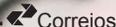


Ano 5 - Edição 19  
Outubro - Novembro - Dezembro 2022

Mala Direta  
Básica

9912257138/2015/DRMG/MG  
UNIMED SUDOESTE  
DE MINAS



Fechamento autorizado.  
Pode ser aberto pela ECT

# Unimed Ativa

SALTOS DO  
DESENVOLVIMENTO  
DO

bebê:

NOVAS  
HABILIDADES  
EM CADA FASE

## Transição de carreira

Confira dicas para mudar  
os rumos da sua vida  
profissional

## Saúde e economia

Saiba como utilizar o plano  
sem pesar no seu bolso

## Cultura do cancelamento

Intolerância nas redes  
pode sinalizar necessidade  
de apoio psicológico



ANS - nº 32417-5

**Unimed**   
Sudoeste de Minas



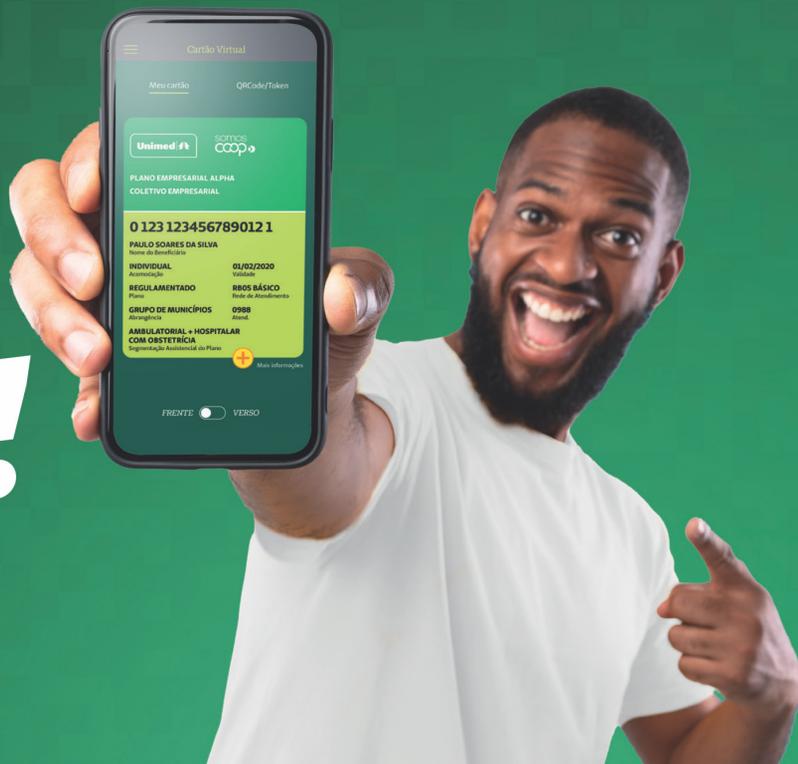
# O que era plástico, agora é virtual.

Experimente!

Escaneie o QR Code ao  
lado e baixe o aplicativo!

O **CARTÃO  
VIRTUAL UNIMED**

# TÁ NA MÃO!



App Store



Google Play

## Cartão Virtual Unimed.

Prático, imediato e confiável!

 **(35) 3529-2600**  
**(35) 3529-2626**



[unimedsudoestemg.coop.br](http://unimedsudoestemg.coop.br)  
Av. Breno Soares Maia, 264  
Belo Horizonte | Passos/MG

# Ao leitor

Nossa última edição da Revista Unimed Ativa do ano traz uma matéria especial para papais e mães, especialmente aqueles de primeira viagem. São dicas do pediatra Helder Augusto Martins Garcia, cooperado da nossa Unimed, sobre os saltos do desenvolvimento, fase em que os bebês adquirem várias habilidades, como falar, sentar, prestar atenção ao ambiente e interagir com as pessoas. Apesar do encantamento que cada novo aprendizado pode causar, também se trata de um período, muitas vezes, estressante para o bebê e a família, devido à maior necessidade de atenção que as crianças demandam e também às noites em claro que os papais enfrentam cuidando do pequeno.

Nesta edição, também trazemos um artigo muito interessante da psicóloga do Núcleo de Atenção à Saúde, Taynah Farah, sobre a cultura do cancelamento e a intolerância nas redes sociais. Vale a pena refletir sobre nosso comportamento para evitar atitudes extremistas em relação a quem pensa diferente de nós. Ainda abordando as mudanças comportamentais, o psicólogo Dener Fraga Batista Leite aborda a transição de carreira e como fazer este

momento ser mais tranquilo e assertivo para quem deseja novos rumos na trajetória profissional.

Também fazemos um alerta sobre o herpes-zoster, doença que pode se manifestar em momentos de estresse e baixa imunidade. Saiba como você pode se prevenir com a entrevista da dermatologista cooperada Unimed, Graziela Castro Ribeiro do Valle. Trazemos ainda algumas dicas sobre como usar o plano de saúde com responsabilidade, evitando gastos desnecessários para você. No quadro Receita Unisaúde, um delicioso e saudável brigadeiro de tâmaras preparado pela nutricionista Mara Soares Rodrigues. Finalizando esta edição, a ginecologista e obstetra Poliana Ferreira Martins Tavares e a coordenadora de enfermagem do Hospital Unimed em Passos, Thaís Cristina Ramos, contam um pouco da vivência profissional e da atuação em nossa cooperativa de trabalho médico.

Tenham uma boa leitura!

## Diretoria Executiva

Unimed Sudoeste de Minas

---

**Expediente:** Revista Unimed Ativa - Publicação Unimed Sudoeste de Minas **DIRETORIA EXECUTIVA:** Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro) **CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO:** Gabriel Wobeto, Jobel Moraes Caetano, Lília Jane Marques de Sousa Vianna, Luiz Geraldo Orlandi Pereira, Marcelo Aparecido Pereira, Mateus Giannini Silva **CONSELHO TÉCNICO ÉTICO:** Allan Diego Rodrigues Leonel, Hildebrando Rosa Júnior, Lancaster de Souza, Marcos Antônio de Oliveira, Sérgio Silveira Júnior **CONSELHO FISCAL:** Adriano Pinto Ribeiro, Geovany Amorim Ferreira, Helder Augusto Martins Garcia, Henrique Westin Ferreira de Brito, Ricardo Ribeiro do Valle Filho **ADMINISTRAÇÃO:** Lauro Eduardo de Oliveira - Superintendente **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Priscila Borges - Registro Profissional DRT 14899/MG **SUGESTÕES DE PAUTA:** jornalismo@unimedsudoestemg.coop.br **PROJETO GRÁFICO E DESIGN:** Pulso Comunicações **UNIMED SUDOESTE DE MINAS:** Av. Doutor Breno Soares Maia, 264 - CEP: 37900-110 Bairro Belo Horizonte - Passos/MG . ☎ (35) 3529-2600 unimed@unimedsudoestemg.coop.br - **Hospital Unimed:** (35) 3529-2450 - unimedsudoestemg.coop.br

---

# ÍNDICE

- 05 RECEITA UNISAÚDE **BRASIL**
- 06 A CULTURA DO CANCELAMENTO **KA**
- 10 TRANSIÇÃO DE CARREIRA **2022**
- 12 SALTO DE DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ
- 16 HERPES-ZÓSTER **Unimed**  
de Minas
- 18 COMO USAR O PLANO DE SAÚDE
- 22 QUEM FAZ A UNIMED? **Unimed**  
Chegou a hora do **HEXA!**





# Receitas UNISAÚDE

## Brigadeiro de tâmara



Nutricionista Mara  
Soares Rodrigues  
CRN/9:12573

*Pós-graduada em Nutrição  
Clínica e Nutrição Esportiva*

### MODO DE PREPARO

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo; (se for usar o liquidificador, bater aos poucos)
- 2) Passe a mistura para um prato e molde em bolinhas;
- 3) Leve para gelar.

### DICAS

Se quiser você pode passar os brigadeiros no cacau em pó, leite em pó e até mesmo em castanhas picadas.

Você pode substituir as tâmaras por outras frutas secas (como a uva passa).

### BENEFÍCIOS DA TÂMARA

Rica em carotenoides, flavonoides e taninos, a tâmara é uma fruta com compostos que possuem grande poder antioxidante, prevenindo o câncer, infarto e envelhecimento precoce. Também rica em fibras, a tâmara previne prisão de ventre e é uma ótima aliada no controle dos níveis de açúcar no sangue, diminuindo a resistência à insulina e o diabetes. Encontrada em lojas de produtos naturais e supermercados, a fruta também é uma boa opção para substituir o açúcar nas receitas de bolos, mousses e biscoitos. Também é rica em vitaminas do complexo B e minerais. Ajuda no ganho de massa muscular, por aumentar a disposição e energia durante os treinos e por ser fonte de potássio e magnésio, que contribuem para a contração muscular. Sua ação antioxidante tem ainda o efeito de prevenir doenças cardiovasculares, favorecendo a saúde das artérias e também ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Estes mesmos compostos ajudam a equilibrar os níveis de colesterol "ruim", o LDL e os triglicérides no sangue e as fibras também contribuem para diminuir a absorção de gordura dos alimentos. Os antioxidantes da tâmara também podem contribuir com a memória e a capacidade cognitiva, evitando risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e mal de Parkinson. Alguns estudos apontam ainda que o consumo diário de tâmaras a partir da 37ª semana de gravidez ajuda a aumentar a energia das mães e estimula as contrações do útero durante o parto normal, podendo facilitar e diminuir o tempo de trabalho de parto.

### INGREDIENTES

1 xícara de chá de tâmaras sem caroço e hidratadas na água

2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

3 colheres de sopa pasta de amendoim

60 gramas de Whey Protein (opcional)

# A CULTURA DO ~~CANCELAMENTO~~ E A ~~INTOLERÂNCIA~~ NAS REDES SOCIAIS





A cultura do cancelamento é um movimento que incentiva as pessoas a parar de apoiar pessoas, marcas ou empresas, que podem ser famosas ou não, por agirem de forma censurável ou com uma conduta reprovável. Geralmente, os erros cometidos estão relacionados com machismo, LGBTfobia, racismo e, com a pandemia, os comportamentos que incorrem riscos à saúde pública.

A causa do cancelamento pode ser justa, mas promove um massacre que desconsidera que, do outro lado, ainda que tenha errado, há um ser humano, com família, defeitos e acertos. Diferentemente do Tribunal de Justiça, o tribunal da internet muitas vezes não permite o direito de defesa inerente a todo réu.

Generalizar as características de alguém, positivas ou negativas, faz com que enxerguemos somente alguns fatos e ignoremos outros. É importante buscar um equilíbrio entre reprovar condutas e cancelar uma pessoa. Isso porque, quando esse massacre é grande, tira-se da pessoa o direito e a chance de redenção, de se corrigir. Quanto mais as pessoas buscarem entender que faz parte da vida não agradar a todos e que ninguém age certo 100% do tempo, mais saudáveis serão as relações entre as pessoas e as redes sociais.

### NA VELOCIDADE DE UM CLIQUE

O cancelamento não é uma novidade dentro da sociedade. Julgar e condenar o outro por alguma atitude equivocada existe desde os primórdios. O que acontece é que este comportamento foi mudando de nome ao longo dos séculos e nunca perdeu sua essência de massacrar e apontar o erro do outro. Nos tempos atuais, com o desenvolvimento da tecnologia e com a internet, o cancelamento ficou mais fácil e mais visível. Isso ocorre pela globalização e pela rapidez que uma informação se espalha e devido à possibilidade de manter o anonimato por trás das redes sociais enquanto profere qualquer tipo de ofensa. Isso faz com que seja mais fácil cancelar pessoas ou marcas nas redes sociais do que na vida offline.

Na fúria do cancelamento reside um outro problema: os erros de comportamento são tratados da mesma forma. Logo, uma pessoa que expulsou uma criança negra de um restaurante causa a mesma indignação da que chegou sem máscara em um evento no meio da pandemia. Quando tudo tem o mesmo poder ofensivo, nada ofende mesmo, de fato.

Um dos fatores agravantes é que a cultura do cancelamento promove a disseminação do discurso de ódio e afeta negativamente a vida não só do cancelado, mas dos usuários da rede, que ficam contaminados com esse tom ofensivo.



As consequências causadas por esse comportamento são inúmeras e podem afetar muitas áreas da vida do cancelado. Pode fazer com que a pessoa seja demitida e, conseqüentemente, pode afetar a vida financeira, profissional e pessoal. Ser rejeitado por pessoas conhecidas pode afetar a vida social do indivíduo e a relação com amigos próximos e familiares. Pode acarretar efeitos psicológicos, como o desenvolvimento de transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social e depressão profunda.

Este tipo de comportamento do cancelador pode mostrar muito dele mesmo. Para a Psicologia, tudo o que nos irrita no outro pode levar-nos a uma melhor compreensão de nós mesmos. Freud disse “quando Pedro me fala sobre Paulo, me diz mais de Pedro do que de Paulo”.

Quando falamos do outro, existe algo de muito nosso naquilo que falamos e no modo com que falamos. Pode parecer óbvio, mas é uma compreensão que nos escapa no dia a dia.

## RISCO À SAÚDE MENTAL

Para minimizar os riscos à sua saúde mental, a pessoa cancelada pode contratar advogados e equipes para se defender, profissionais da área da saúde, como psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionais caso tenha afetado a vida profissional da vítima, entre outros. Porém, contratar todos estes serviços requer um alto poder aquisitivo. Isso acarreta maior sofrimento e mais dificuldade de se reerguer após o cancelamento para pessoas que não são famosas e para os influenciadores digitais no início de carreira.

É imprescindível que o cancelado e seus familiares procurem a ajuda de um psicólogo para lidar com a rejeição e as inúmeras consequências do cancelamento. Com o tratamento, o psicólogo pode entender as causas do transtorno e desenvolver técnicas e intervenções para que o paciente aprenda a lidar com as consequências e dificuldades após o cancelamento.

Alguns dos sinais de alerta de que o cancelado ou o cancelador precisam de ajuda profissional se dão por falta de resiliência, sintomas depressivos, ansiosos ou ataques de pânico. Entre eles, estão

pontos como não saber lidar com momentos de pressão, ser inflexível, sensação de tristeza ou vazio, irritabilidade, perda de apetite, cansaço excessivo e constante, alterações no sono, dificuldade de concentrar-se, falta de ar, preocupação excessiva, tremedeira, palpitações, entre outros.

## CRIANÇAS E A INFLUÊNCIA NAS REDES

As crianças estão sujeitas aos estímulos ao redor, são influenciadas pelas redes sociais e podem levar a cultura do cancelamento para as escolas em forma de *bullying*. Para diminuir o impacto nas crianças ou adolescentes é imprescindível que os pais dialoguem com os filhos e estimulem a reflexão sobre as consequências do cancelamento.

Como os pais estão introduzindo este assunto nas conversas com seus filhos faz toda a diferença. Se eles passam o ódio do cancelador, as crianças vão incorporar esse comportamento. É fundamental repensar na facilidade de cancelar as pessoas, dialogar sobre a importância da singularidade, subjetividade e das diferentes opiniões para a sociedade como um todo. Refletir junto com a criança ou adolescente se xingar e excluir a pessoa resolve o problema, se todos que estão cancelando nunca cometeram erro algum e se todos os canceladores fariam da mesma maneira se não estivessem por trás das redes sociais.



Taynah Farah é psicóloga no Núcleo de Atenção à Saúde de Passos, formada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie em São Paulo.



# Transição de carreira: como mudar os rumos da vida profissional?

A transição de carreira é um movimento que veio ganhando força no cenário pós explosão da Covid-19, seja motivado por reflexões dos próprios profissionais com outras possibilidades de atuação profissional, como o teletrabalho e o *home office*, insatisfação com o cenário do mercado de trabalho ou mesmo por mudanças causadas ou aceleradas pelos impactos da doença, como a maior presença digital das empresas. Mas, muitas vezes, trilhar uma nova carreira é um momento desafiador para quem já está há muitos anos na mesma função ou quem precisa arcar com uma série de despesas e não pode abrir mão do salário da atual ocupação enquanto se prepara para atuar em outra área.

Diante de tantas possibilidades, é comum que surjam diversos questionamentos. Vale a pena trocar uma carreira já consolidada por outra totalmente diferente? É válido buscar outra vaga em um ambiente de trabalho diferente ou mudar o foco, dentro da mesma área profissional? Para o psicólogo da Unimed Sudoeste de Minas, Dener Fraga Batista Leite, pós-graduado em Gestão de Pessoas, antes de qualquer decisão, é importante identificar quais são os fatores que estão causando desmotivação e o que pode ser feito para melhorar.

“Em qualquer processo decisório, é preciso analisar quais são as mudanças que dependem de si próprio e o que pode ser feito pela empresa. Antes de buscar uma colocação em outra área, é válido buscar o diálogo, estar aberto a mudanças e ajustes. É preciso verificar se o que este profissional não gosta, se é do trabalho em si, se são problemas na convivência com os colegas ou com a liderança e, a partir dessa análise, traçar estratégias que possam ser negociadas, como trocar de setor ou expor de forma respeitosa, mas clara, quais são os motivos de insatisfação com as pessoas envolvidas. Porém, quando o problema é a falta de perspectiva de ascensão profissional, divergências com a liderança ou com os colegas, trocar de setor dentro da empresa ou buscar uma colocação em outro local pode fazer mais sentido do que trocar de profissão e ir para outra área completamente diferente. Vale também analisar se é possível ressignificar a carreira atual, pensando em novas possibilidades de atuação dentro da empresa ou em outras áreas na profissão que já exerce”, explica.

## PARÂMETRO DE DECISÃO

Segundo Dener, o principal aspecto a se analisar antes de optar pela transição é o quanto a insatisfação ou a falta de oportunidades estão afetando a saúde de uma forma ampla. Isso significa observar não apenas se podem existir sintomas de ansiedade, por exemplo, relacionados às condições de trabalho, como também verificar se estes problemas estão afetando a convivência com a família e amigos, causando mudanças de humor de forma contínua.

“Reforço que a saúde deve sempre ser o parâmetro para decidir uma mudança. Deve-se ter em mente que não existe situação perfeita em nenhum ambiente de trabalho. É frequente que as pessoas, ao pensarem em fazer uma transição de carreira, supervalorizem aspectos financeiros, como um salário melhor ou benefícios que não são oferecidos no emprego atual. Mas vale lembrar se esta mudança vai de encontro com o projeto de vida da pessoa e, por isso, é tão importante o autoconhecimento. Por exemplo, se a nova oportunidade demandará mais horas trabalhadas ou é em outra cidade ou estado faz sentido em relação ao desejo de ficar mais perto da família? Se o desejo é de mudar de área, como se preparar para esta outra atuação? Que tipo de cursos e qual investimento será necessário? Geralmente, neste caso, a pessoa precisa fazer um planejamento financeiro e de gerenciamento de tempo para poder ter mais tranquilidade nesta escolha. Também é importante neste processo não fazer comparações excessivas com outros profissionais. Cada pessoa tem uma jornada”.



*O psicólogo Dener Fraga Batista Leite pontua que a psicoterapia pode ser um caminho para uma decisão mais assertiva em relação à trajetória profissional*

## NECESSIDADE REAL

Quando a pessoa está em dúvidas se deve ou não passar pelo processo de transição de carreira, a psicoterapia pode ser um caminho para ajudar a clarear as possibilidades de escolha. “No espaço terapêutico, pode-se analisar com sigilo e com maior segurança sobre as necessidades, valores, desejos e o que a pessoa considera mais viável para sua saúde e felicidade. Quando a pessoa chega à conclusão de que a mudança profissional é uma necessidade real, é preciso encarar que não será um processo fácil ou rápido, já que demandará o esforço de se preparar para trabalhar em outra área ou de encarar diversos processos seletivos em busca de uma oportunidade em outra empresa. Se possível, esse processo de transição é encarado com mais tranquilidade quando pode ser feito de forma gradual e quando se envolve o diálogo respeitoso com a família”.

Neste momento, em que o profissional está na trajetória da transição, é preciso ser honesto quando estiver em novos processos seletivos. “Durante uma entrevista de trabalho, é necessário dizer, com clareza, os motivos da mudança e quais são os objetivos atuais. Se a entrevista for para uma área diferente da que o profissional atuava antes, vale destacar os cursos e treinamentos que a pessoa já está fazendo ou que pretende realizar para se preparar para esta nova atuação”.

Além disso, o psicólogo ressalta que é possível a pessoa ter mais de uma profissão, desde que ela analise se a demanda de tempo, formação e dedicação não vá prejudicar sua saúde. “Pode acontecer que a pessoa queira mudar de área porque não encontra o total sentido de realização profissional na ocupação atual. Por exemplo, uma pessoa formada em Ciências Exatas, mas que tem aptidões artísticas e gostaria de trabalhar com isso. É válido tentar manter a profissão, mas buscar alguma formação que permita desenvolver outra habilidade”.

Neste caminho, muitos profissionais podem desanimar, achando que já não tem idade para mudar de área ou que vão perder todo o conhecimento adquirido na profissão anterior, o que nem sempre acontece. “Muitas vezes, a maturidade dos anos vividos e experiências em áreas distintas podem ser um diferencial na prática profissional. Exemplificando: uma pessoa que atuava durante muitos anos como dentista e que resolve cursar Psicologia certamente trará consigo vários conhecimentos na área de saúde que serão válidos nesta segunda graduação. Vale lembrar que, neste período de preparo, o profissional deve estar aberto a oportunidades que, possivelmente, oferecerão salários menores, como estagiário ou *trainee*, mas com clareza e persistência é possível se desenvolver nesta nova profissão ou em outras áreas da que a pessoa já atuava”, finaliza.



# SALTOS DO DESENVOLVIMENTO DO *bebê:* NOVAS HABILIDADES EM CADA FASE

O primeiro sorriso, as primeiras palavras, o engatinhar e as primeiras demonstrações de afeto. As principais habilidades da infância são aprendidas nos dois primeiros anos de vida e, além de encantar pais e familiares com cada descoberta, também são um desafio para os cuidadores, pois causam mudanças de apetite, sono e comportamento na criança. Porém, é fundamental o estímulo, carinho e a atenção no círculo de cuidado do bebê, tendo em vista promover que os pequenos tenham a capacidade de se desenvolver e, caso seja notado algum tipo de alteração, que haja a busca por auxílio médico especializado.

Chamamos de saltos do desenvolvimento do bebê os momentos caracterizados por muita mudança na vida da criança e também dos pais, que demandam paciência e amor. De repente, o cérebro do bebê começa a perceber coisas que ele não era capaz de captar antes ou aprende novas habilidades que não tinha, como sorrir, descobrir as mãozinhas e pezinhos, rolar, engatinhar e andar. Porém, para adquirir uma nova habilidade a criança passa por muitas tentativas e repetições, o que pode ser frustrante, fazendo o bebê passar por momentos de maior estresse e ansiedade que o normal, tornando-o impaciente.

## ESTÍMULO É FUNDAMENTAL EM CADA FASE

“Todas essas mudanças e descobertas trazem sensações e sentimentos desconhecidos, fazendo com que ele se sinta inseguro e perdido, afinal essas mudanças costumam ocorrer repentinamente e o bebezinho ainda não se adaptou a elas. Daí justamente a denominação ‘saltos do desenvolvimento’. É exatamente por isso que durante estes períodos de mudança, o bebê costuma ficar muito mais animado e ansioso, porém carente, e manhoso, mamando mais, acordando várias vezes durante a noite e chorando mais do que o normal’, acrescenta o pediatra Helder Augusto Martins Garcia, cooperado da Unimed Sudoeste de Minas.

Embora os saltos de desenvolvimento sejam mais frequentes nos dois primeiros anos, é possível que eles aconteçam também em outras fases da vida, como na adolescência. Vale ressaltar que o salto de desenvolvimento é diferente do pico de crescimento, que é mais relacionado ao crescimento físico. Em média, o bebê tem o primeiro pico de crescimento entre 7 e 10 dias de vida e depois costumam aparecer a cada 3 semanas nos primeiros meses e vão se espaçando, podendo se tornar imperceptíveis ao longo do tempo.



O pediatra Helder Augusto Martins Garcia (CRMMG40392/RQE19564) ressalta a importância do carinho familiar para que o bebê se sinta seguro nesta fase

Novas experiências que podem fazer com que a criança apresente dificuldades em lidar com cada conquista e frustração que fazem parte do aprendizado. Por isso, a paciência, carinho e colo por parte do círculo de cuidado do bebê é fundamental, especialmente dos pais.

Para que o bebê se sinta acolhido e seguro, não existe fórmula mágica. Conversar, brincar, cantar juntos, oferecendo e retribuindo carinho são as dicas fundamentais para passar por este período com mais tranquilidade e criando vínculos afetivos fundamentais para a saúde física e emocional da criança.

“Cada salto dura em média alguns dias ou semanas, mas passa. Essencialmente, a melhor maneira de estimular o desenvolvimento é a interação social, visual, motora com os bebês, permitindo as melhores condições para a aquisição das diferentes habilidades em cada fase de desenvolvimento do bebê”, explica o pediatra.

Tão importante quanto a atenção, o carinho e o cuidado, é o acompanhamento médico periódico no qual, a família em conjunto com o pediatra pode observar possíveis alterações que possam demandar maior atenção. Por isso, é fundamental observar sinais que sejam motivo de alerta.

“Esta rede de cuidado, especialmente os pais, deve estar em alerta para situações em que a criança eventualmente não adquira uma marca importante do desenvolvimento para cada fase. Podemos citar por exemplo o déficit motor, flacidez, dificuldade de se firmar no momento adequado, falta de reciprocidade ao olhar, de interesse pelas pessoas, distúrbios do sono, alterações ou déficit na fala, na aceitação do alimento seja líquido, pastoso ou sólido, caracterizando um distúrbio de sucção e deglutição. Claro que cada situação deve ser levada em consideração de acordo com a idade do bebê e a consequente possibilidade de aquisição destas diferentes capacidades, de acordo com as fases de desenvolvimento”, finaliza Helder Garcia.

# PRINCIPAIS HABILIDADES DO *bebê*

## **Primeiro salto: +/- 1 mês / 5 semanas**

O bebê passa a conseguir fixar o olhar por algum tempo e esboçar sorrisos intencionais. Começa a chorar com lágrimas. Ele passa a responder aos toques e contatos, passa a existir uma reciprocidade.

Passa a dormir menos, permanece mais tempo acordado, mamando mais e solicitando maior contato com os pais.

## **Segundo salto: +/- 2 meses / 8 semanas**

Começa a percepção de sons, cheiros e sabores e aperfeiçoamento da visão. O bebê passa a fixar o olhar em figuras. Também começa a ensaiar o tato, passando a mão em brinquedos e objetos e tendo a percepção de seus pés e mãos. Passa a vocalizar conscientemente. Continua mamando com muita frequência e a presença da mãe permanece muito importante para estes momentos e para acalmar o bebê.

## **Terceiro salto: +/- 3 meses / 12 semanas**

O bebê passa a acompanhar objetos e

peças com os olhos e a cabeça, que está mais firme. Passa a chorar e gritar mais alto do que anteriormente, estão mais fortes e podem começar a chupar o dedo. Está mais curioso e esperto.

## **Quarto salto: 4 meses e meio / 19 semanas**

Passa a ficar mais independente, começando a brincar sozinho, divertindo-se consigo mesmo, rola, manipula objetos, troca os mesmos com as mãos, leva eles nas suas bocas. Explora seu corpo e começa a fazer alguns barulhinhos durante estes períodos. Procura mais os pais, solicitando mais atenção. Assim passa a perceber a ausência dos mesmos.

## **Quinto salto: +/- 6 meses / 26 semanas**

O bebê senta-se sem apoio, começa a fazer experimentos. Gosta de jogar objetos no chão e observá-los cair. Procura perceber as consequências de seus movimentos e atitudes. Aprende a ingerir alimentos sólidos. Continua não gostando da ausência dos pais. Colo e amamentação ajudam a acalmar o bebê nesta fase.



### **Sexto salto: +/- 7 meses/ 30 semanas**

As pessoas não passam despercebidas pelo bebê. Ele passa a reparar em quem contacta ou passa perto dele. Também inicia a compreender algumas palavras, tentar bater palminhas e dar o sinal de tchau e se projetar para alcançar objetos, bate um objeto no outro, tenta engatinhar e falar algumas sílabas. Facilmente passamos a verificar que o bebê começa a demonstrar maior afeto e carinho, procurando o contato, como por exemplo tocando o seu rosto. Há neste momento uma ansiedade com estranhos, angústia de separação, insegurança na ausência dos pais.

### **Sétimo salto: 8 meses e meio/ 36 semanas:**

O bebê passa a demonstrar vontades. Está mais temperamental e chora com maior frequência. Ele pode não gostar quando, por exemplo, é colocado para dormir. Reclamações se tornam frequentes. Passa a entender melhor para que servem alguns objetos. Pode, por exemplo, tentar usar uma colher para comer.

### **Oitavo salto: +/- 11 meses/ 46 semanas**

Este é o salto no qual o bebê passa a permanecer mais atento. Começa

a imitar os movimentos dos pais. Imaginação está mais desenvolvida. Pode, por exemplo, colocar sua pequena mão perto do ouvido e fingir que é um telefone. Passa a entender o não e algumas instruções simples.

Porém, ele pode passar a ter alguns ataques de raiva, chorar mais e sofrer alterações no sono. Mas todo este comportamento faz parte deste período da vida dele.

### **Nono salto: +/- 1 ano e 2 meses:**

O bebê está cheio de energia e atitude, explorando o mundo ao seu redor. Passa a tentar fazer coisas em que não obterá necessariamente sucesso. Também fica mais arredio, fica com novos medos, recusando colo ou contato de pessoas de fora do seu vínculo de convivência.

### **Décimo salto: +/- 1 ano e 6 meses**

Fase caracterizada pela desobediência, passa a ter controle sobre as próprias ações. Aprimora o controle do seu próprio corpo. A maioria destas crianças já conseguem caminhar e fica difícil impedir que explorem a casa inteira. Demonstram vontades e sabem o que querem e o que não querem fazer.





**Estresse e  
baixa imunidade  
podem propiciar  
aparecimento  
da herpes-zóster**

Originada pelo mesmo vírus que causa a catapora, a herpes-zóster é uma doença que causa lesões na pele semelhantes a pequenas bolhas, em um dos lados do corpo. O estresse e a baixa imunidade podem ter relação com a reativação do vírus no organismo. Para se ter uma ideia deste impacto, segundo estudo realizado no ano passado pela Universidade de Montes Claros (Unimontes), durante a pandemia da Covid-19, em que muitas pessoas tiveram impactos emocionais e a imunidade comprometida, houve um aumento de 35,4% no número de casos no país.

A dermatologista cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Graziela Castro Ribeiro do Valle, explica a diferença entre a catapora e a herpes-zóster. “A catapora é uma doença infecciosa causada pelo vírus Varicella-Zoster, sendo a primeira manifestação do vírus. Este microorganismo fica dormente em nosso corpo e, caso haja uma reativação, pode se manifestar na forma da herpes-zóster. Isso pode acontecer muitos anos após a infecção por catapora”.

Geralmente, o sintoma que provoca a investigação são as erupções na pele, que sempre aparecem do mesmo lado do corpo, com ardor e coceira. A pessoa pode ainda apresentar febre, mal-estar, dor de cabeça e, mais raramente, dor nos nervos da região cervical, lombar, torácica ou no rosto, que surgem após as lesões cutâneas e podem continuar mesmo algum tempo após o tratamento.

## PROCEDIMENTOS REQUEREM ATENÇÃO

Como o vírus pode ser reativado em caso de trauma físico, especialmente na pele, procedimentos como tatuagens ou micropigmentação necessitam de cautela, especialmente se a pessoa estiver com a imunidade baixa. “O ideal é que a pessoa que já teve catapora ou herpes-zóster busque um médico antes de passar por esse procedimento. Também é fundamental informar previamente ao profissional que realizará o procedimento que já teve estas doenças e sempre escolher locais que sigam as normas de higiene, com uso de materiais descartáveis, por exemplo”, alerta a dermatologista.

O tratamento é feito com antivirais específicos, que possuem maior eficácia quanto antes iniciado o acompanhamento. Embora não seja uma doença grave para a maioria dos pacientes, a herpes-zóster pode deixar cicatrizes na pele devido às erupções, causar dor e ser mais perigosa entre idosos, crianças e pessoas com a imunidade suprimida. “Especialmente entre pacientes acima de 50 anos, pode ocorrer a neuropatia pós-herpética, que é uma lesão crônica nos nervos, que causa dor, formigamento e dormência muito tempo após a infecção”.

## TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Para prevenção, deve-se evitar contato com objetos usados pela pessoa doente, como lençóis, toalhas, copos e pratos. Além disso, a vacina contra a catapora é uma medida importante, já que esta contaminação por objetos ou contato com a pessoa infectada acontece com quem nunca teve a varicela ou quem não foi vacinado. “Vale ressaltar que, quem foi vacinado e apresenta herpes-zóster, tem uma redução no número de lesões e no risco de agravamento da doença. O ideal é que a pessoa busque ajuda médica imediatamente após o início dos sintomas”, finaliza a médica.



*A dermatologista Graziela Castro Ribeiro do Valle (CRM MG 46073/RQE 36939) alerta para a necessidade de cuidados especiais de quem pretende fazer tatuagem ou micropigmentação*



# SAIBA COMO USAR O PLANO DE SAÚDE COM RESPONSABILIDADE

## USO CONSCIENTE DO PLANO PODE TE AJUDAR A ECONOMIZAR COM DESPESAS MÉDICAS E AINDA CONTRIBUIR PARA UM DIAGNÓSTICO MAIS PRECISO

Seja na urgência e emergência ou no dia a dia, contar com a assistência de um plano de saúde representa segurança e bem-estar para a maioria dos brasileiros. É o que aponta a Pesquisa ANAB de Assistência Médica, realizada em parceria com o Instituto Bateiah – Estratégia e Reputação que verificou: 83% dos brasileiros valorizam ou desejam ter planos de saúde. A mesma pesquisa também revelou que 47% dos entrevistados precisaram ajustar as contas para não perder o benefício, que se tornou indispensável especialmente depois da pandemia da Covid-19.

Entretanto, para poder usufruir dos benefícios de se ter um plano é importante entender alguns conceitos básicos que vão ajudar você sobre como e onde ter acesso à rede credenciada do seu plano e podem, inclusive, te ajudar

a economizar com as despesas em saúde. Para começo de conversa, é fundamental entender sobre os prazos estabelecidos pela Agência Nacional de Saúde – ANS, para que você possa acessar o plano.

Segundo os parâmetros estabelecidos pela Lei 9656, de 03 de julho de 1998, regulamentada pela ANS, para urgência e emergência, o prazo máximo é de 24 horas, já para consultas e exames simples de 30 dias. As demais coberturas do plano podem ser acessadas em 180 dias e para parto (exceto em partos prematuros ou com complicações que ofereçam risco de vida), 300 dias. Já para doenças ou lesões preexistentes, o prazo máximo é de 24 meses. Estes prazos também podem ser consultados no verso do cartão do beneficiário.

## NA DÚVIDA SOBRE QUAL ESPECIALISTA CONSULTAR

A maioria dos planos de saúde hoje trabalha com a coparticipação, que é uma modalidade em que, além da mensalidade, o cliente ou beneficiário paga uma porcentagem sobre cada tipo de serviço acessado, seja um procedimento, exame ou consulta médica.

Por isso, se estiver em dúvida sobre qual especialidade consultar, a orientação é procurar o atendimento de um clínico geral que, se necessário, poderá te encaminhar para outro especialista, evitando o atraso do diagnóstico e o custo com consultas desnecessárias que podem pesar no seu bolso. Também por este motivo, você deve evitar se consultar com vários médicos caso já tenha um diagnóstico. Procure um profissional de sua confiança e deixe que ele te oriente.

## APP UNIMED CLIENTE: VÁRIAS FUNCIONALIDADES

Na hora do atendimento, não se esqueça de sempre apresentar um documento de identidade com foto e a carteirinha. Aliás, você pode ter este documento sempre com você através de seu *smartphone*. Basta baixar o aplicativo Unimed Cliente e acessar o Cartão Virtual, facilitando o seu dia a dia. Com o aplicativo, você também consegue acessar várias outras funcionalidades que podem ser úteis no seu dia a dia, como a rede de prestadores através do Guia Médico, o extrato de utilização do plano e a segunda via de boleto, por exemplo.

## OUTRAS FORMAS DE ECONOMIZAR

Leve seus exames recentes e mostre ao seu médico. Isso contribui para o seu diagnóstico, acelera o tratamento e evita o custo com novos exames. Para realizar al-

guns exames ou procedimentos, é necessário passar pela Unimed para pegar a autorização, que também pode ser solicitada pelo whatsapp (35)3529-2600.

Nas internações em regime de urgência ou emergência, o atendimento é feito mediante apresentação do cartão de identificação do seu plano acompanhado de CPF e um documento oficial de identidade com foto. Em caso de cirurgias programadas, você deve levar à Unimed o pedido médico com antecedência para efetuar a autorização

## SEJA CONSCIENTE

Ao agendar uma consulta, não se esqueça de anotar em sua agenda ou programar um lembrete no seu *smartphone* com o dia e horário. Caso não possa comparecer, seja consciente e desmarque, se possível com, pelo menos, 24 horas de antecedência. Assim, aquele outro paciente que está aguardando uma vaga na agenda do médico tem a possibilidade de ter seu horário agendado em seu lugar.

Caso esteja com dificuldade de agendamento da consulta médica, procure a Central de Relacionamento com o Cliente, pelo telefone (35)3529-2627 ou pelo whatsapp (35)3529-2600. Utilize o Pronto Atendimento do Hospital Unimed apenas em casos de urgência e emergência.

Nunca empreste seu cartão de identificação ou de um dependente a terceiros. O cartão de seu plano também é um documento e está sujeito às mesmas penalidades legais. Em caso de perda, roubo ou extravio, informe à Central de Relacionamento com o Cliente imediatamente. O cartão de identificação é um documento pessoal e intransferível.



# QUEM FAZ A UNIMED?

A ginecologista e obstetra Poliana Ferreira Martins Tavares (CRM29886/RQE16086) é graduada pela UFMG e cursou residência na Santa Casa de Belo Horizonte. É cooperada da Unimed Sudoeste de Minas desde 2003. Ela aponta que um dos maiores passos dados pela cooperativa foi a aquisição do Hospital Unimed e a reforma e ampliação da unidade hospitalar. “Embora a compra do hospital tenha acontecido em um momento delicado economicamente, foi desde sempre uma decisão a qual fui favorável, pois a expansão dos atendimentos e o crescimento do plano de saúde só seriam possíveis, em longo prazo, com esta medida. É essencial a expansão do hospital, para que tenhamos melhores condições de atendimento e a oferta de serviços mais especializados, principalmente em minha área de atuação, com a construção da UTI Neonatal e da ala para a maternidade, que devem ser inauguradas na primeira fase deste projeto, já no próximo ano”. Para ela, ser cooperada Unimed significa a oportunidade de contar com um corpo clínico com diversas especialistas, o que contribui para que o paciente possa ter um tratamento mais preciso. “Acredito que, com a expansão do Hospital Unimed, poderemos atrair ainda mais profissionais, especialmente porque, além de uma estrutura otimizada, já é perceptível o investimento em novas tecnologias”. Poliana Tavares conta ainda que a escolha da especialidade lhe permite diariamente a vivência de histórias emocionantes. “É muito gratificante poder contar com o carinho das pacientes, principalmente porque, muitas vezes, nosso contato é em um momento tão especial da vida delas, que é o tornar-se mãe. Sou muito feliz por ter me encontrado nesta especialidade e me emociono com cada nascimento”, finaliza a ginecologista e obstetra.



Foto: Ana Clara Martins



A enfermeira Thaís Cristina Ramos é a coordenadora de enfermagem do Hospital Unimed em Passos. Ela é graduada em Enfermagem pela Uemg Passos, mas antes de se formar já havia cursado dois anos de técnico de enfermagem, quando trabalhou por cinco anos em UTI. A experiência foi fundamental para que ela decidisse por cursar a graduação na área e para seu desenvolvimento profissional.

Ela também é pós-graduada em Administração dos Serviços de Saúde pela Uniasselvi e, pela mesma instituição, está concluindo a especialização em Gestão de Pessoas e também está cursando uma pós sobre a RN452 pela Faculdade Unimed. “A Enfermagem sempre me chamou a atenção pelo ato de cuidar e de ajudar as pessoas em um momento de fragilidade. Mas antes de fazer a graduação eu queria ter a experiência prática da área e, por isso, optei por cursar o técnico. Assim, eu pude ter certeza de que este era o caminho que eu queria seguir”. Sua trajetória na Unimed começou em 2008 e, em poucos meses, ela assumiu a função que ocupa até hoje. Em seu cargo, ela é responsável pela supervisão de, aproximadamente, 70 profissionais de enfermagem, coordenação dos processos da área, gestão de equipe, administração das escalas e treinamento dos colaboradores. Entre as diversas histórias emocionantes que ela já vivenciou em sua atuação profissional, ela se recorda de uma em especial que demonstra a importância dos pequenos atos de cuidado para a recuperação do paciente. “Na UTI, geralmente os pacientes estão em um estado mais crítico e, por isso, demandam muita atenção dos profissionais de enfermagem. Quando eu trabalhava nesta área, era frequente eles pedirem água e, como não podem tomar o líquido, cabia aos profissionais de enfermagem molhar a boca do paciente para que ele sentisse certo alívio. Certa vez, tive como paciente uma mulher que estava em estado muito grave na UTI e ficou muitos meses internada, mas conseguiu se recuperar. Um dia, essa pessoa me reconheceu na rua. Ela estava com o filho, fez questão de me cumprimentar e dizer que eu era a pessoa que molhava a boca dela enquanto estava internada e que, assim, ajudei a diminuir o sofrimento dela. Isso me marcou porque parece ser algo muito pequeno, mas que fez toda a diferença”. Para Thaís, a Unimed representa a evolução de sua trajetória profissional. “Quando vim atuar no hospital, era recém-formada e a direção acreditou em mim para assumir uma função muito importante. Foi um desafio grande, mas creio que deu certo pois estou quase completando 15 anos de trajetória. De quando eu cheguei até hoje, é visível o grande investimento que a Unimed tem feito no hospital e sinto orgulho de fazer parte desta história”.

CUIDAR DE VOCÊ.#ESSEÉOPLANO

# PRECISOU DE 2ª VIA DE BOLETOS DA UNIMED?

**Atenção  
para os  
canais  
exclusivos  
para esta  
solicitação**



ANS - nº 32417-5

ANS - nº 32417-5

Solicite pelo site:  
[unimedsudoestemg.coop.br](http://unimedsudoestemg.coop.br), pelo  
whatsapp (35)3529-2600 ou no  
app Unimed Cliente.





**Unimed**   
Sudoeste de Minas

*Aqui tem gente  
Aqui tem torcida  
Aqui tem Unimed*



*Chegou a hora do*  
**HEXA!**