumento da força, a absorção de vitaminas e o equilíbrio são alguns dos benefícios para o corpo dos exercícios outdoor.

Mas não é só no corpo que se sentem benefícios dessas atividades. Parente afirma que a saúde mental também é trabalhada, com a diminuição da ansiedade e do estresse, redução de pensamentos ruins e sensação de bem-estar e leveza após o fim do exercício.

Em relação à periodicidade, o educador físico aponta que deve ser de “pelo menos três dias na semana, durante 45 a 60 minutos com intensidade média. Se você só puder duas vezes no início, faça. O que não pode é ficar parado”. Para começar, o praticante deve, primeiro, ir a um médico para que esse o libere para a prática. Alimentar-se bem e manter-se hidratado também é importante.

OPÇÕES DE ATIVIDADES OUTDOOR

- ▶ Caminhada
- ▶ Corrida
- ▶ Bicicleta
- ▶ Slackline
- ▶ Ioga
- ▶ Treinamento funcional
- ▶ Vôlei
- ▶ Futebol
- ▶ Natação em alto-mar



ATENÇÃO PLENA

Aumento da qualidade de vida, redução do estresse e da ansiedade e melhora na concentração são alguns dos benefícios da prática da meditação mindfulness. A prática trabalha a atenção plena, o ato de fazer com que se pare e preste atenção ao momento presente com maior consciência, por meio do uso de conhecimentos da ioga e de respiração.

A atenção ao realizar as atividades diárias, como comer, praticar exercícios e andar, sem pensamentos e divagações sobre passado ou futuro, apenas o foco no presente, é uma forma de incluir a filosofia mindfulness no cotidiano. Mais do que um conjunto de técnicas ou exercícios mentais, mindfulness também pode representar um traço psicológico, tendência de estar plenamente atento, um estado mental, transitório, induzido por determinadas atividades. **U**

COMO PRATICAR

- ◆ Separe cinco minutos por dia e sente em postura ereta;
- ◆ Concentre-se na sua respiração, sentindo os movimentos e sensações do corpo;
- ◆ Preste atenção na sua mente, tentando focar o momento presente, sem pensamentos sobre o passado ou futuro;
- ◆ Aos poucos, aumente o tempo de prática;
- ◆ Se você tem dificuldade para manter a atenção, pode recorrer às meditações guiadas por meio de áudios.

DITTY_ABOUT_SUMMER/SHUTTERSTOCK

ADRENALINA DOS ESPORTES AQUÁTICOS

ATIVIDADES NA ÁGUA PODEM SER BOAS OPÇÕES PARA AVENTURAR-SE EM ALGO NOVO, ALÉM DE SEREM REFRESCANTES E EXCELENTES FONTES DE DIVERSÃO. CONHEÇA ALGUNS LUGARES EM FORTALEZA PARA PRATICAR ESSES ESPORTES COM A FAMÍLIA OU COM OS AMIGOS

CAIAQUE

Onde praticar:

Kayakeria (avenida Beira Mar, 3211, em frente ao Jardim Japonês, Meireles).

O que oferece:

instrução de como praticar o esporte, guarderia, caiaques de passeio individual e duplo e equipamentos de segurança. No local, também é possível encontrar a canoa havaiana, uma nova prática de caiaque que pode levar até oito pessoas.

Horário de

funcionamento: de segunda a domingo, das 7h às 18h.

Telefones:

(85) 98503 6470/
98833 4005

STAND UP PADDLE (SUP)

Onde praticar:

Ceará Sup Club (avenida Beira Mar, 3958, em frente ao Hotel Gran Marquise, Mucuripe).

O que oferece:

orientações para iniciantes de como equilibrar-se na prancha de SUP, aluguel de pranchas para quem já é praticante do esporte e coletes de segurança.

Horário de

funcionamento: de segunda a domingo, das 8h às 18h.

Telefone:

(85) 98820 8212

KITESURF

Onde praticar:

30knots (avenida Clóvis Arrais Maia, 3345, Praia do Futuro).

O que oferece: aula para iniciantes fora e dentro da água, equipamentos de segurança e objetos para a prática do esporte como kite, pranchas e wakeboard.

Horário de

funcionamento: de segunda a domingo, das 9h às 17h30.

Telefone:

(85) 98756 4206

FLYBOARD

Onde praticar:

Acquaflly (avenida da Abolição, 4813, Mucuripe).

O que oferece:

instrução de como deve ser praticado o esporte, os cuidados a serem seguidos e o uso correto dos equipamentos de segurança. As aulas são de 20 a 30 minutos entre teoria e prática.

Horário de

funcionamento: de segunda a domingo, das 9h às 17h.

Telefone:

(85) 98593 7035

Unimed
Fortaleza.
**A maior
e melhor
rede de
atendimento**
para cuidar
cada vez mais
de você.



ANS nº 31714-4

A Unimed Fortaleza tem **a maior e melhor rede de médicos, hospitais, clínicas e laboratórios da cidade.**

Isso significa ter um mundo de cuidados pra você.
Quer ser atendido do jeito que você merece? **Faça já seu plano com até 20% de desconto** e seja cliente Unimed Fortaleza.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

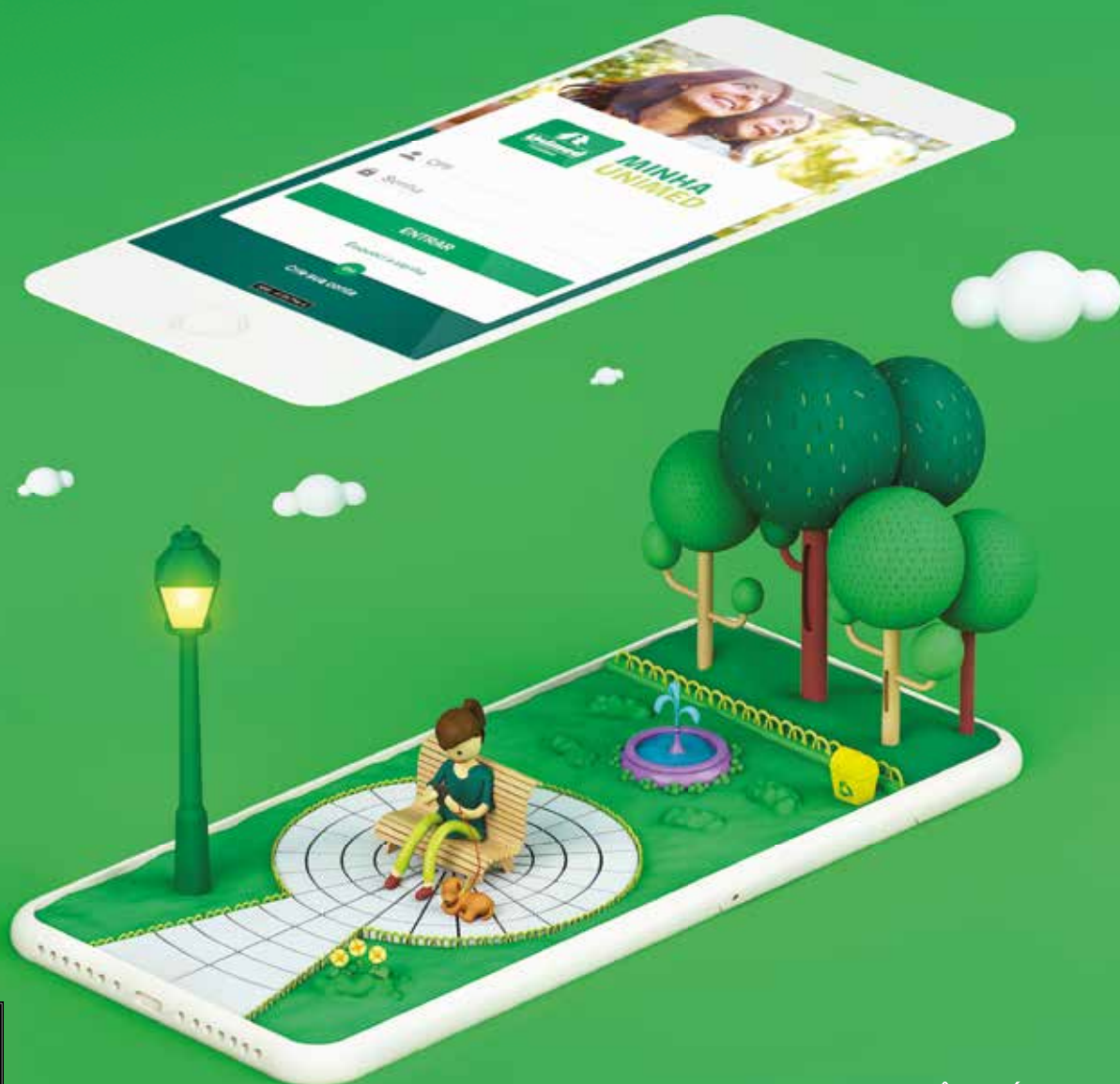


3209.1919

>>> unimedfortaleza.com.br

App Minha Unimed. Seu plano de saúde onde você estiver.

Baixe agora o aplicativo e acesse os serviços do seu plano de qualquer lugar e na hora que você precisar.



ANS nº 31.714-1

Ficou muito mais fácil acessar os serviços do seu plano. Veja o que você pode fazer com o **App Minha Unimed**: consultar o guia médico, solicitar e acompanhar autorização de exames, usar seu App como cartão virtual e muito mais.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919