

VivaSaúde

Saúde & prevenção



Edição 38
Janeiro/2020

FECHAMENTO
AUTORIZADO
PODE SER ABERTO
PELA ECT

Todos os caminhos te levam para a **Serra**

Além de grandes belezas naturais, a serra catarinense é um verdadeiro parque de diversões ao ar livre.

AV. MARCOLINO MARTINS CABRAL,
2300 - AEROPORTO - TUBARÃO-SC
88.705-002 - 48 3621-0200


Unimed
Tubarão



SEU **APP** MUDOU!

Já pensou em

ENCONTRAR UM MÉDICO

com apenas **UM TOQUE?**

A melhor experiência começa
com a sua curiosidade.

Que tal baixar o nosso app?

#SÓPORCURIOSIDADE

APP UNIMED CLIENTE

Sua Unimed a um
toque de você



Guia Médico Nacional
com comando de voz



somos
COOP





VIVA SAÚDE é a revista oficial da
Unimed Tubarão

Diretoria Executiva

Dr. André Luz Guedes
Dr. Ney Bianchini
Dr. Kaiser de Souza Kock

Coordenação:

Evandro Mezadri - Gerente Geral

Comercial:

Marcos Giraldi - 48 99129-2500

Jornalista:

JB Guedes - 48 99806-9830

Revisão:

Lavinia Maria de Oliveira Vicente
48 99911-6135

Projeto gráfico e Editoração:

UAW! Comunicação & Design
uaw.com.br | 48 3626-1374

Periodicidade: Trimestral.

Tiragem: 10.000 exemplares

Unimed 
Tubarão

Av. Marcolino Martins Cabral,
2300 - Aeroporto - Tubarão-SC
88.705-002 - 48 3621-0200

ANS - nº 364860

Laboratório de análises clínicas, **UM NOVO SERVIÇO**

A vida é feita de fases. Sempre teremos novas etapas, novos amigos, novas ideias. Sempre estaremos procurando eliminar algumas coisas e acrescentando outras. É um processo natural procurar agregar novos valores, novas práticas e ações. A Unimed vem há anos trabalhando um processo de mudança que proporcione qualidade de vida e bem-estar aos nossos clientes, incentivando novos hábitos que promovam a prevenção em saúde.

Adotar um novo hábito, por mais simples que possa ser, faz parte deste processo de mudança. Não vamos dizer que “não posso e nem tenho tempo para isso”. Para tudo há um tempo. Incorpore um novo hábito na sua vida. Se depender da Unimed, o incentivo está sendo dado para que você **Mude o Hábito**. Nesta edição da nossa revista VivaSaúde conheça exemplos de pessoas que mudaram seus hábitos, incorporando a leitura, alimentação saudável e exercícios físicos ao seu dia a dia.

Neste processo de mudança, de agregar novos valores, a Unimed segue sua trajetória de investimentos em serviços próprios. Depois da ampliação do Centro de Imagem.

A Unimed passa a oferecer aos nossos clientes um moderno laboratório localizado junto ao nosso Centro Médico, com a facilidade da localização privilegiada, de estacionamento, do conforto e bem-estar. Desta forma centralizamos todos os serviços médicos em um só local, facilitando a mobilidade, dando agilidade no atendimento e garantindo todas as fases do processo, da coleta até a entrega dos resultados.

Ainda nesta edição mostramos os mitos e verdades sobre a necessidade do jejum na realização de exames laboratoriais. Temos ainda uma matéria sobre o câncer de pele. Acompanhe também dicas para realizar uma viagem em família e um roteiro de férias pela serra catarinense.

Boa leitura!

Diretoria Executiva Unimed Tubarão

#Partiu Férias!

Passado o período do Natal e Ano Novo, inicia-se o tempo para tirar férias em família, seja numa viagem mais longa ou na casa de praia, sítio ou serra. É uma das experiências mais gostosas e memoráveis que você pode compartilhar com seus filhos, uma vez que, no corre-corre do dia a dia - queira ou não - este contato acaba ficando mais restrito. As férias aproximam todos. Então, prepare as malas e boa viagem. Aproveite bem o roteiro escolhido, seja no calor de uma praia ou no frescor da região serrana.

Check-list

Antes de fechar as malas, é importante planejar todos os detalhes para que a viagem saia como sonhou. É preciso evitar os imprevistos e despesas inesperadas. Faça um check-list começando pelo destino ideal e pelo roteiro de viagem. Depois comece a preparar as malas, mas antes pesquise o clima e a temperatura do seu destino para saber o que levar. Tudo organizado, é só aproveitar as férias em família.



Dicas para planejar as férias com a família



A escolha

O primeiro passo é escolher o destino ideal. Permita que essa escolha seja feita em grupo, para que optem por conhecer um local que agrade a todos os membros da família e não somente os pais ou os filhos. Escolha lugares que ofereçam tipos diferentes de entretenimento. Boas sugestões são resorts, cidades com parques de diversão e com passeios alternativos (como de trem ou de balão), cidades históricas e praias.



Roteiro

Escolhido o destino, comece a montar o roteiro de viagem, definindo quantos dias durará a viagem e quais os programas que vocês irão fazer. É muito importante que todos os membros da família palpitem na programação para que o desejo de ninguém seja deixado de lado.



Planejamento

Com local e roteiro definidos, é hora de fazer o orçamento da viagem. Calcule os possíveis gastos com transporte, alimentação, hospedagem, passeios, compras e imprevistos. Montar planejamento de gastos é importante para que você possa ter ideia de quanto pretende gastar e se a viagem que você está planejando cabe confortavelmente no seu bolso.

HOTEL



Negocie acomodações

Viagens em família permitem que você tenha melhor margem de negociação para reservar quartos em hotéis, pousadas ou resorts. Investigue se você consegue melhores preços com quartos integrados ou acrescentando uma cama para seus filhos no seu próprio quarto. Negocie também a possibilidade de fechar um pacote para o período de tempo que você ficará em um hotel, facilitando o valor.



Evite datas festivas

Por mais que pareça tentador viajar com seus filhos nos vários feriados do ano, ou durante épocas festivas como o Réveillon ou o Natal, tente ao máximo fugir dessas oportunidades. Datas festivas geralmente elevam os preços de passagens aéreas, de ônibus e de reservas em hotéis, tornando as viagens em grupo ainda mais caras.



Faça pacotes de programas turísticos

Uma boa alternativa é consultar a possibilidade de contratar pacotes turísticos, que incluem passagens, hospedagens e programações já organizadas por uma agência específica. Optar por contratar pacotes contribui para um melhor aproveitamento dos roteiros.

PROJETO
QUE SE
UNE COM
POSSIBILIDADE.

UNIDOS

S O M O S
P R E M I U M .



ARQUIVO/UNIMED

MUDE 1 HÁBITO

em uma simples atitude



Sair da frente da televisão, deixar o celular de lado e para dar lugar a uma caminhada ou ler um livro são simples atitudes que podem Mudar 1 Hábito



Você já parou para pensar o que faz para Mudar 1 Hábito? Sair um pouco da frente da televisão, deixar o celular de lado e para dar lugar a uma caminhada ou ler um livro são simples atitudes que podem começar a desencadear a mudança de um hábito. Basta boa vontade para Mudar 1 Hábito.

Mas se precisar de um incentivo, pode contar com a Unimed. O Mudar 1 Hábito é um movimento nacional, promovido pela Unimed, que incentiva a melhoria da qualidade de vida, seja na alimentação, na prática de exercícios, na busca pelo equilíbrio emocional, e em pequenas coisas que têm o poder de transformar o modo de ver o mundo.

O conceito de Mudar 1 Hábito

se baseia em resultados de uma pesquisa da Duke University, dos Estados Unidos, demonstrando que cerca de 40% de tudo que fazemos cotidianamente não são decisões de fato mas repetições do que já estamos acostumados a fazer. A conclusão foi que mudar esses comportamentos é essencial para a adesão a um novo estilo de vida, voltado à saúde e ao bem-estar.



ANS - nº 364860

Seu horário pode fazer muita falta para outra pessoa

Quando não puder comparecer,
desmarque sua consulta.
Assim, outra pessoa
poderá ser atendida.

Se algum imprevisto acontecer, entre em contato com o seu médico e informe com antecedência de **24 horas.** Desta forma, ele poderá reagendar sua consulta e atender outro paciente.



48. 3621-0200

Av. Marcolino Martins Cabral, 2300
Aeroporto - Tubarão-SC - 88.705-002
www.unimedtubarao.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Tubarão

Corrida como novo hábito

Determinação em buscar qualidade de vida e o diagnósticos de pressão alta e diabetes tipo 2 eram o que faltava para que o casal Jean Victor Espindola e Bruna Medeiros mudasse seus hábitos. Eles nunca foram um casal sedentário, faziam caminhadas e corriam, mas de forma esporádica.

Mudar1Hábito faz o casal praticar, em média, uma hora de atividade física 4 a 5 vezes por semana. Praticam musculação, ginástica e corrida.

No ano de 2019, Jean e Bruna participaram da corrida do Soldado e do Circuito de Corridas UnimedSC nas etapas de Itajaí, Blumenau, Tubarão, São Bento do Sul e Florianópolis. Para completar e ganhar a

mandala do Circuito Unimed, eles correram em Joinville no dia 3 de novembro, quando Jean se tornou o primeiro tubaronense a conquistar a mandala, entregue como troféu ao corredor que tenha participando de seis das 18 etapas do circuito em Santa Catarina. Este feito também foi realizado por Bruna na etapa de Criciúma, no dia 8 de dezembro.

Mas a mudança não ficou só nisso. Em Mudar1Hábito, a alimentação com orientação nutricional entrou no cardápio do casal. O resultado não poderia ser diferente. Em 11 meses, Jean Victor que pesava 102,9kg, hoje pesa 84,5kg, uma redução de 18,4kg. Bruna Medeiros tinha 64,8kg e hoje pesa 57,7kg, representando uma redução de 7,1kg.



“Nossa alimentação é à base de saladas, frutas, legumes, grãos, proteínas e pouco carboidrato. Esta mudança de hábito mudou toda a nossa rotina, desde a disposição para prática de atividades e organização no preparo dos alimentos até a melhora na autoestima e disposição para encarar o dia a dia,” diz Jean.

O livro como novo hábito

Mudar1Hábito está na busca de cada um por aquilo que mais se identifica. Estas mudanças estão nas coisas mais simples possíveis, como abrir um livro e começar a ler. Foi isso o que fez Andreia Aparecida Pacheco, que atua no setor de Cadastro da Unimed Tubarão.

O último livro lido por Andreia foi em 2014, que ela teve que ler, por obrigação, em função de sua pós-graduação. Incentivada pelo projeto Mudar1Hábito, Andreia decidiu, depois de cinco anos sem abrir um livro, incorporar o hábito da leitura

no seu dia a dia, mesmo que ainda gradualmente, mas como ela ressalta, de forma prazerosa. Também tem o pai Nilso como grande incentivador para que ela leia mais.

A meta de Andreia para o ano de 2019 era ler dois livros, mas já iniciou a leitura do terceiro. Ela tem aproveitado os livros disponibilizados pela biblioteca da Unimed para escolher os seus preferidos, que são os de autoajuda. “Este é o tipo de livro com os quais me identifico, que me agradam, pregando o pensamento positivo”, acentua.



FOTOS: ARQUIVO / UNIMED TUBARÃO

“As coisas que você só vê quando desacelera”, do mestre zen-budista Haemin Sunin, é o livro que Andreia está lendo e que, segundo ela, “não traz nada de extraordinário ou que nunca tenhamos ouvido antes, mas enquanto lia e refletia sobre os seus ensinamentos, foi possível compará-lo ao alimento que precisamos ingerir para nos manter saudáveis. Assim como o nosso corpo, a nossa mente também precisa se alimentar de reflexões positivas, caso contrário, assim como o nosso corpo, ela ficará doente”, explica.



Hábito saudável

A mudança de hábito faz parte do dia a dia na Unimed, os clientes do Centro de Imagem e Centro Médico, além do indispensável cafézinho, são recebidos com frutas fresquinhas da estação.

Hábito da leitura

O hábito da leitura durante a infância estimula a criatividade e as habilidades linguísticas, de memória e conhecimento dos pequenos, além de aumentar a capacidade de concentração e atenção. Pensando nisso, no espaço infantil a Unimed disponibiliza livros para os pequenos.

Um desafio saudável

A Unimed mantém uma biblioteca com mais de 300 títulos e um investimento mensal na aquisição de novas obras. A reinauguração da biblioteca foi feita junto com um desafio de leitura onde os colaboradores da Unimed se inscreveram e apresentaram a uma banca, formada por alguns colaboradores, um livro que estavam lendo. Com a avaliação da banca um dos colaboradores ganhou um vale-compras em uma livraria da cidade.



Incorporando a “bike” como um hábito

Passei minha infância inteira andando de bicicleta, é uma das coisas que eu mais gosto de fazer. Porém com a faculdade e trabalho eu acabei deixando de lado alguns hobbies e me deixando levar pela facilidade de pegar um Uber. Como trabalho na comunicação eu “mergulho” nas campanhas e tenho o privilégio de acompanhar as ações dos dois lados, de quem faz e de quem participa, e acho que isso me ajudou a ser influenciada pela mudança de hábito. Acompanhei a mudança de hábito de alguns colegas e porque eu não? Após algumas tentativas frustradas de manter uma regularidade na academia, percebi que o problema não era necessariamente minha falta de vontade e sim eu não estava na atividade certa. A partir daí resolvi buscar uma outra alternativa e cheguei na bicicleta algo que eu gosto e me dá uma liberdade enorme, além de um custo benefício para minha saúde.



Cintia Orben
Colaboradora do setor de Marketing da Unimed Tubarão

MUDE

Cliente Maria Arlete encara o desafio da mudança

Para muita gente o que realmente falta para Mudar o Hábito é o incentivo. Todas as quartas-feiras das 15 às 16 horas um grupo de clientes da Unimed, atendidos pelo programa Viver Bem, reúne-se em torno de um objetivo único: buscar bem-estar e qualidade de vida. Orientados pela educadora física Ester Medeiros de Oliveira, eles partem para os exercícios que trabalham a parte lúdica, aliados a flexibilidade e alongamento, adaptados às necessidades e limitações de cada um.

E o incentivo que faltava foi o que levou Maria Arlete Silvério Nunes a encarar semanalmente os exercícios re-

alizados pelo programa Viver Bem, que acontece no Clube dos Médicos. Considerando-se quase uma sedentária, hoje, ela que está no programa desde abril de 2019, vê-se como outra pessoa.

Com problemas de coluna, Arlete diz que as atividades oferecidas pela Unimed têm sido fundamentais para oferecer melhor qualidade de vida. Arlete diz que o incentivo da Unimed tem sido fundamental para a sua mudança de hábito, acrescentando que todos deveriam ter uma prática saudável para amenizar seus problemas de saúde e agregar qualidade de vida ao seu dia a dia.

“Sei que isto não vai curar os meus problemas, mas posso afirmar que tem amenizado a situação e me proporcionado um melhor bem-estar tanto físico como mental”, ressalta.



Da esquerda para direita: Mayara Callegari (nutricionista), Maria Arlete, Ester Medeiros de Oliveira (educadora física)

FOTOS: ARQUIVO / UNIMED TUBARÃO



Querer viver bem encoraja mudanças

Um dos grandes incentivadores para que se Mude o Hábito é o projeto Viver Bem, da Unimed Tubarão, contando com uma equipe multidisciplinar composta por médica, enfermeira, técnica de enfermagem e nutricionista. A responsabilidade do setor é o monitoramento dos pacientes portadores de doenças crônicas (diabetes, hipertensão arterial sistêmica e cardiopatia) através do controle pressórico, realização de exames laboratoriais, atendimento ambulatorial, e outras ações que visem à promoção da saúde e prevenção de complicações das condições crônicas.

Segundo a nutricionista da Unimed, Mayara Callegari, em sintonia com a campanha Mude o Hábito, no ano de 2019 foi desenvolvido o Programa Viver Bem, que realiza um trabalho com grupo por meio de uma abordagem multidisciplinar com ações de educação em saúde. “O objetivo central do programa é encorajar os participantes a adotarem hábitos saudáveis proporcionando melhora na sua qualidade de vida”, ressalta.

O grupo tem reuniões semanais para prática de exercício físico orientado por um profissional da área. São realizadas, também, atividades educativas, como roda de conversa com a médica, palestra com a nutricionista e oficina culinária.



Acesse

www.mudeohabito.com.br

HÁBITO

AS FÉRIAS ESTÃO CHEGANDO

E VOCÊ SÓ QUER
DESCANSAR SEM SE
PREOCUPAR COM NADA!

ENTÃO APROVEITE PARA **FAZER SEUS PEDIDOS** VIA **WHATSAPP**, É RÁPIDO E FÁCIL!

ENTREGA GRATUITA PARA TUBARÃO E CAPIVARI DE BAIXO NAS COMPRAS ACIMA DE R\$ 150,00




Maria Rocha®
Farmácia de Manipulação

48 3622.1880

☎ 48 99935.9225

Rua Lauro Muller, 17 - Centro, 88701-100 Tubarão (Santa Catarina)

www.mariarocha.com.br



/farmaciariamariarocha



/farmaciariamariarocha

VERÃO NA SERRA

Um pedacinho da Europa incrustado em meio à Serra Catarinense. Urubici, cidadezinha com pouco mais de 11 mil habitantes, conhecida por suas belezas naturais, tem mesmo um charme ímpar e muitas atrações em qualquer estação do ano.



#Partiu
Férias!

“A primeira impressão é a que fica”

A Europa é aqui! Parece exagero, mas é essa a primeira constatação feita por quem visita Urubici. E como dizem que “a primeira impressão é a que fica”, para a jornalista de Tubarão, Adriana Oliveira, não foi diferente. “Foi paixão à primeira vista mesmo”, confessa.

Adriana, cliente da Unimed desde 2001, conheceu Urubici em 2012 e, ao contrário da maioria dos turistas que visitam a região, foi no verão. “Procurei uma alternativa para fugir dos congestionamentos, já que naquele período a ponte Anita Garibaldi estava em construção. Pesquisei uma cidade na serra, onde pretendia apenas dormir e escolhi, aleatoriamente, Urubici. Ao chegar, encantei-me com o cenário e resolvi ficar mais um dia”, conta.

Serra do Rio do Rastro

“Sábria decisão”, reconhece a jornalista, já que a “esticada” garantiu a oportunidade de explorar a paisagem e descobrir que havia muito mais encantos escondidos em meio às montanhas que cercam a cidade do que podia imaginar. “São tantas opções que, claro, voltei nos anos seguintes e, ainda assim, não consegui usufruir de todas as atrações que a região oferece”, admite.



#Partiu
Férias!

Vista panorâmica da Serra do Corvo Branco



Incrível no inverno...

A Serra Catarinense é a região mais fria do Brasil, sendo o único lugar do país onde neva todos os anos, mesmo que por poucos dias, durante o inverno. Urubici está situada no ponto mais elevado de Santa Catarina e com os municípios de Bom Retiro, Rio Rufino, Urupema, Paineira, Bocaina do Sul, Lages, São Joaquim e Bom Jardim da Serra integra a rota turística conhecida como Caminhos da Neves.

O cume do Morro da Igreja,

com 1.822 metros, é o ponto mais alto habitado do sul do Brasil. Lá, foi registrada, extraoficialmente, a temperatura mais baixa do país: $-17,8^{\circ}\text{C}$, em 29 de junho de 1996. “Por isso, os turistas procuram a região no inverno com a expectativa de ver a neve cair. Conhecer cachoeiras congeladas, sentir o frio da serra, observar a paisagem branquinha é para muitos uma experiência incrível, porém no verão as possibilidades triplicam”, relata Adriana.

O frio, de fato, foi o responsável pela fama da região, contudo é nítido o crescimento do número de visitantes também em outras épocas do ano. O setor hoteleiro percebeu a demanda e começou a se preparar para receber esse novo público. “Antes, muitas pousadas e restaurantes abriam somente durante a temporada de inverno, pois não havia procura nos outros meses do ano. Agora, ao contrário, são poucos os estabelecimentos que fecham”, constata Adriana.

FOTOS: ADRIANO/JUAW.COM.BR



Cascata Véu de Noiva



Morro da Cruz



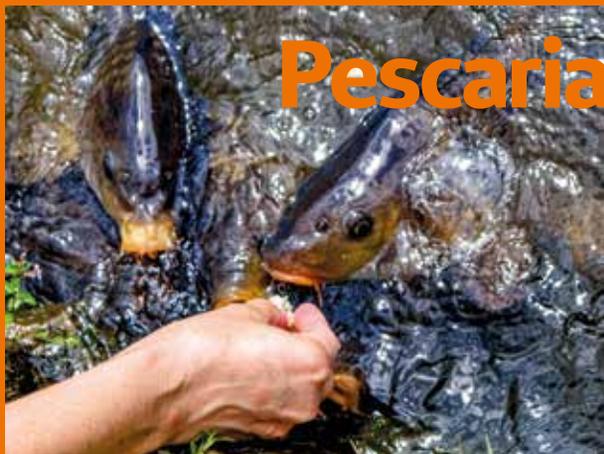
Cascata do Avenal

...melhor ainda no verão

Para começar, no início do ano, por exemplo, é possível visitar os pomares e colher frutas como pêsego, ameixa ou maçã, já que o período de colheita vai de fevereiro até meados de maio. “Visitar o pomar e saborear uma fruta à sombra das árvores é uma das atrações oferecidas por algumas pousadas, algo que não dá para fazer no inverno”, salienta a jornalista.



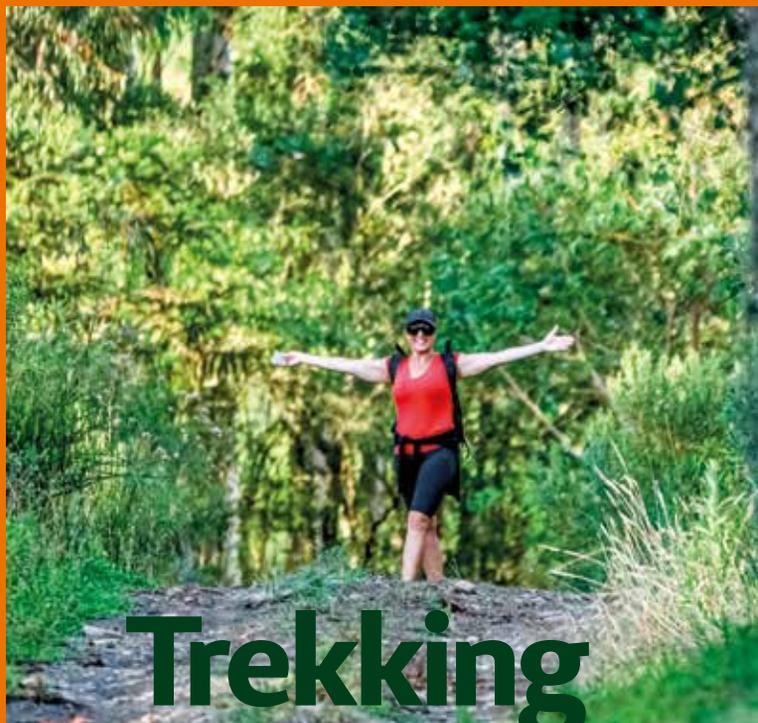
Frutas



Pescaria

Na cidade existem muitos rios e córregos e se você gosta de pescar, pode optar por um pesque e pague, onde é possível, inclusive alimentar os peixes.

E quem vai ao município nos meses mais quentes do ano se depara com atividades que não seriam tão prazerosas ou, até mesmo, praticáveis em baixas temperaturas.



Trekking

é outra atividade esportiva que pode ser realizada em meio à natureza de Urubici, proporcionando total conexão entre corpo e mente.





Mountain bike

Quem gosta de andar de bicicleta vai encontrar na cidade diversas trilhas por estradas de chão, pela mata ou por cachoeiras. Alguns passeios contam com guias especializados.

FOTOS: ADRIANO/UAJ.COM.BR



Cavalgada

E ainda ao ar livre, é possível andar a cavalo. As cavalgadas guiadas são cobradas por hora e partem de vários pontos com destino à mata, passando por rios e cachoeiras.



Fotografia

Registrar a fauna e a flora é outro prazer que muitos turistas encontram na cidade. É possível fotografar grandes paisagens ou fazer flagrantes da natureza.



Cachoeiras

Urubici é conhecida como a Cidade das Cachoeiras. O título não é por acaso, já que centenas foram catalogadas, contudo as mais famosas e visitadas são a Cascata Vêu de Noiva, Cascata do Avençal, Sete Quedas e Cachoeira da Neve. Em todas elas, a natureza se exhibe em suas mais lindas formas, relaxando corpo e mente.

Gostou?
Conheça mais em:



www.guiadoturismobrasil.com/roteiro/27/rota-da-serra-catarinense

#Partiu
Férias!



ANSIEDADE

é resposta às incertezas e às situações

É preciso entender como ela age e criar estratégias para lidar com as situações

A ansiedade é vista pela maioria das pessoas como a verdadeira vilã da atualidade. “Mas na realidade, a ansiedade nada mais é que uma resposta normal do organismo aos contextos de incerteza e às situações que podem ter algum impacto na rotina, como a apresentação de um trabalho, uma reunião, o fim de um relacionamento, uma entrevista de emprego e até mesmo situações mais comuns, como pedir informações a um desconhecido, por exemplo”, ressalta a psicóloga Caroline Labhardt,

da Unimed Tubarão.

Pontua que, por ser um sentimento inerente ao ser humano, é preciso entender como ela age e, a partir disso, criar estratégias para

conseguir lidar com as situações.

Segundo a psicóloga, cada pessoa responde a ansiedade de diferentes formas, mas alguns sintomas costumam ser bem comuns.

Sintomas

- INQUIETAÇÃO;
- IRRITABILIDADE;
- PALPITAÇÕES;
- PENSAMENTO ACELERADO;
- INSÔNIA OU SONO INQUIETO;
- CANSAÇO PROLONGADO;
- DIFICULDADE PARA CONCENTRAR-SE;
- PROCRASTINAÇÃO.

Fim de ano

Com a chegada do fim do ano, férias, festividades e, claro, as sagradas promessas para o ano novo, esses sintomas podem se intensificar, especialmente se a pessoa já tem a tendência à procrastinação e cria muitas expectativas quanto a si mesmo (sem se esforçar para que haja de fato uma mudança) e quanto aos outros.

“Nosso dia a dia é bastante corrido. Corremos para chegar

ao trabalho, para ir almoçar, para voltar para casa, para ir ao banheiro, para tomar um café – quando isso é possível, claro”, comenta Caroline. É tanta correria, segundo ela, que chega a ser automático ter o clássico pensamento de “não vou dar conta” ou “parece que não fiz nada o dia todo”.

Para ela, é preciso buscar o equilíbrio, criar e manter um estilo de vida mais saudável. “Tudo

bem ter uma rotina acelerada, mas é preciso prezar pelos momentos de calma e tranquilidade. Quando foi a última vez que você parou para analisar como foi seu dia ou simplesmente parou para se observar e ouvir suas reais necessidades?”

A boa notícia é que você pode minimizar e principalmente aprender a lidar com a ansiedade aplicando à rotina algumas práticas.

Autoconhecimento

A psicóloga lembra que você é um ser humano e deve aceitar que, como qualquer outra pessoa, você não pode e nem deve controlar tudo. “Respeite seu tempo e suas limitações. Os problemas que enfrentamos têm o tamanho da força e importância que damos a eles. Autocuidado e autoconhecimento nos ensinam a ver o mundo de outra forma. E pode acreditar: isso é libertador”, conclui.



Caroline Labhardt
CRP 12/15821



Práticas

Torne seu dia mais produtivo:

listas costumam ser aliadas da ansiedade. Liste seus afazeres diários. Isso fará com que você foque no que precisa ser feito naquele dia ao invés de focar nas atividades que precisam ser executadas durante toda a semana.

Invista em você mesmo:

reserve alguns períodos durante a semana para fazer atividades que lhe possibilitem relaxar, como ler um livro, ouvir música, meditar e assistir a algum filme.

Descontraia:

crie o hábito de estar em família ou com amigos e colegas que lhe façam bem.

Cuide das suas finanças:

problemas financeiros são grandes causadores de ansiedade e noites mal dormidas.

Avalie o conteúdo dos seus pensamentos:

muitas pessoas costumam catastrofizar muitas situações e isso as coloca em contato direto com a ansiedade, já que isso faz com que os problemas pareçam muito maiores do que na verdade são.

ANS - n° 364860

CENTRO DE IMAGEM UNIMED

Feito
Exclusivamente
para você.



Horário Diferenciado

Segunda à Sexta das 07h às 22h
sem fechar ao meio-dia
Sábado das 08h às 12h.



Resultados de Exames Online

Acesse:
www.unimedtubarao.com.br



Agendamentos

|48| 3621-0200

O Centro de Imagem Unimed oferece um novo conceito de atendimento, proporcionando tecnologia de ponta e bem estar aos clientes Unimed, através de equipamentos modernos e confortáveis.

Unimed 
Tubarão

CÂNCER DE PELE

é o mais comum no país

Estima o INCA que 165,5 mil novos casos de câncer não melanoma serão registrados em 2019

De todos os tipos de câncer, o da pele é o mais comum, representando cerca de 30% de todos os tipos de cânceres. Estima-se, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 165,5 mil novos casos de câncer de pele não melanoma e 6.260 mil novos casos de melanoma para o ano de 2019 no Brasil.

Fatores de risco



A dermatologista Dra. Miriam Popoaski, do Centro Médico Unimed, aponta que qualquer pessoa pode desenvolver um câncer de pele, porém é muito mais frequente nas pessoas de pele clara, olhos claros e cabelos louros ou ruivos. Segundo a dermatologista, a exposição prolongada ao sol, especialmente na infância e adolescência aumenta substancialmente a chance de desenvolver a doença. Outro fator de risco é a história de câncer de pele na família, algumas doenças de pele, imunossupressão e exposição a câmaras de bronzeamento artificial.



Os principais tipos de câncer de pele são:

Carcinoma basocelular:

é o mais comum, mais frequente na face e de evolução lenta. Geralmente indolor, brilhante, surge como uma lesão vermelho-rosada e com pequenos vasos dentro dela.

Carcinoma espinocelular:

tem agressividade intermediária e pode aparecer em qualquer parte do corpo, inclusive em áreas cobertas. Costuma ser de cor avermelhada, com escamas aderidas, ou uma ferida que não cicatriza. Cicatrizes antigas de queimadura ou de traumas podem desencadear tal câncer depois de muitos anos.

Melanoma:

embora seja menos comum, é o tipo mais agressivo normalmente ocorrendo metástases em fase inicial. Tem origem nos melanócitos (células produtoras de melanina, que dão cor à pele). Surge como uma pinta preta e irregular, às vezes com mais de duas cores. Pode surgir em qualquer lugar do corpo, pele, mucosas e até nos olhos. Vale ressaltar que 40% surgem a partir de um sinal antigo.



Fatores de risco



Ferida que não cicatriza, que você está toda hora cobrindo com um curativo e que já passou várias pomadas e não melhora? Ela pode ser uma lesão de câncer de pele. Procure seu dermatologista para uma avaliação.



Ferida que sangra quando você faz a barba ou penteia os cabelos podem indicar uma lesão suspeita.



Uma verruga ou sinal novo, especialmente em adultos: para quem não conhece, verruga, pinta e sinal são a mesma coisa. Mas, para os dermatologistas, há muitas diferenças. Se você notou um sinal que nunca tinha visto antes, que está crescendo ou tem uma das características acima, pode ser um sinal pra ficar atento.



Mancha áspera na pele, que é mais fácil de perceber ao toque do que visualmente: algumas pessoas, principalmente aquelas que pegaram muito sol na vida, podem ter asperezas na pele, que nem sempre são tão fáceis de ver (é mais fácil senti-las). Chamam-se ceratoses actínicas, são lesões pré malignas e podem se transformar em tumores de pele mais sérios se não tratados.



Mancha escura na pele com mais de uma cor: se você tiver uma pinta com muitas cores (dois tons de marrom, preto e acinzentado por exemplo) é hora de procurar um especialista.



Proteção

A fotoproteção ainda é a maneira mais eficaz de prevenir um câncer de pele. Acentua a dermatologista Dra. Miriam Popoaski que as medidas de fotoproteção incluem o uso de filtro solar e a adoção de hábitos que visam a diminuir a exposição solar. Orienta que se deve aplicar o filtro solar cerca de 30 minutos antes da exposição ao sol (mesmo nos dias nublados) e reaplicá-lo a cada hora, ou após um mergulho ou grande transpiração. Mesmo os filtros ditos à prova d'água devem ser reaplicados.

Ao comprar um filtro solar, além do fator de proteção UVB de, no mínimo, 30 (raio que pode ocasionar câncer de pele), deve-se observar o PPD (persistent pigment darkening). Ele mede a proteção contra os raios UVA, que causam o envelhecimento e alguns tipos de câncer de pele.

A médica orienta ainda que

o protetor solar labial também deve ser utilizado com as mesmas características. “Em crianças acima dos seis meses é fundamental a utilização de filtros solares específicos - de preferência filtros minerais. Além disso, elas não devem ser expostas diretamente ao sol”, adverte.

Lembra também que a proteção solar para os olhos não pode ser esquecida. O ideal é o uso de óculos solares de boa qualidade, que diminuam a luz a níveis confortáveis, bloqueando os raios UV.

Além dos filtros solares, o uso de guarda-sol, chapéus e roupas (todas com fotoproteção) é uma medida importante no cuidado com a pele. “Procure sempre locais sombreados. E lembre-se: a exposição solar das 10 às 16h é proibida”, conclui.



10

Dez maneiras de suspeitar que você está com um câncer de pele:

1

Ferida que não cicatriza,

que você está toda hora cobrindo com um curativo e que já passou várias pomadas e não melhora? Ela pode ser uma lesão de câncer de pele. Procure seu dermatologista para uma avaliação

2

Ferida que sangra

quando você faz a barba ou penteia os cabelos pode indicar uma lesão suspeita.

3

Uma verruga ou sinal novo

especialmente em adultos: para quem não conhece, verruga, pinta e sinal são a mesma coisa. Mas para os dermatologistas, há muitas diferenças. Se você notou um sinal que nunca tinha visto antes, que está crescendo ou tem uma das características acima, pode ser um sinal pra ficar atento.

4

Mancha áspera na pele

que é mais fácil de perceber ao toque do que visualmente: algumas pessoas, principalmente aquelas que pegaram muito sol na vida, podem ter asperezas na pele, que nem sempre são tão fáceis de ver (é mais fácil senti-las). Chamam-se ceratose actínicas, são lesões pré malignas e podem se transformar em tumores de pele mais sérios se não tratados.

5

Mancha escura na pele com mais de uma cor:

se você tiver uma pinta com muitas cores (dois tons de marrom, preto e acinzentado por exemplo) é hora de procurar um especialista.

6

Cicatriz que surge na pele sem qualquer machucado ou cirurgia:

alguns tumores, como o carcinoma basocelular esclerodermiforme, podem parecer cicatrizes. Então fique atento, porque se você não fez nenhuma cirurgia ou machucou o local e surgiu uma lesão que parece uma cicatriz, isso pode ser um câncer de pele.

7

Lesão na pele que cresce rápido:

alguns tumores são conhecidos por seu crescimento muito rápido, em semanas ou poucos meses. Então uma ferida ou qualquer lesão que cresça de forma muito rápida exige maior atenção.

8

Mancha escura na unha que atinge a cutícula e a pele ao redor da unha

pode significar que um tumor bem sério pode estar na unha, o melanoma. Mas veja bem: se você fechou a porta do carro na sua unha, ou machucou de qualquer outra forma, ela ficou roxa e agora está escura, isso não é um melanoma. Se você tem dúvida sobre isso, precisa avaliar com seu dermatologista.

9

Ferida nova onde já foi operado um câncer de pele:

se você já teve um câncer de pele e na cicatriz está surgindo uma ferida nova, o melhor é procurar o dermatologista. Os cânceres de pele, principalmente o carcinoma basocelular, podem ter raízes mais profundas e laterais se não forem tratados adequadamente.

10

Câncer de pele não escolhe cor nem idade.

Muitos tumores são causados pelo acúmulo de sol que pegamos na nossa vida. Então é muito mais comum que eles surjam em pessoas acima dos 40, 50 anos de idade. Mas isso não significa que pessoas mais jovens não possam ter tumores de pele. Todos os cânceres do corpo humano são uma desregulação do nosso sistema de vigilância das células, que impede sua multiplicação. Essas alterações, que são genéticas, podem acontecer em qualquer idade. Sendo assim, não importa sua idade, se você tem alguma das alterações que descrevemos na lista acima, procure um especialista.



Hidratação e alimentação

Com a chegada do verão, no que diz respeito aos cuidados com a pele e a alimentação e hidratação, é importante tornar alguns hábitos mais rotineiros. Segundo a Dra. Miriam Popoaski, perde-se água e sais minerais com o suor mais intenso.

“PORTANTO, A INGESTÃO DE ÁGUA É FUNDAMENTAL, JÁ QUE A DESIDRATAÇÃO REFLETE NA QUALIDADE DA PELE, UNHAS E CABELOS. ALÉM DISSO, A PELE HIDRATADA TORNA-SE MAIS RESISTENTE AO DANO SOLAR”, ORIENTA.

Alguns alimentos, de acordo com a dermatologista do Centro Médico Unimed, ricos em carotenóides e antioxidantes podem diminuir a formação de radicais livres, tendo um potencial fotoprotetor e fotoreparador. Durante a consulta dermatológica, podem ser prescritos suplementos que auxiliam na fotoproteção. Deve-se atentar, também à manipulação de alguns alimentos, como frutas cítricas, por exemplo, e posterior exposição solar, o que pode ocasionar uma dermatite conhecida por fitofotodermatose, semelhante a uma queimadura.



Dra. Miriam Popoaski
Médica Dermatologista
CRM-SC 12201 / RQE 10931





Bem-estar
e tranquilidade.
A nossa receita
para garantir o seu

sorriso

moma

Planos com as melhores condições e que sejam adequados às suas necessidades. Rede credenciada em todo o país, ampla cobertura de procedimentos e atendimento 24 horas. Conte com a experiência de uma das maiores especialistas do mercado e garanta uma saúde completa.

Encontre o plano ideal para o seu sorriso.

www.unimedodonto.com.br

Consultora Bruna Lima - 48 3632-9065/ 48 99107-7338

Unimed 
ODONTO

Completa sua Saúde

UNIMED TUBARÃO

conta com
laboratório próprio
de análises clínicas

Além de oferecer mais praticidade aos pacientes, o Laboratório Unimed Tubarão visa a atender à crescente demanda de exames com maior comodidade e segurança

A Unimed Tubarão passa a oferecer a seus clientes um moderno Laboratório de Análises Clínicas próprio, localizado no Centro Médico Unimed, com equipamentos de última geração, totalmente automatizados e informatizados, em um ambiente agradável e confortável, a fim de prestar o devido atendimento ao paciente, prezando sempre pela sua saúde e bem-estar.

O propósito do Laboratório Unimed é o excelente atendimento, baseando-se na precisão,

na qualidade, profissionalismo, respeito e integridade. Uma ampla área de atendimento com cinco salas de coleta, incluindo sala de coleta pediátrica, ginecológica, coletas especiais e um ambiente diferenciado para o jejum.

Além de oferecer mais praticidade aos pacientes, o Laboratório Unimed visa a atender à crescente demanda de exames com maior comodidade e segurança, gerando confiabilidade ao cliente.

Mitos e verdades sobre jejum e outros requisitos para exames laboratoriais

A necessidade de jejum para a realização de exames é uma cultura ainda muito presente na cabeça da maior parte das pessoas. Por esse motivo, é normal que a maioria se dirija aos laboratórios no início da manhã para respeitar o jejum e coletar seus exames.

Entretanto, segundo a bioquímica e responsável técnica pelo Laboratório Unimed, Cristiane Corrêa Blosfeld, nem toda coleta para exame de sangue precisa ser realizada com 12 horas de jejum. A maioria pode ser feita com 3 a 4 horas sem ingestão de alimentos.

“ASSIM É POSSÍVEL COLETAR O SANGUE AO LONGO DO DIA, NÃO APENAS PELA MANHÃ, EVITANDO OS HORÁRIOS DE MAIOR PICO DE ATENDIMENTOS NOS LABORATÓRIOS”, RESSALTA.

Atualmente no Brasil, os profissionais da área de análises clínicas e as sociedades médicas já não veem mais o jejum como pré-requisito para vários exames de sangue.

A bioquímica frisa que o período clássico de 12 horas foi baseado no tempo máximo que uma pessoa normal levaria para metabolizar todo o alimento ingerido na última refeição. Os valores de referência dos exames foram estabelecidos com base em uma amostra de pessoas nesse estado de jejum. “Porém, hoje em dia já dispomos de novas metodologias e tecnologias que estão menos expostas ao risco de sofrer interferências pelos alimentos, além de mais estudos que visam ao conhecimento dos valores referenciais dos exames fora do jejum”, avalia.



Orientação médica

Segundo Cristiane, é importante salientar que, apesar disso, o jejum ainda se aplica a alguns exames. Por esse motivo é importante buscar orientações sobre o preparo de coleta junto ao laboratório e seguir todas as recomendações médicas, garantindo resultados fidedignos em conformi-

dade com o estado clínico.

Além do jejum, existem também outras orientações de preparo do paciente que se aplicam para a coleta de muitos exames, como a dieta alimentar, a abstinência sexual, não ingestão de álcool, não realização de atividade física, higiene prévia e assim por diante.

“ASSIM, A BUSCA DE ORIENTAÇÕES DO PROFISSIONAL DA ÁREA MÉDICA E LABORATORIAL É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA UM PROCEDIMENTO CORRETO”



Cristiane Corrêa Blosfeld
Bioquímica
CRF 9133



Exames realizados

O Laboratório Unimed realiza todos os exames que estão no Rol da Agência Nacional de Saúde (ANS).

Horário de atendimento

Segunda a sexta-feira das **6h30 às 19h**, sem fechar ao meio dia. Sábados das **8h às 12h**

Responsável técnica

Bioquímica
Cristiane Corrêa Blosfeld.
CRF 9133

Contato

Telefone:
(48) 3621-0200
Av. Marcolino Martins Cabral,
2300 – Aeroporto
Tubarão, SC

Lima

centro odontológico

CRO 898



IMPLANTES DENTÁRIOS

ALINHADORES INVISÍVEIS

LENTE DE CONTATO



**TECNOLOGIA
DIGITAL**



AV. EXPEDICIONÁRIO JOSÉ PEDRO COELHO, 1141
CENTRO - TUBARÃO | 48 3631-3300

Responsável Técnico: Dr. Gabriel Borghesan Lima CRO-9951



0800-6450221

Atendimento 24h

48 3621-0200

Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h

 unimedtubarao.com.br

 @unimedtb

 /unimeddetubarao

Exames de imagem



DENSITOMETRIA ÓSSEA

MAMOGRAFIA

RAIO-X

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

ULTRASSONOGRAMA

ULTRASSONOGRAMA OBSTÉTRICA 4D

Exames cardiológicos



ANGIOTOMOGRAFIA CORONARIANA

ECOCARDIOGRAMA

ELETROCARDIOGRAMA

HOLTER 24H

MAPA

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA CARDÍACA

Outros exames

BIOIMPEDÂNCIA

CARDIOTOCOGRAFIA

Demais serviços



LABORATÓRIO



CENTRO DE INFUSÃO



SALA DE CURATIVOS



CENTRO DE ONCOLOGIA



PEQUENOS PROCEDIMENTOS

Ambulatório de especialidades

CARDIOLOGIA

CIRURGIA GERAL

CIRURGIA VASCULAR

CLÍNICA MÉDICA

DERMATOLOGIA

ENDOCRINOLOGIA

FONOAUDIOLOGIA

GASTROENTEROLOGIA

GERIATRIA

GINECOLOGIA

HEPATOLOGIA

HOMEOPATIA

MASTOLOGIA

MEDICINA DO SONO

NEUROLOGIA

NUTRIÇÃO

OBSTETRÍCIA

ONCOLOGIA

ORTOPEDIA

OTORRINOLARINGOLOGIA

PEDIATRIA

PNEUMOLOGIA

PNEUMOLOGIA PEDIÁTRICA

PSICOLOGIA

PSIQUIATRIA

REUMATOLOGIA

UROGINECOLOGIA

UROLOGIA



ESTACIONAMENTO
GRATUITO NO
CENTRO MÉDICO



CONFIANÇA
— que gera —
LEMBRANÇA

**ESSE É O RESULTADO DO
NOSSO JEITO DE CUIDAR.**

*Pela 27ª vez consecutiva,
a Unimed é a marca de
planos de saúde mais
lembrada do Brasil.*



29
ANOS

Unimed 

somos
COOP 