

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 66 - FEVEREIRO - 2021

Resultado da gestão

Unimed Natal enfrenta pandemia, se destaca nacionalmente e inicia obra do novo Complexo de Saúde



COVID-19

05 motivos para você confiar na vacina

SAÚDE MENTAL

Fique atento aos sinais que indicam a depressão

Sicredi, o parceiro ideal para ajudar você a cuidar da sua saúde financeira.



Hoje nossa atenção está totalmente voltada à proteção da nossa saúde e bem-estar, além disso, para que você possa **viver bem**, conte com o Sicredi para organizar as suas finanças e planejar um futuro melhor para você e a sua família.



Investimentos



Débito Automático



Crédito



Consórcios



Conta Corrente



Recebimentos



Cartões



Pagamentos



Pix



Previdência Privada



Máquina de Cartões



Seguros



DDA



Financiamento de Energia Solar

Você também conta com os nossos canais de relacionamento:

E ainda pode nos encontrar nas agências. Todas as soluções contam com a nossa consultoria financeira. **Vem conversar com a gente e saber mais.**



Internet Banking



Caixas Eletrônicos



Aplicativo



WhatsApp Sicredi

 @sicrediriograndedonorte

SAC Sicredi: 0800 724 7720

Deficientes auditivos ou de Fala: 8000 724 0525

Ouidoria Sicredi: 0800 646 2519

sicredi.com.br/riograndedonorte



O ano da *saúde*

Com a pandemia de Covid-19 a saúde passou a ocupar lugar de destaque em todo o mundo, exigindo decisões rápidas e eficientes não só dos gestores públicos, mas também na saúde suplementar, que passou a enfrentar um cenário de incertezas econômicas e sanitárias.

A nossa reportagem de capa fala sobre as ações da Unimed Natal no enfrentamento da pandemia e as conquistas que a atual gestão do plano proporcionou para cooperados e clientes.

Mesmo num período de grandes desafios para o setor, a Unimed Natal, que já era a maior cooperativa médica, se consolidou como maior operadora de plano de saúde do Rio Grande do Norte.

Nessa edição, falamos também sobre problemas de coluna, relacionamento pais e filhos, depressão e como reconhecer os sinais da doença. Além de uma matéria sobre as vacinas contra a Covid e alguns hábitos de higiene que devem ser mantidos.

No final, uma receita deliciosa e uma história inspiradora!

Boa leitura!

SUMÁRIO

04 - Artigo

Você está sofrendo de fadiga pandêmica?

06 - Covid-19

05 motivos para confiar na vacina

10 - CAPA

Unimed Natal se consolida como maior operadora de plano de saúde do RN

16 - Volta às aulas

Excesso de peso na mochila prejudica coluna

20 - Saúde mental

Sinais que indicam quadro de depressão

26 - Saúde da mulher

Obesidade aumenta risco de câncer de endométrio

28 - Hipervitaminose

Exagerar nos suplementos pode prejudicar a saúde

34 - Eu Aprendi a Viver Bem

As transformações que a meditação trouxe para a vida da empresária Janaína Sá



Ano 14 . Edição 66 – Fevereiro 2021

DIRETORA DE CONTEÚDO
Juliana Garcia

DIRETORA DE NEGÓCIOS
Patrícia Guedeville

DIAGRAMAÇÃO
AM Criativo

COMERCIAL
(84) 9 9451-4142

REPRESENTANTE NACIONAL
Conteúdo Saudável - (11) 4114-5828

TIRAGEM
4.000 exemplares

IMPRESSÃO
Unigráfica

FALE CONOSCO
contato@guiaviverbem.com.br
(84) 9 9104-4561
@guiaviverbem



Dr. Fernando Pinto,
Presidente da Unimed Natal
Foto: Tiago Lima

Fadiga Pandêmica

Após quase um ano de pandemia, muitas pessoas têm vivenciado uma espécie de fadiga do isolamento social e das medidas restritivas, necessárias para combater a mesma. A fadiga favorece o relaxamento das práticas dos cuidados individuais que precisaram ser adotados: lavar as mãos com mais frequência, usar a máscara e manter uma distância segura entre as pessoas.

O ser humano consegue absorver situações indesejadas com forte estresse apenas por um curto período, preparando-se para fugir ou lutar, depois o cérebro começa a relaxar, mesmo diante dos riscos. Com a pandemia se estendendo, o cérebro entra em um desgaste, ou seja, nosso sistema psíquico faz esforços para se adaptar a situações novas e indesejadas, de privação, mas quando somos obrigados a fazer isso por muito tempo, esse mecanismo entra em falência e não conseguimos mais racionalizar.

Neste momento, mesmo quem defende e sabe das medidas de proteção se permite pequenas escapadas. Agora, as pessoas já estão muito ansiosas pelo fim da pandemia e há a incerteza de quanto ela vai durar. Todo mundo sente falta de contato e, de certo modo, é natural que as pessoas comecem a buscar esses reencontros sociais, no entanto, as saídas aparentemente “inofensivas” geram um efeito dominó.

Em uma cultura tão afetuosa quanto a brasileira, as festividades de final de ano foram vivenciadas, as festinhas de verão também, e o Carnaval que virá em breve? Vivemos no país do carnaval como dizia Jorge

Amado, e o que será que vamos presenciar? Algumas festividades carnavalescas já foram canceladas, mas acredito que muitas serão realizadas.

O que podemos fazer para amenizar isso? Cada um deve buscar o que faz sentido para si, não temos como eleger uma receita padrão, contudo não podemos esquecer do autocuidado, das medidas de proteção, entendendo também que a saúde mental é um elemento-chave a ser considerado no planejamento de ações interventivas a serem implementadas no período da pandemia, especialmente porque interfere nos modos de vida, nas formas de subjetivação do sofrimento e na adoção de atitudes e comportamentos diante da realidade vivenciada.



**Christine
Campos Lucena**
Psicóloga

execom

Executiva Comunicação

+ ágil + moderna + integrada + digital

**O MUNDO MUDOU.
A COMUNICAÇÃO MUDOU.
E NÓS TAMBÉM!**

NOVO ENDEREÇO

MANHATTAN BUSINESS OFFICE

Av. Campos Sales, 901





Cinco motivos para confiar nas **vacinas** contra a **Covid-19**

Embora a ciência comprove que as vacinas são seguras e eficazes, ainda despertam desconfiança da população

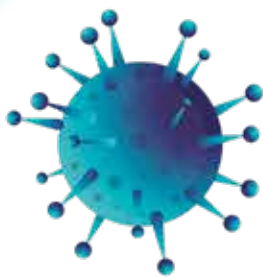
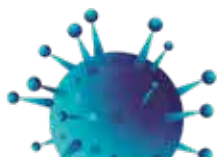
Nathália Ronfini,
da **Agência Einstein**

Após quase um ano de pandemia, o Brasil ultrapassou a marca dos 200 mil mortos pela Covid-19. Nesse cenário, a imunização contra o vírus é cada vez mais urgente. Em todo o mundo, dezenas de vacinas estão sendo desenvolvidas e pelo menos oito delas já passaram pela fase três, a última antes da homologação pelas autoridades, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Mesmo assim, muitos ainda desconfiam da segurança desses imunizantes e pretendem não se vacinar.

Até o momento, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) concedeu duas autorizações de uso emergencial: uma delas para a CoronaVac, produzida pelo laboratório chinês Sinovac em parceria com o Instituto Butantan; a outra para a vacina Oxford-AstraZeneca, que será distribuída no Brasil pela Fiocruz.

Contudo, outras vacinas, como as desenvolvidas pelos laboratórios da Pfizer/BioNTech, Janssen, Bharat Biotech, Moderna, Gamaleya, também estão entre as possibilidades consideradas pelo Plano Nacional de Operacionalização da Vacina Contra a Covid-19, do Ministério da Saúde. Segundo aponta o imunologista Luiz Vicente Rizzo, diretor superintendente de pesquisa do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, o mais provável é que a imunização no país agregue diversas dessas opções para garantir que o máximo de pessoas sejam vacinadas mais rapidamente.

Saiba os cinco principais motivos pelos quais definitivamente deve-se confiar nas vacinas contra a Covid-19.



1 AS VACINAS SÃO SEGURAS

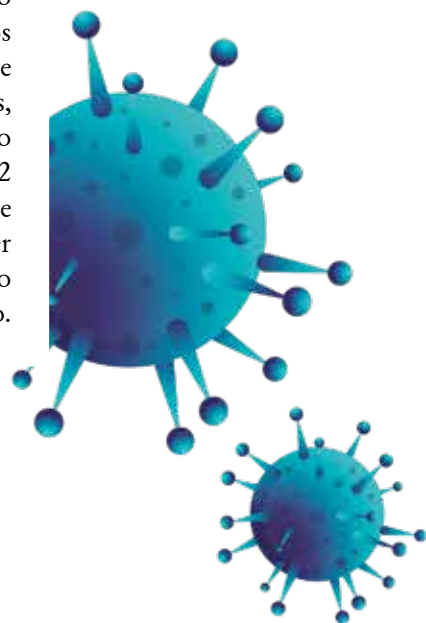
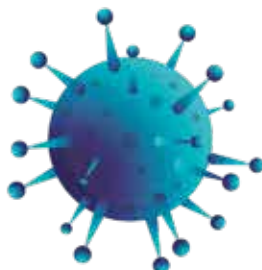
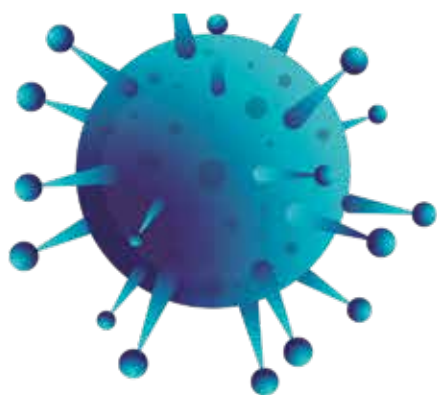
Nos últimos meses, diversas notícias falsas e sem embasamento científico têm circulado pelas redes sociais a respeito das vacinas contra a Covid-19. Um dos argumentos mais utilizados é que não houve tempo suficiente para se desenvolver imunizantes seguros. No entanto, como explica Luiz Vicente Rizzo, esse é um discurso simplista e que desconhece os esforços mundiais para o combate à doença.

“Nunca a humanidade lidou com uma pandemia desse porte, então, o combate se tornou nossa maior prioridade coletiva. Diversos laboratórios e centros de pesquisa em todo o mundo concentraram seus esforços para o desenvolvimento de imunizantes contra o Sars-CoV-2. Isso garantiu sucesso em tempo recorde em comparação à criação de todas as vacinas que já existiram até então”, destaca o imunologista, esclarecendo ainda que “a maior parte do tempo para o desenvolvimento de uma vacina é consumido pela longa burocracia das agências reguladoras e pela demora para se conseguir voluntários para

cada um dos três estágios necessários para a aprovação de acordo com a OMS. Com a urgência trazida pela Covid-19, todas essas questões foram agilizadas sem comprometimento da segurança”.

Outros pontos explorados por disseminadores de notícias falaciosas são os efeitos colaterais graves que as vacinas contra o coronavírus poderiam ter. Contudo, com mais de 80 milhões de pessoas já vacinadas em dezenas de países, não se teve qualquer relato de morte causada por reação alérgica aos componentes.

“Não existe vacina completamente livre de possíveis efeitos colaterais. Isso não poderia ser diferente com as vacinas contra a Covid-19 que já estão sendo utilizadas. No entanto, é preciso destacar que estão sob margens toleráveis e até menores do que as de medicamentos consagrados e amplamente utilizados há mais de um século. Em termos estatísticos, o risco de sofrer um efeito adverso na imunização contra o Sars-CoV-2 é infinitamente menor do que o de se contaminar com o vírus e sofrer graves complicações ou até mesmo morrer sem a vacina”, enfatiza Rizzo.





2 AS VACINAS SÃO EFICAZES

Todas as vacinas que passaram pelo estágio três com sucesso, independente da tecnologia que utilizam, são eficazes. Esse percentual precisa ser de pelo menos 50%, de acordo com a OMS.

As duas vacinas sob análise da Anvisa para o uso emergencial apresentam percentuais ainda mais elevados. No Brasil, a CoronaVac apresentou eficácia de 78% contra o vírus e 100% contra casos graves da doença considerando apenas os pacientes que necessitaram de cuidados médicos nessa estatística. Já a eficácia geral da vacina – dado que inclui também os infectados que nos estudos apresentaram sintomas muito leves – é de 50,38%. O imunizante da Oxford-AstraZeneca, por sua vez, teve 73% de eficácia comprovada e mostrou ainda evitar 100% dos casos de hospitalização.

“Nunca tivemos vacinas tão vigiadas quanto as desenvolvidas para o combate à Covid-19. Todos os estudos sobre eficácia são acompanhados pela comunidade científica. Então, qualquer imunizante abaixo do padrão seria rapidamente questionado e descartado. Além disso, as agências reguladoras em todo o mundo, incluindo a Anvisa, têm sido bastante criteriosas para aprovação, mesmo nesse cenário que exige máxima velocidade”, considera Rizzo.

E para os que alegam que as vacinas não combatem as novas variantes conhecidas do vírus, Rizzo lembra que estudos preliminares apontaram que a eficácia foi mantida. Além disso, o imunologista explica que há dois tipos de tecnologia utilizadas em alguns imunizantes contra o Sars-CoV-2 que permitem uma rápida mudança do agente vacinal sem a necessidade de novos testes. Uma delas

é baseada em partículas pseudovirais, conhecidas como VLP (virus like particles), que são moléculas muito semelhantes ao vírus, mas com a vantagem de não serem infecciosas por não conter o material genético viral. A outra utiliza fagos, que são vírus de bactéria muito simples, que podem ser reconstruídos de forma que o sistema imune passe a reconhecê-los como agentes infecciosos sem de fato serem. A simplicidade na estrutura é uma grande vantagem, já que facilita a manipulação genética caso uma cepa desconhecida do Sars-CoV-2 passe a não ser mais combatida pelas atuais vacinas contra a Covid-19. Ou seja, se novas mutações chegarem a comprometer a eficácia, ainda há opções para resolver esse problema.

3 AS VACINAS REDUZEM AS CHANCES DO SURGIMENTO DE NOVAS MUTAÇÕES

Quanto mais o tempo passa sem que as pessoas se vacinem, maiores as chances de que outras mutações de vírus surjam. O comportamento dessas novas variações é imprevisível e pode trazer problemas para toda a humanidade que ainda nem podem ser dimensionados.

“Gosto de fazer uma analogia para explicar de forma bem palpável esse fenômeno: pense no Sars-CoV-2 como um jogador da Loteria. O prêmio, nesse caso, é a mutação que favoreça a proliferação do vírus. Cada pessoa não vacinada é como um bilhete. Com bilhões de apostas disponíveis, é só uma questão de tempo para que surja uma variante ainda mais perigosa. Por isso é tão importante aderir à vacina”, evidencia o imunologista.

4 AS VACINAS SÃO FUNDAMENTAIS PARA O CONTROLE DA COVID-19

Em aproximadamente um ano de pandemia, não foram encontradas drogas que comprovadamente curem os pacientes acometidos pela Covid-19. A maneira mais segura e eficiente de controle do vírus é a vacinação. Dessa forma, um maior número de pessoas nem mesmo precisará enfrentar a infecção, e os índices de hospitalização devem cair drasticamente.

“Essa é a maior pandemia que a humanidade já enfrentou, mas não é a única. Já lidamos com a varíola, que também é um vírus altamente transmissível, e somente a vacina foi capaz de erradicar. O mesmo aconteceu com a H1N1, que hoje faz parte do calendário anual de vacinação. As vacinas são desenvolvidas com sucesso há mais de 200 anos. Podemos confiar nelas”, destaca Rizzo.



5 NÃO É APENAS UMA ESCOLHA INDIVIDUAL, O FUTURO DA HUMANIDADE DEPENDE DISSO

Vacinar-se ou não pode parecer uma escolha individual, mas essa é uma decisão que afeta a saúde coletiva. Embora as vacinas sejam bastante seguras para a população em geral, num primeiro momento podem não ser indicadas para crianças e gestantes, já que esses grupos ainda não passaram pelos testes clínicos neces-

sários. Além disso, alguns desses imunizantes são contraindicados para pacientes imunodeprimidos. Para que esses grupos que ainda não poderão ser imunizados fiquem protegidos, é preciso que o maior número possível de pessoas se vacine o quanto antes.

“Enquanto a população não for vacinada, o vírus não sairá de circulação. Além dos evidentes problemas de saúde causados direta e indiretamente pela Covid-19, é preciso lembrar das consequências econômicas e sociais dessa pandemia. Essa é a hora de confiar na ciência e entender que o futuro de toda a humanidade depende das vacinas”, finaliza Rizzo.

(Fonte: Agência Einstein)



Unimed Natal amplia presença no RN evoluindo no cuidado

Em um cenário de incertezas econômicas e sanitárias causadas pela pandemia de Covid-19, tornar um negócio financeiramente sustentável e aperfeiçoar o atendimento ao público soam como proezas difíceis de alcançar. Contrariando previsões, a Unimed Natal, que já era a maior cooperativa médica, completou 43 anos consolidando-

-se como a maior operadora de plano de saúde do Rio Grande do Norte. Uma gestão experiente e inovadora é apontada como uma das chaves para esse sucesso.

Desde abril de 2017, quando assumiu a presidência da Unimed Natal, o médico Fernando Pinto vem se empenhando não só em cumprir o compromisso assumido com os co-

operados, mas também em entregar muito mais do que o esperado também para os clientes. E para isso foi fundamental um modelo de gestão técnica e profissionalizada com a implementação de novos modelos assistenciais. Isso significa que, além de captar os melhores profissionais do mercado para fortalecer a empresa, a cooperativa também está continu-



Novo Hospital/Complexo de Saúde Unimed
EMED Arquitetura Hospitalar

amente revisando os seus processos para oferecer mais agilidade, eficiência e sustentabilidade.

Em 2020, por exemplo, a Unimed Natal saiu na frente quando, antes do auge da pandemia, disponibilizou por meio do seu app, diversas funcionalidades. Começou com o Teleatendimento Coronavírus 24h, abriu o Centro de Referência Covid-19, inovou com a teleconsulta e abriu leitos de retaguarda no Hospital Unimed de forma que a ocupação na rede



Novo Pronto Atendimento Infantil. Foto: Tiago Lima

hospitalar conveniada não chegasse ao limite. Investimentos possíveis no momento de crise graças à gestão austera nos anos anteriores.

"O desafio atual das operadoras de saúde é controlar os custos, combatendo o desperdício. Quando temos uma gestão equilibrada, em todos os níveis, conseguimos inclusive dar resposta a um problema da magnitude de uma Pandemia", disse.

Ainda durante o ano passado, a cooperativa adquiriu a carteira da

Federação do Rio Grande do Norte, sendo então a única Unimed em atuação em todo o estado e alcançando o maior market share do segmento no RN. Isso significou um acréscimo, só no mês de outubro, de 25 mil clientes à Unimed Natal. Somados os 3 anos de gestão, o plano saiu de 132 mil para 202 mil clientes.

Para dar suporte à clientela, em novembro, foi inaugurado o novo Pronto Atendimento Infantil com o dobro da capacidade e a criação de



Projeto e visita a obra do Novo Hospital - Complexo de Saúde Unimed

dois fluxos distintos para pacientes com e sem sintomas respiratórios. Além disso, foi criado também um novo laboratório, em sistema drive-thru, para atender às demandas crescentes por testes de covid.

"Com a aquisição da Carteira da Federação RN aumenta a nossa responsabilidade porque queremos oferecer o melhor para cada cliente. Por isso, tenho feito visitas regulares a Mossoró e região, para identificar o que podemos agregar e como entender as necessidades dos nossos públicos", explicou o presidente Fernando Pinto.

O trabalho realizado em 2020 levou à conquista de reconhecimentos, como o da revista Valor Econômico, que divulgou uma lista em que a Unimed Natal aparece como a 2ª que mais cresceu no ranking das operadoras de saúde. A Unimed também foi reconhecida como a marca de plano de saúde mais lembrada pelos brasileiros, título recebido pela 28ª vez no Top of Mind da Folha. Outra importante conquista foi destinada ao presidente da cooperativa, Fernando Pinto, reconhecido pela revista Healthcare como um dos 100 profissionais de saúde mais influentes da década.

Em 2021, um dos projetos encampados pela gestão é o de implementação da Atenção Primária à Saúde, baseado no médico de saúde da fa-



Foto: Raniere Silva

mília que acompanha determinado grupo. A ação será viabilizada com a inauguração do Centro de Atenção Primária, com uma nova estrutura e produto direcionado, na avenida Prudente de Moraes.

O grande projeto para esse ano, no entanto, é a obra do novo hospital inserido no Complexo de Saúde Unimed, previsto para ser entregue em até 3 anos. A fase de demolição foi iniciada em janeiro de 2021. Quando concluído, o novo hospital será totalmente digital, oferecerá aos potiguares 280 leitos, novo centro cirúrgico (14 salas de cirurgia) e UTIs. Haverá também um outro edifício, com 11 andares, para a instalação de con-

sultórios e um moderno parque de diagnóstico. O resultado final trará melhorias no atendimento de pacientes clínicos, cirúrgicos e também no atendimento materno-infantil.

PRO-RATA ZERADO

Dificuldade enfrentada, sistematicamente, ao longo dos últimos 23 anos, o Pro-rata consiste no rateio da receita pelas despesas. A atuação incansável da atual administração, junto a cooperados, colaboradores e conselhos, permitiu que a operadora reduzisse o índice de quase 31% em abril de 2017 para zero em setembro

de 2018. Isso significa dizer que, com a queda progressiva deste percentual, foram repassados mais valores para os médicos cooperados.

A conquista foi resultado de várias ações, entre elas o reposicionamento e articulação no mercado, o que levou a Unimed Natal a atingir

mais de 200 mil beneficiários, apresentando um crescimento de carteira de 31%. Outro ponto importante foi o lançamento de um novo portfólio de produtos mais amplo e robusto. As iniciativas vão na contramão da crise que afetou empresas do setor da saúde suplementar nos últimos anos.

Fernando Pinto Presidente da Unimed Natal

O que representa o fim do Pro-rata para os médicos após mais de duas décadas?

Esse foi o maior desafio da nossa gestão, que foi acabar com o Pro-rata. Para quem não entende, consiste em um mecanismo de equilíbrio econômico-financeiro da cooperativa. Todos os meses, a Unimed precisava lançar mão desse dispositivo para poder fechar as suas contas. Isso significava que, se realmente as contas não fossem fechadas do ponto de vista financeiro, eram subtraídos recursos da produção do médico cooperado para pagar as contas. Isso gerava uma série de prejuízos porque o profissional não sabia, no final do mês, quanto iria receber por uma consulta ou procedimento. Isso perdurou por 23 anos com média de 26%.

Como foi possível zerar o Pro-rata?

Isso só foi possível graças à adoção de medidas austeras de controle de custos administrativos e assistenciais. Isso fez com que a gente conseguisse, já no primeiro ano, em 2017, ter uma queda expressiva no Pro-rata e zerar em 2018. Já são dois anos e quatro

meses que o Pro-rata está zerado e que implementamos um modelo de remuneração baseado em indicadores de qualidade assistencial. Isso incrementou mais recursos na remuneração dos profissionais.

O posicionamento de mercado da Unimed entre as operadoras de saúde alcançou marcas impressionantes. Como isso foi possível?

Quando iniciamos nossa gestão, fizemos um trabalho muito forte de treinamento de corretores, de envelopamento das corretoras e lançamento de um portfólio de produtos mais atrativos. Tivemos um crescimento bastante expressivo, passando de 132 mil vidas para 202 mil vidas, sendo hoje a maior operadora de plano de saúde em Natal e RN, com quase 40% de mercado. Isso se deve à confiabilidade e credibilidade, que estão aí há 43 anos, e ao diferencial de qualidade na entrega de serviços aos nossos clientes. Além do modelo de gestão profissionalizada, implementada desde o início. Nós trouxemos técnicos em várias áreas, como de mercado, assistencial, administrativa e financeira. Isso permitiu um modelo de gestão inovador.



Dr. Fernando Pinto. Foto: Tiago Lima

Qual o maior desafio para a Unimed em 2021? É a pandemia de Covid-19?

Esse é um desafio para todos. Vivemos a maior crise de saúde pública e privada mundial e que, infelizmente, ainda não conseguimos controlá-la efetivamente. Desde março de 2020, a Unimed se preparou com vários serviços de suporte ao paciente com Covid-19. Implementamos teleatendimento, teleconsulta, telemonitoramento, um serviço exclusivo para atendimento aos pacientes com Covid-19, entregamos medicamentos que faltavam em farmácias, desde que prescritos, bem como ampliação dos leitos. Essas medidas fizeram com que passássemos pela primeira onda com segurança. Estamos acompanhando a segunda onda, em que os números não são tão altos e nem expressivos quanto a primeira. Temos um plano de contingência traçado caso os números venham a aumentar.



A primeira volta ciclística Unimed Natal reuniu cerca de 400 atletas, entre profissionais e amadores, e distribuiu 25 mil reais em prêmios

INVESTIMENTO EM CULTURA E ESPORTE

Investir em cultura e esporte faz parte de quem a Unimed Natal é e do futuro que a cooperativa deseja para a cidade. Mais do que desejar, a Unimed coloca em prática ações de sustentabilidade social. A cooperativa apoia diversos tipos de eventos através da Lei de Incentivo Djalma Maranhão, em parceria com a Prefeitura de Natal.

Esse ano foram financiados 48 projetos nas áreas de música, dança e teatro, tornando-se a empresa que mais incentiva cultura e esporte no Rio Grande do Norte.

"Investir nessas áreas tem tudo a

ver com saúde, uma coisa está atrelada a outra. Temos toda uma linha de cuidado que obedece às orientações da Unimed do Brasil com a campanha 'Mude1Hábito', que estimula as pessoas a praticar atividade física, buscar uma alimentação saudável, sempre com o intuito de viver mais e melhor", ressaltou o presidente Fernando Pinto.

Outro pilar de incentivo ao desenvolvimento social ocorre por meio da Organização da Sociedade Civil Atitude de Cooperação. O projeto desenvolve ações nas áreas da educação, do lazer, da cultura e da cidadania. A organização, localizada no bairro de Felipe Camarão, busca identificar e viabilizar alternativas socioeconômicas e dar

oportunidades aos jovens. A Atitude Cooperação foi fundada pelo Conselho de Administração da Unimed Natal, em 12 de setembro de 2006, com base nos princípios cooperativistas.

"A Atitude Cooperação completou 14 anos e ajuda jovens e suas famílias a terem uma vida mais digna. Queremos, dessa forma, não só cumprir o nosso papel enquanto médicos mas ampliar nossa visão de mundo e cumprir nosso papel enquanto seres humanos porque entendemos que, precisamos de apoio mútuo. E incentivá-los, principalmente através da música, do esporte e da dança a se sentirem parte do todo é uma grande ferramenta de inclusão social", disse Fernando Pinto.



PANDEMIA

A pandemia de Covid-19 trouxe novos desafios à realidade dos brasileiros. Em Natal não foi diferente. Do cenário improvável surgiram novas ideias. A Unimed Natal colocou em prática um trabalho incansável em busca de oferecer o melhor aos clientes e profissionais que fazem parte da cooperativa.

A “segunda onda” de coronavírus assustou, mais uma vez, os

natalenses. Prontamente, os diretores da Unimed Natal colheram informações necessárias e aplicaram ações para abrigar os pacientes que poderiam ser acometidos com a nova forma do vírus. Os leitos de retaguarda do Hospital Unimed foram reativados e toda uma estratégia de monitoramento contínuo foi estabelecida para acompanhar a evolução dos casos.

“Quando tratamos de vidas, precisamos inovar. E quando digo

innovar não digo apenas investir em tecnologia e em aprimoramento de ferramentas e processos. Inovar também é melhorar nosso Jeito de Cuidar, é ter o Foco Do Cliente, que é bem diferente de ter o Foco No Cliente. Queremos cuidar cada vez melhor de cada um, porque a nossa vocação, enquanto cooperativa médica, é levar saúde e cuidado sempre!”, concluiu o presidente da Unimed Natal, Dr. Fernando Pinto.



Unimed Natal

Rua Apodi, 228,
Cidade Alta - Natal/RN
(84) 3220-6200

Instagram: @unimednatal
Facebook: /UnimedNatal
Twitter: @unimednatal
Youtube: /NatalUnimed

www.unimednatal.com.br

Para mais informações o App Unimed Natal - Beneficiário está disponível para Android e IOS.

Quanto pesa a mochila escolar no seu filho?

70% dos problemas de coluna nos adultos são resultado do excesso cometido na infância e a mochila é uma grande vilã

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 85% da população mundial adulta sente ou já sentiu dores nas costas. E estima-se que 70% dos problemas de coluna na fase adulta tem como causa o efeito cumulativo do excesso de peso e esforço repetitivo na infância e adolescência. Problema que está diretamente relacionado com a mochila que o seu filho carrega todos os dias para ir à escola.

Para o Dr. Haroldo Chagas, neurocirurgião e cirurgião da coluna vertebral, o excesso de peso na mochila pode gerar dor nas costas em crianças. O peso recomendado para ser carregado é no máximo 10% do peso corporal. Seguindo essa lógica, se a criança pesa 30 quilos, sua mochila deve pesar no máximo 3 quilos.

"A mochila é uma das grandes vilãs por sobrecarregar a coluna, e isso pode trazer algumas consequências na vida adulta da criança, como dor

nas costas, nas regiões lombar, cervical, dorsal, ou pode até gerar uma escoliose, deformidade na coluna com certo grau de dificuldade para ser corrigida posteriormente. Os pais devem ficar atentos a quantidade de material que a criança está levando para a escola, certificando-se que o peso está bem distribuído. Observe a postura do seu filho, ela pode indicar que sua mochila está com sobrecarga. Ao sinal de dor procure um especialista", orienta o médico.

O especialista ressalta ainda que dor lombar em crianças e adolescentes é mais comum do que se imagina. Estima-se que 15 a 30% das crianças apresentarão algum episódio de lombalgia até a adolescência. Existem fatores de risco importantes que devem ser considerados. São eles: história familiar, participação em esportes exagerados, mochila pesada e trabalho manual.





POSTURA PARA ESTUDAR

Dr. Haroldo Chagas explica ainda que, com as voltas às aulas e o retorno à rotina de estudos, voltam também as dores na coluna. Isso porque muitas crianças e adolescentes não têm consciência de suas posturas e acabam ficando horas sentados em uma posição prejudicial à coluna. Por isso, é muito importante entender quais são os malefícios da má postura e o que fazer para preservar sua coluna e se livrar de dores indesejadas.

"Se uma pessoa senta-se corretamente, a pressão interna sobre o núcleo do disco intervertebral e em outras estruturas da parte posterior do corpo aumenta em 35%. Com a má postura, essa pressão pode ultrapassar os 70%. Flexão anterior do tronco, falta de apoio lombar e falta de apoio do antebraço são exemplos de má postura que podem gerar dores, sensação de formigamento em diferentes partes do corpo, lesão na coluna lombar e processos degenerativos, como a hérnia de disco", orienta Dr. Haroldo Chagas.

O médico cita ainda algumas dicas para cuidar da saúde da sua coluna na hora do estudo: deixar as pernas levemente afastadas e os pés bem apoiados no chão, colocar os ombros levemente para trás, ter apoios para os braços e manter a cabeça reta. Exercícios de fortalecimento e alongamento da região e utilização de mesas com altura adequada e cadeiras ergonômicas também são fundamentais.

Seis erros de higienização que as pessoas ainda cometem no combate à Covid-19

A pandemia de Covid-19 alterou uma série de comportamentos em todo o mundo. Familiares, amigos, colegas de trabalho e de escola foram separados pela necessidade do distanciamento social. O uso de máscara se tornou indispensável para conter o avanço do vírus e, até mesmo dentro de casa, as pessoas precisaram rever procedimentos de higiene pessoal e de higienização dos ambientes.

Mas, embora o novo coronavírus já não seja assim tão novo, muita gente ainda se confunde na hora de estabelecer protocolos de desinfecção de superfícies e objetos. Com o vírus circulando, não basta que os espaços estejam limpos, é preciso que eles estejam devidamente higienizados.



de uso geral, deixar de molho por dez minutos, enxaguar e secar.



NOS MEIOS DE TRANSPORTE

Da mesma forma que a residência, o carro está livre do coronavírus até que alguém o contamine. Se abrir a porta e tocar no volante, no câmbio, no rádio, entre outros lugares, sem higienizar as mãos, a pessoa está espalhando contaminação nessas superfícies. As maçanetas do carro e do porta-malas, bem como a chave do veículo, têm que ser higienizadas antes de entrar no carro. Por sua vez, carros utilizados por várias pessoas, como os veículos corporativos, precisam ser higienizados entre um turno e outro, sem esquecer de botões de abertura e fechamento de vidros, trincos das portas, rádio, botão de ligar e desligar seta e tudo aquilo em que os usuários encostam.



EM ESPAÇOS COLETIVOS

Os espaços pelos quais passam muitas pessoas todos os dias oferecem muitos riscos de contaminação pelo coronavírus. Nesses lugares, não se pode abrir mão do distanciamento social e da máscara. Em restaurantes só se deve retirá-la na hora de comer, mas atenção: não a coloque sobre a mesa. A forma correta de fazer isso é colocá-la em um pacotinho. Ao final da refeição, higienize as mãos e coloque uma máscara limpa.



USO DO CELULAR COM MÁSCARA

Não é só por causa da Covid-19 que o celular se tornou um objeto com altas taxas de contaminação. De acordo com um estudo feito na Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, um aparelho celular pode ter dez vezes mais bactérias que o assento sanitário. Com o coronavírus à solta e o indispensável uso de máscaras, o problema se tornou ainda maior. O indicado é não falar ao telefone de máscara porque a parte externa da máscara é onde existe a contaminação. Se você encosta o celular nela e, mais tarde, no seu rosto, pode estar se contaminando. Sempre que precisar usar o aparelho, higienize as mãos, tire a máscara, higienize as mãos de novo e use o telefone. Depois, higienize as mãos mais uma vez, coloque a máscara e, por fim, higienize as mãos e o celular.



AO ENTRAR NAS RESIDÊNCIAS

Teoricamente sua casa está livre do vírus, a menos que você a contamine. Por isso, o cuidado deve ser para que ele não passe da porta. Mas

como fazer isso? Todas as superfícies de alto toque, como maçanetas, corrimãos, teclados de computador, entre outras, têm que ser higienizadas depois de serem tocadas - e é importante que as mãos sejam higienizadas antes de encostar nessas superfícies. Também é importante arrumar um espaço para separar uma 'área suja', onde devem ser deixados calçados, compras e roupas que chegam da rua.



MANUSEIO DE DINHEIRO E CARTÃO

Dinheiro, cartões e outras formas físicas de pagamento são grandes fontes de contaminação. Por esse motivo, é preciso higienizar as mãos antes e depois de pegar nas cédulas ou cartões.



USO E LAVAGEM DE MÁSCARAS

Embora as máscaras já façam parte do cotidiano da maioria das pessoas, muita gente ainda não sabe a forma correta de usá-la e, principalmente, de fazer a higienização dessas peças. É preciso lavar as máscaras com detergente neutro, deixar de molho por dez minutos, passar por desinfetante



8 sinais que indicam uma possível depressão

Um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) apontou um aumento de 90,5% nos casos de depressão entre os brasileiros, desde o início da quarentena. A doença, tida como uma das mais incapacitantes do mundo pela OMS (Organização Mundial de Saúde), é a principal causa de suicídio, seguida pelo transtorno bipolar e abuso de substâncias.

A depressão pode ser resultado de alterações nos neurotransmissores do cérebro (como a serotonina, a norepinefrina e a dopamina, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar) ou de fatores como genética, proble-

mas pessoais graves, traumas, abuso de substâncias lícitas e ilícitas, entre outros, gerando um quadro debilitante e difícil de lidar sem ajuda.

“Reconhecer que está com depressão é desafiador, especialmente no momento atual, em que muitos sintomas gerados pela pandemia podem se confundir com os de uma doença real”, alerta Elaine Di Sarno, psicóloga, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Neuropsicologia.

Abaixo, a psicóloga lista 8 sinais que podem indicar uma possível depressão:

1 PERDA DE INTERESSE PELAS ATIVIDADES HABITUAIS

“É difícil ter motivação com uma rotina cheia de eventos estressantes como os atuais. No entanto, se a pessoa chega ao ponto de deixar de lado as atividades que sempre gostou de fazer, é um sinal perigoso”. Segundo Elaine, neste período de isolamento, a inatividade e a solidão se tornam um alívio.

atenção. “O indivíduo com depressão se aborrece à toa e sempre encontra motivos para se irritar e reclamar”.

4 ALTERAÇÕES NO APETITE E NO SONO

Dormir demais (ou quase nada) e comer muito (ou perder o apetite) são quadros sintomáticos comuns na pessoa com depressão. “As oscilações são muito grandes. O indivíduo pode passar várias noites em claro ou chegar a dormir 12 horas seguidas e, mesmo quando acorda, não tem a menor disposição para levantar. Na alimentação, a pessoa que come muito mais do que deve, está usando a comida como válvula de escape para aliviar a ansiedade. Já outras, perdem completamente o apetite, chegando a ter enjoos só de sentir o cheiro de comida”, pontua a psicóloga.

5 FALTA DE VAIDADE E HIGIENE

Uma das características da depressão é a perda da vontade de cuidar de si mesmo. A pessoa costuma estar com a higiene corporal comprometida (chegando a ficar uma semana sem tomar banho); roupas sujas, rasgadas ou desalinhas; mau cheiro; cabelos despenteados, sujos e visivelmente maltratados; barba por fazer (em homens) ou falta de depilação (em mulheres); dentes estragados ou unhas sujas e compridas.

6 DORES NO CORPO

Além dos sinais psicológicos, a depressão ataca, indiretamente, o corpo, que reflete a angústia generalizada em dores ou disfunções como tensão acumulada nos músculos, ombros e pes-

coço; cólica, diarreia ou azia; pressão no peito ou dores de cabeça. Segundo Elaine Di Sarno, por ter relação indireta com a doença, muitos ignoram os sintomas físicos, quando, na verdade, eles podem ajudar no diagnóstico.

7 DIFICULDADE DE REALIZAR TAREFAS COTIDIANAS

A sensação de cabeça vazia e a dificuldade de se concentrar são típicos de uma pessoa com depressão. Muitas vezes, os pensamentos se tornam tão confusos que dificultam a tomada de decisões, mesmo aquelas mais simples e cotidianas. “Como consequência, tudo se torna um esforço imenso, e a pessoa acaba postergando suas tarefas e responsabilidades, deixando-a ainda mais angustiada”.

8 BAIXA AUTOESTIMA

Outro sinal de alerta da depressão é a sensação de incapacidade, impotência e fragilidade. De acordo com Elaine, é comum a pessoa se sentir menos importante, achar que ninguém se importa com ela e que tudo que acontece de ruim é sua culpa. “A vida começa a ficar chata, cansativa e até sem sentido. Quando chega a este ponto, podem começar a vir os pensamentos suicidas”.

Vale lembrar que a depressão é, sim, uma doença grave, que deve ser tratada antes que se torne crônica. “Portanto, antes de fazer um julgamento sem conhecimento de causa, busque informação e esclareça as dúvidas com um especialista. Perceber estas mudanças no próprio comportamento é um processo importante para identificar rapidamente se você está entrando em depressão”, alerta Elaine Di Sarno.

2 SENSÇÃO CONTÍNUA DE TRISTEZA

O que difere a tristeza habitual da depressão são a frequência e a intensidade do sintoma. “Se o sentimento persistir por mais de 15 dias seguidos, é possível que o quadro esteja além de uma breve melancolia”, afirma Elaine Di Sarno.

3 ALTERAÇÕES BRUSCAS DE HUMOR

Irritação constante por motivos banais, mudanças súbitas de humor e até reações agressivas merecem



Relação pais e filhos

3 questões que mostram se você realmente conhece seu filho

Não é raro ver pais que não conseguem se dedicar aos filhos por falta de tempo e até disposição. Acabam não acompanhando o desenvolvimento da criança ou o fazem de forma precária. O tempo passa e, um dia, você percebe que não sabe nem qual é a comida preferida do seu filho.

“A proximidade entre pais e filhos é fundamental para fortalecer vínculos afetivos e gerar segurança, confiança e autonomia na criança. Construir laços e um convívio saudável com seu filho é uma conduta que fará toda a diferença no futuro dele”, afirma a Dra. Danielle H. Admoni, psiquiatra da infância e adolescência na Escola Paulista de Medicina UNIFESP.

Confira 3 questões levantadas pela Dra. Danielle e veja como anda a interação familiar na sua casa:



O QUE VOCÊ SABE SOBRE SEU FILHO

Você conhece os amigos do seu filho? Sabe a matéria e o esporte preferidos dele? Ouve seu dia-a-dia na escola, o que aprendeu, com quem brincou, brigou ou quem conheceu? Parecem apenas detalhes, mas dizem muito sobre seu filho e a relação de vocês.

Segundo Danielle Admoni, ter conhecimento sobre as características da criança, preferências, qualidades e defeitos, é fundamental não só para

o relacionamento, mas para entender como seu filho encara o mundo, quais suas percepções e a maneira como lida ou reage frente a determinadas situações.

“Acompanhar a vida de um filho e estar presente nela é o maior benefício que os pais podem proporcionar à criança. Participar do seu desenvolvimento e manter interação demonstram que você está disposto a conhecer ou reconhecer o mundo do seu filho, transmitindo valores como empatia, confiança e humanidade”, explica a psiquiatra.

O QUE VOCÊS FAZEM JUNTOS

Estar junto denota a importância que se dá à convivência familiar. O trabalho te sobrecarrega a ponto de você não ter tempo e energia para estar com seu filho? E quando está com ele, consegue se desligar de tudo (inclusive, do celular) e dar total atenção? Você se interessa pelas brincadeiras, entra no seu pequeno mundinho e vira criança junto com seu filho?

“Uma relação próxima entre pais e filhos gera sentimentos de segurança e amor à criança, sendo fundamental para sua saúde mental, autoconfiança e para a construção de sua autoestima. O mais importante: independentemente do que façam juntos, curta cada minuto de forma genuína, e não por obrigação. Os pequenos são dotados de grande sensibilidade,

e sabem perfeitamente se há interesse verdadeiro ou não”, pontua Danielle.

QUEM SEU FILHO PROCURA QUANDO PRECISA DE AJUDA

Você mantém um canal aberto com seu filho? Por quem ele chama quando está com medo ou dor? Você sabe de situações sobre seu filho por ele mesmo ou por outras pessoas?

Todos os pais querem ser o porto seguro de seus filhos. Mas nem todos são. Mesmo sendo pai e mãe, nem sempre o filho os tem como referência de segurança. Muitas vezes, este posto pode ser da avó, de uma tia ou até mesmo da babá, caso a criança passa mais tempo com ela do que com qualquer familiar.

“Ser a pessoa a quem seu filho recorre quando precisa requer confiança. Um bom exemplo é nunca menosprezar o que a criança está sentindo. Mostre que você entende seus sentimentos. Essa postura fará com que seu filho sinta abertura para expor suas emoções. E quando ele te procurar para falar, dê total atenção. Ouça tudo até o final, sem interrupções. Deixe para emitir suas opiniões somente quando tiver certeza de que ele disse tudo o que precisava. Por fim, seja sempre afetuoso e mostre que você é um suporte. Assim, seu filho saberá que tem em você alguém sábio a quem recorrer durante toda a vida”, finaliza Danielle Admoni.

7 sinais de alerta para quem usa **lentes de contato**

As lentes de contato podem ser a solução para quem não gosta de usar óculos ou ainda para aqueles que querem praticar atividades esportivas que não comportam o uso do acessório. Mas, embora possam parecer práticas e cômodas, as lentes de contato podem causar alguns problemas oculares.

As complicações relacionadas ao uso das lentes de contato são comuns na prática clínica, de acordo com a oftalmologista Dra. Tatiana Nahas, Chefe do Serviço de Plástica Ocular da Santa Casa de São Paulo.

“A prescrição das lentes de contato deve ser feita por um oftalmologista, bem como o acompanhamento contínuo do processo de adaptação às lentes. Isso porque, independentemente do material, forma de uso ou tecnologia, o fato é que as lentes de contato alteram a fisiologia dos olhos”, diz a oftalmologista.

“Essas mudanças, no geral, não são importantes. Mas, em certas situações podem levar a quadros potencialmente graves. Mesmo que a pessoa seja usuária há muitos anos, precisamos levar em conta que há fatores ambientais e físicos interagindo constantemente”, explica Dra. Tatiana.

Um dos conselhos mais importantes para quem usa lentes de contato é ficar atento aos sinais e sintomas oculares que podem ser um alerta de que é preciso procurar o oftalmologista.

Principais sintomas

1 Vermelhidão

As lentes de contato podem capturar facilmente substâncias irritantes como fumaça, pólen, poeira, poluição e maquiagem. O acúmulo desses agentes pode causar vermelhidão, coceira ou ardor nos olhos ou até mesmo uma conjuntivite. Vermelhidão é, normalmente, um sinal de irritação.

Vale lembrar ainda que a vermelhidão pode ser o primeiro sinal de que há problemas de adaptação das lentes. O primeiro passo é ter certeza de que a limpeza das lentes está sendo

realizada corretamente e também se o tempo de uso está sendo respeitado.

2 Queimação e coceira

Quando a vermelhidão vem acompanhada de coceira e/ou ardência, após o uso de lentes de contato, é possível que haja algum tipo de reação alérgica ocular, como uma conjuntivite alérgica. A alergia pode estar relacionada ao material das lentes, bem como aos produtos usados para sua limpeza.

3 Acúmulo de secreção ou pus

Ardência ou coceira, isoladamente, podem apenas estar relacionadas a uma reação alérgica. Entretanto, se juntamente com esses sintomas houver acúmulo de secreção, é preciso procurar o oftalmologista o mais rápido possível. Esses sintomas podem indicar uma conjuntivite bacteriana ou viral.

4 Sensação de areia

A falta de limpeza e hábitos nocivos, como não tirar as lentes de contato para dormir, por exemplo, são as principais causas de problemas oculares relacionados ao uso das lentes.

A sensação de areia nos olhos, quando a pessoa está de lentes, pode significar que algum tipo de substância está agregado às lentes, como partículas de metal, sujeira etc. A pior



consequência, nesses casos, pode ser uma lesão na córnea.

5 Sensibilidade à luz

A fotofobia é uma condição muito comum e tem diversas origens. Mas, deve ser um sinal de alerta para quem usa lentes de contato há muitos anos, pois pode estar relacionado a problemas na córnea.

6 Visão embaçada

Lentes de contato sujas ou danificadas podem deixar a visão embaçada. Essa condição pode ainda ser decorrente do uso excessivo de lentes de contato que leva à diminuição do nível de oxigênio na córnea. Para manter o filme lacrimal saudável, a córnea necessita de um bom aporte

de oxigênio.

A principal recomendação é tirar as lentes de contato para dormir, além de realizar limpeza adequada diariamente.

7 Olho seco

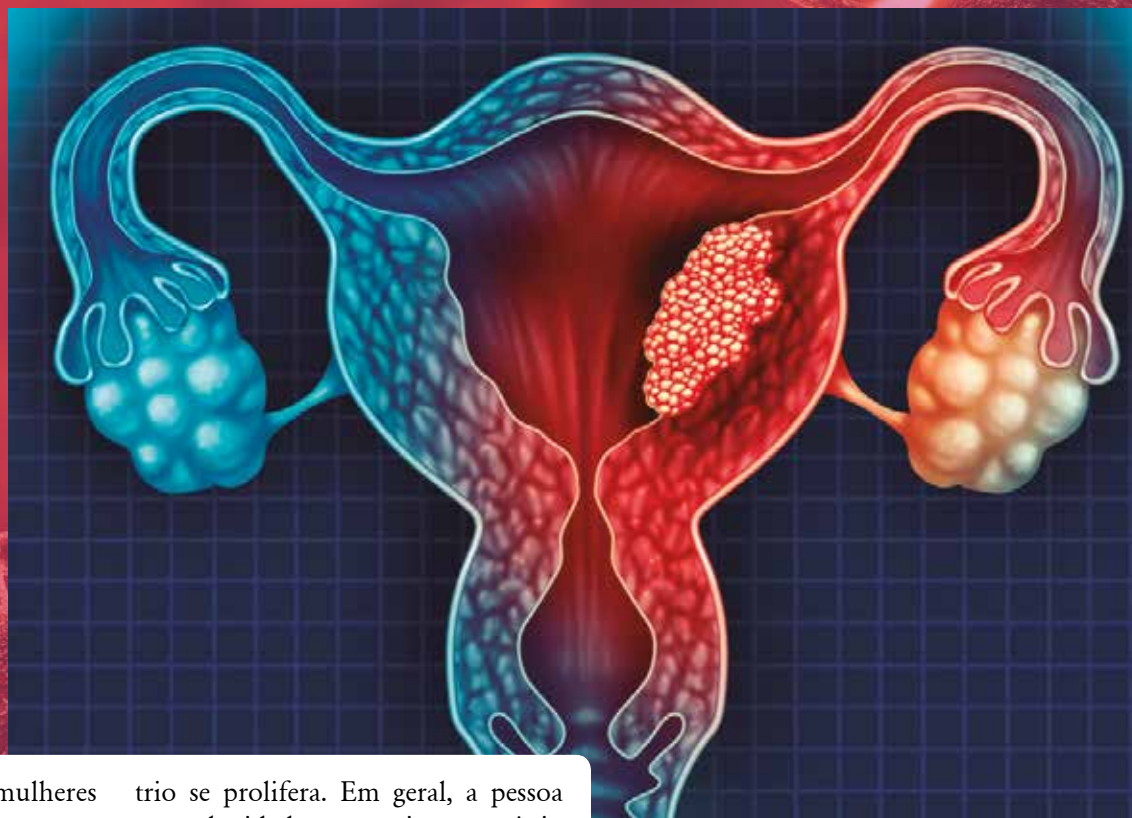
Quem usa lentes de contato por muitos anos, pode desenvolver a síndrome do olho seco. Isso porque as lentes de contato interferem na hidratação natural e na limpeza dos olhos. A dica é pedir ao oftalmologista a recomendação de um colírio lubrificante.

O uso de lentes de contato tem riscos. Por isso, é importante que as lentes sejam prescritas por um oftalmologista. O uso consciente impõe um compromisso por parte do paciente de realizar um acompanhamento periódico, além de assumir com responsabilidade os devidos cuidados de limpeza e recomendações médicas.



Câncer de endométrio

Obesidade está entre os fatores de risco



Mais comum em mulheres que já estão na menopausa, o câncer de endométrio pode estar associado à obesidade. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), a estimativa de novos casos em 2020 era de mais de 6.500.

Entre os sintomas, estão o sangramento vaginal mais intenso que o habitual (para mulheres que ainda menstruam) e o sangramento em mulheres que já estão na menopausa.

Segundo a endocrinologista Lorena Lima Amato, o câncer de endométrio está associado à obesidade e esta contribui para uma pior evolução da doença. “Isso ocorre porque o endométrio, que é a camada que fica dentro do útero, é um tecido estrogênio dependente, ou seja, ele precisa de estrogênio para as células se proliferarem. Quanto mais estrogênio a mulher produz, mais esse endomé-

trio se prolifera. Em geral, a pessoa com obesidade tem muito estrogênio porque a gordura contribui para essa produção e este excesso estimula o endométrio, aumentando a proliferação e a chance de desenvolver um câncer uterino”, detalha a especialista.

Além da obesidade, diabetes mellitus, uso de estrogênio (usado na reposição hormonal no início da menopausa), menarca precoce e síndrome do ovário policístico também podem contribuir para o aparecimento desse tipo de câncer.

Há outros tipos de câncer relacionados à obesidade, entre eles o de intestino e o câncer de mama.

“Um estilo de vida mais saudável, com a prática de atividade física diária e a manutenção do peso corporal são fundamentais para prevenir não só o câncer do endométrio, mas muitas outras doenças”, sinaliza Dra. Lorena.



Hipervitaminose: entenda os riscos ao organismo

Endocrinologista explica como intoxicação por excesso de vitaminas pode ser perigoso

Para garantir corpo e mente saudáveis sabe-se que uma dieta rica em vitaminas é fundamental e que a carência desse tipo de nutrientes pode ser prejudicial à saúde. Durante a pandemia de Covid-19, a necessidade de fortalecer o sistema imunológico tem levado muitas pessoas a buscar na suplementação uma forma de suprir o organismo de todo o tipo de vitaminas necessárias de uma única vez.

A endocrinologista Ana Luíza Cardoso alerta sobre os riscos da suplementação sem indicação clínica e diz que é preciso ter consciência de que as vitaminas não são inócuas para o organismo. “O uso indiscriminado e sem necessidade pode causar a hipervitaminose, nome técnico para uma situação de excesso de vitaminas, que pode levar a intoxicação e, em alguns estudos, está associado a um maior risco de câncer e AVC”, alerta a endocrinologista.

Esse tipo de intoxicação não costuma acontecer pelo consumo excessivo de alimentos ricos em vitaminas, mas sim pela ingestão de suplementos vitamínicos sem orientação médica. As vitaminas devem ser ingeridas em porções adequadas para cada caso clínico.

A melhor forma de saber qual vitamina está defasada no seu organismo é com acompanhamento médico. Em pessoas saudáveis, sem doenças que dificultem a absorção de nutrientes, o consumo regular de frutas, verduras e uma alimentação equilibrada é capaz de suprir as necessidades diárias dessas vitaminas, não sendo necessária nenhuma forma de suplementação. “Em situações especiais, na presença de sintomas que sugiram alguma deficiência, a dosagem laboratorial deve ser feita para comprovar a suspeita e assim a suplementação direcionada poderá ser feita por um médico ou nutricionista”, explica a Dra. Ana Luíza.

Principais sintomas

Hipervitaminose D

Considerada um pré-hormônio, a vitamina D apresenta papel crucial na regulação do cálcio no organismo e, conseqüentemente, na saúde óssea. Mas, se a falta dela pode trazer problemas, as superdosagens também podem apresentar sérios riscos à saúde. “O excesso de vitamina D pode levar ao aumento dos níveis de cálcio no sangue e causar desde cálculo renal até desidratação, náuseas, vômitos, fraqueza, confusão mental e insuficiência renal aguda”, relata a médica.

Hipervitaminose A

Nesse tipo de hipervitaminose os sintomas são mais aparentes. O paciente apresenta queda de cabelo, pele seca, alterações visuais, dores musculares e fraqueza generalizada. Em crianças podem ocorrer dores articulares, além de fígado e baço aumentados.

Hipervitaminose do Complexo B

O excesso de algumas vitaminas do complexo B no organismo também pode causar efeitos adversos como: vasodilatação periférica, queda na frequência respiratória, náuseas, vômitos.. A endócrino enfatiza que toda suplementação deve ser feita por um profissional, com base em exames clínicos e físicos.

Hipervitaminose C

Quando consumida em doses elevadas pode provocar diarréias, cólicas, dor abdominal e dor de cabeça. Estudos também têm demonstrado que a ingestão excessiva dessa vitamina pode causar cálculos renais, já que a vitamina C se liga ao cálcio e forma oxalato de cálcio, provocando o aparecimento de pedras nos rins.

Hipervitaminose E

A vitamina E é uma vitamina envolvida nos processos anticoagulantes e, portanto, seu excesso está diretamente relacionado com riscos de sangramentos excessivos. Os sintomas da hipervitaminose E são aumento no sangramento, náuseas, vômito e fadiga.



Dra. Ana Luiza Cardoso, endocrinologista (CRM/RN: 6435). Foto: Fabiano Guedes



4 mitos sobre emagrecimento que podem estar sabotando sua dieta

O nutrólogo destaca que a restrição de nutrientes está entre um dos mitos mais comuns

A obesidade é crescente no Brasil, em especial entre os mais jovens. De acordo com um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a quantidade de pessoas acima de 20 anos com obesidade dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%.

Ao diagnosticar esse cenário, não é incomum encontrar quem busque das mais diversas estratégias para perder os quilos a mais. Mudar hábitos por conta própria é, de longe, uma das medidas mais adotadas por quem busca esse objetivo.

O problema é que o não acompanhamento médico pode gerar uma série de consequências e abrir caminho para que mitos em torno do processo de perda de peso prevaleçam, conforme alerta o nutrólogo e especialista em emagrecimento Dr. Sandro Ferraz.



1 É PRECISO CORTAR O CARBOIDRATO

Colocar determinadas classes de alimentos e nutrientes como vilões do processo de perda de peso, ao invés de ajudar, pode aumentar o ganho de peso. "Há uma crença de que é necessário cortar o carboidrato para que ocorra a queima de gordura, porém, é justamente na digestão desse nutriente que um subproduto



importante para quebra de gorduras é encontrado", elucidada.

Ao eliminar por completo o carboidrato da dieta, o que ocorre é uma perda de pontos na balança, porém não resultantes da diminuição de gordura e sim de substratos energéticos formados a partir da degradação da massa muscular, ou seja, se perde músculo e não barriga.

2 ALIMENTOS DIET E LIGHT

Apesar da premissa de serem mais saudáveis, os alimentos diet e light escondem em sua formulação uma série de componentes não favoráveis à perda de peso. "O recomendado é se atentar ao rótulo. Nos alimentos diet, por exemplo, há a retirada de açúcar, porém essa perda não é compensada pelo alto grau de gordura presente", alerta.

3 É NECESSÁRIO TER METAS OUSADAS

Toda meta deve ser específica, mensurável, alcançável e definida

para um período específico. O Dr. Sandro Ferraz alerta que se ater a parâmetros como "menos 10kg em dez dias" pode gerar um efeito rebote. "Perder muito peso em pequenos intervalos de tempo pode fazer com que ao final da dieta utilizada para alcançar o objetivo, a pessoa venha a ganhar mais peso do que tinha antes de começar o processo", comenta.

4 DIETAS DEVEM SER RESTRITIVAS

Puxando deste cenário, o nutrólogo alerta ainda que dietas prontas têm começo, meio e fim, porém o que vai ditar uma perda saudável e a manutenção desse peso é seguir uma rotina balanceada. "Para queimar gordura o ideal é optar por uma reeducação alimentar e não seguir fórmulas prontas. Não adianta embarcar em um plano alimentar que corta todos os carboidratos, se você não vai deixar de comê-los para sempre. É preciso adaptar a dieta à sua rotina e ao estilo de vida que almeja", recomenda o Dr. Sandro Ferraz.



Vegano, proteico e incrível

Purê de inhame com amêndoas e berinjela assada com pasta de amendoim e espinafre

A receita dessa edição foi preparada pela nutricionista e chef Carla Faedo, do perfil @comerbempromebem, que propaga informações para incentivar o autocuidado e bem-estar através da alimentação saudável, viável e afetiva.

Ingredientes:

Purê de inhame e amêndoas

3 xícaras de inhame descascados e picados
3 dentes de alho picados
½ cebola picada
3 colheres de sopa de leite de coco
1 colher de sopa de azeite extravirgem
3 colheres de sopa de amêndoas laminadas
1 colher de sopa de farinha de amêndoas
Sal e pimenta a gosto

Cozinhe o inhame em pouca água (assim não perdemos os nutrientes e nem

a textura). Enquanto isso, doure numa frigideira com azeite, o alho e a cebola. Quando estiver dourado, misture na panela com o inhame em cozimento. Em outro recipiente, misture a farinha de amêndoas com o leite de coco e reserve. Quando o inhame estiver macio, bata com a água do cozimento no mixer ou no liquidificador, com a mistura de leite de coco e farinha de amêndoas. Ajuste sal e pimenta. Toste as amêndoas laminadas numa frigideira e reserve.

Berinjela assada com pasta de amendoim e espinafre

2 berinjelas cortadas ao meio no comprimento
1 colher de sopa de açúcar mascavo
3 colheres de sopa de coco aminos
3 colheres de sopa de pasta de amendoim
2 colheres de sopa de água
3 colheres de sopa de tomilho, alecrim, salsinha, cebolinha picados
½ colher de sopa de gergelim branco

Corte a polpa de cada berinjela, forman-

do xadrez, para que o tempero entre. Misture todos os demais ingredientes e coloque a metade desse molho por cima das berinjelas, reservando a outra metade para finalizar, espalhando bem entre os cortes. Levar ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Espinafre ao alho

2 xícaras de folhas de espinafre picados
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de azeite
Sal a gosto

Doure numa frigideira com azeite os dentes de alho picados, 2 xícaras de folhas de espinafre picado até murchar um pouco, não mais que 1 minuto. Em seguida, salpique o sal.

Montagem:

Para a montagem, coloque o purê de inhame e amêndoas no prato. Por cima coloque a berinjela assada. Por cima da berinjela, o restante do molho de amendoim, o espinafre com alho e as amêndoas tostadas.

CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

f amiconatal

@amico_rn



**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.
Doe para a instituição que acolhe e trata
crianças com problemas cardiopatas.

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

CEF: Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

CNPJ: 07.940.906/0001-35

SEJA UM AMIGO DO CORAÇÃO.



amico

AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA



Transformada pela *meditação*

Minha vida era calma e tranquila em família até que a rotina foi modificada radicalmente e as clínicas de terapias passaram a ser minha segunda casa com o diagnóstico do meu filho Anthony com Autismo e TDAH.

O pior aconteceu quando ele precisou de UTI. Ele lutava para viver, e eu, para sobreviver! O pai estava com síndrome de burnout, minha filha passando pela adolescência e eu no meio desse turbilhão.

Nas noites em claro que passei na UTI tive certeza de duas coisas: a primeira é que eu precisava me fortalecer emocionalmente para conduzir a minha família; a segunda é que tudo isso estava acontecendo por um grande propósito.

No mesmo dia que saímos da UTI, embarquei para os Estados Unidos para fazer um curso de desenvolvimento pessoal e lá tive o primeiro contato com o mindfulness. Eu precisava resgatar a minha qualidade de vida e estava decidida a viver bem.

E foi transformador o que a meditação me trouxe. Aprendi como me manter plena para agir de forma consciente mesmo em momentos de caos.

Quando começou a quarentena e os casos de ansiedade e instabilidade emocional explodiram, decidi ensinar a outras pessoas práticas de meditação para que elas também conseguissem resgatar a calma e paz interior.

Nesse momento entendi o propósito da minha experiência com a dor na alma. E criei o instagram @paisefilhospeciais onde compartilho práticas de meditação para ajudar as pessoas. Afinal, eu aprendi a viver bem e cada um pode aprender também.



Janaína Sá

Empresária e professora de meditação
@paisefilhospeciais

84 3272 7506
unigrafica.ind.br

Use o seu tempo
para aproveitar
o melhor da vida
e viver bem.



Agilidade em atender as necessidades dos nossos clientes é um dos nossos valores mais importantes, porque a **rapidez** aliada a qualidade que o mercado exige no fornecimento de produtos e serviços gráficos é a nossa motivação diária.

E você cliente, ganha tempo para aproveitar a vida da melhor maneira

UNIGRÁFICA

SOLUÇÕES
EM UM
ESTALAR
DE DEDOS





A VACINA CHEGOU MAS OS CUIDADOS CONTINUAM.

Como todos sabem, a vacinação vai seguir um cronograma de acordo com os grupos prioritários. Então, toda a prevenção precisa continuar. **Use máscara, evite aglomerações, higienize sempre as mãos.** E vamos, juntos, continuar combatendo a Covid-19 da melhor forma possível: com as vacinas e com prevenção.



PREFEITURA DO
NATAL