

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

ANO 13 . Edição 64, DEZEMBRO - 2020

Dr. Nelson Santos Neto

No ano em que completa 20 anos de carreira, cirurgião bariátrico inaugura nova clínica e recebe certificação internacional

TESTAGEM COVID-19

DNA Center é o laboratório potiguar que mais atuou na pandemia

UNIMED NATAL

As ações do maior plano de saúde do RN no enfrentamento da COVID-19

**NÃO SEJA
A PRÓXIMA
VÍTIMA**

**NO TRÂNSITO,
DÊ PREFERÊNCIA À VIDA.**

Tem gente que pensa assim: quem nunca? Quem nunca bebeu só uma cervejinha antes de pegar o carro ou a moto? Quem nunca pegou o celular, enquanto dirigia, só pra dar aquela checada nas redes sociais? Mas é aí que mora o perigo: na confiança de que nada vai acontecer. Assim como na vida, no trânsito, pequenas atitudes podem ter grandes consequências negativas e definitivas. Motoristas, motociclistas e pedestres, coloquem em prática tudo aquilo que vocês já sabem de cor. No trânsito, dê preferência à vida.

Eterna Saudade



Adeus ano velha

Março 2020. Um vírus vindo lá da China se espalha pelo mundo e chega ao Brasil. Com total desconhecimento da doença, medo e uma sensação imensa de insegurança, de repente tudo é fechado: escolas, comércio, shoppings, hospitais ficando lotados, um índice de transmissibilidade altíssimo. De repente, não podemos chegar perto das pessoas, não podemos mais nos abraçar. Logo nós, um povo altamente acolhedor e que se alimenta de beijos e abraços.

A cada dia no noticiário, um número maior de infectados e mortos, e todos com cada dia mais medo. Medo de morrer, medo de perder as pessoas amadas, medo de falir, medo de perder o emprego, medo de adoecer. E infelizmente, tudo isso aconteceu: muita gente perdeu a vida, muita gente perdeu seu negócio e muita gente perdeu o equilíbrio mental e emocional diante de tal tragédia.

E aí, cada um arrumou uma fórmula para sobreviver e se adequar à uma nova vida, um novo jeito de se relacionar consigo mesmo e com os seus.

Nós também tivemos que nos adaptar. Tivemos que nos reinventar, partimos para uma estratégia digital, com edições mais enxutas e rapidamente distribuídas nos nossos canais, além de mais de 100 lives realizadas com os melhores profissionais do RN. Enfim, foi um grande salto, diante do desconhecido e completamente inesperado.

Nesta edição, fazemos um balanço da pandemia, e um alerta de que devemos manter os cuidados necessários, pois a pandemia não acabou.

Após alguns meses sem circular nas mãos dos natalenses, essa edição representa muito para nós que fazemos o Viver Bem. Esperamos realmente que em 2021 possamos seguir comunicando boas notícias e mostrar que, mesmo diante do caos, temos condições de nos ajudarmos e aprender sempre algo melhor. Feliz Ano Novo!

Equipe Viver Bem

SUMÁRIO

06 - Artigo

Seu nome como diferencial estratégico

08 - CAPA

Conheça a nova clínica
Dr. Nelson Santos

12 - Covid-19

Médicos e empresas contam como se adaptaram a pandemia

24 - Fisioterapia

Reabilitar o corpo e a esperança dos pacientes

26 - CAURN

Operadora vai integrar o Projeto Cuidado Integral à Saúde da ANS

32 - Receita

Aprenda uma salada natalina sem glúten e lactose

34 - Eu Aprendi a Viver Bem

Médica intensivista conta as lições que a pandemia deixou na sua vida



Ano 13 . Edição 64 – Dezembro 2020

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



Na capa: Dr. Nelson Santos Neto.
Foto: Humberto Lopes

Descubra como a gente pode fazer a diferença na sua vida.



Mais do que oferecer soluções inteligentes e produtos, nós cuidamos da sua vida financeira para o seu desenvolvimento. A gente entende que as melhores escolhas são aquelas que trazem resultados para todos.

Tudo isso com taxas justas abaixo da média do mercado, porque nosso objetivo é fazer você crescer para todo mundo ganhar.

Conte também com a facilidade de usar nossos canais de relacionamento



Conta Corrente



Cartões



Crédito



Seguros



Máquina de Cartões



Investimentos



Consórcios



Previdência Privada



Câmbio



Pagamentos



Recebimentos



Pix



Financiamento de Energia Solar



Consultoria Financeira



App



Internet Banking



Agências



Rede Banco24Horas
Caixas Eletrônicas
rede Saque e Pague

SAC Sicredi: 0800 724 7720
Deficientes auditivos ou de Fala: 8000 724 0525
Ouvidoria Sicredi: 0800 646 2519

sicredi.com.br

 **Sicredi**

Seu nome como diferencial estratégico



Com a equalização do mercado e a hiperconectividade através dos canais digitais, o principal diferencial de um profissional não é seu produto ou serviço, é a sua Marca Pessoal



Kênia Raissa

Estrategista de
Marcas Pessoais
Femininas

Kênia Raissa

@keniaraissoficial
84 99127 8898

A grande oferta de produtos ou serviços, associada à profissionalização do uso das redes sociais, exige dos profissionais novas competências e habilidades. Não é mais suficiente ser competente, é preciso também parecer competente. Posicionar-se de forma autêntica e relevante, agregando valor ao seu nome, é então uma das principais estratégias de diferenciação no mercado.

Hoje, antes de comprar de você, seu cliente precisará comprar você. Seus ideais, valores, personalidade. Nesta perspectiva, não é o que você vende que fará a diferença, mas sim como e porquê você faz o que faz.

Se a dinâmica do mercado mudou a forma de comunicar, se relacionar e vender, não dá para insistir em velhas práticas e esperar resultados diferentes. É preciso ir além dos benefícios tangíveis do seu produto ou serviço e estabelecer um posicionamento mais humanizado, focado nas necessidades e desejos do cliente que você deseja atrair.

Através de três etapas (alinhar, posicionar e comunicar), é possível desenvolver um planejamento de Marca Pessoal que gere uma conexão mais profunda e genuína com seu público a partir da sua história de vida, propósito e missão, levando para o mercado uma narrativa coerente com a imagem de marca que você deseja projetar.

“O diferente tem valor, o igual tem preço. É preciso reconhecer suas principais potencialidades e, a partir de então, estruturar um posicionamento que vá de encontro às práticas comuns do seu mercado”, finaliza Kênia Raissa, estrategista de Marcas Pessoais Femininas.

A Marca é Você!



MORA EM CONDOMÍNIO? SEJA ENCANADO.

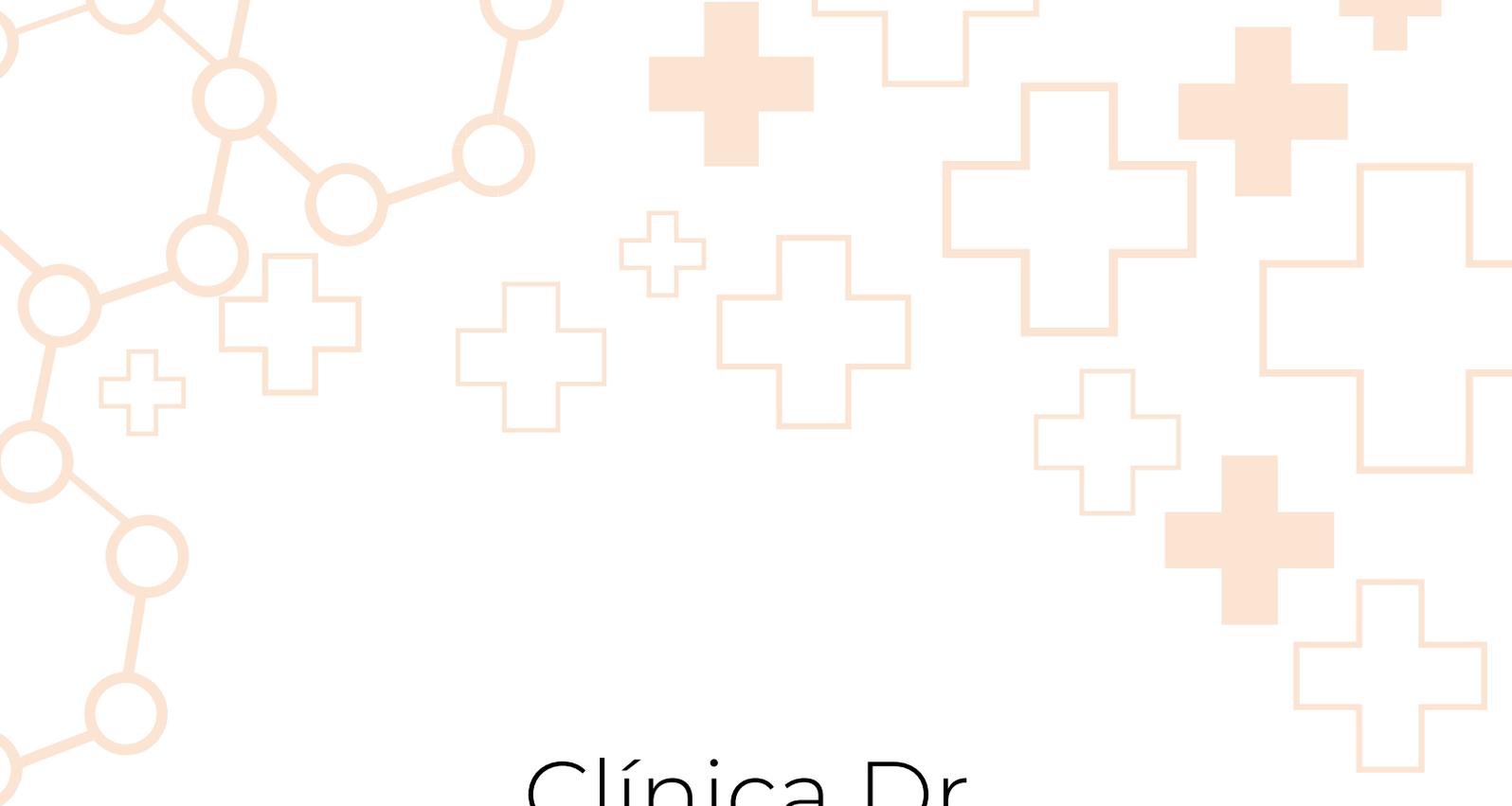
Quem é desencanado, vive reclamando quando o gás acaba. Mas quem tem o **gás encanado da Potigás**, vive tranquilo e tem mais **economia**, **comodidade** e **segurança** para cozinhar, tomar banho quente e até ligar a churrasqueira. Por isso, se você mora em condomínio, seja nosso cliente. Seja encanado.

84 **3204.8500**



**É gás
que não
acaba
mais**





Clínica Dr. *Nelson Santos*

Conheça esse novo espaço voltado para cuidar das pessoas e não apenas tratar suas doenças

Texto

Taciana Chiquetti

Fotos

Humberto Lopes

Vinte anos de atuação em cirurgia bariátrica, com cerca de 3.500 pacientes operados em sete estados do Brasil. Números que representam a experiência do cirurgião Nelson Santos Neto, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, e que o fizeram acumular excelência técnica e vivências humanas, que lhe renderam um modelo próprio e bem sucedido para realizar cirurgias do aparelho digestivo, especialmente a bariátrica e a metabólica. A Clínica Dr. Nelson Santos, localizada no coração de Natal, no Largo do Atheneu, no revitalizado espaço comercial Sobrado Atheneu, em Petrópolis, traduz esse diferencial do profissional de várias formas. “Chegamos a esse modelo, que foca nosso trabalho nas pessoas e não apenas em suas doenças, depois de uma história de muito aprimoramento. Cada ser humano é único e sua singularidade deve ser respeitada. Não abro mão da humanização na medicina e a clínica reflete exatamente esse propósito”, destaca Dr. Nelson.

Em um mesmo ambiente, no espaço térreo do Sobrado, o paciente pode ser atendido pelo cirurgião e pelos profissionais da equipe multidisciplinar, do começo ao fim de seu tratamento. Nutricionista, psicólogo, enfermeira e fisioterapeuta estão disponíveis na clínica. “Tê-los em um mesmo ambiente dá mais agilidade e eficiência aos atendimentos e facilita a vida dos pacientes, principalmente aqueles que vêm do interior do Estado, que podem, em um mesmo dia, passar por todos os profissionais da equipe”, observa Dr. Nelson, que agora está mais disponível em Natal, depois de quase duas décadas viajando para fazer cirurgias e treinar novos cirurgiões em várias localidades do Brasil.

REEDUCAÇÃO PARA MAIS QUALIDADE DE VIDA

A integração da equipe se consolida cada vez mais com novos protocolos de atendimento e reuniões de discussão dos casos, que permitem que todos os profissionais falem “língua”. Com isso, os pacientes recebem uma preparação ainda melhor para passarem pelo procedimento. “O que faz uma cirurgia ser bem sucedida é a qualidade do preparo. O paciente que está bem orientado consegue passar por todo o processo muito mais seguro, tranquilo e consciente das mudanças de vida que deverão ser feitas para que possa, efetivamente, ter um novo estilo de vida, muito mais saudável, após a cirurgia”, destaca o médico. “O paciente consegue se tornar o protagonista de seu resultado cirúrgico e viver, de fato, um processo de reeducação para uma vida melhor”.

Além da bariátrica e metabólica, Dr. Nelson realiza cirurgias gerais do aparelho digestivo, como vesícula, apendicite e hérnias, por exemplo.



CIRURGIA METABÓLICA

Já consagrado em Natal por causa das cirurgias bariátricas, destinadas ao tratamento da obesidade, Dr. Nelson frisa também a eficácia das cirurgias metabólicas, que permitem a cura ou remissão de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias, entre outras. Ele explica que um paciente diabético tipo 2 pode realizar a cirurgia, pois nenhuma medicação é tão eficaz, atualmente, nesses casos. “Pacientes que tenham Índice de Massa Corporal (IMC) de 30 a 35, ou seja, obesos grau 1, e que tenham uma doença associada, caracterizada como GRAVE por um médico especialista na respectiva área e que não apresente boa resposta ao tratamento clínico, agora já podem passar pelo procedimento cirúrgico”, informa.



Equipe multidisciplinar:
Rutnéa Teixeira, Rita Medeiros,
Laedson Lopes e Erika Lopes

ESTRUTURA AINDA MAIS SEGURA, MODERNA E CONFORTÁVEL

A clínica Dr. Nelson Santos conta com salas de espera e salas de atendimento do cirurgião e dos profissionais da equipe multidisciplinar, ambientadas com muito conforto e segurança. “Na sala de espera, os pacientes conversam entre si sobre seus casos e vejo que isso lhes traz um sentimento de pertencimento, quando veem outras pessoas passando por situações semelhantes às deles”, observa. Além disso, o sistema de marcação de consultas e de comunicação interna contribuem para mais agili-

dade, otimizando os atendimentos. No consultório, o paciente recebe todas as orientações dadas pelo médico sobre seu procedimento, compreendendo melhor as informações com a ajuda de recursos audiovisuais.

CONVÊNIOS DIVERSOS

A clínica também ampliou a quantidade de convênios oferecidos, aumentando, por consequência, o acesso das pessoas aos procedimentos cirúrgicos. Atualmente atende aos seguintes convênios: Unimed, Cassi, Petrobras, Marinha, Caixa Econômica, Fused (Exército), Bradesco, Assefaz e Sulamérica.

Certificação internacional



Dr. Nelson Santos Neto
e Dr. Marcos Leão Vilas
Bôas, presidente da
SBCBM

Além da abertura da Clínica Dr. Nelson Santos, esse ano também trouxe mais uma conquista para esse profissional. No mês de setembro, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica realizou uma cerimônia para a entrega dos certificados à primeira turma do Programa de Acreditação e Certificação em cirurgia bariátrica e metabólica, que está sendo realizado pela WMA – World Medical Accreditation.

A cerimônia aconteceu em São Paulo e reuniu apenas 60 cirurgiões bariátricos de todo Brasil. Dr. Nelson Santos Neto deu mais um passo importante em sua carreira, participando da turma pioneira e se tornando também o primeiro médico certificado do Rio Grande do Norte.

“Essa certificação representa padronização, segurança, conforto e qualidade no tratamento que alio aos meus 20 anos de experiência para celebrar mais uma vez com os meus pacientes e transformar em agradecimento pela confiança”, comemorou o médico.

Clínica Dr. Nelson Santos

Instagram: @doutornelsonsantos | E-mail: drnelson@globo.com
Endereço: Sobrado Atheneu - Av. Campos Sales, 384, Petrópolis.
Fones: (84) 2010-9797 | (84) 99412-4785 | (84) 99108-0436

COVID-19

É preciso
manter
todos os
cuidados
para prevenir
o contágio
e preservar
vidas.

Em março deste ano, quando publicamos a Viver Bem em Revista com a reportagem de capa sobre o novo Coronavírus, a Organização Mundial de Saúde tinha registrado 110 mil casos de Covid-19 no mundo e 3.800 mortes. No Brasil, eram 25 casos apenas e no Rio Grande do Norte nenhum dos casos suspeitos tinham sido confirmados.

Chegamos ao mês de dezembro com mais de 65 milhões de casos confirmados no mundo e cerca de 1.550.000 mortes. O Brasil é o terceiro país com mais casos registados, mais de 6,6 milhões e o segundo em número de mortes, 178.000 aproximadamente. No Rio Grande do Norte, o número de casos confirmados se aproxima dos 100 mil e o de óbitos, dos 2700.

Foi um ano repleto de desafios, mas também de muito aprendizado e crescimento.

Nas próximas páginas você vai conferir entrevistas com médicos e conhecer empresas que se destacaram no enfrentamento da pandemia de Covid-19 no Rio Grande do Norte.

(Dados atualizados em 07/12/2020)



PREFEITURA DO
NATAL

A PANDEMIA AINDA **NÃO ACABOU.**

Por isso, nossos centros de atendimento
continuarão abertos.

A Prefeitura do Natal irá manter os Centros de Atendimento para enfrentamento à Covid-19 em funcionamento até o final de dezembro.

-  **GINÁSIO NÉLIO DIAS (ZONA NORTE)**
-  **CEMURE (ZONA OESTE)**
-  **PALÁCIO DOS ESPORTES (PETRÓPOLIS)**

• EVITE AGLOMERAÇÕES • CONTINUE USANDO MÁSCARA • HIGIENIZE AS MÃOS



Um balanço da pandemia de **Covid-19**

Diretor do Hospital Giselda Trigueiro, referência no tratamento de doenças infectocontagiosas no Rio Grande do Norte, o médico infectologista André Prudente acompanha de perto a evolução da pandemia de Covid-19 desde o início.

Nessa entrevista, ele faz um balanço dos desafios e aprendizados que a pandemia trouxe para as equipes de saúde, sobre a situação atual no Rio Grande do Norte e, principalmente, alerta a população para a importância de todos se comprometerem em seguir as medidas recomendadas para controlar o contágio e preservar vidas. “No futebol, se o time que faz 1 a 0 parar de se esforçar, acaba levando o gol de empate e até o da virada”, alerta o médico.

♥ Qual o balanço que você faz de 2020, no que diz respeito ao enfrentamento da Covid-19?

Foi um ano muito difícil, em que as coisas foram acontecendo muito rapidamente. Em janeiro, tivemos conhecimento de uma epidemia que estava ocorrendo em uma cidade chinesa, que rapidamente alcançou os Estados Unidos e Europa, chegando, em seguida, no Brasil de forma avassaladora. Assim como o restante do mundo, o Brasil não estava preparado para o enfrentamento da pandemia. Por isso, os serviços de saúde tiveram que se reinventar para atuar contra uma situação que nunca enfrentamos antes e, portanto, não havia pessoas com experiência ou manuais que orientassem como agir. Por outro lado, descobrimos que somos capazes de enfrentar as dificuldades, por mais extremas que elas sejam. Em síntese, foi um ano catastrófico, mas que nos ensinou muita coisa e nos

preparou para o enfrentamento de outras possíveis pandemias.

♥ A Covid-19 fez muitas vítimas, inclusive médicos. Qual a informação que vocês têm hoje e que teria ajudado a salvar mais vidas no início da pandemia?

Após meses da pandemia, sabemos manejar melhor os casos graves. Quais medicações são úteis naqueles que necessitam de oxigenoterapia complementar, qual o melhor momento de iniciá-las e quando suspê-las. A manobra de respiração pronada mostrou-se muito útil também. O uso de corticoides, que no início era contraindicado, é também essencial. Mas, o principal é a experiência e confiança que as equipes de profissionais adquiriram no manejo dos doentes críticos. Não sei quantas pessoas poderiam ter sido salvas com o que a gente sabe e faz hoje, mas certamente algumas teriam sobrevivido.

♥ Vivemos um período com redução do número de casos e mortes. Agora o número de casos voltou a subir. A que você atribui esse aumento?

As aglomerações foram indubitavelmente as propagadoras do vírus nas últimas semanas. Diversos eventos contribuíram para isso. Primeiro, as eleições municipais, tanto durante a campanha com comícios ou “show-mícios”, quanto nas comemorações dos vencedores. Os shows também aglomeraram muitas pessoas. Mesmo com protocolos bem feitos, é quase impossível permanecer em segurança nos shows musicais. Os bares também estão aglomerando muita gente. Tudo isso, associado ao fato de ter diminuído a preocupação com a pandemia por termos ficado um período em franca queda do número de casos, contribuiu para voltarmos a ter aumento deles.



Essa já é a segunda onda? Será necessário adotar medidas restritivas novamente?

É difícil afirmar que é uma segunda onda, pois esse é um conceito leigo, não há definição na Epidemiologia do que é segunda onda. Mas, nossa situação é bem diferente da Europa. Naquele continente, houve queda importante do número de casos novos, sendo que alguns países ficaram dias sem ter novos doentes e agora voltou a notificar uma quantidade exagerada de casos. Isso caracteriza mais uma segunda onda. No Rio Grande do Norte e no Brasil como um todo, houve redução de casos, mas nunca ficamos em níveis baixos. Apenas saímos de números muito altos para números um pouco menores. Então, o aumento recente dos casos pode ser apenas um agravamento da primeira onda e não o início de uma segunda. As medidas restritivas vão depender do comportamento social. Se as aglomerações continuarem de forma irracional, infelizmente só restará essa medida. Espero que os estabelecimentos comerciais continuem funcionando, mas sem aglomerações.

E as vacinas? O que podemos esperar? Só depois delas poderemos retomar a vida normal?

Há muitas vacinas em estudo, sendo que algumas delas em fase um pouco mais avançada. Não há como

prever quando elas estarão disponíveis no Brasil, pois isso não depende única e exclusivamente da vontade humana ou de decisões políticas. Necessitam seguir protocolos de segurança e eficácia bem conduzidos, para que seja benéfica. E isso depende de vários fatores, inclusive biológicos, nos quais não temos como intervir. É difícil afirmarmos quando e se a vida voltará ao normal. Acredito que o mundo não será o mesmo após essa pandemia. Hábitos serão mudados e permanecerão por muito tempo, como diminuição do contato físico, higienização frequente das mãos, diminuição das aglomerações, teletrabalho, educação à distância, protocolos de segurança sanitária etc. A vacina é o maior anseio da humanidade neste momento, mas não sabemos ainda quando estará disponível para toda população e nem se será capaz de imunizar todo mundo. Qualquer previsão neste momento tem grande chance de estar errada.

Sobre a saúde pública, qual o legado que essa pandemia nos deixa?

O SUS mostrou-se essencial no combate à pandemia. Não apenas no atendimento direto aos enfermos, mas na elaboração das medidas sanitárias, divulgação de dados epidemiológicos e ampliação das capacidades dos serviços. Sem dúvida nenhuma, os leitos de UTI criados para atender pacientes com Covid ficarão como legado à população. Com exceção dos hospitais de campanha – que deverão ser fechados após a pandemia – os leitos de terapia intensiva novos nos hospitais que continuarão funcionando, servirão à população para assistência de outras enfermidades e consequente redução de óbitos por doenças cardíacas, pulmonares, infecciosas e outras mais.

Estamos chegando no final do ano, onde as pessoas costumam se confraternizar. Qual a sua recomendação para esse período?

Não façam deste o último Natal de suas vidas ou de seus entes queridos. Evitem confraternizações. Façam apenas em casa, com as pessoas que moram juntas. Nada de reunir parentes que residem em outros domicílios. Teremos muitos outros fins de ano para confraternizar.

Para 2021, quais os conselhos que você deixa para profissionais de saúde e para a população?

Que não baixem a guarda. Sei como é ruim o distanciamento social, usar máscaras, não poder frequentar os locais prediletos de lazer. Mas são medidas essenciais até que o mundo vença de uma vez o Coronavírus. Infelizmente, a pandemia não acaba só porque a gente quer que tenha acabado. Precisamos lutar contra ela até o fim.



André Luciano de Araujo Prudente

Diretor Geral do Hospital Giselda Trigueiro
Professor do Departamento de Infectologia da UFRN
Infectologista da CCIH do Hospital do Coração de Natal

**As informações desta matéria foram atualizadas até o dia 02/12/2020, data de fechamento da revista.*



O Hospital Unimed é o único do RN com selo de acreditação da ONA

Unimed Natal completa 43 anos vencendo desafios e levando saúde e cuidado para todo RN

Não obstante as dificuldades superadas no decorrer da história da cooperativa, 2020 exigiu ainda mais dedicação de todas as equipes diante das mudanças repentinas nos planejamentos decorrentes da pandemia do novo Coronavírus. As ações precisaram ser assertivas por parte dos gestores para evitar a sobrecarga da rede hospitalar e consequentemente a falta de assistência aos pacientes, como se viu em países como a Itália.

O Comitê de Crise criado para gerenciar as ações relativas ao combate do novo Coronavírus realizou reuniões semanais e o monitoramento dos números no mundo, no

Brasil, no estado e na rede hospitalar credenciada resultando em diversas ações. Entre elas estão: a instalação da Central de Atendimento Coronavírus 24h, que ajudou a esclarecer as dúvidas de clientes com suspeita de Covid-19 prestando o atendimento inicial e fazendo os direcionamentos quando necessários; a criação do Centro de Referência Covid-19, no estacionamento do Shopping Via Direta que durante quatro meses fez quase seis mil atendimentos com foco nos sintomas de síndromes respiratórias e suspeita do novo Coronavírus; o telemonitoramento dos pacientes com diagnóstico positivo da doença; as teleconsultas para Covid-19; abertura

de 32 novos leitos de UTI exclusivos para Covid-19; direcionamento dos atendimentos pediátricos de pacientes com síndrome respiratória para o Covid-Ped, localizado no Anexo II do Hospital da Unimed.

Os colaboradores das áreas administrativas receberam apoio para ficar em home office com acompanhamento psicológico e médico a disposição caso apresentassem sintomas da Covid-19 e a distribuição de máscaras de tecido personalizadas para incentivar a proteção de todos. Para reforçar as equipes das áreas assistenciais foram realizadas contratações de enfermeiros, técnicos de enfermagem e outros profissionais de saúde. Para os médi-

cos e prestadores que tiveram a produção suspensa, a cooperativa ofereceu suporte com a criação de uma linha de crédito com restituição parcelada e sem incidência de juros. Tudo para garantir a sustentabilidade dos profissionais e da rede credenciada.

Para a sociedade, a cooperativa entregou cuidado em ações como o Movimento Unimed Natal que contou com aulas online de exercícios físicos e terapias integrativas para estimular o equilíbrio do corpo e da mente. As campanhas educativas nas redes sociais reforçaram a necessidade da higienização adequada das mãos. Com o boletim Covid, no IGTV do Instagram, foram transmitidas as informações referentes ao novo Coronavírus no Brasil, no mundo e na rede hospitalar da Unimed Natal.

Outro ponto importante neste ano de desafios foi a mudança no sistema de incentivo à cultura através da destinação de 20% de seu ISS para a produção de eventos e materiais culturais do RN. Em vez de carta convite, foi lançado um edital para que os interessados submetessem seus projetos, o que dá transparência no processo seletivo. Mais de 35 projetos já foram patrocinados em 2020 por meio da lei Djalma Maranhão. Inicativas como o Fest Bossa e Jazz, o Cine Drive In e o Terça da Boa Música estão entre os destaques. No esporte, o patrocínio do vôlei masculino resultou na conquista inédita do título da Superliga C. A equipe Unimed/Aero vai disputar pela primeira vez, em 2021, a Superliga B. "Infelizmente o esporte ainda tem pouco incentivo no RN, então é importante ressaltar e agradecer às empresas que acreditaram e apoiaram nosso trabalho", destaca Matheus Moreira, gestor esportivo do Aeroclube.

A Organização da Sociedade Civil - Atitude Cooperação, fundada pela Unimed Natal que é a principal mantenedora, embora tenha tido as atividades presenciais suspensas, con-

tinuou prestando assistência às famílias cadastradas. Foram desenvolvidos projetos culturais para o empoderamento jovem, combate ao suicídio e lives com aulas diversas. Isso sem falar nas três etapas de distribuição de alimentos e materiais de higiene que beneficiaram cerca de 500 famílias totalizando 1.350 kits.

Entre tantas ações, a partir de outubro, a Unimed Natal deu mais um grande passo para reafirmar sua posição como o maior Plano de Saúde do Rio Grande do Norte. Com a aquisição da carteira de clientes da Unimed Federação RN, a cooperativa atingiu a marca de 202 mil clientes e o maior market share do mercado potiguar. No Sistema Unimed, a cooperativa que agora atua em todo o estado, é a primeira no país a ter conseguido a unificação com objetivo de melhorar o atendimento ao cliente.

Em 2020 a Unimed Natal foi reconhecida como uma das maiores operadoras de plano de saúde do Brasil

O reconhecimento do trabalho veio em novembro, com a publicação na revista Valor 1000 divulgando o ranking das maiores empresas de 2020. Na categoria operadoras de saúde, a Unimed Natal foi reconhecida como a 26ª maior do país, sendo a 2ª que mais cresceu em posições no ranking geral.



A Unimed Natal completou 43 anos em outubro cercada de desafios cada vez maiores. "Provamos que mesmo em meio a riscos e situações imprevisíveis, somos capazes de continuar crescendo e fomentando ações que agreguem mais valor à operadora. Em 2021, daremos início a obra do novo Hospital Unimed totalmente digitalizado. Até o fim deste ano, começa a funcionar o novo Centro de Distribuição de Medicamentos e Materiais, em Macaíba. Paralelo a isso, fizemos a atualização do nosso Estatuto Social, implementamos a Assessoria de Governança e Compliance e estamos evoluindo na instalação do projeto de Atenção Primária à Saúde. Este último projeto propicia um cuidado amplo e integral ao nosso cliente através de uma equipe multidisciplinar", relatou o presidente da Unimed Natal, Dr. Fernando Pinto. Com o crescimento da cooperativa, evoluindo grandiosamente com seu jeito de cuidar, a operadora entrega cada vez mais saúde, qualidade de vida e se consolida como o maior e melhor plano de saúde do Rio Grande do Norte.

Unimed Natal

Rua Apodi, 228,
Cidade Alta - Natal/RN
(84) 3220-6200 / (84) 8896-9504
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.



Hospital do Coração na Pandemia

Em janeiro de 2020 o Hospital do Coração completou 20 anos. Referência em procedimentos de alta-complexidade, o hospital congrega profissionais qualificados, atendimento humanizado, tecnologia de última geração e excelente infraestrutura, desde a sua inauguração. Fatores que estão fazendo a diferença no enfrentamento da pandemia do novo Coronavírus.

De março a dezembro, cerca de 7 mil pacientes com suspeita ou diagnosticados com Covid-19 foram atendidos no Hospital do Coração. Foram criadas alas específicas para o tratamento desses pacientes, 60 leitos clínicos e 60 leitos de UTI. Conversamos com o Dr. Nelson Solano, diretor administrativo do Hospital do Coração sobre Covid-19 e os planos do HC para o ano novo.

O ano de 2020, com enfrentamento da COVID-19, foi um capítulo à parte na história da saúde mundial e, claro, do Hospital do Coração. O que destacaria de mais importante nesse capítulo?

O ano de 2020 foi verdadeiramente um ano desafiador com repercussão global na saúde e na vida diária das pessoas. Aqui no HCN não foi diferente mas, o mais importante neste capítulo e que merece nosso destaque, foi descobrir a capacidade criativa e a coragem do enfrentamento das equipes multiprofissionais, bem como a determinação da Diretoria e dos Gerentes em buscar e garantir todos os meios e recursos necessários para assistir plenamente nossos pacientes e disponibilizar as precauções necessárias para as equipes trabalharem com segurança.

Em 10 dias tivemos que mudar toda a infraestrutura assistencial e o fluxo de atendimento, desde o acolhimento do paciente no nosso pronto-socorro até sua chegada ao leito do “Hospital Covid”, pois tivemos que isolar do restante do Hospital Geral. Isto foi verdadeiramente muito desafiador e exigiu muito trabalho e criatividade.



Diretores do HC: Dr. Lauro Arruda, Dr. Nelson Solano e Dr. Elmano Marques.

Qual o legado que esse ano vai deixar para o Hospital?

O principal legado que esta pandemia nos deixa é que o ser humano tem uma capacidade inesgotável de se adaptar às transformações do meio ambiente. Nós aqui transformamos ameaças em oportunidades de melhorias operacionais! Hoje assistimos nossos pacientes com mais eficiência e mais segurança, tanto para o paciente como para os nossos funcionários.

Sabemos que a pandemia não acabou. Como cardiologista, quais as orientações que deixa aos pacientes em relação à COVID-19?

A pandemia está longe do fim



Equipe de Hemodinâmica do Hospital do Coração. (Foto feita antes da pandemia da Covid-19)

e como Cardiologista e Diretor do Hospital do Coração de Natal, faço aqui a minha recomendação para que continuemos firmes no uso da máscara, da higienização das mãos e evitando aglomeração em qualquer que seja a situação! Acreditamos que só após a vacinação da nossa população é que teremos o novo normal, haja vista todos os indicadores epidemiológicos alertarem para o aumento do contágio e grau de internação hospitalar pela Covid 19, desde o início do mês de novembro.

O Hospital do Coração foi reconhecido pelo SUS em relação às cirurgias de Ponte Safena. Quais os pontos que destacaria no serviço prestado pelo Hospital que são destaque para esse certificado?

Tivemos a grata satisfação de receber a informação de que entre todos os 239 hospitais públicos e privados que fazem Cirurgia Cardíaca para o SUS (cirurgias de Ponte de Safena e de Troca Valvar), o Hospital do Coração de Natal foi o que apresentou melhor resultado no Brasil: menor mortalidade e melhor tempo de recuperação pós-operatória. Isto nos deixa muito motivados a continuar investindo em mais segurança na assistência, mais qualidade na formação técnica dos nossos profissionais,

bem como na tecnologia avançada dos nossos equipamentos.

Quais os projetos do Hospital para 2021?

O Hospital do Coração de Natal há 20 anos investe continuamente, expandindo sua área física com segurança e qualidade. Para 2021 vamos ampliar leitos de UTI, ampliar o nosso Pronto-Socorro, que se tornou pequeno para o tamanho da nossa demanda, criar um ambiente específico para realização de pequenos e médios procedimentos que não demandem internação hospitalar (procedimentos de Day Clinic) e renovar e ampliar nossa Área de Imagem, continuando com 2 salas de Hemodinâmica como diferencial muito relevante, já que somos o único Hospital Privado do Estado com esta infraestrutura tecnológica.

Hospital do Coração

Rua Auris Coelho, 235 -
Lagoa Nova - Natal/RN
Tel: (84) 4009-2000

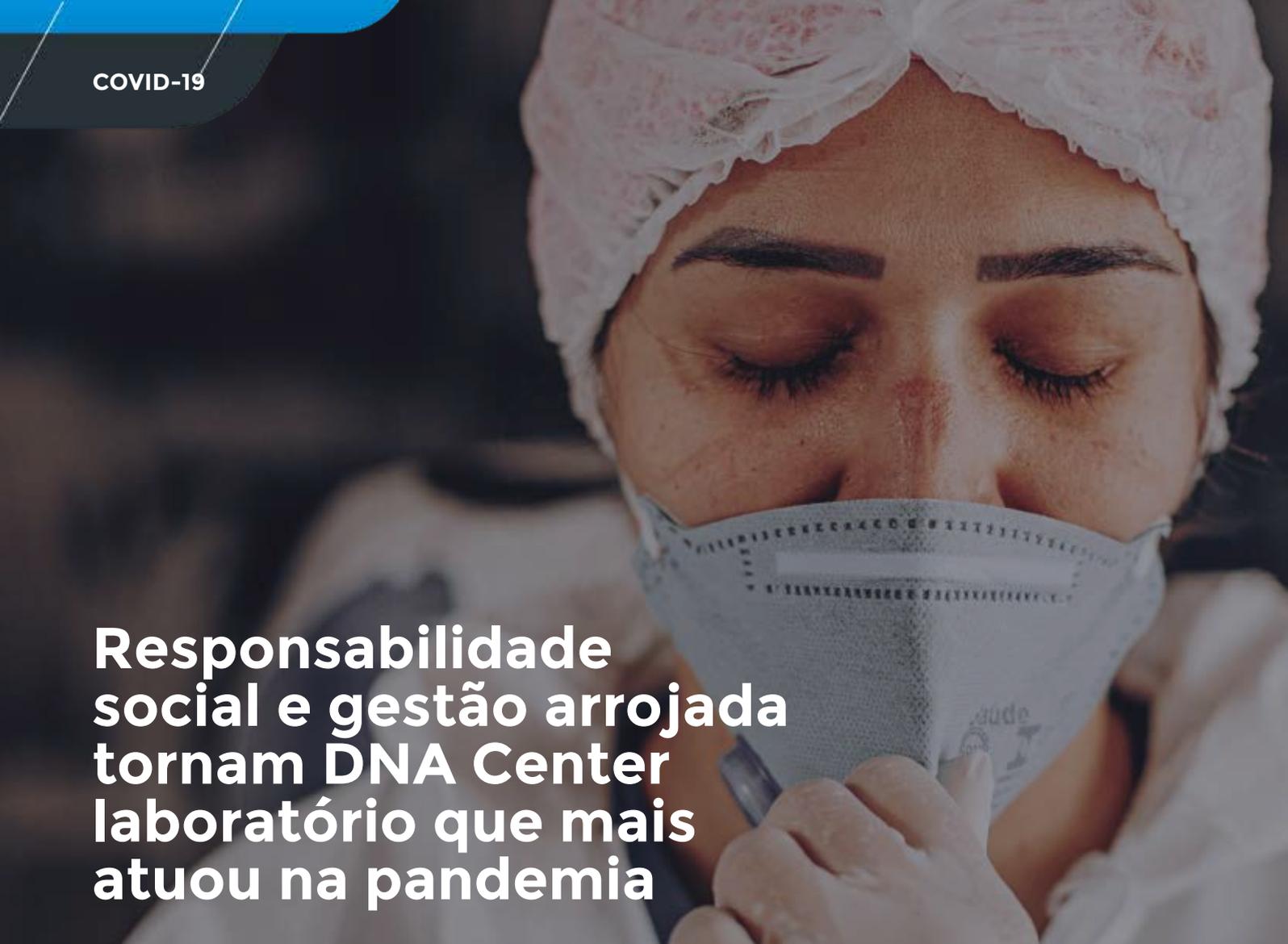
E-mail: marketing@hcnatal.com.br

Site: hospitaldocoracao.com.br

Instagram: @hospitaldocoracao

Facebook: [HospitaldoCoraçãodenatal](https://www.facebook.com/HospitaldoCoraçãodenatal)

Twitter: @HospCoracaoNat



Responsabilidade social e gestão arrojada tornam DNA Center laboratório que mais atuou na pandemia

Diante do enorme desafio, empresa tomou decisões rápidas e teve funcionários comprometidos com sua missão

Não há nada mais desafiador do que encarar um inimigo desconhecido. Como agir? O que fazer? São muitas dúvidas, perguntas que precisam de respostas. Imagine, ainda, ter que lidar com isso ao mesmo tempo em que milhares de vidas estão em risco e dependem dessas decisões. Foi esse o cenário que a equipe do DNA Center encontrou quando explodiram os casos de Covid-19 no Rio Grande do Norte, a partir do mês de abril. Foi preciso se reinventar em meio à adversidade.

Mesmo diante das incertezas, o DNA Center agiu rápido. A primeira ação foi a instalação, em apenas seis dias, de toda uma estrutura de Drive Thru para a coleta dos exames para a Covid, com a maior segurança possível. Na sequência, foi montada uma Central de Cadastro e Agendamento exclusiva dos exames RT-PCR, no estacionamento do Banco do Brasil da Avenida Afonso Pena. “O principal desafio foi encontrar soluções práticas, rápidas e seguras para que a gente conseguisse atender milhares de pacientes que estavam nos procurando. Esse drive foi planejado e montado em tempo recorde e nós conseguimos entregar os resultados dos exames em 24 horas”, lembrou o diretor de inovação e negócios, Roberto Chaves.

A busca pelo resultado mais rápido mostrou a responsabilidade do DNA Center com a sociedade potiguar. O diagnóstico precoce ajudou a salvar muitas vidas. “Foi muito gratificante ter a sensação de que o nosso diagnóstico

célere e de qualidade estava fazendo a diferença na vida das pessoas”, recordou a diretora técnica, Andrea Fernandes.

Na fase mais crítica da pandemia, o DNA Center - único laboratório privado a realizar exames de Biologia Molecular no RN, não dependendo do envio de amostras para outros estados - chegou a atender e liberar cerca de mil exames num único dia. Os sistemas de atendimento foram reforçados com opções de marcação online, por telefone e whatsapp, tudo para oferecer um serviço mais completo e célere. O laboratório chegou a registrar mais de

mil e quinhentas mensagens diárias para agendamento dos exames. Um mutirão foi realizado para dar vazão à procura, que teve um aumento exponencial. O DNA Center ampliou em dez vezes a capacidade de realização dos testes.

Toda essa demanda só conseguiu ser atendida em função do aporte em maquinário e insumos feitos durante essa fase crítica da doença, a partir de uma tomada de decisões rápidas de toda a direção, que conseguiu gerenciar a problemática de forma assertiva e comprometida com a saúde dos pacientes. “Sabemos que a humanidade se desenvolve nos mo-

mentos de crise, das guerras, e aqui nesse período de pandemia não foi diferente. O DNA procurou, respeitando toda a situação, potencializar as suas qualidades e virtudes e crescer”, afirmou o diretor de estratégias e inovação, René Carlos.

O fator humano também fez a diferença nesse processo de reinvenção, permeado por muito trabalho, garra, união e perseverança. Todos os mais de 370 funcionários do DNA se empenharam para oferecer o melhor e desempenharam suas funções com o propósito único de salvar vidas. “Teve uma família que veio de um outro estado para cá e eles choravam porque tinham perdido pessoas que amavam e não queriam perder mais ninguém. A gente tinha que se manter firme e dizer para eles que tudo ia dar certo”, disse, emocionada, a gerente do Drive Thru, Ana Paula Coelho. “Me sinto grato por ter passado por tudo isso, enfrentando chuva e sol, dias bons e dias ruins. A gente estava sempre pronto, um do lado do outro”, resumiu o técnico de enfermagem, Alison Soares.

“Sintetizo nas seguintes palavras a lição que a pandemia nos deixa: resiliência, empatia na prestação do serviço, a importância do atendimento humanizado e a excelência. Além disso, a consciência de que tudo é muito frágil, mas quando temos um bom time, quando temos pessoas para nos dar apoio, comprometidas, aguerridas, tudo se torna possível. Tudo isso está no nosso DNA. O nós é a palavra de ordem da nossa equipe”, conclui a diretora de Estratégia de Pessoas, Gioconda Leão.



Toda a estrutura para a realização dos exames no sistema drive-thru foi montada em apenas 6 dias.



Dedicação, esforço e união marcaram o trabalho de toda equipe do DNA Center na fase mais crítica da pandemia. Todos trabalhando com um único propósito de salvar vidas.



René Carlos, Gioconda Leão, Andrea Fernandes e Roberto Chaves são sócios-administradores do DNA Center

Dna Center

www.dnacenter.com.br

Fixo/WhatsApp: (84) 4007 2595

Instagram: @dnacenterlab

Conselhos médicos para 2021

"É evidente que os números de pacientes infectados com o Coronavírus, tem aumentado nesses últimos dias. Não sabemos ainda se é a segunda onda da COVID 19 ou se essa elevação é um reflexo das manifestações das eleições municipais no Brasil. Vale lembrar a todos, que a Associação Médica do Rio Grande do Norte (AMRN) e as autoridades sanitárias, recomendam obediência às normas e orientações de prevenção da COVID 19, para evitarmos danos maiores a nossa população."

Dr. Marcelo Cascudo, Presidente da Associação Médica do Rio Grande do Norte



"O SARS-CoV-2 ainda está entre nós e veio para ficar, assim como a Covid-19 que vai permanecer endêmica nas nossas vidas por um longo período até que tenhamos medicamentos e vacinas comprovadamente eficazes para proteger os indivíduos de forma segura. Até lá, a etiqueta da tosse, a higiene das mãos e o distanciamento social voluntário devem fazer parte dos nossos hábitos diários como forma de prevenção dessa e de outras viroses respiratórias."

Dr. Igor Thiago Queiroz, Presidente da Sociedade de Infectologia do Rio Grande do Norte



"Os pacientes com doenças crônicas pulmonares, como asma, enfisema pulmonar, fibrose pulmonar, etc, devem ter suas doenças estáveis e controladas. Pacientes devem continuar com as medidas de higiene tanto pessoal, como dos materiais que entram em contato, como por exemplo, as compras do supermercado, uso de álcool 70 e uso de máscaras. As pessoas que se vacinam anualmente contra gripe, devem continuar se vacinando. Além disso, pergunte ao seu médico se você deve fazer uso da vacina contra pneumonia também. Continuar, sempre que possível, evitando aglomerações e mantendo distanciamento social. A qualquer sintoma de resfriado ou gripe, converse com seu médico de confiança. E, por favor, não deixem de realizar seus exames e consultas de rotina."

Dra. Suzianne Pinto, Presidente da Sociedade de Pneumologia do Rio Grande do Norte



"O ano de 2021 será um grande desafio para nós pediatras. Retornar aos consultórios se faz necessário, para que possamos atuar permanentemente em busca da saúde da criança e do adolescente, focando principalmente na puericultura e no apoio às famílias, no lidar com os danos causados pela pandemia."

Kátia Correia Lima, Presidente da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Norte



Unimed Natal, POTIGUAR DE CARTEIRINHA como você.

100% POTIGUAR. 100% NO RN.

ANS - nº 335559-2

farmácia



Fale com a gente:



@unimednatal

unimednatal.com.br

A fisioterapia e a *esperança*



Dariamente aprendo com a fisioterapia. Costumo dizer que nós nos retroalimentamos e posso afirmar com toda certeza que os princípios que norteiam a profissão, hoje também me guiam.

Nesses 25 anos de contato com a área, aprendi que a habilidade de reabilitar exige muito além do domínio da técnica e encontra sua base no verdadeiro fomento à esperança. Plantar a semente da perseverança e confiança no paciente, que inúmeras vezes chega ao nosso encontro completamente desacreditado e sem ânimo, é o nosso dever enquanto fisioterapeuta e enquanto ser humano.

Nessa trajetória de 25 anos, aprendi que aplicar a técnica pela técnica, sem apresentar ao paciente um propósito maior, esvazia o verdadeiro sentido da nossa profissão, que consiste em mostrar ao outro a importância da resiliência e da esperança para superar aquele obstáculo e garantir o tão almejado bem-estar.

Assim também é com a nossa vida, percebeu? Precisamos, o tempo inteiro, confiar na travessia e perceber que não há outro caminho a não ser o de perseverar, independente das circunstâncias.

Na vida, também corriqueiramente devemos estimular a tão falada resiliência, que é a nossa capacidade de lidar com problemas, nos adaptar a mudanças e vivermos da melhor forma possível, colocando em prática o nosso poder de nos ajustar criativamente às situações postas.

Na vida, assim como na fisioterapia, precisamos enxergar além dos problemas. Precisamos entender que nós nunca somos, sempre estamos. Estamos em constante evolução, em constante desenvolvimento, em constante aprendizado e, este último, é importante que se diga, gera dor e prazer ao mesmo tempo, como também a fisioterapia.

Como disse a Nova Físio, “a fisioterapia reabilita sonhos e restaura esperanças”. Na vida, nós também devemos reabilitar os nossos próprios sonhos e restaurarmos as nossas próprias esperanças. Confie na trajetória e ressignifique seus momentos!



Foto: Thiago Varela

Gerlane Cristina

Fisioterapeuta
Crefito 19251-F

Clínica Gerlane Cristina

Rua Auris Coelho, 414,
Lagoa Nova - Natal - RN
(84) 9 9959 0762 ou 3231 1494
@dragerlanecristina



CIRÚRGICA

BEZERRA

STORE

Em breve
uma nova
loja no Tirol



AV HERMES DA
FONSECA, 1180 - TIROL

-  Medicamentos
-  Dietas especiais
-  Suplementos
esportivos
-  Produtos cirúrgicos
e hospitalares



(84) 3214-7270



BEZERRARN



CIRURGICABEZERRASTORE.COM.BR

CAURN

é uma das três autogestões do país selecionada para projeto da ANS

Projeto Cuidado Integral à Saúde irá acompanhar a implantação e desenvolvimento de modelo de Atenção Primária à Saúde (APS)

A CAURN foi uma das operadoras selecionadas para integrar o Projeto Cuidado Integral à Saúde da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Se inscreveram 47 operadoras de saúde de todo país e 19 foram selecionadas. Entre as autogestões, a CAURN foi uma das três escolhidas. O projeto tem duração de 36 meses e propõe um modelo inovador para a reorganização da porta de entrada na saúde suplementar com base em cuidados primários em saúde. A proposta é estimular a qualificação, o fortalecimento e a reorganização da atenção primária, por onde os pacientes devem ingressar preferencialmente no sistema de saúde.

De acordo com Milena Maia, Gerente de Programas de Promoção e Prevenção à Saúde da CAURN, a ideia é atuar em várias frentes. "Iremos ter atendimentos individuais e investir em grupos de prevenção para vários públicos, como: gestantes, crianças, adultos e idosos. Além

disso, iremos incluir o médico da família que irá atuar diretamente com nossas atividades de prevenção de forma mais rápida e menos burocrática", explicou.

A expectativa da CAURN é iniciar as ações no ano de 2021. As atividades serão distribuídas na Clínica CAURN e na CASA CAURN. O projeto foi desenvolvido pela equipe do "Programa De Bem com a Vida" e teve a participação do professor da UFRN e Diretor do Instituto Envelhecer, Kenio Lima.

Para Edilson Tavares, diretor-presidente da CAURN, estar entre as selecionadas aumenta a responsabilidade da operadora. "Ficamos muito felizes com a seleção e isso mostra o quanto a CAURN está estruturada para ampliar as possibilidades de atendimento ao associado. Não tenho dúvidas que iremos cumprir todas as metas", comemorou. O programa prevê a concessão de um certificado às operadoras que cumprirem os requisitos pré-estabelecidos.



Equipe De Bem com a Vida será responsável pela execução da APS



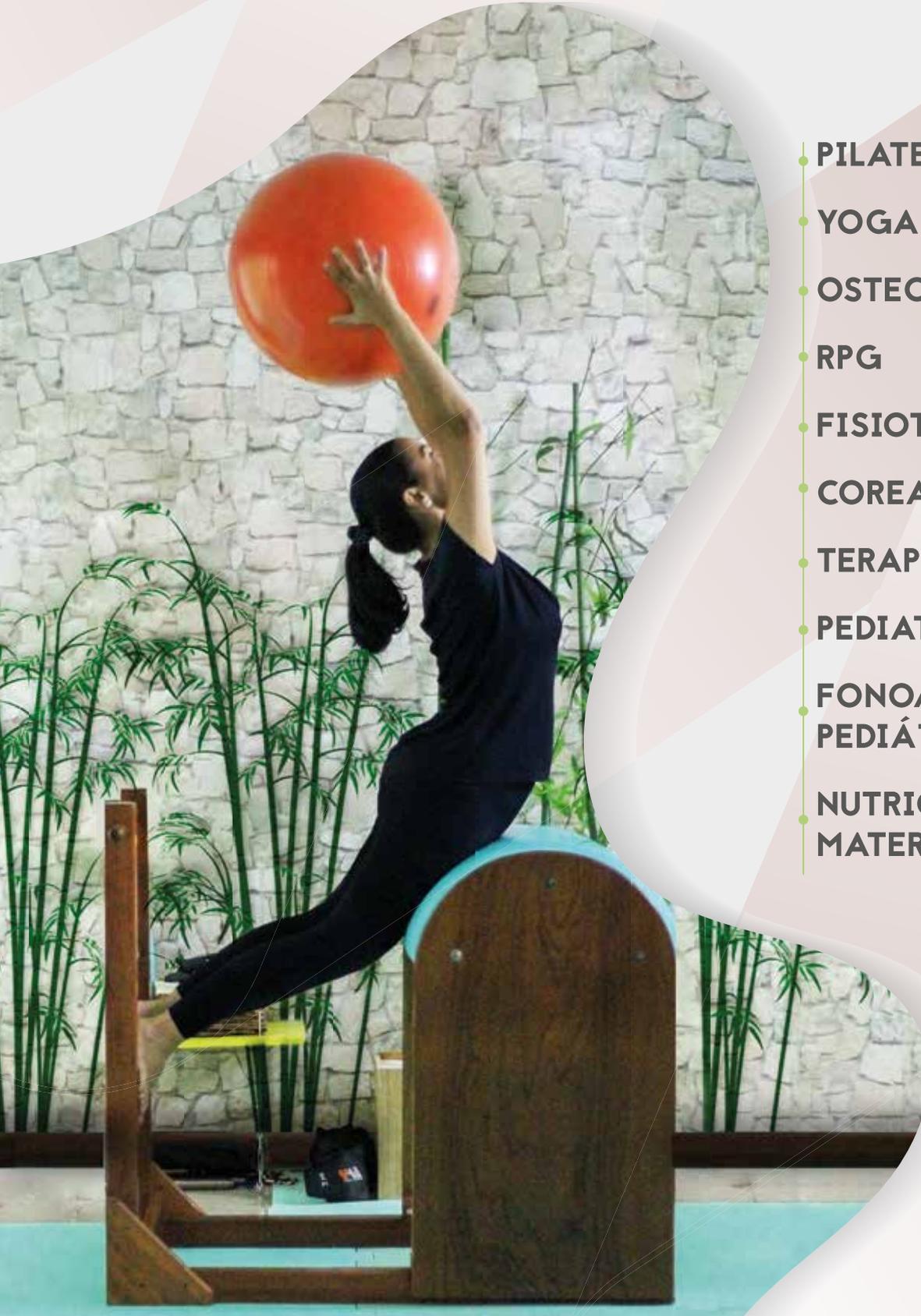
Clínica CAURN irá sediar atendimento da APS

Casa CAURN

Rua Coronel Luciano Saldanha,
2920, Capim Macio
(84) 2226.6800/3311.3665
Instagram: @sejacaurn



KORPAGE



● **PILATES**

● **YOGA**

● **OSTEOPATIA**

● **RPG**

● **FISIOTERAPIA**

● **COREALING**

● **TERAPIA MANUAL**

● **PEDIATRIA**

● **FONOAUDIOLOGIA
PEDIÁTRICA/AUTISMO**

● **NUTRIÇÃO
MATERNO-INFANTIL**



R. Joaquim Fagundes, 697
Barro Vermelho, Natal/RN
84 99602-6755 | 84 3211-1581
@korpAge |  KorpAge TV



Beleza com *segurança*



Salão Vandeka Torres se adapta a esse novo momento e segue cuidando da beleza dos clientes com primor e segurança

2020 está terminando e vai deixar muitos ensinamentos para todos. No ramo da beleza, os desafios foram incontáveis. Foram mais de 3 meses de portas fechadas e depois que foram autorizados a reabrir as portas, mesmo seguindo a risca os protocolos sanitários, os salões se depararam com outra barreira: o medo e a insegurança dos clientes.

No Salão Vandeka Torres não faltou criatividade e empenho para superar esse momento. “Seguimos todos os protocolos recomendados, fizemos uma escala de revezamento com as profissionais, promoções para fidelizar os clientes e apostamos no atendimento com hora marcada para que os clientes se sentissem seguros”, conta cabeleireira Vandeka Torres.

Aos poucos a rotina do salão foi sendo restabelecida. “Entre os serviços mais procurados estão as mechas, retoques da raiz, escovas redutoras para o realinhamento dos fios e tratamentos para recuperá-los. Durante a quarentena muita gente passou a fazer a sua própria escova e utilizar pranchinha e isso danificou os fios que precisam de tratamento específico”, conta.

O mês de dezembro é sempre mais movimentado em virtude do Natal e Ano Novo e Vandeka orienta as clientes a anteciparem os serviços porque as aglomerações que estamos acostumados nesse mês não poderão acontecer.

“Foi um ano difícil. Mas estamos aqui para fazer o nosso melhor. Como bem disse o poeta Vinicius de Moraes, beleza é fundamental!”, finaliza.



Vandeka Torres Studio

Rua Alberto Maranhão, 522,
Barro Vermelho

Telefone: (84) 3223 9769

Instagram: @vandekatorresstudio

Seu laboratório de patologia.

Sua saúde merece a nossa prioridade no diagnóstico.



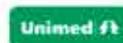
NATAL
Av. Afonso Pena, 921 - Tirol
84 2020.7276



MOSSORÓ
Rua Duodécimo Rosado, 337
West Cínical, Sala 202 - 2º Andar
84 3316.8198

EXAMES

- ✓ BIÓPSIA
- ✓ CITOLOGIA GERAL
- ✓ CITOLOGIA EM MEIO LÍQUIDO
- ✓ CITOLOGIA GINECOLÓGICA
- ✓ CAPTURA HÍBRIDA/HIBRIDIZAÇÃO
- ✓ IMUNOHISTOQUÍMICA
- ✓ PATOLOGIA MOLECULAR



HISTOCENTRO[®]
PATOLOGIA DIAGNÓSTICA

Responsável Técnico - Dr. Carlos Jatobá
CRM RN 3836 RQE 1227

www.histocentro.com
[@histocentro](https://www.instagram.com/histocentro)



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

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 à 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



Dra. Graça com as netas Iane e Fernanda.

Salada *Natalina*



Fotos Katyúcia Valéria

Uma receita sem glúten e sem lactose para o seu Natal

Bom é comer bem em todas as fases da vida. O grande desafio da gastronomia funcional, na montagem cotidiana de cardápios, é aliar o sabor à saúde. A nutricionista Graça Morais ensina a receita de uma salada com muito sabor e recheada de benefícios.

“Essa salada melhora a imunidade, equilibra a microbiota intestinal e tem ação anti-inflamatória”, explica.

Ingredientes:

01 xícara (chá) de cenoura ralada crua
 01 xícara (chá) de batata inglesa picada
 01 cebola roxa picada
 01 tomate picado
 01 xícara (chá) de pimentão vermelho e amarelo picado
 03 maçãs picadas
 01 xícara (chá) de uvas passas escuras e sem sementes
 01 xícara (chá) de coentro picado
 02 xícaras (chá) de macarrão parafuso
 02 latas de sardinha
 02 colheres (sopa) de lascas de amêndoas
 01 xícara (chá) de molho

Molho:

½ xícara (chá) de azeite extra virgem
 ½ xícara de leite de coco fresco
 02 colheres (sopa) de mel
 02 colheres (sopa) de mostarda orgânica

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas, o macarrão e reserve. Misture todos os ingredientes, por último acrescente o molho. Sirva sobre folhas de alface.

Molho:

Misture a mostarda, o azeite, o leite de coco e o mel.

Laboratório Alexander Fleming agora está no Instagram

Há mais de 40 anos cuidamos da sua saúde e agora chegamos no Instagram para sanar dúvidas, passar informações e esclarecer sobre o diverso mundo dos exames laboratoriais, siga-nos: [@lafnatal](https://www.instagram.com/lafnatal)



As lições da *pandemia*



Eu aprendi... que devemos viver O HOJE como se existisse a possibilidade de não haver o amanhã! Março de 2020... o que parecia algo distante em pouco tempo chegou até nós e, em alguns dias, a ficha caiu! Tudo objetivava combater uma doença até então desconhecida e tentar minimizar aqui, as perdas que já vínhamos observando no mundo. De repente, um pesadelo vem à tona. Um furacão que devastou lares, partiu corações e deixou muitas sequelas nas almas.

Durante cerca de 6 meses eu vivi intensamente um cenário de guerra, de ver pessoas queridas chegando em situações muito ruins nos hospitais e ver pessoas até então desconhecidas que me tocaram profundamente e me fizeram ser mais resiliente e cada vez mais estudar, dedicar-me e oferecer humanização no seu cuidado. Nunca me esquecerei da minha última conversa com minha médica antes dela ser intubada... quando eu acabara de voltar da minha quarentena por Covid e falar que ela ficaria boa! Infelizmente nem todas as palavras têm o poder que gostaríamos que tivessem! Do meu último plantão com o colega que dividia as tardes de terça há anos comigo no plantão de ambulância... pouco antes de se internar e infelizmente não mais voltar.

Como foi desgastante o pico dessa pandemia na vida dos profissionais que trabalharam na linha de frente contra a Covid! Quantas famílias choraram ao ver seu familiar que não viam há dias por chamada de vídeo! Que emoção eu senti ao aproximar o telefone dos ouvidos de pacientes para que seus netos, filhos mandassem mensagens, orações e até cantassem para eles! Muitas vezes eu enxergava uma lágrima escorrer num canto de olho de pacientes sedados. Uma emoção que tinha que ser contida, pois precisávamos ser fortes para encarar a rotina de dar

conforto, esperança e jamais desistir de nenhum paciente! Eu chegava em casa desgastada, destruída. Nos piores momentos que me vi com vários pacientes meus em UTI, eu mal conseguia dormir.

Mas Deus foi generoso comigo! Ele me permitiu, com os recursos que tinha disponíveis, tratar e curar muitos pacientes. Atualmente trabalho apenas para um plano de saúde que sou hospitalista e tive todos os pacientes com Covid desse plano aos meus cuidados! Muitos estiveram gravíssimos, em UTIs, intubados, super instáveis! E receber a maioria deles hoje voltando ao meu consultório sem sequelas é muito gratificante!

Mas, o que eu aprendi verdadeiramente é que o cuidar transcende qualquer terapêutica medicamentosa, ele é muito mais que isso! Ele consiste em dar esperança, em não desistir de lutar, em compartilhar com os familiares tudo que está sendo feito e nunca deixar de dar a oportunidade de estarem em contato com seus entes queridos mesmo que por vídeo!

**Dra.
Camila
Costa**

Médica
Intensivista





ESSA PANDEMIA PÔS A SOCIEDADE E AS INSTITUIÇÕES À PROVA.

Em 2020, como **Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte**, fizemos a parte que nos cabia: cobramos das autoridades investimentos, lutamos por abertura de leitos e UTIs, contra qualquer possibilidade de desvio de recursos públicos em contratos terceirizados ou compras, pelo direito das pessoas serem tratadas, pelos equipamentos de proteção para os médicos trabalharem, por condições de trabalho e remuneração justa, pelo retorno da atividade econômica com protocolos de segurança. A pandemia ainda continua, como continua nossa luta. Isso tudo é apenas dever cumprido. **O Sindicato dos Médicos existe para isso.**

Paulo Fernando Fialho
Presidente do Sinmed-RN

SINMED
RN
Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte

@sinmed.rn @
sindicatodosmedicos.rn f
sinmedrn v



Use a câmera
do seu celular e
conheça-nos.

30



**Hospital Memorial
São Francisco**

30 ANOS

**SENDO REFERÊNCIA EM
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**



Com estrutura moderna e novos serviços, reunimos assistência integrada, qualidade e tradição.

O SEU BEM ESTAR É O QUE NOS MOVE!



ATENDIMENTOS PARTICULARES E CONVÊNIOS

AV. GOV. JUVENAL LAMARTINE,
970 - TIROL, NATAL - RN
HOSPITALMEMORIAL
(84) 3133-4200

