saber faz bem

MALA DIRETA POSTAL
9912235510 - DR-MG
UNIMED BH
CORREIOS

DEVOLUÇÃO GARANTIDA
CORREIOS
Fechado - Pode ser aberto pela ECT

Nº 5 . ANO 2 . DEZEMBRO 2009 / JANEIRO / FEVEREIRO 2010

SONHAR, PLANEJAR, FAZER

Colaboradores contam as mudanças e realizações que estão planejando para um feliz 2010.
PÁGS 10 a 12

As colaboradoras Ana Paula, Cristiane e Karine

Unimed Belo Horizonte

ESPECIAL
Conheça toda a estrutura do Hospital Unimed. PÁGS 3 a 7

CULTURA E CIDADANIA
Entrevista do mês aborda os dez anos do Programa Cultural Unimed-BH. PÁGS 8 e 9

Esta edição da *Saber Faz Bem* está especialmente saborosa, a começar pela foto de capa. A regra vale para toda a revista: até mesmo na comunicação corporativa, como no nosso caso, é preciso contar boas histórias para conquistar o leitor. E esse é precisamente o recheio das páginas seguintes.

as pessoas são as protagonistas

Para marcar o Dia do Médico, contamos a história do Dr. Maciel, nosso cooperado e ex-diretor, que acaba de assumir a gestão do corpo clínico das nossas unidades hospitalares. Na página ao lado, você encontra um raio-x do Hospital Unimed, um capítulo novo na história da Cooperativa que começamos a escrever a muitas mãos.

Para falar de saúde, ouvimos pessoas que nos ajudaram a traduzir, em atitudes e exemplos, os conselhos veiculados de forma poética na nossa nova campanha publicitária. Entraram em cena os correspondentes da comunicação interna, sugerindo os entrevistados — gente com histórias fascinantes, como o casal Geraldo e Maria, bisavós da nossa colega Janaína Gomes (GFIN), que nos dão uma lição de afeto. O tempero vem com o ponto de vista das crianças sobre o que é preciso para ter saúde.

Como você já deve ter observado, as pessoas são protagonistas nesta revista. E não poderia ser diferente. Afinal, em uma organização de serviços, como a Unimed, as pessoas e as competências que elas trazem com o seu trabalho fazem a diferença e podem determinar o sucesso ou fracasso da estratégia de negócios. Atentos a essa realidade, iniciamos o planejamento estratégico para 2010 com olhar diferenciado para a gestão de pessoas. Em breve, você terá mais notícias por meio de sua liderança. Meu convite, agora, é para conferir esta edição.

Foto: Arquivo Unimed-BH

Helton Freitas
Diretor-Presidente

cartas

Certificação HDMU

Paloma Cardoso, supervisora de faturamento do Hospital Unimed, participou da última auditoria do Hospital-Dia e Maternidade e só tem elogios: "Só conseguimos manter nossa excelência em qualidade assistencial e gerencial porque formamos uma equipe. Nossa rotina tem foco no grupo e todos almejam o mesmo ideal".

Festa de confraternização

"A festa de fim de ano foi simplesmente maravilhosa! Não teve nada que deixasse a desejar... Ano que vem queremos mais!!!" **Débora da Silva Dias,** Gestão de Assistência e Promoção da Saúde

"Parabéns aos organizadores desse evento! A festa foi muito animada. A energia da equipe Unimed-BH contagiou todo o ambiente. " **Antônio Carlos Patrocínio,** Gestão Administrativa

Escreva para a *Saber Faz Bem* acessando o Fale Conosco do Portal ou pelo e-mail *saberfazbem@unimedbh.com.br*. Sua opinião é importante e nos ajudará a produzir uma publicação cada vez melhor.

EXPEDIENTE

Publicação trimestral destinada a colaboradores da Unimed-BH | Av. Francisco Sales, 1.483 - Santa Efigênia - BH/MG - 30.150.221 | **E-mail:** saberfazbem@unimedbh.com.br | **Diretoria Executiva: Diretor-presidente:** Helton Freitas | **Diretor de Provimento de Saúde:** Luiz Otávio Andrade | **Diretor Administrativo-financeiro:** Garibalde Mortoza Júnior | **Diretor Comercial:** Paulo Eugênio de Tarso M. Borém | **Produção:** Comunicação Interna Unimed-BH | **Jornalista Responsável:** Izabelle Cangussu (MG 08993) | **Redação e edição:** BH Press Comunicação - Danny Marchesi (MG 10755 JP), Dulcemar da Costa (MTb 5068) e Priscila Brito (MG 13681) | **Colaboração:** Liene Maciel, Márcia Siqueira, Mariana Lobato, Pâmera Ferreira, Paula Santoro | **Projeto gráfico e diagramação:** NETi Comunicação | **Foto de capa:** Fernando Grilo | **Fotos internas:** Fernando Grilo e divulgação Unimed-BH | **Impressão:** Imprimaset | **Tiragem:** 3 mil exemplares

Hospital Unimed **abre** suas **portas**

Planejado para ser o mais completo serviço privado no atendimento a emergências do Estado, o Hospital Unimed terá capacidade para atender 18 mil pessoas por mês apenas no pronto-socorro. A inauguração é dia 17 de dezembro e a operação inicia-se a partir de 4 de janeiro de modo gradual

Ampliar a capacidade de atendimento de urgência e emergência em uma estrutura apropriada e planejada para receber casos clínicos e cirúrgicos de média e alta complexidade, além de assegurar aos clientes uma rede de serviços integrada, abrangente e qualificada. Esses são alguns dos objetivos da Unimed-BH ao investir no maior hospital privado voltado para urgência e emergência de Minas Gerais. O Hospital Unimed está localizado no bairro Santa Efigênia, em uma área de 28.800 metros quadrados, na Avenida do Contorno, nº 3097, próximo à Praça Floriano Peixoto.

"Com a entrega do Hospital Unimed, vamos aumentar nossa capacidade de atender aos clientes em situações de emergência e urgência com agilidade, segurança e a qualidade que eles esperam. A nova unidade também complementará a atenção à saúde já prestada pelos hospitais credenciados", explica o superintendente de Serviços Próprios Adebal de Andrade Filho.

O Hospital Unimed consolida-se, ainda, como um espaço importante de trabalho médico. Serão cerca de 250 médicos somente nos plantões, que se somarão àqueles que poderão utilizar a infraestrutura para agendamento de cirurgias ou para internação de seus pacientes.

Quarto da ala de internação do Hospital

A unidade em números

11 andares
12 salas de bloco cirúrgico
136 apartamentos amplos
20 leitos de terapia intensiva
250 leitos no total
18 mil atendimentos por mês
1.400 empregos diretos e indiretos
80 milhões de investimento

Hospital está localizado à Av. do Contorno, nº 3097, no bairro Santa Efigênia

um time de **primeira**

Profissionais do Hospital somam experiências na busca pelo atendimento excelente

Há mais de dois anos a Unimed-BH vem se organizando para recrutar pessoas para sua rede própria de serviços de saúde. "Esse processo foi planejado e organizado para garantir que a contratação de todos os novos colaboradores ocorresse de forma adequada e conforme o cronograma definido para cada etapa de estruturação da rede própria. A Gestão de Recursos Humanos se estruturou para realizar recrutamentos criteriosos e escolher os melhores profissionais do mercado", diz Luciana Moreira, coordenadora de Recursos Humanos de Serviços Próprios.

Equipe de colaboradores do Hospital Unimed já está preparada para receber os primeiros clientes

Um exemplo de ação é a parceria com escolas técnicas de enfermagem de Belo Horizonte. "A cada seis meses, a Cooperativa oferece oportunidades para estagiários das escolas parceiras. Após o período de aprendizagem, as pessoas que se destacam pelo bom trabalho podem ser contratadas", completa.

Para formar a equipe do Hospital Unimed, houve uma seleção cuidadosa e muito treinamento. Em novembro e dezembro de 2009, 230 colaboradores foram treinados. Quando a unidade colocar em operação outros serviços e estiver em pleno funcionamento, contará com 600 colaboradores diretos.

A contratação de lideranças mesclou recrutamento interno e externo "Quem já é da Unimed-BH conhece a cultura e a forma de trabalhar da Cooperativa, o que facilita e agiliza os processos dentro do hospital. E as pessoas vindas do mercado oxigenam a equipe com o conhecimento de outras realidades", esclarece Luciana.

Escolhidos os profissionais, todos passaram por treinamentos teóricos e práticos. A parte teórica contemplou conteúdo técnico, de processos e sistemas. O módulo prático incluiu exercícios da operação, além de outros específicos da área assistencial e que simulam situações reais. A analista de Recursos Humanos Raquel Cardoso explica que os exercícios têm dupla finalidade. "Eles servem tanto para capacitar os colaboradores quanto para testar a unidade e prepará-la para a abertura."

Prontos para começar

Colaboradores do Hospital Unimed falam de suas expectativas para o início da operação

"Minha expectativa para ingressar na Unimed-BH é das melhores. Recebi treinamentos muito completos e dinâmicos e vou começar trabalhando em um hospital de referência no mercado."

Marcos Antônio Fernandes, auxiliar administrativo do Estoque

"Estou muito feliz por passar a fazer parte da família Unimed-BH. Há muitas expectativas em relação ao novo hospital e espero poder superá-las. Pretendo me aprimorar e estar sempre atualizada e preparada para tudo o que surgir pela frente."

Josiane da Silva Gomes, supervisora de Enfermagem

"Nos meus quatro anos na Unimed-BH, a cada dia tenho um desafio diferente. Trabalhar na nova unidade é como se fosse o início de uma nova caminhada. Encaro esse momento como um voto de confiança que a Cooperativa deposita em mim."

Elias de Souza Silva, supervisor de Manutenção

"O desafio de trabalhar no novo hospital é grande. Vou deixar de ser técnica para ser supervisora. É um cargo de responsabilidade e as expectativas são muitas. Vou continuar tendo compromisso, entusiasmo e dedicação à Cooperativa.

Lucinete Ramos da Costa, técnica de Enfermagem

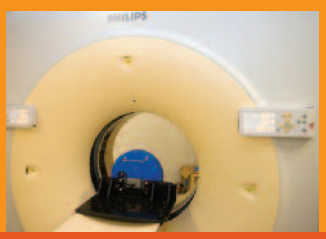
Conheça o cronograma de abertura

Leito de CTI

JANEIRO

Abertura de uma ala de internação clínica e dez leitos de CTI. O hospital trabalhará como retaguarda do serviço de atenção pré-hospitalar e das unidades de urgência e emergência da Cooperativa.

Tomografia computadorizada



FEVEREIRO

Centro de Radiologia e Exames abre suas portas para atender aos clientes em exames de radiologia simples, ultrassonografia, tomografia computadorizada, ressonância magnética, hemodinâmica, mamografia, ergometria, ecografia e endoscopia.

Equipamento do Centro Cirúrgico

MARÇO

Centro Cirúrgico será aberto para cirurgias previamente agendadas. Novas alas de internação e mais leitos de CTI serão disponibilizados conforme a demanda.

ABRIL

Começa a funcionar o pronto-socorro, com atendimento e cirurgia de urgências e emergências.

tecnologia de ponta para melhor atender o **cliente**

Um dos diferenciais do Hospital Unimed é o prontuário eletrônico Alert, já implementado em algumas unidades próprias da Cooperativa. Responsável pelo armazenamento das informações clínicas dos clientes Unimed-BH, ele permite que o histórico de atendimento do paciente seja acessado pelo próximo médico que o atender. O médico vai saber, por exemplo, se o paciente é portador de uma doença crônica e quais exames fez recentemente. Assim, terá uma visão abrangente da saúde do indivíduo, conhecendo seu histórico.

Centro de Radiologia e Exames

O Hospital abrigará a segunda unidade do Centro de Radiologia e Exames da Unimed-BH. A primeira, em Contagem, foi aberta em julho de 2009. No entanto, em função do porte e do tipo de atendimento do Hospital, ela oferecerá exames ainda mais complexos, como ressonância magnética, hemodinâmica, tomografia computadorizada, além de radiologia simples, ultrassonografia, ecografia, ergometria e endoscopia.

Quando for aberto ao público, em fevereiro, o Centro de Radiologia e Exames funcionará das 7h às 22 horas, e atenderá clientes Unimed e particulares, que devem agendar exames pelo Unidisk 08000 30 30 03.

O grande diferencial do Centro de Radiologia e Exames é o sistema de captura e transmissão de imagem de última geração – o PACS – , utilizado tanto no Hospital Unimed quanto no Centro de Radiologia e Exames da Unidade Unimed em Contagem.

O PACS interligará as unidades assistenciais dos serviços próprios, permitindo que o médico tenha acesso, em um curto espaço de tempo e de acordo com a necessidade, às imagens ou aos laudos de exames, mesmo que ele e o cliente estejam em unidades diferentes. Isso torna o processo mais rápido, eliminando a necessidade de o paciente retornar ao serviço onde fez o exame. Além disso, por permitir a visualização dos dados clínicos remotamente, a tecnologia possibilita o acesso a uma segunda opinião para definição diagnóstica e mais rapidez na tomada de decisão, especialmente para os casos de emergência. As imagens e laudos serão armazenados digitalmente, aumentando a durabilidade e disponibilidade em relação ao exame atual, guardado em filme.

Cíntia e a turma das aulas de percussão oferecidas pelo Instituto

uma década de **responsabilidade**

"Para a Unimed-BH, Responsabilidade Social é mais do que uma política de gestão. É a nossa maneira de ser e de conduzir os negócios, que se expressa na orientação de todos os processos e atividades da Cooperativa", afirma Helton Freitas, diretor-presidente da Cooperativa.

Em 2000, a Cooperativa iniciou, de forma mais sistematizada, suas ações de responsabilidade social, com a criação do Programa Cultural. Ao longo dos anos, as ações se expandiram, atingindo também as áreas social e ambiental, organizadas sob o Programa de Responsabilidade Social Cooperativista, criado em 2007. Atualmente, o conjunto das ações beneficiam cerca de 160 mil pessoas. A entrevista desta edição é com Cíntia Campos, gestora do Instituto Cidadania, responsável pelas atividades de responsabilidade social da Unimed-BH.

COMO SURGIU O PROGRAMA CULTURAL UNIMED-BH?

A Unimed-BH identificou uma ótima oportunidade de contribuir com a área cultural quando percebeu que detinha um grupo de médicos cooperados que valorizava ações nessa área.

Foi então que decidiu, por meio da Lei Rouanet, investir e oferecer aos cooperados condições diferenciadas de doação. A Lei permite que a pessoa física doe até 6% do imposto devido, mas o valor só é abatido no ano seguinte da doação. O que a Unimed-BH faz é adiantar esse recurso para o médico cooperado, tirando dinheiro do próprio caixa.

A Cooperativa mobiliza pessoas físicas para aportar recurso do imposto de renda na cultura. É um caso quase único no Brasil pela quantidade de doadores. Em 2000, tínhamos 693 cooperados-doadores. No ano passado, chegamos a 2.400.

QUAIS OS ÊXITOS DO PROGRAMA CULTURAL AO LONGO DESSES ANOS?

Com o sucesso do Programa Cultural, a Cooperativa criou, em 2003, o Instituto Cidadania Unimed-BH. Em 2007, estabeleceu o Programa de Responsabilidade Social de forma organizada.

Outro ponto importante foi a aplicação de R$ 9,3 milhões no incentivo à cultura desde o início do programa. É um recurso considerável para o fortalecimento da cultura na capital mineira.

Além disso, o Programa amadureceu, com a possibilidade de interagir com as outras áreas, como a ambiental e social.

QUAIS AS AÇÕES DO INSTITUTO NAS ÁREAS AMBIENTAL, CULTURAL E SOCIAL?

Dentro das ações ambientais, implantamos coleta seletiva nas unidades da Unimed-BH para dar o destino correto ao lixo e contribuir com o meio ambiente. Cooperativas de catadores recebem os resíduos e, dessa forma, contribuímos para a geração da renda dessas pessoas.

Na área social, temos o Programa Comunidade Saudável, desenvolvido nas comunidades das quais nossas unidades são vizinhas. O objetivo é contribuir para transformar a vida das pessoas, promovendo saúde e buscando a melhoria consciente e continuada da qualidade de vida. No Morro das Pedras implantamos a Escola de Arte, com aulas de percussão, dança de rua e balé, escola de teatro e o projeto de inclusão digital, atendendo mais de 900 pessoas. Na Vila Ponta Porã, realizamos cursos de capacitação profissional para manicures, pedreiros, pintores e doceiras. Também promovemos peças teatrais e oficina de teatro para as crianças. Com o Saúde na Comunidade oferecemos consultas ginecológicas, aferição de pressão e glicemia capilar, além de diversas palestras de saúde.

O Programa Voluntariado Inclusão Digital Unimed-BH capacita menores aprendizes, que recebem o apoio de um padrinho ou madrinha. Os alunos são beneficiados com aulas de informática, palestras e aulas de preparação para o Enem, aulas de redação, teste vocacional , palestras de promoção da saúde e profissões e, este ano, fizeram uma excursão ao Museu de Telecomunicações. Todo o projeto é ministrado por voluntários colaboradores da Unimed-BH.

Na área cultural, apoiamos eventos e vários grupos artísticos mineiros, além de trazer para Belo Horizonte grandes espetáculos.

COMO COLABORADORES, COOPERADOS E FAMILIARES PODEM CONTRIBUIR COM OS PROJETOS?

Começamos a conceber, em novembro, um projeto voltado para o voluntariado para identificar ações das quais o colaborador, o cooperado e familiares possam participar. Alguns colaboradores já são voluntários do Programa de Inclusão Digital, como já citamos. Iniciamos com os colaboradores e futuramente vamos abrir os projetos para a participação do cooperado. Quando essas inserções estiverem consolidadas, vamos estender aos familiares.

HÁ NOVOS PROJETOS PREVISTOS PARA 2010?

Vamos desdobrar e ampliar os projetos atuais. No Morro das Pedras, implantaremos o curso de Cuidadores de Idosos, com o propósito de promoção da saúde. Promoveremos, também, ações para identificar crianças com problemas de visão, na Escola Municipal Hugo Werneck, em parceria com a Prefeitura. Na Vila Ponta-Porã, participaremos da criação de uma cooperativa de costureiras e da Escola de Artes, com aulas de balé. Na vertente ambiental, vamos estender o programa de coleta seletiva para as áreas assistenciais da Unimed-BH e desenvolver um projeto de capacitação empresarial para as cooperativas que recebem os resíduos da Unimed-BH, com o objetivo de contribuir para sua sustentabilidade. Atividades culturais e de saúde em praças que a Unimed-BH adota também fazem parte do calendário para 2010. ■

em 2010, **eu vou...**

Quem nunca fez uma promessa de ano novo? Afinal, estabelecer metas para o período que se inicia é uma forma de se manter motivado com a vida, mas é preciso empenho para concretizá-las.

Sempre que um novo ano se inicia, a consultora de Vendas Ana Paula da Silva de Araújo, da Gestão de Vendas e Produtos, faz duas planilhas: uma com objetivos profissionais e outra com objetivos pessoais para os 12 meses seguintes. "É para verificar depois se eu estou cumprindo o que me prometi", justifica. Em 2010, uma meta em especial vai ser constantemente checada por Ana Paula: emagrecer para buscar uma melhor qualidade de vida.

"Estou me prevenindo para ter uma velhice tranquila. Não tenho doença grave, mas daqui a quarenta anos não terei mais o pique de hoje", explica.

Não é a primeira vez que Ana Paula se impõe esse objetivo. Ela já se aventurou por dietas de todos os tipos, mas, por falta de dedicação e do acompanhamento de um profissional de saúde, teve pouco sucesso. Justamente por isso, decidiu inovar, e começou a colocar em prática, ainda em 2009, as estratégias para atingir a meta do ano que vem.

Quer emagrecer de forma saudável? Então, participe do Programa de Reeducação Alimentar da Unimed-BH. Realizado nos Centros de Promoção da Saúde (CPS), ele oferece acompanhamento nutricional e sessões em grupo. Ligue 0800 30 30 03 e faça sua inscrição

Desde julho, frequenta a academia e faz acompanhamento nutricional. "Por vários anos eu planejei e não cumpri. Por isso, quis quebrar o paradigma e começar tudo antes da virada. Se eu preciso ser uma pessoa melhor hoje, por que esperar pela virada?", argumenta.

Disciplina

A nutricionista do Centro de Promoção da Saúde da Unimed-BH Carolina Avelar diz que quem quer emagrecer precisa contar com disciplina e paciência. "A reeducação alimentar e a perda de peso são processos lentos e a ansiedade não pode atrapalhá-los. Ninguém muda os hábitos de uma vida toda do dia para a noite. Tudo depende de dedicação", recomenda.

Sempre é tempo para quem ama

A atendente Karine Fabiano da Silva, da Gestão de Assistência de Promoção da Saúde, pretende realizar outro sonho. Desde que se casou, há três anos, ela e o marido ainda não viajaram em lua-de-mel. Por isso, estão se preparando para que a viagem finalmente ocorra. O destino escolhido é Arraial D'Ajuda, no Sul da Bahia. "Já começamos a olhar pacotes de viagem", adianta.

Cristiane Barreto, analista de contratos da Gestão de Relacionamento com Serviços de Saúde, também vai concretizar um projeto adiado: o casamento. "Queríamos antes encontrar a casa onde vamos morar. Como só conseguimos achá-la em novembro, o casamento ficou para 2010", explica. A união deve ser oficializada em março.

Cristiane, Ana Paula e Karine: três objetivos e um mesmo desejo – ser mais feliz em 2010

Quase lá

Colaboradores da Gestão Administrativa prometem consolidar muitos planos em 2010. O analista de suprimentos Antônio Cláudio Soares Souto, por exemplo, está confiante de que conseguirá aumentar a família. Ele e a esposa se inscreveram na Vara de Infância para adotar um filho. "Estou com a expectativa de que seremos chamados a partir de 1º de janeiro", diz.

Quem também pretende aumentar a família é a analista de Suprimentos Roberta Helena Cardozo. Desde que teve Beatriz, hoje com um ano e sete meses, ela planeja engravidar novamente. "A experiência com a minha primeira filha foi excepcional", avalia.

A Unimed-BH oferece um curso que prepara as futuras mamães para a gestação, o parto e as mudanças que ocorrerão em suas vidas após o nascimento do bebê. Os pais também podem participar. Para fazer inscrição, os clientes devem ligar 0800 30 30 03

Equilíbrio físico e emocional

A mulher que deseja engravidar deve ter cuidados especiais com a saúde. A ginecologista, obstetra e também colaboradora da Gestão de Relacionamento com Serviços de Saúde, Silvana Santos Assreuy Diniz, chama atenção para a importância do equilíbrio entre a saúde física e emocional. "Verificar o momento de vida mais adequado e procurar um médico antes de se tornar gestante é muito positivo. Para uma gravidez tranquila, a mulher pode começar a tomar vitaminas e ter uma alimentação balanceada antes de engravidar", completa.

Já o apoio administrativo Giovanni Pimenta vai entrar em 2010 com um diploma nas mãos. O curioso é que a vocação para o curso de direito foi descoberta na Unimed-BH, onde ele trabalha há 18 anos. "Fui escalado para ser representante da empresa em julgamentos de causas trabalhistas e acabei descobrindo que era nesse meio que eu queria estar", relembra. "É uma sensação de conquista e de sonho realizado". A próxima meta a ser atingida é uma pós-graduação, que ele começa em março de 2010. "Desejo investir mais nos estudos, sem previsão de parar", afirma Giovanni.

Mito ou verdade?

Tomar água morna ou gelada em jejum emagrece.	Mito	A temperatura da água não tem a capacidade de interferir na queima de calorias.
Os produtos *diet* e *light* podem ser consumidos deliberadamente e são indicados, inclusive, para quem não está em dieta.	Mito	Produtos *diet* não contêm um determinado nutriente, mas trazem outros em sua fórmula. Por exemplo, um chocolate *diet* pode não ter açúcar, mas tem gordura e sódio. Os produtos *light* têm valor energético reduzido em relação a produtos similares convencionais. Mas se forem consumidos em grandes quantidades, o número de calorias ingeridas pode ser o mesmo de um produto comum.

Mais que um projeto, uma conquista

O assistente de Manutenção Robson Pereira, da unidade Unimed em Contagem, vai entrar em 2010 com um propósito consolidado. Há três meses ele deixou o cigarro, depois de 20 anos como fumante. O tabaco já estava claramente prejudicando sua vida. "Ficava constantemente sem fôlego e sentia vergonha por causa do cheiro de nicotina no corpo." Hoje, sua realidade é outra. "Durmo melhor, consigo me concentrar mais nos estudos e tenho mais dinamismo no trabalho", comemora.

O pneumologista do Programa de Cessação do Tabagismo da Unimed-BH, Luiz Fernando Pereira, confirma que parar de fumar, em qualquer época da vida, melhora a saúde e aumenta a longevidade: "Mas quanto mais cedo a pessoa parar, melhor." Ele alerta, porém, que largar o cigarro exige disciplina. "Parar de fumar é um processo, não é como tomar um remédio e esperar os efeitos. Por isso, a pessoa tem que estar verdadeiramente decidida."

Quer parar de fumar em 2010? A Unimed-BH pode ajudar com o Programa de Cessação do Tabagismo, que disponibiliza profissionais da saúde, além de grupos de apoio. Ligue 0800 30 30 03 para mais informações

O médico sugere alguns procedimentos: marcar uma data para deixar o cigarro, mudar a rotina, fazer exercícios físicos, tomar bastante água e procurar apoio em programas médicos.

Mesmo com o principal objetivo alcançado, Robson não deixa de fazer planos para 2010. "Vou iniciar meu curso técnico em edificações e entrar para a academia. Também quero arrumar uma namorada e continuar feliz, fazendo minhas atividades", enumera.

Planeje você também

Todos esses sonhos têm duas coisas em comum: a determinação e o planejamento. Segundo Virgínia Gherard, gestora de Recursos Humanos, para ter qualidade de vida é preciso, entre outras coisas, administrar adequadamente o tempo e planejar seus objetivos. Algumas dicas:

- Faça um planejamento para os 12 meses do ano. Defina pequenas metas e celebre cada etapa conquistada.
- Equilibre a agenda profissional e a pessoal com o mesmo empenho.
- Administre sua agenda e e-mail.
- Trabalhe sua autoestima e perceba a vida como um presente a ser desfrutado.
- Administre o orçamento, mantendo as contas em dia.
- Seja feliz, faça coisas prazerosas e mantenha o bom humor.

Robson está de fôlego novo para enfrentar desafios e projetos em 2010

prevenir para relaxar

Verão, festas de fim de ano e férias. Não poderia existir combinação melhor para revigorar o corpo e a mente depois de um ano de trabalho. Mas antes de se entregar às festividades e ao descanso, é preciso tomar cuidados básicos para evitar situações indesejadas no curto e no longo prazos.

Um deles é fazer com que o sol, grande estrela da estação, não se transforme em vilão. Sempre que houver exposição à luz solar, proteção é essencial. A exposição inadequada pode provocar manchas, queimaduras, acelerar o envelhecimento da pele e facilitar o desenvolvimento de câncer de pele.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que sejam usados chapéus, camisetas e filtros solares com fator de proteção 15, no mínimo. Nas praias e clubes, as barracas usadas devem ser feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta. As barracas de *nylon* são as menos recomendadas porque só retêm 5% da radiação solar. A Sociedade alerta que pessoas com todos os tipos de pele devem seguir essas recomendações, mas destaca que aquelas com pele clara, sardas, cabelos claros ou ruivos e olhos claros devem redobrar os cuidados, pois fazem parte do grupo de maior risco. Quem tiver histórico de doenças de pele na família, queimaduras solares, incapacidade de bronzeamento e pintas também deve reforçar a proteção.

"Normalmente viajo para a praia no final do ano e costumo dizer que o filtro solar é o produto indispensável para a mala. Como tenho a pele muito clara e com sardas, a proteção é mais importante ainda, não só durante o verão, mas todos os dias. Nunca tive um problema de pele sério, mas quando eu era criança, por deixar de usar o filtro solar vez ou outra, minhas sardas aumentaram. Por isso, estendo os cuidados ao meu filho. Quando saímos de casa, mesmo que seja para caminhar pela rua, passo filtro solar infantil nele. Meu dermatologista sempre fala que o câncer de pele é muito fácil de ser desenvolvido e prejudica a estética e a saúde. **Juliana Carvalho Sousa de Paulo, assistente de Relacionamento com Clientes Individuais**

<< Filtro solar e óculos escuros protegem Juliana do forte sol do verão

Caroline é uma espécie de anjo da guarda ao volante

Responsabilidade

Outro elemento que pode garantir a tranquilidade nas férias e festas de fim de ano é a cautela na hora de pegar o volante, principalmente quando álcool e direção ameaçam se misturar. Numa situação dessas, nunca soa repetitivo lembrar a recomendação: "Se dirigir, não beba. Se beber, não dirija".

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, o uso de bebidas alcoólicas é responsável por 30% dos acidentes de trânsito.

"No final de ano vou a festas das mais variadas: churrascos, casamentos, aniversários. Como eu raramente bebo, sempre dou carona para o meu marido, meus familiares e amigos. Gosto dessa função de motorista porque consigo me divertir nas festas sem beber e ainda fico tranquila sabendo que todos estão sãos e salvos, entregues em suas casas. Eu perdi meu pai em um acidente de carro e, com toda certeza, uma das causas foi a mistura de álcool com direção. Quando a pessoa bebe e dirige, ela expõe ao risco não só a si mesma, mas todos os que estão no veículo e os que estão trafegando pela mesma via. Quem dirige tem uma responsabilidade muito grande em suas mãos. É preciso ter consciência disso." **Caroline Paixão, analista de Relacionamento com o Cooperado**

Segurança

Fazer uma revisão no carro é tão importante quanto pegar no volante sóbrio. Defeitos mecânicos no veículo estão entre as dez principais causas de acidentes nas rodovias brasileiras listadas pela Polícia Rodoviária Federal. Pegar a estrada com as funções do carro em ordem é garantia de uma viagem segura e sem frustrações.

Leonardo não dispensa a revisão antes de pegar a estrada

"Sempre que viajo, faço uma revisão nos itens básicos do carro: freios, pneus e faróis. Também mantenho as revisões programadas em dia. Levo o meu carro à mesma oficina há pelo menos quatro anos, porque é importante confiar no serviço que está sendo prestado. Comecei a ter mais atenção depois de uma viagem que fiz para Ouro Preto. Eu não havia checado a água do radiador e a temperatura acabou se elevando. Fiquei muito tempo parado na estrada. Perdi a viagem e ainda tive despesa. Cuidar do meio de transporte é cuidar do seu bem-estar e do bem-estar de quem está com você." **Leonardo de Abreu Ferreira, analista de Qualidade** >>

HDMU: auditado e aprovado

A empresa certificadora DNV (Det Norske Veritas) recomendou o Hospital para a manutenção da ONA nível 3, ISO 14001 e ISO 9001. Ela atesta que o Hospital gera os resultados esperados e garante que o planejamento tem todos os itens necessários para um modelo de gestão sustentável.

Com a recomendação, o HDMU continua sendo referência na qualidade dos serviços prestados e na gestão. A aplicação do modelo de qualidade pode ser estendida para a rede prestadora e as unidades da rede própria da Unimed-BH.

Pequenos artistas

Mais de 50 filhos de colaboradores participaram do Concurso de Desenho Unimed-BH, divulgado na última edição da *Saber Faz Bem*. Os trabalhos foram julgados por três agências de comunicação parceiras da Cooperativa: BH Press Comunicação, Lápis Raro e Neti Comunicação Integrada. Os critérios foram a adequação ao tema – O que é ter saúde para você? –, criatividade e beleza. Os vencedores receberam o prêmio das mãos do Diretor-Presidente Helton Freitas. Confira:

- Categoria A (4 a 6 anos): Giulia Karine Souza (à esq.), filha da colaboradora Márcia Macedo Izidora, do Hospital-Dia e Maternidade Unimed-BH.

- Categoria B (7 a 8 anos): Helena Rezende Fenelon (ao centro), filha da colaboradora Monique Avellar Rezende Fenelon, da Gestão de Assistência e Promoção da Saúde.

- Categoria C (9 a 12 anos): Isadora Mariana Vieira da Silva (à dir.), filha do colaborador Clebes Antônio da Silva, do Hospital-Dia e Maternidade Unimed-BH.

Os verdadeiros campeões de 2009

Na nota "A taça é nossa", da edição nº 4 da *Saber Faz Bem*, a foto que acompanha o texto é da equipe vencedora do Torneio de Futebol Unimed-BH 2007, e não da campeã deste ano, conforme informado. A imagem que registra os campeões de 2009 é esta ao lado. Parabéns à Dinamáquina!

Unimed
Belo Horizonte
É bom ser Unimed

www.unimedbh.com.br
ANS - Nº 34.388-9
LÁVISARCO
800 MIL CLIENTES.
PAIXÃO PELA VIDA: MAIS UM MOTIVO PARA VOCÊ SER UNIMED.
Na dedicação de cada médico cooperado.
No trabalho de cada colaborador.
Na competência de cada parceiro.
Na nossa história, tem paixão.
Muita paixão pela vida.
É por isso que a Unimed-BH
conquistou 800 mil clientes.
E a confiança de cada um deles.
Avenida Francisco Sales, 1.483 - Santa Efigênia - CEP 30150-221
Unimed
Belo Horizonte
É bom ser Unimed