

# E-SAÚDE: DÉCADA DE INOVAÇÃO É CELEBRADA EM EDIÇÃO COMEMORATIVA DO EVENTO

## HOBBIES & MANIAS

Uma jornada de palavras e memórias: conheça os hobbies que inspiram uma pediatra a viver intensamente

## VIDA DE MÉDICO

Entre microscópios, ossos e educação: o legado de Avelino Ricardo Hass

REVISTA  
DO SISTEMA  
UNIMED DO  
ESTADO DO  
PARANÁ

#75  
ANO 18  
OUT-DEZ  
2024

# UniAir



## Excelência em Transporte Aeromédico no Brasil.

A UniAir é uma empresa brasileira que se destaca como referência no transporte aeromédico e no serviço de táxi aéreo em todo o território nacional, na América Central e no Caribe. Com bases estrategicamente localizadas em Porto Alegre e Londrina, nossa frota própria inclui quatro aeronaves modelo King Air e dois helicópteros esquilos. Ampliou recentemente seu portfólio com a aquisição da aeronave King Air B260.

Além disso, a UniAir está em constante expansão e busca atender às demandas de todo o território brasileiro, da América Central e do Caribe, estendendo sua atuação para todas as Unimed's do País e para pacientes que precisam de contratações particulares. Com uma equipe altamente capacitada e uma frota moderna e diversificada, a UniAir se posiciona como uma escolha confiável para serviços aeromédicos, oferecendo suporte vital e essencial em situações críticas de saúde. Sua dedicação à excelência e à abrangência geográfica a torna uma parceria privilegiada no setor de transporte aeromédico e de táxi aéreo no Brasil.

## Conselho Editorial

### DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor-presidente:

**Dr. Paulo Roberto Fernandes Faria**

Diretor de Saúde:

**Dr. Faustino Garcia Alferez**

Diretor Administrativo e Financeiro:

**Dr. Alexandre Gustavo Bley**

Diretor de Inovação e Desenvolvimento:

**Dr. Omar Genha Taha**

Diretor de Mercado e Intercâmbio:

**Dr. Durval Francisco dos Santos Filho**

### CONSELHEIROS REGIONAIS

Região 1: **Dr. Rafael Francisco dos Santos** (Ponta Grossa)

Região 2: **Dr. Evandro Bazan de Carvalho**

(Norte do Paraná - Cornélio Procópio)

Região 3: **Dr. Alcione Brusiguello Faidiga** (Cianorte)

Região 4: **Dra. Wemilda Marta Fregonese**

**Feltrin** (Francisco Beltrão)

### COORDENAÇÃO EDITORIAL:

**Jossânia Veloso** - Assessora de imprensa (DRT 2321/PR)

## Expediente

### PSG EDITORA:

**Pedro Salanek Filho** e **Giovanna de Paula** (Gestão),

**Camila da Luz**, **Karina Kanashiro**, **Talissa**

**Monteiro** e **Thaís Mocelin** (Reportagens)

### DIORAMA ESTÚDIO:

**Bruna Corso** (Direção de Arte e Diagramação)

**Lucas Giuliano** (Diagramação)

### UNIMED PARANÁ:

**Jossânia Veloso**, **Louise Fiala**, **Natalie Vanz Bettoni** e **Lana Martins**

(Matérias), **Fabiano Pereira**, Gestão de Comunicação e Marketing

e assessorias das Unimed Singulares (Colaboração). Capa:

**Unimed PR**. Fotografias: Banco de Imagens e **Unimed PR**.

Impressão: **Tuicial Indústria Gráfica - 11.000**

SSN 2237-2067 n. 75 (2024)

### Sugestões e críticas:

[assessoriadeimprensa@unimedpr.coop.br](mailto:assessoriadeimprensa@unimedpr.coop.br)



Paraná

Confira o site da  
Revista Ampla



Unimed do Estado do Paraná  
Rua Antonio Camilo, 283 | Curitiba | PR  
CEP 82530-450 | Tel.: (41) 3219-1488  
E-mail: [imprensapr@unimedpr.coop.br](mailto:imprensapr@unimedpr.coop.br)  
[www.unimed.coop.br/parana](http://www.unimed.coop.br/parana)

**ANS - n.º 312720**

# E-SAÚDE COMEMORA 10 EDIÇÕES

Esta edição da revista Ampla traz a cobertura da edição do nosso 10º e-saúde – Encontro de Tecnologia Aplicada à saúde. O evento que completou 10 anos, foi lançado com apoio de entidades como a PUCPR, com o objetivo inicial de criar um espaço no qual pudéssemos apresentar temas e fomentar debates em torno de ferramentas e projetos inovadores de interesse comum. O que tem proporcionado aos dirigentes, médicos, cooperados, profissionais de saúde e acadêmicos espaço para discussão de aplicação de novas tecnologias nas áreas.

Outro destaque nesta edição é a matéria sobre o programa de relacionamento com os cooperados que trata das ações que a Unimed do Brasil e a Unimed Paraná desenvolvem junto às Singulares voltadas aos cooperados. Envelhecimento cerebral, saúde bucal, alergia alimentar e microbiota também estão entre as matérias abordadas nesta edição.

Há, ainda, uma matéria especial sobre o museu da história da Medicina do Paraná, inaugurado em 2019, na ala histórica da Santa Casa de Curitiba, que conta com parceria da Unimed desde seu início. O edifício é de 1880 e passou por restauração para abrigar o museu.

Nesta edição, você também terá acesso a uma matéria sobre a importância do sono e dos sonhos para a saúde. Na editoria check-up confira informações sobre as Unimed Curitiba, Londrina, Cianorte e Oeste do Paraná.

Boa leitura!



**Dr. Paulo Roberto Fernandes Faria**

Diretor-Presidente

Confira nosso site e sua revista on-line em:

[www.revistaampla.com.br](http://www.revistaampla.com.br)

Acesse, também, nosso LinkedIn:

[www.linkedin.com/in/revista-ampla/](http://www.linkedin.com/in/revista-ampla/)

## Editorial 03

## Hobbies e Manias 06

Uma jornada de palavras e memórias: conheça os hobbies que inspiram uma pediatra a viver intensamente

## Cooperados 08

Saiba mais sobre o Programa Nacional de Gestão e Relacionamento com Cooperado, que já apresenta resultados de excelência no Paraná

## Especial 10

Envelhecimento Cerebral Precoce: compreenda os fatores de risco, diagnóstico e prevenção do desgaste prematuro do cérebro, uma preocupação crescente de saúde que afeta milhões de pessoas em todo o mundo

## Consulta 12

Alergia Alimentar: entenda os sintomas, diagnóstico e tratamento das alergias alimentares, um problema de saúde pública cada vez mais comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo

14



## Capa

E-saúde: década de inovação é celebrada em edição comemorativa do evento

## 22 História da Medicina

Museu da Medicina e Unimed: Parceria que preserva história e inspira futuras gerações

## 24 Hora Marcada

Saiba mais sobre o papel dos sonhos para a saúde e ensinamentos relacionados às manifestações do inconsciente

## 28 Diagnóstico

Como a saúde bucal pode salvar seu coração

## 30 Tecnologia

Como o excesso de tecnologia está moldando os hábitos e a saúde

## 32 Vida de Médico

Entre microscópios, ossos e educação: o legado de Avelino Ricardo Hass

## 34 Prevenir

Microbiota: descobertas e curiosidades sobre um universo invisível

## 36 Check-up

36 CURITIBA

37 LONDRINA

38 CIANORTE

39 OESTE PR

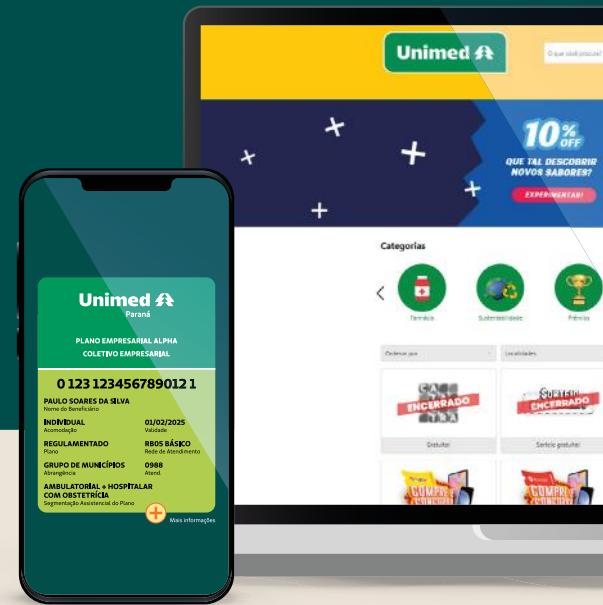
## 40 Almanaque

## 42 Artigo

Dr. Paulo Roberto Fernandes Faria

# Aproveite todos os benefícios do Clube Unimed Paraná!

*Ser cliente Unimed no Paraná traz muitas vantagens!*



## Descontos exclusivos:

economize em suas compras com descontos especiais em diversos segmentos, como saúde, educação, lazer, alimentação, moda e muito mais.



## Parceiros selecionados:

todas as empresas parceiras do Clube Unimed foram escolhidas para oferecer produtos e serviços de qualidade, garantindo benefícios que realmente valem a pena.



## Facilidade de acesso:

é fácil e rápido acessar os descontos e parceiros do Clube Unimed. Basta acessar [parana.clubeunimed.com.br](http://parana.clubeunimed.com.br) e aproveitar!



*Faça seu cadastro e descubra todas as vantagens e promoções disponíveis para você.*



# ENTRE HISTÓRIAS, PALAVRAS E CUIDADO

Conheça a trajetória de uma médica cuja paixão por narrativas e coleções nos inspira a valorizar cada instante da vida

KARINA KANASHIRO

## O QUE VOCÊ VAI LER

A médica pediatra e especialista em Alergia e Imunologia, Maria Ofélia Fatuch, tem muitas paixões. Entre elas, a literatura e bonecas, tiveram início na infância e permanecem até hoje. Além de sua carreira, dedica-se a projetos sociais, como atendimento a refugiados e filantropia para crianças carentes, enquanto aprecia esportes e viagens, transmitindo uma mensagem muito importante: valorizar o presente e viver cada momento intensamente.

**Maria Ofélia Fatuch** é uma mulher multifacetada. Médica pediatra e especialista em Alergia e Imunologia, ela também ocupa a presidência da Sociedade Brasileira de Médicos Escritores (SOBRAMES) no Paraná. Outro ponto interessante na vida da médica: ela é uma colecionadora apaixonada por bonecas. Sua trajetória é uma fascinante combinação de amor pela medicina, literatura e arte, que começou a ser moldada desde a infância.

A paixão pelas bonecas teve início quando ela tinha apenas sete anos, quando seus avós fizeram uma viagem em um transatlântico à Europa. Naquela época, era um acontecimento para poucos privilegiados e para compartilhar a cultura vivenciada, eles trouxeram mini bonecas vestidas com trajes típicos de cada lugar que visitaram para a neta.

“Fiquei encantada pela perfeição e pelos detalhes. Cada boneca representava uma parte da cultura que meus avós vivenciaram e, assim, a cada viagem, uma nova boneca chegava em casa,” relembra Ofélia.



Maria Ofélia Fatuch: uma médica pediatra que une paixão pela medicina e pela literatura em sua trajetória

## Colecionando memórias

A médica compartilha a coleção não apenas como objetos, mas sobre as histórias que elas contam. Cada boneca é um testemunho de suas vivências e das culturas que a cercaram durante infinitas viagens. “Trago comigo não apenas os detalhes das bonecas, mas também os momentos e as emoções que cada uma delas despertou em mim,” explica. Ela conta que não tem uma boneca favorita em sua coleção, e considera todas especiais. “Para um colecionador, não existe favoritismo; cada boneca carrega uma história, como filhos moram no coração. Em momentos específicos, algumas se destacam por eventos marcantes vividos,” diz.



Uma coleção que representa memórias e culturas vividas

### Paixão pelas letras

Maria Ofelia cresceu em um ambiente onde a educação e a cultura eram valorizadas. Ela recorda com carinho do seu pai, também médico, que tinha o hábito de escrever frequentemente, utilizando cartas para abordar temas desafiadores com seus filhos. Sua mãe, por sua vez, destacou-se como advogada em uma época em que muitas mulheres tinham pouquíssimo espaço no mercado de trabalho. A base familiar fortaleceu sua trajetória e a inspirou a perseguir seus objetivos.

"Meu avô materno, um empresário de São Paulo, sempre incentivou o aprendizado. Ele ensinava caligrafia com caneta de pena e estimulava a declamação de poesias de autores, como Castro Alves e Casimiro de Abreu. Ler e escrever eram hábitos que cultivava desde criança. A televisão estava no quarto, mas eu raramente a assistia," conta.

Com formação rica e diversificada, não é surpreendente que a médica tenha se tornado uma escritora talentosa. Ela escreve de forma independente em revistas e jornais, e colabora com o "Mundo Adaptado", uma publicação destinada a crianças com deficiências físicas e/ou cognitivas. Ela também tem uma página na internet na qual aborda: "Pérolas da Medicina", relatando, de forma cômica, o cotidiano de um consultório pediátrico.

"Estou terminando minha formação em psicanálise e meu foco é colocar no papel emoções, pensamentos e memórias. A ideia do inconsciente, como a parte mais significativa dos processos mentais, influencia o modo de viver", diz.

Maria Ofelia também vê uma conexão clara entre sua formação médica e sua escrita. "Toda a minha formação foi acadêmica. Estudar, ensinar e escrever estão interligados. A medicina é uma arte, como foi definida por Hipócrates, e a arte pode humanizar a relação médico-paciente, proporcionando bem-estar tanto para os pacientes quanto para os profissionais", afirma.

Essa visão integrativa se reflete em sua maneira de abordar a literatura, buscando sempre um significado profundo nas palavras.

A pediatra sonha em publicar um livro baseado em suas experiências como médica e em suas reflexões pessoais.

"Quero compartilhar aprendizados que adquiri no decorrer dos anos, tanto na medicina quanto na vida. Além disso, tenho a ideia de criar um 'Pocket' de autoajuda, enfatizando o poder da palavra. Se tivermos consciência do quanto a palavra cura, poderemos ouvir melhor quem está ao nosso lado", diz.

### Equilibrando pratos

Equilibrar sua carreira médica entre três filhos, hobbies e interesses pessoais é um desafio que Ofelia abraça com entusiasmo. Ela se descreve como "hiperativa" por sua capacidade de envolver-se em múltiplas atividades simultaneamente.

"Gerenciar o tempo é uma habilidade pessoal que desenvolvi no decorrer dos anos. Além da medicina e da escrita, também me dedico a projetos sociais, como a filantropia para crianças carentes no Projeto Frei Rui Depiné. Acredito que a educação é a única forma de mudar a realidade," ressalta.

Elá também participa do projeto SAHA (SAÚDE), que oferece atendimento médico gratuito a refugiados em São Paulo.

"É gratificante poder ajudar aqueles que mais precisam. O conhecimento é um poder que não se compra; é algo que se conquista e transforma vidas," afirma Maria Ofelia, refletindo sobre a importância da educação e do acesso à saúde.

Nos momentos de lazer, a médica encontra prazer em esportes aquáticos, corridas de rua e viagens.

"Adoro conhecer novas culturas e pessoas. Afinal, só nos reconhecemos através do outro. Como disse Rimbaud, 'O EU é um outro' ", compartilha.



Com seus colegas da Unimed, promovendo a literatura na medicina em encontro da SOBRAMES

# FORTALECENDO LAÇOS: SAIBA MAIS SOBRE O PROGRAMA DE RELACIONAMENTO COM OS COOPERADOS DA UNIMED

Iniciativa foca em estratégias para ouvir as demandas dos cooperados e desenvolver o sentimento de pertencimento, com resultados promissores no Paraná e no Brasil

THAÍS MOCELIN

## O QUE VOCÊ VAI LER

Nesta matéria, você vai conhecer o programa que a Unimed do Brasil vem desenvolvendo em prol do fortalecimento do relacionamento com os cooperados e compreender a importância dessa iniciativa para o futuro do modelo cooperativista. O processo de adesão à iniciativa começou em 2023 e foi consolidado no decorrer de 2024.

Com o intuito de aprimorar a comunicação e a interação nas Singulares, a **Confederação Nacional das Cooperativas Médicas** – Unimed do Brasil lançou o Programa Nacional de Gestão e Relacionamento com Cooperado, em março de 2023. A iniciativa engloba estratégias para ouvir suas demandas, fortalecer o sentimento de pertencimento e conhecer melhor seus contextos e percepções de valor.

Durante os primeiros meses, foram feitas avaliações para compreender o nível de maturidade das práticas de relacionamento em cada Singular. A implantação do programa foi cuidadosamente planejada para garantir eficácia e celeridade, a partir de ciclos de seis meses. "Em cada final de ciclo, na reavaliação, são diagnosticadas as principais necessidades das Singulares. Então a gente desenvolve ciclos de melhoria, para poder levar uma capacitação sobre como fazer", explica a consultora **Thais Duarte**, da TJD Comunicação e Desenvolvimento. Essa abordagem tem gerado um ciclo de melhoria contínua, com capacitações e desenvolvimento de estratégias personalizadas.

O programa nacional é estruturado em cinco pilares: requisitos essenciais; comunicação e relacionamento; educação cooperativista; remuneração e benefícios; e governança. E a execução das estratégias é guiada por uma matriz de maturidade, que avalia o nível de desenvolvimento das Singulares com base em 27 critérios específicos. "A gente percebe que as Singulares estão mais maduras e já

entenderam melhor qual é o papel do programa", destaca Thais. Atualmente, o número de Singulares que participam do programa já passa de 150, em 13 Federações.

Para além dessa quantidade, a consultora afirma que é preciso olhar para o impacto que esse trabalho está gerando na ponta, a partir de três indicadores estratégicos principais: atratividade, satisfação e retenção de cooperados. Por isso, uma das contribuições do programa nacional também está sendo a incorporação da mensuração desses índices, que ajudam a observar o quanto os médicos escolhem a Unimed como opção viável para trabalhar e quanto os cooperados que já estão na cooperativa estão satisfeitos com o que está sendo entregue.

## Exemplo de longa data no Paraná

Embora o Programa Nacional de Gestão e Relacionamento com Cooperado ainda esteja no seu segundo ano de existência, esse tipo de iniciativa já acontecia em algumas Singulares pelo país. No Paraná, por exemplo, já havia o



Com base em suas vivências em mais de 150 Singulares, em 20 estados brasileiros, a consultora Thais Duarte ressalta o papel dos técnicos envolvidos no programa, que precisam combinar o perfil tanto de relacionamento quanto a habilidade analítica, para fazer um atendimento mais dirigido ao cooperado

Programa de Relacionamento com o Cooperado desde 2015, elaborado com base nas Diretrizes Estratégicas Estaduais (Dimensão Cooperado) e a Política de Relacionamento do Sistema Unimed Paraná com cooperados, em conjunto com todas as Singulares do estado.

Segundo Thais, essa trajetória e o suporte da Federação do Paraná foram fundamentais para a adesão ao programa nacional e para as atividades bem-sucedidas, que trouxeram bons resultados. “O Paraná é hoje o estado que tem o maior número de Singulares em estágio de excelência ou em níveis muito avançados de desenvolvimento. No momento em que a gente faz a implantação do programa nacional, já existe uma maturidade de um conhecimento”, destaca. Até o momento, 14 Singulares do Paraná fazem parte do programa nacional. E seis delas apresentaram evolução significativa em 2024.

Trimestralmente, ocorrem reuniões focadas nas pautas levantadas pelos agentes de relacionamento, com discussões sobre desafios concretos e soluções aplicáveis no cotidiano. Também há encontros estaduais com o objetivo de apresentar boas práticas, permitindo que as Singulares compartilhem suas experiências e encontrem caminhos conjuntos para aprimorar a gestão e o relacionamento com os cooperados. Entre outros eventos de capacitação, como a Jornada de Desenvolvimento para Agentes de Relacionamento, que em 2024 chegou à quarta edição, tendo como tema o Programa Navegador de Inteligência Artificial para Negócios, para impulsionar o uso estratégico de IA no ambiente cooperativista. O WhatsApp - Relacionamento Cooperado também merece destaque como principal canal de comunicação e diálogo.

Dessa forma, ainda que nem todas estejam oficialmente ligadas ao programa nacional, o Grupo Estadual dos Agentes de Relacionamento com Cooperado conta com a participação das 22 Singulares, com o envolvimento ativo de 45 profissionais.

“Essa estrutura assegura uma abordagem abrangente e eficaz, permitindo que cada cooperativa seja bem

representada e tenha suas demandas específicas atendidas de maneira adequada”, observa **Andréa Regina Aguiar Teixeira**, analista do Núcleo de Desenvolvimento Humano (NDH) da Unimed Paraná.

### Em busca de um futuro próspero

Para Andréa, a importância do programa de gestão e relacionamento com o cooperado nas Singulares do Paraná é indiscutível. “Ele não apenas estabelece um canal aberto para o diálogo, mas também fomenta a compreensão mútua e o desenvolvimento contínuo, ao promover a participação ativa dos cooperados nas decisões e no crescimento da cooperativa”. Assim, também fortalece o senso de pertencimento e valorização, a cooperação, a educação cooperativista e a gestão transparente, contribuindo para o engajamento dos cooperados. E, consequentemente, para a sustentabilidade das Singulares. “Quando as pessoas percebem que suas contribuições são reconhecidas, elas se sentem motivadas a investir ainda mais em seu coletivo”, conclui a analista do NDH.

De acordo com o médico **Luis Francisco Costa** – que já foi diretor presidente da Unimed de Paranavaí e diretor superintendente da Unimed Paraná, e atualmente é diretor de Desenvolvimento de Mercado da Unimed do Brasil – esse programa é um dos pilares principais do planejamento estratégico da organização. “Conhecer, gerenciar e ter um bom relacionamento com o cooperado é, em minha opinião, fundamental para a satisfação e retenção dos cooperados. Conhecer a jornada do cooperado, respeitando suas diferentes gerações, e dentro desse processo encontrar também aqueles que têm liderança e gosto pela gestão, é, sem dúvidas, imprescindível para a sustentabilidade de nosso negócio”, afirma.

Assim, esse programa de relacionamento da Unimed não se limita a melhorar a comunicação. Ele visa a transformar a essência das relações dentro das cooperativas, refletindo um compromisso com a construção de um sistema de saúde mais humano e colaborativo. Com um olhar voltado para o futuro, as Singulares do Paraná se preparam para consolidar ainda mais esse modelo de sucesso, garantindo que os laços entre cooperados e cooperativas sejam cada vez mais fortes.

Para **Omar Taha**, diretor de Inovação e Desenvolvimento da Unimed Paraná, o novo programa de relacionamento com o cooperado que a Unimed Paraná vem desenvolvendo juntamente à Unimed do Brasil tem aspectos importantes em relação aos programas anteriores. O primeiro é que leva em consideração a maturidade de cada Singular na forma como vem conduzindo esse relacionamento. Isso é importante na medida em que essa definição vai orientar a forma de implementação do novo programa. O outro, diz respeito a atenção às diferentes gerações de cooperados que têm aderido ao Sistema Unimed, considerando as características únicas de cada geração, suas necessidades, seu grau de engajamento e outros fatores que possam dar sentido à participação na cooperativa e contribua para sua atuação no mercado de trabalho.



Andréa Regina Aguiar Teixeira, analista do Núcleo de Desenvolvimento Humano da Unimed Paraná, acredita que as ações de relacionamento com os cooperados não apenas constroem relações de confiança, mas também estimulam a inovação, em sintonia com os princípios cooperativistas



# ENVELHECIMENTO CEREBRAL PRECOCE: O DESAFIO SILENCIOSO DA ERA MODERNA

Descubra como fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida influenciam o desgaste prematuro do cérebro e aprenda estratégias eficazes para manter a saúde cognitiva ao longo dos anos

TALISSA MONTEIRO

## O QUE VOCÊ VAI LER

O envelhecimento precoce do cérebro é uma condição de saúde cada vez mais relevante, afetando pessoas de todas as idades. Os sintomas podem se manifestar de diversas formas, incluindo dificuldades de memória, diminuição da velocidade de processamento e alterações na função executiva. Por isso, identificar os fatores de risco e iniciar estratégias de prevenção adequadas é fundamental para que o indivíduo mantenha uma boa saúde cerebral no decorrer da vida. Nesse sentido, a neurologia tem oferecido uma visão abrangente e uma abordagem holística para o envelhecimento cerebral. Nossa entrevista com o médico neurologista Ricardo Krause esclarece alguns pontos importantes sobre como lidar com essa condição.

**Ricardo Krause**, "o envelhecimento cerebral é um processo heterogêneo e individual, influenciado por fatores genéticos, estilo de vida e ambientais".

O desgaste prematuro do cérebro ocorre quando há sintomas de declínio cognitivo, como dificuldade de memória, diminuição da velocidade de processamento e alteração da função executiva, antes do esperado para a idade cronológica de um indivíduo. "Embora a idade avançada seja o principal fator de risco, muitos outros fatores podem acelerar o envelhecimento cerebral", explica Krause. Isso significa que, além da idade, outros elementos podem influenciar significativamente a saúde cerebral.

Entre os fatores que podem acelerar a condição, estão alguns fatores genéticos, o estilo de vida e fatores ambientais. Segundo um estudo publicado na revista científica *Nature Communications*, em março deste ano, alguns dos principais fatores são genéticos e modificáveis, ou seja, podem ser revertidos no durante a vida. São eles pressão arterial, colesterol, diabetes, peso, inflamação, sono, depressão e outros.

Hábitos como estresse, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool e má-alimentação também são determinantes, assim como a poluição do ar e o estresse crônico. Esses fatores, quando combinados, podem acelerar o processo de envelhecimento de maneira significativa.

O envelhecimento precoce do cérebro é um tema que tem ganhado cada vez mais atenção, especialmente em uma sociedade que valoriza a longevidade e a qualidade de vida. Embora o envelhecimento seja um processo natural, diversos fatores podem acelerar esse processo, levando a um declínio cognitivo antes do esperado. Segundo o médico neurologista

Conforme Ricardo Krause, o estresse crônico é um dos principais fatores que podem acelerar o desgaste cerebral. "O estresse crônico pode contribuir para o dano cerebral precoce por meio da liberação de cortisol, elevação de marcadores inflamatórios e disfunção de neurotransmissores", explica. Gerenciar o estresse é, então, essencial para prevenir o envelhecimento do cérebro e manter o bem-estar físico e mental no decorrer da vida.

#### Como ocorre e como identificar?

O desgaste cerebral pode causar várias mudanças estruturais e funcionais no cérebro. Entre as alterações estruturais, estão a redução do volume cerebral e de áreas específicas como o hipocampo e o córtex pré-frontal, a diminuição de neurônios e o acúmulo de proteínas como a beta-amiloide, associada a doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Já as alterações bioquímicas e fisiológicas incluem a alteração da plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de formar novas conexões, e a redução de neurotransmissores como serotonina, dopamina e acetilcolina.

Para identificar o envelhecimento precoce do cérebro, é necessário realizar uma combinação de exames específicos, o que inclui avaliação neurológica, entre outros. Segundo Krause, a detecção precoce é crucial para a implementação de estratégias de intervenção eficazes.

Existem várias estratégias eficazes para prevenir o desgaste prematuro do cérebro. Atividades físicas ajudam a manter a saúde cerebral, uma dieta equilibrada é fundamental, dormir bem é crucial para a saúde do cérebro, manter-se socialmente ativo pode ajudar a prevenir o declínio cognitivo, e práticas, como ioga e meditação são benéficas. Adotar um estilo de vida saudável pode fazer uma grande diferença na preservação da função cerebral.

**“Embora o envelhecimento seja inevitável, muitos fatores de risco são modificáveis, e é possível adotar medidas preventivas para manter a saúde cerebral por mais tempo”**

**Ricardo Krause**



De acordo com Ricardo Krause, especialista em neurologia, o envelhecimento cerebral é um processo complexo e individual que requer uma abordagem multifacetada para sua prevenção e tratamento.

O envelhecimento precoce do cérebro é um desafio que pode ser enfrentado com mudanças no estilo de vida e intervenções médicas adequadas. "Embora o envelhecimento seja inevitável, muitos fatores de risco são modificáveis, e é possível adotar medidas preventivas para manter a saúde cerebral por mais tempo", conclui Krause. A conscientização e a ação proativa são essenciais para enfrentar esse desafio. Veja a seguir mais algumas dicas do médico para a prevenção adequada:

- A dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais e peixes, beneficia a saúde mental;
- Exercícios regulares de intensidade leve à moderada ajudam a reduzir a progressão do Alzheimer;
- Evitar privação de sono e tratar distúrbios como apneia;
- Manter relacionamentos em grupos e socializar-se com amigos e familiares;
- Praticar meditação ou *mindfulness* para reduzir estresse e ansiedade;
- Fazer check-ups preventivos e cuidar de doenças crônicas preexistentes;
- Realizar exames periódicos.

# ALERGIA ALIMENTAR: UM DESAFIO CRESCENTE NA SAÚDE PÚBLICA

Entenda os sintomas, diagnóstico e tratamento das alergias alimentares, um problema de saúde pública cada vez mais comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo

TALISSA MONTEIRO

## O QUE VOCÊ VAI LER

A alergia alimentar é uma condição de saúde cada vez mais prevalente, afetando pessoas de todas as idades. Os sintomas podem se manifestar de diversas formas, incluindo reações na pele, sintomas respiratórios e gastrointestinais, além de reações mais graves. Por isso, descobrir a causa da alergia e começar o tratamento adequado é fundamental para que o paciente leve uma vida normal, mesmo com a condição. Nesse sentido, a medicina tem oferecido um olhar novo e um tratamento holístico para as alergias alimentares. Nossa entrevista com a médica integrativa Suzana de Bem esclarece alguns pontos importantes de como lidar com a condição.

A alergia alimentar tem se tornado um problema de saúde pública cada vez mais comum. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 200 milhões de pessoas sofrem de alergia alimentar no mundo. Essa é uma condição que, quando não é perigosa, afeta muito o dia a dia de quem lida com ela.

Entretanto, o que é exatamente uma alergia alimentar? Trata-se de uma resposta imunológica exagerada do organismo a determinadas proteínas presentes nos alimentos. "Os alimentos mais comuns que causam alergia são: leite de vaca, glúten, trigo, soja, mariscos como camarão, amendoim, entre outros", explica **Suzana de Bem**, médica integrativa e angiologista.

Os sintomas de uma alergia alimentar podem variar desde manifestações cutâneas, como urticária e inchaço, até reações mais graves, como dificuldade respiratória e

choque anafilático. "Os sinais e sintomas de alergia alimentar podemos observar de diversas formas: na pele, por exemplo, pode aparecer em forma de urticária, que é uma erupção cutânea na qual observamos vermelhidão e prurido no local, ressecamento e até edema, ou seja, inchaço principalmente nas áreas dos lábios e rosto", detalha a médica.

Além das manifestações cutâneas, a especialista alerta para outros sinais. "Sintomas respiratórios, como tosse, coriza, congestão nasal, sibilos e os famosos chiados no peito. Além de sintomas gastrointestinais como distensão abdominal, enjoo, dor abdominal e diarreia. O paciente alérgico pode até mesmo chegar em um choque anafilático, potencialmente fatal!"



De acordo com Suzana de Bem, especialista em medicina, a alergia alimentar requer uma abordagem individualizada e multidisciplinar para seu diagnóstico e tratamento

No entanto, descobrir uma alergia alimentar pode não ser tão simples, já que o paciente precisa identificar exatamente qual é o agente causador do problema. O diagnóstico é feito por meio de uma combinação de histórico clínico, exame físico e testes específicos. "Na anamnese, colhemos uma história detalhada sobre quais são os sintomas, em qual período começou, quando ocorrem e se têm relação com algum alimento. O ideal também é solicitar ao paciente que faça um diário alimentar, no qual ele anote todos os alimentos consumidos e os sintomas observados após a ingestão", explica Suzana.

Entre os testes disponíveis, estão o teste de pele, no qual pequenas quantidades de extratos de alimentos são aplicadas na pele por meio de uma leve perfuração e o teste sanguíneo, que mede os níveis de anticorpos IgE específicos para cada alimento. Em casos mais complexos, pode ser necessário realizar um teste de provação oral, administrando o alimento suspeito sob rigorosa supervisão médica.

Uma vez diagnosticada a alergia alimentar, o tratamento envolve uma abordagem multidisciplinar. "Existem várias estratégias de tratamento, como mudança alimentar, em que o principal e mais importante é a retirada do alimento causador da alergia. Hoje, sabemos que os principais alimentos causadores são o glúten, o açúcar, o leite e derivados", afirma Suzana.

Além da exclusão dos alimentos alergênicos, a especialista destaca a importância de uma abordagem holística. "Precisamos sempre focar em dietas ricas em prebióticos, como as fibras, e também os probióticos, promovendo assim o equilíbrio do intestino. A modulação do estresse, com técnicas como yoga, meditação e acupuntura também pode ajudar a reduzir as reações alérgicas."

A médica ressalta, ainda, que cada paciente requer um tratamento individualizado. "Todo paciente é único e seu tratamento deverá ser feito de acordo com suas necessidades fisiológicas, analisadas por meio de uma anamnese e de um exame laboratorial detalhados. É necessário um acompanhamento contínuo e disciplina nas mudanças realizadas."

Com a prevalência crescente das alergias alimentares, torna-se cada vez mais importante a conscientização da população e a capacitação dos profissionais de saúde para lidar com essa condição. Um diagnóstico preciso e um tratamento adequado podem fazer toda a diferença na qualidade de vida dos pacientes, permitindo que eles convivam com a alergia de forma segura e saudável.

#### Dicas de médica

Conviver e lidar com alergias alimentares é um desafio, mas se adotarmos as estratégias certas, podemos manter a qualidade de vida, evitando assim as tão temidas reações

***Todo paciente é único e seu tratamento deverá ser feito de acordo com suas necessidades fisiológicas, analisadas por meio de uma anamnese e de um exame laboratorial detalhados***

Suzana de Bem

adversas. A médica Suzana de Bem oferece alguns conselhos valiosos para pacientes e familiares que lidam com alergias alimentares no dia a dia:

- Procure conhecer melhor sua alergia, observando sempre o que está ingerindo e quais as reações que cada alimento provoca em você.
- Faça uma lista de compras, isso ajudará na hora de ir ao supermercado.
- Planeje suas refeições: se possível, prepare suas refeições em casa, assim você saberá quais ingredientes foram utilizados e a qualidade deles.
- Leia sempre os rótulos dos produtos alimentícios.
- Quando tiver que comer fora, pergunte sobre os ingredientes utilizados no prato e informe sobre sua alergia.
- Procure sempre fazer o manejo do seu estresse, pois ele pode exacerbar as reações alérgicas.
- Tenha sempre por perto medicamentos para a fase aguda, como anti-histamínicos, corticoides e auto injetores de epinefrina, sempre com orientação médica e pensando em casos extremos.

**Probióticos** – são micro-organismos também conhecidos como bactérias "do bem", que melhoram o equilíbrio microbiano intestinal Ex.: iogurte, Kefir, chucrute, kombucha, kimchi, misô, etc.

**Prebióticos** – são carboidratos não-digeríveis que estimulam o crescimento e a atividade de bactérias benéficas no intestino. Ex: frutas, cebola, alcachofra, cereais integrais, aloho e aveia, etc.

# DÉCADA DE INOVAÇÃO É CELEBRADA EM EDIÇÃO COMEMORATIVA DO E-SAÚDE

Lançado em 2014, o evento promovido pela Unimed Paraná reuniu grandes nomes do setor em programação enriquecedora

LOUISE FIALA

## O QUE VOCÊ VAI LER

*Em sua 10ª edição, o e-saúde reuniu grande público para debater a tecnologia aplicada à saúde. Na palestra da abertura, o neurocientista e futurista Álvaro Machado Dias abordou as armadilhas e promessas relacionadas ao uso da Inteligência Artificial na era da metamodernidade.*

Os dez anos de história do e-saúde – Encontro de tecnologia aplicada à gestão em saúde – foram celebrados em uma edição realizada nos dias 31 de outubro e 1º de novembro, na sede do Sebrae-PR, em Curitiba. O evento, promovido pela Unimed Paraná, reuniu aproximadamente 500 pessoas em uma programação composta por palestras e painéis ministrados por profissionais de renome, abordando soluções práticas para os desafios impostos ao setor da saúde suplementar.

“Há 10 anos, a Unimed Paraná lançou, com o apoio de algumas entidades, o nosso e-saúde. O objetivo inicial era criar um espaço no qual pudéssemos apresentar temas e fomentar debates em torno de ferramentas e projetos inovadores de interesse comum”, lembrou o presidente da Unimed Paraná, **Paulo Roberto Fernandes Faria**, durante a abertura do e-saúde, ao destacar que os debates fomentados no evento no decorrer dessa década propiciaram o surgimento de iniciativas inovadoras no Sistema.

O diretor de Desenvolvimento de Mercado da Unimed do Brasil, **Luís Francisco Costa**, aproveitou o momento para relembrar o destaque que a inovação tem dentro do Sistema Nacional, que conta com o Plano Diretor de Tecnologia e Inovação. “Fomos inovadores ao optar pelo modelo cooperativista, que hoje é a principal força do nosso negócio. Fomos inovadores ao adotar uma marca única, que atualmente é nosso grande diferencial de mercado. E temos

sido inovadores na entrega da melhor assistência em saúde aos nossos clientes”, disse.

A importância de debater temas como os propostos pelo e-saúde foi destacada pelo presidente da Unimed Curitiba, **Rached Hajar Traya**, que relembrou a trajetória do evento no decorrer dos últimos dez anos. O consultor da Federação das Santas Casas de Misericórdia e Hospitais Beneficentes do Estado do Paraná (Femipa), **Paulo Becker**, também ressaltou a relevância que discussões como essa têm dentro do setor da saúde suplementar, fomentando debates e networking. O presidente da Associação Médica do Paraná (AMP), **José Fernando Macedo**, também presente na solenidade de abertura, parabenizou os organizadores e a Unimed Paraná, reforçando a programação variada e a união de esforços em prol do avanço do setor da saúde suplementar.

Em sua 10ª edição, o evento trouxe palestras e painéis que abordaram questões como as tecnologias aplicadas na gestão da saúde, interoperabilidade, Gestão de Saúde Baseada em Valor, jornada e engajamento do paciente, projetos e iniciativas de inovação em saúde, e as soluções e experiências do uso da tecnologia em saúde. O e-saúde conta com o apoio da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), da Unimed Curitiba, da Federação das Santas Casas de Misericórdia e Hospitais Beneficentes do Estado do Paraná (Femipa), da Associação Médica do Paraná (AMP), da Academia Médica, do Sebrae-PR e da Ocepar. Para o diretor de Inovação e Desenvolvimento da Unimed Paraná, **Omar Genha Taha**, um dos responsáveis pela comissão organizadora do evento, “o destaque deste e-saúde foi a apresentação da integração de temas importantes para a gestão em saúde. Cito como exemplo a interoperabilidade de sistemas, modalidades práticas de aplicação de Valor em Saúde, atualização das frentes de trabalho em TI da Federação e do Sistema Unimed, além da oportunidade de dialogar com vários atores da comunidade, tais como os setores público, acadêmico e empresarial”, enfatiza.

# PARADIGMAS DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: COMO FUGIR DA DEMÊNCIA DIGITAL E EXTRAIR SEU POTENCIAL

A Era da Metamodernidade e seus paradigmas foram o tema central da palestra de abertura do 10º e-saúde

LOUISE FIALA

Cada era da história carrega consigo diferentes questionamentos, paradigmas e debates acerca do caminho que estamos trilhando como sociedade. Com a Era da Metamodernidade não é diferente: o avanço da Inteligência Artificial (IA) e sua aplicação em diferentes frentes, como a medicina, levanta uma série de incertezas sobre o futuro, bem como a hesitação sobre o que é ou não ético e moral. Com esse foco, o neurocientista e futurista **Álvaro Machado Dias** abordou as promessas e armadilhas que esse progresso traz durante a palestra de abertura do 10º e-saúde.

A evolução da sociedade, conforme o palestrante, acontece, desde o início, de maneira não-linear. Ou seja, nem sempre nós estamos progredindo e melhorando. Há situações e momentos da história em que a sociedade passou por declínios, crises ou guerras, como o fim de impérios, por exemplo. No entanto, quando olhamos para história de maneira ampla, sempre houve evolução. Atualmente, somos uma sociedade melhor do que a registrada há mil anos – mesmo com períodos de maior dificuldade.

Essa construção, chamada por Dias de “andaime civilizatório”, é o que marca a existência humana na Terra. “É como se o ser humano tivesse uma prancheta em que é



Neurocientista e futurista Álvaro Machado Dias abordou as promessas e armadilhas do progresso

possível ir e voltar. Nós aprendemos um som, que funciona como um código, então voltamos à prancheta e registramos isso. Em seguida, aprendemos outro, e depois outro, sempre indo e voltando. São esses registros que geram os conceitos que, depois, baseiam as nossas relações, aprendizados e a evolução dentro desses andaimes que são construídos”.

Com o fortalecimento da Inteligência Artificial, no entanto, a civilização tem passado por um novo momento: é a primeira vez, segundo o neurocientista, que o progresso de evolução da espécie humana é compartilhado com um agente externo. “É como se a IA oportunizasse a chance de ‘emular’ o progresso civilizatório. Com ela, é possível realizar experimentos, testar e aplicar antes de levar para a vida real de fato”, comenta. Isso acontece devido ao embasamento da IA: ela é derivada, de acordo com Dias, do cérebro humano. “Se aprendemos algo relacionado à IA, podemos melhorar o entendimento sobre o cérebro. Se aprendemos algo relacionado ao cérebro, podemos melhorar e aplicar na IA”.

Contudo, a Era da Metamodernidade traz consigo, também, um boom de dados e informações que avançam

“**Quanto mais tecnologia, mais facilidade. Porém, quanto mais facilidade, mais riscos temos de cair em uma demência digital**”

Álvaro Machado Dias

em ritmo exponencial. "Quando falamos sobre o senso de exponencialidade, é importante frisar que não é de um para dois mil. Mas de um para um quinquilhão. É isso que dá o tom para essa Era vivida agora, e é também nesse cenário que os algoritmos se destacam. Ele é o filtro para essa enxurrada de informações, pois, caso não existisse, não seria possível usar nada do que está disponível hoje para nós no universo de dados".

Dessa maneira, as armadilhas do progresso mudam de figura, bem como já aconteceu em outros momentos da história. Conforme o futurista, a IA traz como promessa a autonomia e a resolução de problemas que pareciam insolúveis, enquanto as armadilhas estão ligadas à estupidez tecnológica e à algoritmização do pensamento. "A tecnologia existe para tornar a existência humana melhor e não as coisas melhores. Um exemplo é a bomba atômica. Ela se tornou melhor devido às tecnologias, mas isso não quer dizer que é a melhor solução para a sociedade", disse, ao destacar que é preciso buscar um equilíbrio entre a utilização das soluções que são apresentadas e a preservação do potencial humano. "Quanto mais tecnologia, mais facilidade. Porém, quanto mais facilidade, mais riscos temos de cair em uma demência digital. Um dia você pede para a IA te ajudar a ter um insight para criar um texto. No dia seguinte, pede para ela mesma redigir um texto mais técnico. No entanto, com o passar do tempo, a IA já está escrevendo até seus e-mails e, quando você precisa sentar e colocar qualquer coisa no papel, já nem lembra mais como é que faz. Você desaprende", chamou a atenção.

**“A função da tecnologia é o florescimento humano, não a melhoria dos objetos”**

**Álvaro Machado Dias**

Dentro da medicina, Dias lembrou o cuidado que deve existir principalmente com algoritmos decisórios, focando no aumento da colaboração das equipes médicas. As ferramentas têm um potencial enorme e devem ser usadas para, quando necessário, orientar, trazer insights, esclarecer dúvidas, mas nunca para tomar a decisão. "São desafios éticos, práticos e culturais, relacionados à mudança da mentalidade adquirida", complementou.

Além disso, há, ainda, os problemas de "alucinação", em que plataformas de IA apresentam dados errados ou confusos. "É preciso desmistificar a tecnologia e lembrar que, no fundo, a tecnologia não existe. As coisas não são tecnológicas, elas estão. Pois, depois que elas são absorvidas e viram uma ferramenta do cotidiano, deixam de ser consideradas tão surpreendentes", definiu. Por fim, o neurocientista reforçou que, não só a IA, mas todas as tecnologias que acompanham o progresso das civilizações, têm como foco aprimorar o potencial da sociedade.

## SOLUÇÕES E INOVAÇÃO EM SAÚDE

NATALIE VANZ BETTONI

O primeiro painel, mediado por **Thiago Martins Diogo**, coordenador de Programas de Inovação para o Cooperativismo no ISAE – Escola de Negócios, focou a inovação em saúde, com cases de instituições que a veem como central a sua atuação. **Rodrigo Demarch**, diretor-executivo de Inovação do Einstein, abordou o *bodesign* — *design thinking* aplicado à saúde — como atividade fundamental, embasada na prática e na multidisciplinaridade. Em sua visão, as organizações de saúde vencedoras no futuro serão aquelas que aprenderam a trabalhar em um ecossistema inovador: "Não é o hospital tradicional, que quer fazer tudo dentro de casa e sozinho,

**“Quem vai sobreviver é quem conseguir se conectar, gerar valor e trabalhar em rede, de forma estruturada e sistemática”**

**Rodrigo Demarch**



Da esquerda para a direita, Marco Bego, Sandro Marques, Rodrigo Demarch e Thiago Martins Diogo

que vai sobreviver lá na frente. Quem vai sobreviver é quem conseguir se conectar, gerar valor e trabalhar em rede, de forma estruturada e sistemática.”

A colaboração entre diferentes entidades também foi frisada por **Marcos Bego**, diretor de Inovação do InovaHC — Núcleo de Inovação Tecnológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP). Para Bego, benefícios da saúde digital podem ajudar a mitigar desafios da saúde brasileira, tais como a falta de acesso e a ineficiência da gestão de recursos. A conectividade proporcionada pela 5G e pela internet das coisas médicas permite monitorar pacientes em tempo real, além da realização de cirurgias remotas. Outra vantagem é a integração de dados heterogêneos entre instituições, ou seja, a interoperabilidade, possibilitando um cuidado mais efetivo e personalizado, sem a repetição desnecessária de exames e outros procedimentos.

Há ainda maior potencial de inovar ao somar tais tecnologias à inteligência artificial. Este foi um dos pontos

“**O algoritmo de inteligência artificial aprende e repele padrões e, para isso, precisa de dados de qualidade. Porém, há uma lacuna na gestão de dados de saúde estruturados no Brasil**”

**Sandro Marques**

levantados por **Sandro Marques**, fundador da Analítica – Evidências com Dados de Saúde e pesquisador-colaborador da Universidade de Stanford. Ele aponta para falhas na gestão de dados de saúde para pesquisa no Brasil — o que limita novas possibilidades. “O algoritmo de inteligência artificial aprende e repele padrões e, para isso, precisa de dados de qualidade. Porém, há uma lacuna na gestão de dados de saúde estruturados no Brasil”, afirma. Informações de registros eletrônicos de saúde e de dispositivos móveis, por exemplo, poderiam servir como grandes fontes das chamadas evidências do mundo real, com o potencial de planejar e complementar ensaios clínicos randomizados (padrão-ouro na pesquisa), fornecendo informações sobre populações comumente sub-representadas — como crianças, idosos e detentores de múltiplas comorbidades.

A inovação abre espaço a inúmeras possibilidades que, gradualmente, ganham força no Brasil. O Sistema Unimed não é exceção, como foi exposto no painel apresentado por **Alexandre Flores**, diretor-executivo da Unimed Participações; **Daniel Torres**, CEO da Nexdom (healthtech idealizada no projeto Sinergia, da Unimed); **Mauricio Cerri**, superintendente de Tecnologia e Inovação da Unimed do Brasil; e **Omar Taha**, diretor de Inovação e Desenvolvimento da Unimed Paraná.



No segundo painel, da esquerda para a direita, Mauricio Cerri, Daniel Torres, Omar Taha, Luis Francisco Costa e Alexandre Flores

O grupo celebrou a trajetória do Projeto Sinergia, que nasceu em 2021 com o objetivo de integrar tecnologias e soluções desenvolvidas para a operação de planos de saúde e, em 2024, consolidou uma nova empresa: a NEXDOM Healthtech. Fruto da parceria entre Unimed do Brasil, Unimed Paraná, Unimed Fortaleza, Unio Digital, Zitrus Healthtech e Unimed Participações, seu objetivo é ofertar serviços personalizados e customizáveis para operadoras de diferentes portes, com a convergência de tecnologias de prontuários, dados, canais e sistema ERP (Enterprise Resource Planning) no Sistema Unimed, favorecendo a interoperabilidade entre as cooperativas, uma gestão mais eficiente de dados e maior assertividade no cuidado em saúde.

# PAINÉIS DEBATEM A APLICAÇÃO DO VALOR EM SAÚDE E A INTEROPERABILIDADE NAS INSTITUIÇÕES

LOUISE FIALA E LANA MARTINS

A saúde baseada em valor – *Value Based Healthcare* (VBHC) – é um conceito amplamente discutido pelos profissionais que atuam em hospitais, ambulatórios e operadoras de saúde. Com o propósito de valorizar as equipes de saúde pelo valor entregado em seus procedimentos e não apenas o volume de atendimentos realizado, a VBHC, cada vez mais, anda lado a lado com a tecnologia para ter mais aplicabilidade e resolutividade.

Esse foi o tema central do terceiro painel do e-saúde, que contou com a moderação do médico **Ricardo Valente**, do Fala Doutores. A aplicação desse novo modelo de pagamento na Unimed São José do Rio Preto, apresentada pelo médico e gerente **Marcelo Villaça Lima**, já trouxe grandes resultados. O indicador Escore de Valor em Saúde (EVS) da operadora, que mede o êxito dos atendimentos médicos de maneira personalizada, cresceu a partir do momento em que houve a integração com o conceito de VBHC. “Nós ajustamos os indicadores ao longo do tempo, olhando com cuidado para cada especialidade médica e, ainda, criando um EVS que realmente traduzisse o que era, dentro daquela área, um atendimento de sucesso e um desfecho clínico esperado”, comentou.

Com isso, o EVS passou a gerar uma bonificação financeira para os médicos, constituindo mais valorização, transparência de gestão, inovação e a possibilidade de revisar metas e mapear possíveis inconsistências, como a falta ou excesso de exames solicitados, a reconsulta, entre outros indicadores. “A maior lição que percebemos foi a de usar o EVS como uma maneira de bonificar, não de punir. Assim,



Aplicação do conceito de VBHC em hospitais e instituições melhora fluxo e processos

profissionais e beneficiários passaram a ter uma experiência muito melhor”.

Um formato parecido foi aplicado, também, no Hospital Universitário Cajuru. Com o desafio de gerenciar um Pronto Atendimento, o coordenador Médico da unidade **Thiago Cassi Bobato** teve o apoio da inteligência artificial da UpFlux. Por meio das soluções ofertadas pela plataforma, o foco da gestão foi a redução do tempo de permanência dos pacientes no hospital, olhando para indicadores, como o atraso entre o recebimento de alta e a saída efetiva da unidade, melhorando o fluxo de atendimento. “Incorporamos o projeto de Alta Segura, em que as equipes trabalham para que o paciente receba alta até as 10h da manhã, pois foi notado que, saindo esse horário, o fluxo de todo o hospital melhorava. Além disso, atuamos diretamente na organização dos processos para que o paciente possa, de fato, deixar o hospital assim que o médico passa a visita”, comentou.

Já na Unimed Londrina, o foco principal de atuação foi o rastreio do câncer de mama, atuando diretamente com pacientes que estavam com os exames atrasados. Conforme a médica **Rose Meire Albuquerque Pontos**, com o apoio da IA, foi possível analisar quais beneficiárias estavam dentro da idade indicada para realização da mamografia, separar os grupos em que o atraso superava os quatro anos e, ainda, planejar ações específicas para cada público.

**“A maior lição que percebemos foi a de usar o EVS como uma maneira de bonificar, não de punir”**

Marcelo Villaça Lima

### Interoperabilidade na Gestão em Saúde

Na sequência, a aplicação de dados e a interoperabilidade na gestão em saúde foi debatida no painel IV, com a moderação da professora da PUCPR **Claudia Moro**. Os três pilares da interoperabilidade foram defendidos por **Luis Gustavo Kiatake**, diretor da Sociedade Brasileira de Informática em Saúde (SBIS): sintática, semântica e segurança. Ou seja, é importante ter um formato definido, com terminologias que sejam conhecidas por todos os sistemas, em uma plataforma segura.

Afinal, conforme **Luis Colombo**, da Interall – healthtech da Unimed –, nós temos todas as ferramentas necessárias para utilizá-la na gestão em saúde. Contudo, em muitos momentos, falta coletividade. “Assim como em outros desafios, é essencial não sentir que está sozinho. Por isso, é



Interoperabilidade depende de dados de qualidade e esforço de todos os atores

**“ Assim como em outros desafios, é essencial não sentir que está sozinho. Por isso é importante que todos estejam indo na mesma direção ”**

**Luis Colombo**

importante que todos estejam indo na mesma direção”, disse, ao ressaltar os números do projeto nacional: são 37 Unimed, com mais de 83 milhões de registros clínicos, ultrapassando 410 mil transações diárias.

A última a se apresentar durante o painel foi a representante do DataSUS (Departamento de Informação e Informática do Sistema Único de Saúde), a consultora **Olívia Ferreira Pereira de Paula**, que compartilhou como tem sido o processo de integração de dados pela Rede Nacional de Dados em Saúde (RNDS). Segundo ela, o principal objetivo da RNDS é promover a troca de informações entre os principais pontos da rede de atenção à saúde, permitindo a transição e continuidade nos setores públicos e privados.

## IA NAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE: EXPERIÊNCIAS APLICÁVEIS

LANA MARTINS

O e-saúde tem se tornado, a cada edição que passa, um espaço para conhecer novas tecnologias e boas práticas do mercado de saúde. Neste, em especial, contou, também, com um painel que debateu a **Gestão e aplicações da IA na área da saúde**, apresentando a experiência de instituições que já utilizam a Inteligência Artificial em suas demandas cotidianas.

Uma das convidadas do painel foi **Joyce Seiler**, responsável pela área de Dados, Inteligência Artificial,

Arquitetura e Estratégia de Nuvem do Hospital Sírio Libanês, que contribuiu contando como tem sido a experiência da instituição, que utiliza IA desde 2018, inicialmente como parte de uma estratégia de eficiência operacional no atendimento de pacientes.

Depois, em 2022, após uma revisão de estratégia, eles começaram a aplicar IA dentro das necessidades do hospital. Um exemplo dado por Joyce foi na gestão de leitos, com uso



Joyce Seiler, Gabriel Vernalha Ribeiro e José Carlos Teixeira compartilharam as experiências com o uso de IA em suas instituições, a moderação do painel foi realizada por Cleiton Garcia

de algoritmos preditivos, possibilitando uma otimização na ocupação de leitos. Além disso, é utilizada a IA para prevenir o chamado *no-show* (quando pacientes agendados faltam em consultas e não desmarcam previamente).

Elá conta ainda que a IA, atualmente, também contribui para evitar lacunas no cuidado, especialmente no monitoramento da jornada do paciente; além de apoiar na medicina de precisão; e, até mesmo, na "utilização de IA para desenvolver IA" trazendo resultados em análise de dados.

A última aplicação da inteligência artificial feita pelo Sírio Libanês foi em parceria com a **Folha de S. Paulo**: a **Vita**, que ajuda a tirar dúvidas sobre o câncer de mama. "É uma campanha feita para o Outubro Rosa, que utiliza um modelo de IA para responder aos questionamentos das pessoas, com a curadoria de todo o conteúdo feita pelos profissionais do Sírio. Isso é, também, entregar IA para a sociedade".

Outro participante do painel foi **Gabriel Vernalha Ribeiro**, gerente de Inteligência de Informações da Unimed Nacional, que contou como tem sido a "Gestão de dados e aplicações da IA Unimed Nacional". Ele apresentou toda a estrutura e evolução dos dados na instituição, enfatizando que "não tem como entregar dados sem uma boa governança".

Desta maneira, a Unimed Nacional investiu em uma estruturação que atendesse desde a governança de dados à governança de IA, passando por práticas necessárias entre DataOps (processamento, integração e dados de qualidade), DevOps (desenvolvimento de software e operações) e ModelOps (gerenciamento de modelos de *machine learning* e IA).

Depois, foram trabalhadas as estratégias, metodologia e um plano estratégico de IA. "É essencial ter a metodologia antes da tecnologia, [para saber quando, como e onde aplicar a IA]", afirma Ribeiro. Após essa estruturação, ele exemplificou quais necessidades foram atendidas pela inteligência: no pedido de reembolso, na avaliação de contas médicas e na predição de NIPS (Notificação de Investigação Preliminar). "Nós identificamos 56% das NIPS antes da abertura no Portal da ANS", acrescenta.

Por fim, o painel também contou com a apresentação da **Maria Saúde** – uma clínica digital que utiliza a inteligência artificial para cuidar de pessoas de maneira personalizada.

**José Carlos Teixeira**, médico consultor, explicou que a Maria Saúde é uma unificação de tecnologia de ponta e de uma equipe profissional, com o objetivo de retornar rapidamente às dúvidas e necessidades de seus clientes. "Com a Maria, você pode verificar sintomas, ter consultas on-line, receber prescrições, agendar exames, receber orientações de saúde e muito mais", esclarece.

A clínica digital conta com uma equipe multidisciplinar, além de uma concierge de saúde, que busca facilitar o atendimento do cliente. "É um modelo muito parecido com o de atenção primária, permitindo uma coordenação do cuidado nos diferentes níveis de complexidade, acrescenta Teixeira.



**Com a Maria, você pode  
verificar sintomas, ter  
consulta on-line, receber  
prescrições, agendar  
exames, receber orientações  
de saúde e muito mais**

**José Carlos Teixeira**

# USO DA TECNOLOGIA NA GESTÃO EM SAÚDE

LANA MARTINS

“O que a gente fez tão bem na aviação, que ainda não fizemos na medicina?” questionou **Victor Gadelha**, head de Educação, Pesquisa e Inovação da Dasa, durante a sua palestra de encerramento no 10º e-saúde, que teve como mediadora a gerente da Gestão de Atenção à Saúde (GEAS) da Unimed Paraná, **Ariane Villanova Almeida Gaio**. Gadelha relembrou episódios da aviação que foram impulsionadores para que a segurança de voos no Brasil e no mundo mudasse – e melhorasse.

Em sua provocação, falou sobre a manutenção preventiva e assertiva que a aviação começou a aplicar para que ocorressem menos acidentes aéreos – o que tem gerado grandes resultados. Segundo ele, há menos chances de morrer em um voo comercial do que em um procedimento cirúrgico, por exemplo.

Esse questionamento também serviu para que Gadelha falasse sobre “Tendências e perspectivas futuras das tecnologias aplicadas à gestão em saúde”. Em sua percepção, a tecnologia e a Inteligência Artificial têm trazido grandes avanços inovadores para a prática da medicina, desde à análise de dados até o uso de algoritmos para a diminuição de tempo de tratamento do paciente. “Mudando, inclusive, o desfecho do caso”, acrescenta.

Apesar de muitos profissionais de saúde temerem por suas profissões, em sua apresentação, ele assegura que o uso da tecnologia servirá para potencializar o cuidado, tornar a tomada de decisão mais assertiva e ofertar mais precisão ao diagnóstico e tratamento do paciente. “O médico com o uso da tecnologia e da inteligência artificial é ainda mais eficaz”, comenta.

Entre as maneiras que a tecnologia aplicada à gestão em saúde poderá beneficiar instituições e profissionais de saúde está o controle e a gestão de estoque, como medicamentos e insumos, além de logística. Também explicou que o uso de algoritmos para treinar modelos de Inteligência Artificial generativa pode trazer grandes benefícios para a medicina, como no apoio de detecção de doenças. Gadelha demonstrou como diagnósticos feitos com IA baseados em sintomas e histórico médico do paciente podem ser possíveis. Além disso, a adaptação da IA generativa pode ser aplicável na previsão de tratamento, na melhoria do desfecho clínico, entre outros.

Outro exemplo usado pelo palestrante foi a da tecnologia chamada de “gêmeos digitais”, que é um modelo virtual de um objeto físico. Com todos os atributos de um modelo físico, ele recebe dados em tempo real por

meio de conceitos como *Big Data*, IA e *machine learning*, para simular situações. Na saúde, por exemplo, ele pode representar um paciente – com suas condições de saúde, reações clínicas e totalmente personalizáveis.

Embora sejam muitos benefícios que o uso da tecnologia pode aplicar na medicina, Gadelha alerta também para os riscos e desafios que o modelo pode apresentar ao setor. Citando as chamadas “alucinações”, ele esclarece que se não for bem treinada e receber dados corretos, modelos como a própria IA Generativa podem criar informações incorretas ou dados enganosos – que seria prejudicial no campo da saúde. “Cabe a nós saber regular para, de fato, usar a IA para melhorar o atendimento e a gestão em saúde”, finaliza.



Victor Gadelha, durante a palestra de encerramento, estimulou os presentes a refletirem sobre como as tecnologias podem influenciar a saúde, com a moderação de Ariane Gaio

# MUSEU DA HISTÓRIA DA MEDICINA DO PARANÁ E UNIMED: UMA PARCERIA DE SUCESSO

Colaboração entre instituições preserva e divulga a história da medicina paranaense, beneficiando estudantes, profissionais de saúde e a comunidade em geral

TALISSA MONTEIRO

## O QUE VOCÊ VAI LER

O Museu da História da Medicina do Paraná (MHMPR), inaugurado em 2019, na Santa Casa de Curitiba, é fruto da união entre a Associação Médica do Paraná e a Irmandade da Santa Casa. Com um acervo rico que inclui a farmácia histórica de 1880, o museu preserva e divulga a evolução da medicina no estado. A Unimed, parceira desde o início, apoia o desenvolvimento e a expansão do museu, contribuindo para a implementação de uma reserva técnica e diversas ações educativas. Com mais de 12 mil visitantes presenciais e uma forte presença on-line, o MHMPR se tornou um importante centro cultural e educativo, beneficiando estudantes, profissionais de saúde e o público em geral, e demonstrando o valor da colaboração entre instituições privadas e culturais.

O Museu da História da Medicina do Paraná (MHMPR), inaugurado em 2019 na sede histórica da Santa Casa de Curitiba, tem se destacado como um importante centro cultural e educativo, preservando e divulgando a rica história médica do estado. Em uma parceria de longo prazo, a Unimed é apoiadora do museu desde suas origens, contribuindo significativamente para seu desenvolvimento e expansão.

O MHMPR nasceu da união entre a Associação Médica do Paraná (AMP) e a Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Curitiba, duas instituições com uma longa história de contribuições para a medicina local. A Santa Casa, no decorrer de seus 144 anos, acumulou um vasto acervo que narra sua própria história e a evolução da medicina em Curitiba. Por sua vez, a AMP, em seus mais de 90 anos, reuniu uma coleção significativa que reflete o desenvolvimento médico no estado.

Um dos destaques do acervo é a farmácia histórica da Santa Casa de Curitiba, considerada a mais antiga farmácia hospitalar do Paraná, inaugurada em 1880. Com mais de 750 itens, a coleção volta no tempo ao oferecer um vislumbre dos tratamentos médicos utilizados nos séculos XIX e XX.

Instalado na ala histórica do Hospital da Santa Casa de Curitiba, o edifício, inaugurado em 1880, passou por uma extensa restauração antes de abrigar o museu em 2019. Desde sua abertura, o MHMPR já recebeu mais de 12 mil visitantes presenciais, além de contar com uma presença virtual significativa, incluindo visitas virtuais e acessos à exposição virtual “Vivendo a Pandemia”.



Farmácia histórica da Santa Casa de Curitiba, inaugurada em 1880, é um dos destaques do acervo do Museu da História da Medicina do Paraná, com mais de 750 itens que revelam os tratamentos médicos dos séculos XIX e XX



**“ Desde sua abertura em 2019, o Museu da História da Medicina do Paraná já recebeu mais de 12 mil visitantes presenciais, além de contar com uma presença virtual significativa ”**

#### Parceria com a Unimed

A colaboração entre a Unimed e o MHMPR remonta aos estágios iniciais do projeto museológico, quando a Associação Médica do Paraná começou a catalogar seu acervo histórico. O apoio se fortaleceu com a inauguração oficial do museu e continua a evoluir, ampliando seu alcance e impacto na comunidade paranaense.

#### SAIBA MAIS SOBRE O MUSEU

##### 1. Quais são os principais destaques do acervo do Museu?

Pulmão de aço, primeiro elevador de Curitiba (totalmente manual e de madeira), frascos e substâncias da farmácia histórica, máquina de eletrochoque, pinturas de **Alfredo Andersen**, vitral de Poty Lazzarotto.

##### 2. Existem projetos ou exposições recentes que você gostaria de mencionar?

O MHMPR realiza com frequência eventos culturais de forma presencial e/ou com transmissão on-line, muitos desses disponíveis no Youtube.

##### 3. Como as pessoas podem colaborar com o acervo do Museu?

No momento, o MHMPR está estruturando sua reserva técnica e não tem incorporado novos acervos de forma sistemática.



Além de apoiar a manutenção e expansão do acervo, a colaboração com a Unimed visa agora a implementação de uma reserva técnica para a guarda adequada dos itens da coleção, um passo importante na consolidação do museu.

Os objetivos da parceria incluem a produção de conteúdos para mídias digitais e impressas, ações educativas em escolas, exposições temporárias e pesquisas em colaboração com universidades.

Essas iniciativas buscam levar o conhecimento histórico-médico para além das paredes do museu. Por meio de suas exposições e programas educativos, o MHMPR tem se tornado um importante recurso para estudantes, profissionais de saúde e o público em geral.

Para **Alexandre Bley**, diretor Administrativo e Financeiro da Unimed Paraná, o resgate histórico que o museu da Medicina proporciona traduz a prática médica nos séculos passados. “Ao longo de seu acervo, podemos observar as dificuldades e limitações impostas nas diversas épocas, com menores recursos tecnológicos, mas que exemplificam a necessidade que a profissão traz de resiliência, dedicação, estudo e adaptabilidade para as novas gerações de médicos. Para nós do Sistema Unimed no estado, é uma honra colaborar com esse legado”.

Porém, os interessados em doar objetos, documentos e livros para o museu podem entrar em contato pelo e-mail: [museu@santacasacuritiba.com.br](mailto:museu@santacasacuritiba.com.br).

##### 4. Quais são os horários e dias de visitação do Museu?

Segunda a sábado das 9h às 18h30. Agendamentos via <https://museudamedicinadoparana.com.br/visite/>.

##### 5. O que os visitantes podem esperar ao realizar um passeio pelo Museu?

Uma imersão na história da medicina, com foco nos principais nomes da área no Paraná, como o enfermeiro **André de Barros** e os médicos **José Murici, Mário Braga de Abreu, Maria Falce** e outros. Os visitantes podem conhecer ambientes cirúrgicos, de enfermaria e farmácia da época, além de conhecer o processo de restauro pelo qual o prédio passou.

##### 6. Como funciona o passeio virtual e como os interessados podem acessá-lo?

O passeio virtual é gratuito e está disponível no site do museu (<https://museudamedicinadoparana.com.br/visite>). O passeio pode ser feito através de um computador, celular ou óculos de realidade virtual.



# O QUE REALMENTE SIGNIFICA SONHAR?

Saiba mais sobre o papel dos sonhos para a saúde e ensinamentos relacionados às manifestações do inconsciente

THAÍS MOCELIN

## O QUE VOCÊ VAI LER

Nesta reportagem, você verá como o universo dos sonhos é um campo rico para estudos, que envolve desde os mecanismos de funcionamento do cérebro até as profundezas da psique humana. Da neurologia à psicologia, essa experiência vivenciada no inconsciente humano continua a intrigar e inspirar.

Desde a Antiguidade, filósofos, psicólogos e artistas têm se debruçado sobre os mistérios que se desenrolam enquanto dormimos, buscando compreender o significado dos sonhos e o impacto que podem gerar. A obra "Sandman", do britânico **Neil Gaiman**, é um exemplo desse fascínio, que transcendeu a literatura e os quadrinhos para ganhar as telas em uma série repleta de efeitos especiais e narrativas entrelaçadas. Tendo **Morpheus**, o Rei dos Sonhos, como protagonista, a série despertou entre muitos espectadores uma curiosidade ainda maior sobre o reino onírico e os possíveis significados dessas manifestações que desafiam regras de tempo e espaço, bem como as percepções dos sonhadores.

Por trás da magia e dos enredos de ficção, existe um campo de estudos que investiga não apenas os conteúdos dos sonhos, mas também sua influência na saúde mental e na criatividade. Do ponto de vista da neurologia, os sonhos são definidos como experiências mentais que ocorrem durante o sono, principalmente durante a fase REM (Rapid Eye Movement). "Eles se caracterizam por uma sequência de imagens, sons, emoções e sensações que podem ser vívidas e complexas, ou vagas e fragmentadas. E desempenham um papel importante na consolidação da memória, no processamento emocional e na regulação do humor", explica o neurologista **Willian Rezende do Carmo**, especialista em sono.

### Funcionamento do cérebro

Para entender melhor os desdobramentos do ato de sonhar para a saúde, pode-se começar pelas diferenças observadas no funcionamento do cérebro enquanto o indivíduo está deserto ou adormecido.

Quando o organismo está acordado, no modo consciente, há predomínio de ondas cerebrais rápidas (beta e gama), associadas ao estado de atenção, raciocínio lógico e processamento de informações externas. Também há maior liberação de noradrenalina, serotonina e dopamina, que promovem o estado de vigília, a motivação e o humor. Bem como maior integração entre diferentes áreas

cerebrais, incluindo o Sistema Ativador Reticular Ascendente (SARA), responsável pela ativação cortical, que permite o processamento complexo de informações, atenção e planejamento. Tudo isso compõe a sensação de estar presente no momento, com percepção consciente do ambiente e controle voluntário sobre os pensamentos e ações.



Segundo o neurologista Willian Rezende do Carmo, os sonhos mais vívidos e marcantes tendem a ocorrer durante o sono REM. No entanto, sonhos mais simples e menos memoráveis também podem ocorrer em outras fases do sono

Já no modo inconsciente, a atividade cerebral varia conforme os estágios do sono, com predomínio de ondas cerebrais lentas (delta) no sono profundo e ondas rápidas (theta e alfa) nos estágios mais leves e no sono REM. Nesse período, há diminuição dos neurotransmissores estimulantes e aumento da liberação de melatonina, que promove o sono e o relaxamento. Também há redução da comunicação entre diferentes áreas cerebrais e inibição do SARA. Se por um lado há perda da consciência do ambiente externo, por outro há maior atividade nas regiões do cérebro relacionadas à memória, emoção e processamento interno.

De acordo com o neurologista, os sonhos podem ocorrer em todas as fases do sono, embora eles sejam mais frequentes, vívidos e complexos durante o sono REM. "Isso se deve à maior atividade cerebral e à ativação de áreas cerebrais relacionadas à emoção e à memória durante essa fase", esclarece.

## FASES DO SONO

**N1**

### Estágio N1

É a fase de transição entre a vigília e o sono. É um estado de sonolência e relaxamento leve.

**N3**

### Estágio N3

É o sono profundo, também conhecido como sono de ondas lentas. Nessa fase, a atividade cerebral é muito lenta, a respiração e o batimento cardíaco ficam mais regulares, e o corpo recupera-se fisicamente.

**N2**

### Estágio N2

O sono se aprofunda, a atividade cerebral diminui e a pessoa percebe muito menos estímulos do ambiente.

**REM**

### Estágio REM:

É a fase em que os sonhos mais vívidos e memoráveis ocorrem. A atividade cerebral aumenta e fica próxima do estado de vigília, os olhos movem-se rapidamente sob as pálpebras e os músculos de todo o corpo ficam paralisados, exceto os responsáveis pela respiração e pelos movimentos oculares.

### Linguagem do inconsciente

O inconsciente possui sua própria linguagem, que se expressa por meio de símbolos, metáforas e imagens oníricas. "Essa linguagem é diferente da linguagem verbal e racional utilizada no modo consciente, sendo mais intuitiva, emocional e associativa", destaca Willian.

“*[Os sonhos] desempenham um papel importante na consolidação da memória, no processamento emocional e na regulação do humor*”

Willian Rezende do Carmo

Quanto ao conteúdo e a função, há diferentes abordagens para trabalhar o tema dos sonhos. Algumas teorias sugerem que os sonhos ajudam na integração de novas informações com memórias existentes, no processamento de eventos

emocionais do cotidiano ou que servem como válvula de escape emocional. "Às vezes, os sonhos podem simplesmente refletir sensações físicas, como quando está com bexiga muito cheia e sonha com água, com inundação. Ou quando o quarto está frio e sonha com lugares frios e assim por diante", elucida o neurologista.

Do ponto de vista da psicologia, há duas vertentes historicamente reconhecidas pelas contribuições ao estudo dessa temática. A primeira delas está ligada ao austríaco **Sigmund Freud**, que acreditava que os sonhos são uma linguagem disfarçada sobre os desejos reprimidos. O suíço **Carl Gustav Jung**, por sua vez, via os sonhos como uma forma de compensação para manter o equilíbrio da mente, ampliando a função dos sonhos como uma maneira de expressão do inconsciente.

"Na interpretação freudiana, os sonhos são percebidos como uma expressão daquilo que ocorreu no estado de vigília, assim a sua interpretação está voltada para o objeto. Para Jung, além de se levar em conta os acontecimentos, leva-se em conta principalmente a interpretação voltada para o sujeito", esclarece a psicóloga **Sonia Regina Lunardon Vaz**.

Em suma, prestar atenção nos sonhos é um convite para olhar para dentro. Um exercício de autoconhecimento.

A psicóloga Sonia Vaz, que atua como analista junguiana, comenta que geralmente as pessoas não são orientadas a dar crédito à linguagem simbólica dos sonhos. Tampouco às suas implicações para a saúde mental e emocional. Isso tem a ver com a visão ocidental, que tende a estar mais voltada para fora, para a busca de realizações e concretizações de metas.



De acordo com a analista junguiana Sonia Regina Lunardon Vaz deve-se levar em consideração que o inconsciente também possui uma grande capacidade criativa, que se expressa durante o ato de sonhar. Por isso, há tantas histórias de criações artísticas e descobertas científicas que começaram com um sonho

Para quem está interessado em compreender melhor seus sonhos, Sonia recomenda possuir um caderno de sonhos, para anotá-los. "Registrá-los equivale a dar importância ao que está nos comunicando, assim irá nos comunicar mais", afirma. E, para se aprofundar, uma dica é se familiarizar com a linguagem simbólica por meio do estudo de mitologias e contos de fada.

**“Não é à toa que várias descobertas científicas e artísticas se iniciaram com um sonho altamente significativo para seu sonhador”**

**Sonia Regina Lunardon Vaz**

### Papel preventivo dos sonhos

Sonia Vaz chama a atenção para outra função, não menos relevante, dos sonhos. Que é a de aproximar instintos e razão, trazer consciência à linguagem primária do inconsciente. "Lembrar dos sonhos, falar deles no café da manhã, reunir os sonhos num arquivo em seu computador, é uma prevenção contra a neurose", destaca. Isso porque quanto mais os instintos estiverem separados da razão e vice-versa, mais comprometido com a neurose o indivíduo está.

Segundo a psicóloga, a análise dos sonhos funciona como "um treinamento para enfrentar situações difíceis, inclusive sugerindo ao sonhador caminhos que ele em vigília não percebeu. Contudo seu sistema sensorial percebeu e a forma de comunicar à razão é por meio dos sonhos".

Para a analista, o fato de não se lembrar dos sonhos também é um chamado para investir mais no autocuidado. "Se a pessoa estiver estressada, seja por uma boa causa ou por uma péssima causa, dificilmente vai se lembrar dos sonhos. Isso ocorre porque o organismo vai censurar os sonhos para não onerar ainda mais o sujeito", explica Sonia.

### E OS PESADELOS?

O pesadelo é um tipo específico de sonho, que também ocorre durante o sono REM. Porém, é caracterizado por conteúdos angustiantes, perturbadores e amedrontadores. O neurologista Willian Rezende do Carmo explica que quando acontece um pesadelo, há uma participação muito importante da amígdala, uma região do cérebro responsável pelo processamento emocional, especialmente do medo e da ansiedade". Em vez de o sonho ser guiado por coisas do dia a dia, são os medos, ansiedades, estresse, depressão, transtornos de estresse pós-traumático que guiam os sonhos de pesadelos", descreve o especialista.

Além de situações estressantes e de privação de sono, o médico informa que os pesadelos também podem ser causados por alguns medicamentos betabloqueadores (como o propranolol), pelo consumo de álcool e outras drogas, e até doenças neurológicas (como Parkinson e narcolepsia). Se esse tipo de sonho aparecer com frequência, é importante que o indivíduo dedique atenção à higiene do sono e busque auxílio profissional para identificar possíveis causas.

# SAÚDE BUCAL E CORAÇÃO: A INTRIGANTE CONEXÃO QUE PODE AFETAR NOSSA SAÚDE

A prevenção e o tratamento das doenças bucais não apenas garantem a saúde oral, mas também desempenham um papel crucial na preservação da saúde cardiovascular

KARINA KANASHIRO



## O QUE VOCÊ VAI LER

*Doenças periodontais e infecções bucais podem desencadear complicações cardíacas e aumentar o risco de problemas cardiovasculares. Cuidar da saúde bucal, adotar uma boa higiene oral e buscar tratamento adequado são medidas importantes para preservar a saúde do coração. Uma boa higiene bucal, visitas regulares ao dentista e atenção aos sinais de alerta são essenciais para evitar complicações bucais e potenciais impactos na saúde cardiovascular.*

Em meio aos incômodos cotidianos relacionados à má saúde bucal, como cáries, gengivite e mau hálito, há uma relação muitas vezes subestimada entre a saúde oral e o funcionamento do coração. Diversos estudos, incluindo um realizado pelo Instituto do Coração (Incor), revelam que 36% das mortes por problemas cardíacos e 45% das doenças cardiovasculares têm origem bucal.

A explicação reside no fato de que a boca serve como porta de entrada para bactérias, que, se não controladas por uma higiene adequada, podem provocar infecções, agravando lesões e, eventualmente, alcançar a corrente sanguínea, atingindo órgãos vitais, como o coração.

“A manutenção da saúde bucal tem importância não somente para o coração, mas para toda a saúde geral do indivíduo. Alterações e infecções bucais podem ter consequências em cérebro, fígado, rins, articulações, entre outros”, ressalta o professor doutor **Eduardo Carrilho**, consultor técnico da Dental Uni.



Professor doutor Eduardo Carrilho,  
consultor técnico da Dental Uni

## Conexão

Ele explica que a doença periodontal atinge em torno de 60% na população mundial e se desenvolve por infecções causadas por bactérias que acabam provocando uma grande inflamação nos tecidos de suporte dos dentes, que, se progredir, pode causar destruição do osso que sustenta o dente e, consequentemente, a perda desse elemento dentário.

O professor ressalta que a saúde bucal é parte integrante da saúde geral, e seu cuidado é fundamental para uma vida saudável e equilibrada. Pacientes com câncer, por exemplo, têm a necessidade de ter a saúde bucal em dia previamente ao tratamento químico e/ou radioterápico. Por esse motivo, Carrilho enfatiza a importância da prevenção das doenças da boca.

"A higiene bucal é o principal fator preventivo para doenças da boca. Isso envolve o uso do fio dental previamente à escovação, a escovação propriamente dita, que deve ser ajustada pelo dentista conforme a necessidade do paciente, e a visita regular ao profissional para uma prescrição individualizada", afirma.

### Cardiobactérias

O médico cardiologista **Walmor Lemke** explica que as bactérias presentes na boca durante as infecções periodontais podem entrar na circulação sanguínea durante a mastigação, pois pequenas feridas ou mesmo o tecido periodontal inflamado, permite a passagem dessas bactérias.

"O processo inflamatório gengival, bem como a circulação das bactérias pelo corpo através do sangue, promovem o processo inflamatório arterial, aumentando com isso a velocidade de formação das placas de ateromas, bem como formando novas placas onde já existia uma predisposição para elas; essa placas ateromatosas inflamadas são mais vulneráveis ao vários processos químicos e mecânicos das artérias e podem romper, formando com isso os coágulos, os quais obstruem a passagem do sangue, o que chamamos de infarto", explica.

Equem está mais propenso a sofrer com essa interligação prejudicial? Pacientes com problemas cardiovasculares preexistentes, doenças autoimunes, diabetes, idosos, obesos e fumantes, fazem parte dos grupos de maior risco.

Segundo Lemke, a conexão entre essas condições e o risco aumentado de doenças cardíacas relacionadas à saúde bucal é complexa e multifatorial. Ele revela que a inflamação generalizada, que é uma característica comum tanto nas doenças autoimunes quanto no diabetes, tem o potencial de acelerar o desenvolvimento da aterosclerose.



Manter uma boa saúde bucal não apenas preserva o sorriso, mas desempenha um papel crucial na prevenção de doenças cardíacas



Médico cardiologista Walmor Lemke

Além disso, a presença de doenças periodontais pode piorar a inflamação sistêmica, criando um ciclo vicioso que pode afetar o coração.

"A presença constante de bactérias orais e a inflamação crônica pode contribuir para o desenvolvimento de placas nas artérias. O problema aumenta quando as doenças periodontais se somam aos outros fatores de risco para o desenvolvimento de doença arterial coronária. Portanto, a presença de doença periodontal pode ser um indicador de risco aumentado para doenças cardiovasculares", comenta.

O médico já tratou diversos casos de endocardite bacteriana e infarto agudo do miocárdio, em que as doenças periodontais estavam associadas a outros fatores de risco. Esses componentes se combinavam de maneira incalculável, principalmente em pacientes em condição grave.

Quanto aos sinais que devem alertar os pacientes a procurarem cuidados médicos, tanto odontológicos quanto cardiológicos, o cardiologista destaca que qualquer sintoma, como dor à mastigação, vermelhidão nas gengivas, presença de cáries, sangramento gengival ou abscessos deve motivar uma consulta imediata, especialmente para aqueles com condições como diabetes, doenças autoimunes, hipertensão arterial sistêmica (HAS), insuficiência cardíaca ou portadores de próteses valvares cardíacas.

A colaboração entre médicos cardiologistas e dentistas é crucial para otimizar os benefícios integrais para os pacientes. Para o médico, ambas as categorias profissionais devem manter uma comunicação efetiva por meio de referências e contrarreferências, seja verbalmente ou eletronicamente. A participação em eventos acadêmicos e discussões de casos clínicos também foi destacada por ele como uma maneira eficaz de trocar conhecimentos.

"Pessoas com problemas cardíacos conhecidos ou em alto risco de doenças cardíacas devem informar seus dentistas sobre sua condição cardíaca para que medidas preventivas adequadas possam ser tomadas durante procedimentos dentários", reforça o cardiologista.

# A ERA DAS TELAS

Em meio às armadilhas de comodidades e oportunidades de conexão, um alerta sobre os excessos de estímulos digitais

CAMILA DA LUZ

## O QUE VOCÊ VAI LER

A onipresença das telas é uma realidade inescapável. Embora as tecnologias tenham trazido inúmeras conveniências e oportunidades de conexão, o excesso de tempo diante das telas tem levantado preocupações significativas sobre seus efeitos na saúde. Vamos explorar os diversos aspectos desse fenômeno.

Em uma caminhada pela Times Square, o coração de Nova York, encontram-se telas gigantes de LED por todos os lados e cada uma compete por atenção. A sobrecarga de informações visuais é ao mesmo tempo fascinante e avassaladora.

O indivíduo vive uma versão pessoal da Times Square, repleta de notificações nos celulares, janelas abertas no computador e notícias na TV. Esse excesso pode levar à fadiga digital, provocando uma série de enfermidades, como sedentarismo, dificuldades para dormir, distúrbios de visão, dores de cabeça, má postura, dificuldades de concentração e até mesmo ansiedade e depressão.

Uma tese defendida no Programa de Pós-graduação em Medicina Molecular, da Faculdade de Medicina da UFMG, constatou que o uso excessivo de telas está relacionado à piora da saúde mental dos usuários de todas as idades. O aumento do quadro de depressão entre crianças chega a 72%, associado ao abuso de telas. Os resultados da pesquisa mostraram, inclusive, o medo de ficar longe do celular em idosos.

“Na vida adulta, o excesso de tela por um tempo prolongado pode ocasionar nomofobia, o termo tem origem na expressão inglesa no *mobile phone phobia*. Trata-se de uma condição mental causada pelo desconforto decorrente da impossibilidade de comunicação por meios virtuais”, explica a psicóloga clínica e neuropsicóloga de Maceió (AL), **Fernanda Barreto**. “Todo vício é perigoso e traz risco à saúde mental e cognitiva. É preciso ter cuidado e procurar ajuda profissional”, complementa.

### O acesso começa cedo

Gerenciar o tempo de tela é essencial em todas as faixas etárias, no entanto, é ainda mais urgente quando se trata de crianças.



A psicóloga e neuropsicóloga Fernanda Barreto explica que crianças expostas às telas por mais de sete horas têm alterações na estrutura cerebral, especialmente na área de julgamento ético e moral.

A Associação Brasileira de Pediatria recomenda que o acesso às telas seja sempre supervisionada pelos pais, e nulo, entre zero e dois anos; de apenas uma hora por dia, entre dois e cinco anos; de uma a duas horas por dia, entre seis e dez anos; e de duas a três horas por dia e sem “virar a noite”, entre os 11 e 18 anos. Porém, o tempo médio de acesso do jovem é de 5,3 horas.

A exposição prolongada às telas, especialmente acima de duas horas diárias, tem efeitos significativos no desenvolvimento das crianças. Fernanda Barreto explica que essa quantidade de tempo pode impactar a linguagem e o raciocínio lógico, com perda de desempenho em ambos os aspectos. “Agrava-se quando a exposição ultrapassa sete horas diárias, podendo provocar alterações na estrutura cerebral, especialmente no córtex pré-frontal. Essa região é crucial para o julgamento ético e moral, além de ser fundamental para a aprendizagem”, alerta.

A obtenção de resposta imediata por meio de um clique dos aparelhos tecnológicos interfere ainda negativamente na atenção e na habilidade de esperar, o que pode gerar dificuldade em tolerar frustração, impulsividade e estresse.

O doutor em Educação, diretor da Escola O Pequeno Polegar (São José dos Pinhais) e vice-presidente do Sindicato dos Estabelecimentos Particulares de Ensino do Paraná (Sinepe-PR), **Haroldo Andriguetto Jr.**, observa na prática a mudança em alunos.

Na área somática, percebe-se sono perturbado, problemas de visão, postura comprometida e obesidade devido à falta de atividade física. “Temos relatos de crianças que enfrentam o tratamento de depressão pelo excesso de

exposição às telas", diz Andriguetto Jr. Emocionalmente, as crianças chegam à escola mais agressivas, ansiosas ou socialmente isoladas. Cognitivamente, a capacidade de memória e aprendizado é prejudicada devido ao esgotamento mental e à dependência digital.

No ano letivo de 2024, o diretor e a equipe da escola implantaram o projeto Filhos Raiz. "O objetivo é ensinar a usar a tecnologia de forma moderada e equilibrada, conectando-se, de fato, aos aspectos mais valorosos da formação humana", relata. Em toda a escola, não é permitida a utilização de celulares, exceto quando solicitados para atividades especiais.

Para combater o excesso de telas, a conscientização dos pais é fundamental. O doutor em Educação sugere que os pais estabeleçam limites e supervisionem o uso de telas. "O primeiro ato de educar um filho é o exemplo. Quando o adulto age com equilíbrio, ensina que o exagero faz mal", aconselha.

Estar verdadeiramente com os filhos, ter diálogo e deixá-los brincar são atos extremamente benéficos em longo prazo. "Essas crianças têm melhor desempenho acadêmico, conversam mais e têm bons comportamentos. No geral, são mais pacientes e empáticas. Sem contar que os níveis de indisciplina são mais baixos porque conhecem regras e valores", destaca.

### Adultos devem ficar alertas

Para os adultos, o uso excessivo de telas muitas vezes está ligado ao trabalho, mídia social e entretenimento. No entanto, com a ideia de se atualizar ou não perder uma notificação importante, entra-se em um círculo vicioso: acorda-se, verifica-se os e-mails, em seguida, as redes sociais e, logo depois, os noticiários. Antes mesmo de começar a trabalhar ou estudar, o cérebro recebe tantas informações que a pessoa já está esgotada.

Outro ponto relevante é que não se consegue mais vivenciar o tédio, há sempre o estímulo de prazer, assistindo à televisão ou rolando a tela do celular. Então, é necessário



O doutor em Educação e diretor Haroldo Andriguetto Jr. implantou um projeto em que a formação humana que resulta em ganhos pedagógicos e em saúde, formando uma geração emocionalmente saudável.

multiplicá-los, como alerta o vice-presidente do Sinepe-PR, já que os jogos e os feeds são programados pelos algoritmos para se adequarem à sua experiência. "A chance de continuar vendo cada vez mais assuntos que interessam é muito grande, e a tendência do cérebro é esgotar-se rapidamente", alerta.

Estar constantemente on-line prejudica as relações interpessoais, pois está diminuindo a troca de experiências, o contato presencial e o novo aprendizado, além de reduzir o estímulo da afetividade, do humor e da prevenção de depressão e ansiedade.

### Equilíbrio para o caminho digital saudável

Para as crianças, cujos cérebros ainda estão em desenvolvimento, estabelecer limites claros de tempo de tela e promover atividades físicas e interações sociais fora da tela são essenciais para o desenvolvimento saudável.

O adulto precisa tornar o passeio pela Times Square uma experiência positiva e leve. O primeiro passo é reconhecer que também sofre os riscos associados ao excesso de dispositivos eletrônicos e adotar estratégias para promover um equilíbrio saudável no uso de telas diariamente.

## Não são somente quadros emocionais, veja outros impactos do uso prolongado de dispositivos eletrônicos em adultos:

### Saúde visual:

#### Síndrome da Visão de

**Computador:** olhos secos, visão turva, dores de cabeça e cansaço ocular afigem entre 50% a 90% das pessoas que trabalham em frente a um computador.

**Miopia:** a prevalência de miopia tem aumentado em relação ao aumento do tempo de tela.

### Distúrbios do sono:

**Luz azul:** a luz emitida por telas de smartphones, computadores e tablets pode interferir na produção de melatonina e dos hormônios do sono. O uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir está associado a uma pior qualidade do sono.

**Insônia:** a exposição à luz azul antes de dormir pode retardar o sono em cerca de 3 horas, resultando em insônia e redução da qualidade do sono.

### Problemas posturais e musculoesqueléticos:

**Text neck:** refere-se à dor e às lesões na coluna cervical causadas pela tensão excessiva da cabeça ao usar dispositivos móveis. A articulação da cabeça em 15 graus coloca cerca de 12 quilos de pressão na coluna cervical.

**Lesões por Esforço Repetitivo (LER):** trabalhar em computadores por longas horas pode levar a LER, incluindo síndrome do túnel do carpo e tendinite.

# ENTRE MICROSCÓPIOS, OSSOS E EDUCAÇÃO

O legado de Avelino Ricardo Hass

CAMILA DA LUZ

## O QUE VOCÊ VAI LER

Avelino Hass é um desses profissionais que oferecem mais do que eficiência em seu trabalho e fazem parte da história e da evolução da profissão por onde passa. Conheça esse médico que transformou a Medicina paranaense e acredita na educação.

**Avelino Ricardo Hass** é o tipo de profissional cuja trajetória parece se transformar em lenda com o tempo. Aos 84 anos, ele ainda caminha diariamente, participa de atividades sociais e faz questão de se manter ativo no Clube Duque de Caxias, em Curitiba. No entanto, a entrega à Medicina vai muito além da longevidade ou energia.

Para compreender a trajetória acadêmica e profissional, é necessário destacar os diferentes cursos e as experiências que acumulou durante a vida. Natural de Jaraguá do Sul (SC), chegou à capital paranaense após prestar serviço militar. Não tinha completado o segundo grau, com formação técnica em Contabilidade, mas planejava cursar Odontologia. Por fim, decidiu pela História Natural (atual curso de Biologia).

O fascínio pela Biologia, especialmente pela genética, surgiu durante os estudos de História Natural, em que o uso do microscópio para examinar plantas, algas e outros organismos despertou a paixão pelas ciências. Foi durante esse período que ele começou a considerar a Medicina. "Um colega meu, chamado Wanderlei, o qual também fez Medicina depois, dizia: 'olha, vamos fazer Medicina'. Não foi muito difícil convencer", revela.

Essa base em Biologia foi essencial para a proximidade com a Patologia e Citopatologia, áreas que também exigem a observação e análise minuciosa de células e tecidos. Essa formação inicial contribuiu para a longa carreira como professor de Ciências e Biologia no Ensino Médio. Ao longo de quase 30 anos, lecionou para estudantes do Colégio Leônio Correia, enquanto continuava a evoluir a prática médica, consolidando um conhecimento abrangente que transitava entre o ensino e a prática clínica.



Avelino fez parte da evolução da Medicina paranaense

"Quando fui aprovado no concurso do Instituto Médico Legal (IML), tive que fazer uma escolha entre dar aula ou iniciar uma nova experiência. E o Instituto foi uma parte marcante da minha trajetória por mais de 20 anos", evidencia. A função exigia uma combinação de investigação e ciência. Em muitos casos, o diagnóstico final só poderia ser feito com uma análise microscópica detalhada, destacando a importância do trabalho na elucidação da causa das mortes e na busca pela verdade em circunstâncias misteriosas. Além de médico-legista, Avelino foi também vice-presidente do IML, local em que se aposentou.

## Parte da família

Em 1975, fundou o Laborcentro, com mais três patologistas de alguns hospitais da região. E neste laboratório curitibano, localizado na Rua XV, foi deixado um dos personagens importantes de sua carreira, o famoso "Seu Jorge".

O esqueleto pertence a um jovem de aproximadamente 25 anos, preservado em excelente estado pela integridade da arcada dentária. A peça foi preparada na década de 1960 pelo taxidermista **Lukachesky**, do Instituto Médico Legal do Paraná, e era parte da coleção do professor **Dante Romanó**, da Universidade Federal do Paraná.

"Após a venda do Laborcentro, em 2018, levei-o para casa. Meus filhos se divertiam e o apresentavam como 'parte' da família às visitas. Inclusive, foram eles que deram o nome", diverte -se.

Atualmente, o esqueleto integra o acervo do Museu de História da Medicina do Paraná.

#### Desenvolvimento da Medicina paranaense

O médico teve uma atuação significativa na Associação Paranaense de Patologia (APP). Trabalhou ativamente para a organização e controle de qualidade dos exames anatomo-patológicos e citopatológicos. "Surgiu a necessidade de uma organização responsável por esses exames. Então, em 1997, a associação passou a garantir o controle de qualidade dos exames preventivos ginecológicos, como o Papanicolau."

Sob a liderança de Avelino e uma equipe de patologistas, a APP organizava e distribuía verbas destinadas aos laboratórios do estado. "Monitorávamos a precisão dos diagnósticos laboratoriais. Mensalmente, 10% dos exames realizados, tanto positivos quanto negativos, foram revisados pela equipe de Curitiba para garantir a qualidade dos resultados", conta.

A APP tinha ainda uma forte colaboração com a Secretaria de Saúde do Paraná, para avaliar e aprimorar os processos de controle de qualidade. Esse programa, que começou em



Após 45 anos no acervo particular, o "Seu Jorge" foi doado e faz parte do Museu de História da Medicina do Paraná.

Foto: Associação Médica do Paraná

1985, ficou ativo por cerca de duas décadas, garantindo a máxima eficácia e contribuindo diretamente para a melhoria da saúde pública no Paraná.

Além de seu envolvimento prático, Avelino também desempenha um papel de liderança na comunidade médica do Paraná. Entre 2018 e 2019, ele presidiu a Academia de Medicina do Paraná, uma posição de destaque que reflete sua confiança e contribuição no decorrer dos anos.

"Na presidência, assumi uma grande responsabilidade, mas também uma oportunidade de promover a educação médica e incentivar os colegas a sempre buscar mais conhecimento", compartilha.

Ao refletir sobre o que já conquistou com o espírito inquieto e curioso que possui, Avelino Hass afirma sem hesitar: "se eu tivesse que fazer tudo de novo, faria com prazer. Ser professor e médico me trouxe muita satisfação." Deixa ainda um conselho aos novos profissionais para que nunca parem de estudar. "É isso que faz a diferença entre um bom médico e um médico excepcional."

*Os novos profissionais não devem parar de estudar. É isso que faz a diferença entre um bom médico e um médico excepcional*

*Avelino Ricardo Hass*



## OS SEGREDOS DA MICROBIOTA

Cuidados simples colaboram para evitá-las e/ou amenizar seus efeitos

CAMILA DA LUZ

### O QUE VOCÊ VAI LER

*A pesquisa sobre a microbiota está avançando rapidamente. Está revelando informações interessantes sobre as influências desses microrganismos para tratar doenças inflamatórias e até mesmo no comportamento e emoção humana.*

O corpo humano é um sistema complexo. Popularmente, é pensado como se estivesse dividido em partes, já que é estudado separadamente. Na prática, é formado por sistemas menores que, em sintonia, trabalham para que o todo funcione.

Em um mesmo nível de complexidade, tem um ecossistema abundante de microrganismos que estão presentes no organismo e desempenham papéis essenciais à saúde, a microbiota. Muito antes dos seres humanos, esses microrganismos já existiam, porém evoluíram em conjunto com o homem, vivendo em número maior do que as próprias células.

A formação começa no momento do nascimento. Quando o parto é normal, o bebê passa pela contaminação da microbiota vaginal e retal da mãe. Entra pela boca e chega ao intestino, onde começa a fermentar. Os nascimentos por cesariana fornecem outros grupos de bactérias, que se assemelham às presentes na pele da mãe.

De acordo com a docente colaboradora do Instituto de Ciências Biomédicas e da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, a professora associada **Carla Taddei**,

a microbiota é encontrada em diversas partes do corpo e os estudos estão começando a decifrá-la.

“Costumamos ter esses microrganismos nas mucosas e na pele. As mucosas geralmente estão em contato com o meio externo – o oral, o nasal, a genitourinária e o trato gastrointestinal, que é um tubo que inicia na boca e termina no reto –, além da bexiga, uretra e pulmão. Sabemos também que existem metabólitos bacterianos que estão relacionados a diversos órgãos, atuando no pâncreas, no fígado, na vesícula, no sistema nervoso central e até na formação dos ossos das crianças”, pontua.



A docente colaboradora do Instituto de Ciências Biomédicas e da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, a professora associada Carla Taddei, alerta para hábitos saudáveis para a qualidade da microbiota, como alimentação natural, exercício físico e cuidado mental

## Importância

Apesar de serem vistas negativamente pela população, apenas 1% das bactérias presentes no organismo causam doenças. Na realidade, desempenham funções fundamentais para o funcionamento adequado do organismo.

No intestino, alguns dos microrganismos degradam carboidratos não digeríveis na dieta. São eles que fermentam os carboidratos e produzem os metabólitos. O organismo usa os metabólitos em seu benefício, como os ácidos graxos de cadeia curta, que regulam várias funções das células intestinais, têm propriedades anti-inflamatórias e potencial de proteção contra o câncer.

A microbiota fortalece a barreira intestinal, dessa forma, regula o sistema imunológico, prevenindo a invasão de microrganismos patogênicos.

Algumas bactérias sintetizam vitaminas, como vitaminas do complexo B e vitamina K. Também modulam o sistema endócrino, influenciando o metabolismo.

Pesquisadores encontraram evidências de que a liberação de nutrientes da alimentação para o cérebro não é a única função que a microbiota intestinal possui trabalhando em conjunto com a cabeça. Existe uma conexão conhecida como eixo intestino-cérebro, que pode ajudar a moldar também as emoções e os comportamentos.

Foram identificados 13 tipos de bactérias intestinais vinculadas à depressão, em um estudo publicado pela Revista *Nature Communications*. Esses organismos estão envolvidos na síntese de neurotransmissores, como glutamato e ácido gama-butírico. "As bactérias do intestino produzem ácidos graxos de cadeia curta, que chegam ao cérebro, modulam os neurotransmissores e atuam no faturamento intestinal. E, em situações de desequilíbrio da microbiota, podem ser liberados os neurotransmissores envolvidos com as questões de depressão, ansiedade e comportamento mais introspectivo", esclarece a professora Carla Taddei.

Algumas bactérias presentes no intestino podem atuar por meio da produção de substâncias como a serotonina, que é importante para a regulação do humor pela sensação de bem-estar e estabilidade emocional.

Outro fato é que há a interferência também no sistema imunológico e na resposta inflamatória. Com o desequilíbrio da microbiota, o cérebro é afetado negativamente e pode sofrer distúrbios emocionais.

## Desequilíbrio

Ao estar em desequilíbrio, ocorre a redução de certas bactérias. A disbiose é associada às doenças inflamatórias do intestino, obesidade, síndrome metabólica, diabetes, perda da integridade da mucosa e maior absorção de metabólitos bacterianos.

Os prebióticos, que incentivam as bactérias a crescerem, e os probióticos, que são as bactérias vivas, são explorados para a liberação de neurotransmissores. "O prebiótico estimula a produção de ácidos graxos de cadeia curta, que são servidos para o intestino e chegam ao cérebro. Alguns probióticos são chamados de psicobióticos, porque já se sabe que possuem o papel na liberação de neurotransmissores", conta.

A especialista alerta para um boom de novas metodologias de identificação da microbiota. "O teste de microbiota precisa ser estudado com muita cautela, porque nem sempre vai trazer um resultado direto ou claro. Não é todo mundo que se sente bem com probiótico ou precisa tirar o glúten da dieta. Existem particularidades que dificultam fazer uma recomendação global. Cada indivíduo tem uma microbiota diferente, que vai lidar com o alimento de forma distinta", informa.

O universo invisível e interessante das microbiotas oferece formas naturais de cuidar da saúde humana. "Estamos no caminho de entender melhor como as interações acontecem e na fase de entender os metabólitos. Com essas compreensões, vamos começar a ter no futuro mais alternativas, propagar a ideia e a importância da alimentação saudável e do exercício físico até para o equilíbrio da microbiota", conclui.

## COMO CUIDAR DA MICROBIOTA

Os famosos fatores, como estilo de vida desfavorável, dieta desregulada, hábitos de beber e fumar, sedentarismo e não dormir direito são responsáveis por provocar malefícios à microbiota. Não existe fórmula, mas os hábitos positivos impactam a composição e a diversidade



**Alimentação:** uma dieta baseada em bastante fibra. É importante consumir mais frutas, grãos, verduras e legumes. Evitar alimentos ultraprocessados e com muito açúcar.



**Exercício físico e bem-estar mental:** buscar técnicas de relaxamento, meditação, respiração consciente e atividades físicas diárias.



**Uso moderado de antibióticos:** o uso prolongado ou incorreto de antibióticos pode eliminar bactérias benéficas e aumentar o crescimento das prejudiciais.



# Transformando a relação entre Unimed

Unimed Curitiba cria serviço para estabelecer conexões entre as Singulares, assegurando um atendimento humanizado e personalizado aos clientes do Sistema

**KARINA KANASHIRO**



**Rached Hajar Traya**  
Diretor-presidente da Unimed Curitiba



O serviço Sinapse foi criado para aprimorar a colaboração entre Unimed, aumentando a eficiência no atendimento por meio de tecnologia e agilidade

A Unimed Curitiba lançou recentemente um serviço inovador que promete transformar a conexão entre as Unimed e o atendimento aos beneficiários. Apresentado durante o 30º Suespar, a Sinapse Unimed atua como uma ponte entre a Singular e as demais. Inspirado nas sinapses do cérebro, que conectam células vizinhas, o novo serviço busca promover uma colaboração eficaz entre as Unimed.

“Os neurônios criam conexões rápidas. Para aplicar esse conceito em nosso serviço, focamos na sinergia e agilidade, gerando economia e satisfação para usuários do plano de saúde e colaboradores de outras Singulares”, explica **Rached Hajar Traya**, diretor-presidente da Unimed Curitiba.

As Singulares têm acesso a um catálogo exclusivo no canal Sinapse dentro do portal [unimedcuritiba.com.br](http://unimedcuritiba.com.br) com informações sobre os serviços disponíveis na área de atuação da cooperativa. Quem já utilizou o serviço aprovou sua eficácia. A Unimed Ponta Grossa, por exemplo, recebeu apoio da Sinapse Unimed Curitiba na negociação de um transplante e na realização do exame PET Scan PMSA.

“A equipe da Sinapse nos apoiou na videochamada com a coordenação da auditoria para alinhar o pagamento do transplante e da equipe médica. A resposta ao pedido de PET Scan foi rápida, permitindo que atendêssemos nossa ouvidoria e o cliente”, relata **Agda Alves**, gerente da área de Relacionamento com o Cliente da Unimed Ponta Grossa.

Na prática, tanto a Singular quanto o cliente intercâmbio podem se beneficiar desse serviço, inclusive com informações que facilitam sua jornada de assistência na região disponíveis em uma página criada exclusivamente para quem está em atendimento na área de abrangência da Unimed Curitiba.

Há anos a cooperativa investe em tecnologia e inovação para atender às necessidades de seus clientes e agilizar processos internos, lançando soluções que melhoram a eficiência e reduzem custos no atendimento a clientes internos e externos.

Desenvolvidas pela própria equipe de tecnologia da informação da Unimed Curitiba, essas soluções são adaptáveis e podem ser implementadas rapidamente por outras Unimed, considerando demandas semelhantes. A assistente virtual LUCIA (Linha Unimed Curitiba de Inteligência Artificial), por exemplo, oferece atendimento via WhatsApp e *chat* no portal [unimedcuritiba.com.br](http://unimedcuritiba.com.br) – o que torna a experiência do cliente mais ágil.

Além disso, a Unimed Curitiba opera com mais de 22 robôs de automação de processos (RPA) em áreas como ouvidoria, faturamento, gestão de contas médicas, auditoria, entre outras.

“Quando temos como propósito a agilidade e o respeito, geramos satisfação e desburocratização, resultando em economia para as Unimed exportadoras e previsibilidade de custos. Isso também cria oportunidades para a rede prestadora, aumentando a acurácia em seus processos e garantindo segurança assistencial aos clientes”, conclui o diretor-presidente.

# Um sonho se concretizando

Construção do Hospital Unimed Londrina foi projetada para incluir o que há de mais atual e moderno no mercado

KARINA KANASHIRO

Com previsão de entrega para junho de 2025 e início das operações em agosto do mesmo ano, a construção do Hospital Unimed Londrina avança a passos largos, com a equipe bastante empenhada em executar a obra conforme o cronograma.

A unidade terá 150 leitos e capacidade para cirurgias de média e alta complexidades, e promete elevar o padrão de excelência da cooperativa, trazendo inovação e tecnologia de ponta para o cuidado dos pacientes. Equipamentos avançados de diagnóstico, sistemas de prontuários eletrônicos e telemedicina estarão entre as principais inovações da unidade.

“O investimento em tecnologia é essencial para melhorar a qualidade dos cuidados, otimizar a gestão e garantir a segurança dos pacientes”, afirma o diretor-presidente da Unimed Londrina, **Celso Fernandes Junior**.

Essas inovações, segundo ele, não apenas agilizarão diagnósticos e tratamentos, mas também melhorarão a comunicação entre as equipes médicas. Além disso, o uso de automação nos processos administrativos visa reduzir erros e acelerar o atendimento, proporcionando uma experiência mais eficiente para o paciente.

A sustentabilidade é outro eixo fundamental do novo hospital. Desde o início da obra, a Unimed Londrina tem adotado práticas que vão desde a gestão adequada de resíduos hospitalares até a otimização do consumo de energia e água.

“A implementação de práticas sustentáveis nos auxilia na gestão responsável e garante a longevidade dos recursos”, destaca Fernandes.

Essas medidas também ajudam a reduzir custos operacionais, permitindo que mais investimentos sejam direcionados para o atendimento ao paciente e para novas tecnologias. A adoção de práticas sustentáveis reforça o compromisso da Unimed com a sustentabilidade ambiental, ao mesmo tempo que agrega valor à marca.

Entre as inovações da obra, destaca-se a instalação de *mini chiller*, tecnologia inédita no Paraná, que promete maior eficiência na climatização do hospital. Também serão utilizados tubos em CPVC, que mantêm a água gelada por mais tempo, reduzindo a necessidade de manutenções frequentes.

A estrutura metálica da construção permite a realização de várias etapas simultaneamente, acelerando o cronograma. Serão utilizadas 1,5 mil toneladas de aço, transportadas de Campina Grande (PB) em 80 carretas.

“Até onde sabemos, não existe uma construção nesse formato em Londrina”, comenta o diretor-presidente.

A nova unidade não só fortalecerá o atendimento aos clientes da Unimed, como também ajudará a otimizar a gestão de leitos na região, desafogando outras instituições hospitalares e melhorando o acesso à saúde. Além de elevar o padrão dos serviços médicos, o hospital representará um marco para o desenvolvimento econômico local, gerando mais de 700 novos postos de trabalho e impulsionando o comércio da região.

A inauguração do hospital será uma celebração em dobro: um avanço estratégico para a cooperativa e um presente para Londrina, que completa 90 anos com essa conquista de grande impacto social e econômico. Esse momento é visto como uma transformação na saúde.

“Com o hospital próprio, vamos transformar a saúde de Londrina e região, colocando nossa cooperativa em um nível de excelência e tornando-a referência no mercado de planos de saúde regional. Então, é com sentimento de orgulho e entusiasmo ver o avanço da obra”, ressalta o diretor-presidente.

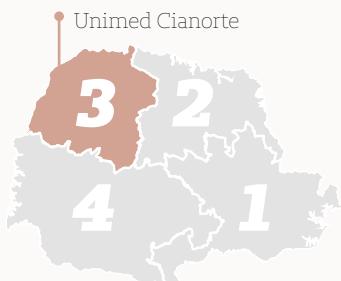


**Celso Fernandes Junior**

Diretor-presidente da Unimed Londrina



Hospital Unimed Londrina



# Fisioterapia em evolução

Clínica de Fisioterapia da Unimed Cianorte se prepara para o futuro e mantém seu foco em oferecer serviços de alta qualidade, voltados para a saúde integral do paciente

## KARINA KANASHIRO

Nos últimos cinco anos, a área de fisioterapia do Centro de Especialidades da Unimed Cianorte se firmou como um modelo de atendimento e inovação. Com um ambiente humanizado e acolhedor, a Clínica de Fisioterapia se tornou referência em diversos tratamentos, atraindo tanto pacientes quanto profissionais da saúde.

"Iniciamos com apenas quatro fisioterapeutas e hoje contamos com uma equipe de 16 profissionais altamente qualificados", destaca **Vivian Baravieira**, coordenadora do Recurso Próprio.

Com um ambiente propício à promoção da saúde e um time dedicado, a Clínica se alinha às melhores práticas e inovações do setor, consolidando a fisioterapia como uma verdadeira aliada no bem-estar da comunidade.

Um exemplo dessa abordagem é a extensão já fixada no horário de funcionamento, para todos os tipos de terapias, sendo das 8 às 20 horas de segunda-feira a sexta-feira, para melhor atender à demanda da comunidade. Para Vivian, essa mudança demonstra um compromisso com a acessibilidade e a qualidade do atendimento.

Segundo Vivian, a expansão não apenas aumentou a capacidade de atendimento, ela também diversificou as áreas de atuação, que agora incluem fisioterapias pélvica, uroginecológica, respiratória, neurológica, ortopédica e reumatológica, além de métodos inovadores, como Pediasuit e Pilates.

"Sempre buscamos novos conhecimentos e aprimorar aquilo que já fazemos de melhor. Nossa maior objetivo é a prevenção e promoção em saúde", afirma Vivian.

Para se manter à frente das inovações, a Unimed Cianorte, investe continuamente em formação e atualização da sua equipe, o que para o presidente da Singular, **Marcos Pedro Gomes**, é fundamental. A direção da Clínica com apoio contínuo da gerência e diretoria, frequentemente traz docentes de universidades para ministrar cursos e utiliza as mídias sociais como plataforma para disseminar informações sobre tratamentos e recursos disponíveis.

Os planos futuros da equipe são ambiciosos e refletem um olhar atento às necessidades da sociedade. Vivian ressalta que a fisioterapia não deve ser vista apenas como uma solução para problemas já existentes, mas também como uma ferramenta de prevenção. "Queremos enfatizar a reabilitação social, física, mental e ambiental", afirma Vivian. Novas tecnologias, como a reabilitação virtual e a inteligência artificial, serão aliadas nesse processo, mas o atendimento humanizado sempre será um pilar fundamental na prática fisioterapêutica. "Hoje, atendemos 100% da rede de Beneficiários com ótimos resultados nas pesquisas de satisfação com nossos serviços próprios", acrescenta o presidente.



**Marcos Pedro Gomes**

Presidente da Unimed Cianorte



**Vivian Baravieira**

Coordenadora do Centro de Especialidades Unimed Cianorte



A Clínica se destaca como referência em tratamentos variados, como fisioterapias pélvica, respiratória e neurológica, em um ambiente acolhedor e com métodos inovadores

# Investindo em melhoria contínua

Unimed Oeste do Paraná tem investido no desenvolvimento de pilares fundamentais como governança, riscos e compliance



**KARINA KANASHIRO**

No mês de julho, a Unimed Oeste do Paraná deu um passo significativo rumo ao futuro ao lançar seu Planejamento Estratégico, intitulado “Plantando Conexões. Colhendo Resultados”, que simboliza a nova cultura que a cooperativa está cultivando.

“Esse documento é resultado do esforço conjunto dos colaboradores, lideranças e diretoria. Ele não apenas define metas e estratégias para os próximos quatro anos, mas também serve como um guia para o crescimento sustentável da cooperativa”, afirma o presidente da Singular e atual diretor de Saúde, **Marco Aurélio Farinazzo**.

E para garantir que as metas traçadas sejam efetivamente alcançadas, foi instituído um Comitê Interno, que se reunirá mensalmente para as Reuniões de Acompanhamento da Estratégia (RAEs).

As iniciativas do projeto já começaram a gerar resultados, como a conformidade com a RN 518, que trouxe segurança e diminuiu o capital baseado em risco. Além disso, a Singular se destacou no 30º Suespar, alcançando o primeiro lugar em performance entre todas as Unimeds do estado.

Em parceria com a Faculdade Unimed, a Federação do Estado do Paraná e o Sescoop/PR, a Singular reestruturou seu planejamento utilizando a metodologia do *Balanced Scorecard* (BSC), que auxilia na gestão de desempenho e na definição de metas. O projeto, que inclui a implementação da certificação ISO 9001, já conta com mais de 600 horas de consultoria e treinamentos, envolvendo todos os colaboradores e a alta liderança.

“Nesse processo de desenvolvimento, estar aberto para o novo requer muita resiliência, dedicação e persistência, soft skills que foram amplamente desenvolvidas pelos colaboradores por meio de treinamentos específicos”, afirma **Juliane Licieski Spanceski**, responsável pelo projeto.

Ela destaca ainda a implementação de um Programa de Desenvolvimento de Lideranças (PDL) intitulado “Líderes do Futuro”, com foco no aprimoramento das habilidades necessárias para um líder contemporâneo.

A estrutura de governança da Unimed Oeste do Paraná foi completamente revista, incluindo a atualização de seu estatuto social e organograma institucional. A cooperativa adotou a “Essência Unimed”, que inclui crenças, propósito, princípios, valores e políticas de qualidade. Além disso, aderiu ao Programa “Jeito de Cuidar Unimed”, uma iniciativa da Unimed Brasil que visa fortalecer a cultura de atendimento e relacionamento com o cliente.

“Sabemos que já avançamos muito, colhendo resultados dos trabalhos desenvolvidos nos últimos quatro anos. O foco agora está no monitoramento do nosso PE e na consolidação da área da qualidade e do GRC (Governança, Riscos e Compliance), sempre incentivando os colaboradores a buscarem a melhoria contínua, com a meta de conquistarmos certificações de qualidade até 2025”, afirma Juliane.



**Marco Aurélio Farinazzo**

Presidente da Singular  
atual diretor de Saúde



**Juliane Licieski Spanceski**

Responsável pelo projeto de reformulação  
do Planejamento Estratégico



Com um planejamento estratégico robusto, trabalhamos a Singular que segue em busca de um crescimento sustentável e de um atendimento de excelência

# Coluna Almanaque

Envie-nos sugestões de jogos, filmes, livros ou textos para o Almanaque da revista Ampla pelo e-mail [assessoriadeimprensa@unimedpr.coop.br](mailto:assessoriadeimprensa@unimedpr.coop.br)

JOSSÂNIA VELOSO



## AGENDA - Masterclass de Catherine L'Ecuyer



Dia 15 de março de 2025, das 9h às 10h30, horário de Brasília, haverá uma Masterclass de **Catherine L'Ecuyer**, com o tema *A importância da atenção sustentada num mundo com mais telas que janelas*. O evento será em espanhol com tradução simultânea. Mestre em investigação e doutora em educação e psicologia, Catherine é canadense, radicada em Madrid, consultora e palestrante sobre educação, seu currículo inclui assessoria para governos europeus. É autora de vários livros e artigos entre os quais, *Educar na realidade*, sobre a utilização das novas tecnologias na infância e na adolescência, *Educar na curiosidade*, publicado em oito línguas e em 60 países, e *Conversas com minha professora*, que aborda a origem das diferenças correntes educativas. Mantém um blog com mais de dois milhões de visitas, participou de mais de 400 reportagens e entrevistas nos meios de comunicação social e é colunista em vários deles, como *El País*, *La Vanguardia*, *El Mundo* ou *Huffington Post* na França. Atualmente colabora com o grupo de investigação Mente-Cérebro da Universidade de Navarra e é diretora do curso de pós-graduação em Educação Clássica e Humanidades da Fundação CLE. O evento é organizado pela Verbum Cordis, empresa de educação e tradução em atividade há mais de duas décadas que, recentemente, passou a ser, também, promotora de eventos culturais de natureza acadêmico-científica e de interesse geral para o público brasileiro. Mais informações e inscrição para o evento [www.verbumcordis.com](http://www.verbumcordis.com) (é possível também acompanhar pelo endereço [www.instagram.com/verbum.cordis](https://www.instagram.com/verbum.cordis)).

ANA SUY

A gente  
mira no  
amor e  
acerta na  
solidão



## [LIVRO] A gente mira no amor e acerta na solidão

A autora, Ana Suy, psicanalista, professora universitária e pesquisadora, aborda neste livro a sua análise entre a relação do amor e da solidão. Ela detalha histórias vivenciadas em salas de aula e em sessões de análise, destacando a maneira como vivenciamos o que chamamos de amor. Segundo ela, a experiência embora seja única e individual, também é vivida com alguns outros.

Número de páginas: 160

Ano: 2022

Conheça outras opções que abordam a temática de saúde mental em uma lista que elencamos 15 opções: <https://revistaampla.com.br/bem-estar-conheca-15-opcoes-de-livros-sobre-saude-mental/>

## [SÉRIE] Gotas Divinas

Em Gotas Divinas (Drops of God), a coleção de vinhos mais valiosa do mundo está - literalmente - em jogo entre os dois herdeiros de um famoso enólogo. Camille (Fleur Geffrier), filha do especialista em vinhos Alexandre Léger, viu seu pai pela última vez aos nove anos, após o divórcio de seus pais. Anos depois, ela é informada sobre sua morte e convocada para a leitura de seu testamento em Tóquio. Lá, ela descobre que pode herdar a preciosa adega do pai, porém ela será submetida a três testes de enologia para receber a herança. Porém, ela possui dois obstáculos, Issei Tomine (Tomohisa Yamashita), o talentoso pupilo de Léger, e o fato de que ela nunca antes provará uma gota de vinho sequer.

Saiba mais em <https://www.adorocinema.com/series/serie-29935/>



## ACESSE O SITE DA REVISTA AMPLA

### [VÍDEO] Como as fraudes impactam a sustentabilidade das operadoras?

Você sabe o que significa fraude e como ela pode impactar o setor da Saúde suplementar? Um estudo do IESS, publicado há dois anos, estima que o impacto das fraudes no setor, unidas ao desperdício em saúde, chegue a mais de R\$ 30 bilhões – o que coloca em total desequilíbrio a atuação das operadoras de saúde no país, prejudicando beneficiários, prestadores e toda a sociedade.

Nesse episódio do Podmed, a jornalista **Louise Fiala** conversa com o presidente da Unimed Paraná, **Paulo Roberto Fernandes Faria**, o coordenador da Assessoria Jurídica **Eduardo Batistel Ramos**, e a analista **Renata Rafaela de Oliveira**, responsável pelo Escritório Antifraude da cooperativa, para debater as maneiras como as fraudes ocorrem e como é possível coibi-las. Veja direto no Youtube no endereço: <https://www.youtube.com/watch?v=QvNGHljF7eg&t=12s>



E também confira outras notícias, no endereço [www.revistaampla.com.br](http://www.revistaampla.com.br) ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.

## ACESSE O SAÚDE DEBATE!

### [VÍDEO] Você sabe o que é Transtorno de Personalidade Borderline?



Quase dois milhões de pessoas podem ter o Transtorno de Personalidade Borderline. Os dados são da Associação Brasileira de Psiquiatria. Para fechar o diagnóstico, é preciso muito cuidado e investigação para não ser confundido com outro tipo de perturbação.

O psiquiatra **Guilherme Góis**, diretor assistencial da Cadmo Clínica Psiquiátrica, explica as características, os tipos de transtornos e os fatores de risco que predispõem ao Borderline. Para ouvir esse vídeo acesse direto o Youtube do saúde debate no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=3PnNeiMfTt0>



Para ver essa notícia e outras informações sobre assistência, gestão, inovação, políticas e funcionamento do setor da saúde, acesse o site do Saúde Debate em [www.saudedebate.com.br](http://www.saudedebate.com.br) ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



# O PODER TRANSFORMADOR DAS COOPERATIVAS



**Dr. Paulo Roberto Fernandes Faria**  
Diretor-Presidente da Unimed Paraná

Em 2025, a ONU celebrará o Ano Internacional das Cooperativas, pela segunda vez em sua história – a primeira ocorreu em 2012, logo após o enfrentamento da crise econômica de 2008. Naquela ocasião, a ONU reconheceu o papel fundamental das cooperativas na recuperação econômica, com a criação de mais de 100 milhões de empregos em todo o mundo. Agora, mais uma vez, a ONU reafirma a importância delas para as comunidades em momentos de crise, como foi evidenciado pela recente pandemia.

No mundo, existem cerca de três milhões de cooperativas e um bilhão de cooperados. Se as 300 maiores fossem um país, representariam a 11ª maior economia mundial, com um PIB de US\$ 2,1 trilhões.

Com essa homenagem, a ONU incentiva os 193 países-membros a valorizar o cooperativismo, apoiando as cooperativas já existentes e facilitando a criação de novas. Isso também envolve o estímulo à cooperação técnica entre cooperativas em diferentes regiões, promovendo maior presença de representantes cooperativistas em fóruns de decisão locais, regionais e globais. Segundo a OCB (Organização das Cooperativas do Brasil), essa iniciativa pode favorecer o aprimoramento das legislações, o acesso a tecnologias e outros recursos que viabilizem o desenvolvimento do cooperativismo.

A OCB<sup>1</sup> destaca 10 razões pelas quais a ONU decidiu homenagear o cooperativismo: (1) as cooperativas colocam as pessoas em primeiro lugar; (2) mostram resiliência em tempos de crise; (3) geram resultados que fortalecem a economia local; (4) são fundamentais para a implementação dos ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável); (5) mantêm trabalho e renda para milhões de cooperados; (6) desempenharam papel decisivo no combate ao coronavírus e a telessaúde; (7) cuidam das comunidades onde estão inseridas; (8) contribuem para a segurança alimentar global; (9) promovem o desenvolvimento de mulheres e jovens; (10) integram pequenos produtores rurais e trabalhadores autônomos à economia.

Esses atributos refletem a contribuição significativa do cooperativismo para as comunidades e para o mundo, demonstrando seu potencial transformador em benefício da sociedade.

A Unimed é um exemplo disso. É o maior Sistema Cooperativo Médico do mundo, que atende **19,7 milhões de beneficiários**, conta com **339 cooperativas** e **116 mil médicos-cooperados**, opera aproximadamente cerca de **2.500 hospitais credenciados** e **163 hospitais próprios**, abrangendo **5.094 municípios**, o equivalente a 91,5% do território nacional. Em 2023, o Sistema Unimed Nacional obteve um **faturamento de R\$ 99,3 bilhões**, cerca de **1% do PIB do Brasil**, com um **custo de R\$91,1 bilhões**, gerando um **resultado líquido de R\$ 300 milhões**. Em tributos e impostos, o Sistema pagou **R\$ 2,37 bilhões**.

O Sistema Unimed Paranaense segue o mesmo fluxo, atende a **1,85 milhão de beneficiários**, conta com **23 cooperativas** e **11,5 mil médicos-cooperados**, opera com uma rede de **210 hospitais credenciados** e **10 hospitais próprios**, abrangendo todo o território estadual. Em 2023, o Sistema Unimed Estadual obteve um **faturamento de R\$ 8,6 bilhões**, cerca de **1,3% do PIB do Paraná**, com um **custo de R\$ 8 bilhões** e um **resultado líquido de R\$ 255 milhões**. Em tributos e impostos o Sistema Paranaense pagou **R\$ 234 milhões**.

Os números refletem a grandeza de um Sistema que contribui significativamente com a saúde em nosso país e, em particular, em nosso estado do Paraná.

Em um artigo anterior, refleti sobre o futuro da medicina<sup>2</sup> e destaquei o papel essencial do cooperativismo para enfrentar os desafios da saúde. Ele promove a conexão entre inovação e tradição, tecnologia e desenvolvimento humano, pesquisa e prática, e reforça a autonomia e o gerenciamento responsável.

Com os desafios que estão postos, em especial o crescimento das escolas médicas, formando, anualmente, mais de 40 mil médicos e o discreto crescimento da economia em nosso país, o cooperativismo médico representa um modelo de organização em que o profissional médico pode e deve ser protagonista de sua atividade, o que possibilita o encontro de soluções que preservem a dignidade e a autonomia da profissão.

[1]: <https://somoscooperativismo.coop.br/noticias-saber-cooperar/2025-sera-o-ano-internacional-do-cooperativismo>

[2]: Artigo publicado: O médico do futuro – funcionamento em rede, disponível em: <https://revistaampla.com.br/o-medico-do-futuro-funcionamento-em-rede-artigo-do-presidente-da-unimed-parana/>

# ESCOLHA A MAIOR COOPERATIVA DE CRÉDITO DO PAÍS COM FOCO NA ÁREA DA SAÚDE.

Conheça os produtos e serviços desenvolvidos para a *área da saúde*:



## CRÉDITO

Antecipação de Produção Médica | Capital de Giro |  
Conta Garantida | Crédito Imobiliário



## FINANCIAMENTOS

13º Salário | Ações Sustentáveis | Aquisição de  
Quotas-Partes Unimed | Equipamentos Profissionais |  
Impostos (IPTU e IPVA) | Financiamentos de Hospitais



## PREVIDÊNCIA, CONSÓRCIOS E SEGUROS

Venha cooperar conosco

**SISPRIME**  
cooperativa de crédito

# Confiança tem nota

→ Satisfação, lealdade e experiência, também.



Os fortes vínculos construídos entre a Uniprime Pioneira e seus cooperados resultou num elevado escore na metodologia NPS\* de avaliação, que atingiu a formidável marca de 91 pontos. Comprovação da maneira franca, coerente e transparente de relacionamento ao longo dos 28 anos de história.

O NPS foi excelente,  
mas o nosso respeito não se mede.



\*Net Promoter Score, referência internacional em satisfação e lealdade dos clientes em relação a uma empresa ou serviço, numa escala de 0 a 100.