

AMPA

MERCADO MÉDICO BRASILEIRO EM EXPANSÃO: DESAFIOS, OPORTUNIDADES E INOVAÇÕES EM UM SETOR EM TRANSFORMAÇÃO

HOBBIES & MANIAS

Do consultório à cozinha: o cardiologista que transformou receitas de família em um legado de amor e sabor

COOPERADOS

Conheça a iniciativa inédita que tem o intuito de impulsionar a liderança feminina e promover o empoderamento das médicas cooperadas

ESPECIAL

Quantidade X Qualidade: aumento exponencial no número de instituições de ensino médico chama atenção para a qualidade da formação

REVISTA
DO SISTEMA
UNIMED DO
ESTADO DO
PARANÁ

#76
ANO 19
JAN-MAR
2025

A aliada do seu faturamento

Seu negócio precisa de uma máquina de cartões que garanta segurança, agilidade, e que ofereça taxas justas. Procure nossas agências e conheça a maquineta da Uniprime. Um serviço prime para a sua empresa e clientes.



Fale conosco!



Uniprime

Sólida na atuação, Prime no relacionamento

somos coop»

(46) 3213-1550

 uniprimediguacu.com.br

    @uniprimediguacu

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 Procopio)

Região 3: **Dr. Alcione Brusiguellio 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 Singulars** (Colaboração). Capa:

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

Impressão: **Tuicial Indústria Gráfica** – 11.000

SSN 2237-2067 n. 76 (2025)

Sugestões e críticas:

assessoriaimprensa@unimedpr.coop.br



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

ANS - n.º 312720

Confira o site da
Revista Ampla



MERCADO MÉDICO

Esta edição da revista Ampla debate um assunto bastante impactante para a saúde: a expansão de cursos de medicina no Brasil. A preocupação dos representantes das entidades médicas é com a forma de garantir a qualidade desses cursos. Na matéria de capa, complementamos o assunto falando sobre o mercado médico brasileiro. Os desafios e oportunidades num cenário em constante mutação.

Na editoria Cooperados, você poderá conferir uma matéria sobre a criação do Comitê de Médicas Cooperadas do Sistema Unimed Paranaense, ligado ao Conselho de Administração da instituição. O objetivo é fortalecer o papel das mulheres no cooperativismo médico. Ainda sobre a trajetória das mulheres na medicina, esta edição conta com uma matéria que fala um pouco da história delas nessa profissão.

Outro destaque diz respeito às perspectivas para o hospital do futuro. Quais são as transformações, em voga, que prometem assistência mais eficiente, precisa e humana? E por falar em humanidade e empatia, é possível conferir, na editoria Consulta, uma matéria sobre o vídeo que viralizou com o jeito único da equipe da Clínica de Oncologia da Unimed Londrina cuidar de pacientes em tratamento contra o câncer. O vídeo já passou de quatro milhões de visualizações.

Confira, ainda, dicas de como reconhecer e lidar com os efeitos da ansiedade, no nosso dia a dia. A matéria aborda as causas multifatoriais, as armadilhas e formas de tratamento. Na editoria Check-up, as Singulares desta vez são as de Paranaguá, Apucarana, Maringá e Guarapuava.

Boa leitura!



Dr. Paulo Roberto Fernandes Faria

Diretor-Presidente

Confira nosso site e sua revista on-line em:

www.revistaampla.com.br

Acesse, também, nosso LinkedIn:

www.linkedin.com/in/revista-ampla/

Editorial 03

Hobbies e Manias 06

Claudio Fuganti: um médico honra o legado culinário da família

Cooperados 08

Conheça a iniciativa inédita que tem o intuito de impulsionar a liderança feminina e promover o empoderamento das médicas-cooperadas

Especial 10

Quantidade X Qualidade: aumento exponencial no número de instituições de ensino médico chama atenção para a qualidade da formação

Consulta 12

Chuvas de bênçãos: equipe da Unimed Londrina faz festa para pacientes em última sessão de quimioterapia

14



Capa

Mercado médico brasileiro em expansão: desafios, oportunidades e inovações em um setor em transformação

Especialidade 22

Veja como reconhecer e lidar com os efeitos da ansiedade no corpo e na mente

26 Diagnóstico

Medicação segura: como conservar os remédicos em casa

28



Tecnologia

Já imaginou como será a sua ida ao médico em 2050? Prepare-se para uma experiência completamente diferente da atual!

31 História da Medicina

Mulheres na medicina: Uma história de superação que levou a algumas das descobertas mais importantes para a saúde mundial

34 Prevenir

Inflamação do corpo é uma vilã?

36 Check-up

36 PARANAGUÁ

37 APUCARANA

38 MARINGÁ

39 GUARAPUAVA

40 Almanaque

42 Artigo

Dr. Omar Genha Taha

Transformar o bem-estar em rotina

O que te
impede?



**MUDE1
HÁBITO**

Unimed 

RECEITAS DE AMOR

Cardiologista da Unimed Londrina transforma a cozinha em um espaço de afeto, tradição e memórias, mostrando que a culinária é, acima de tudo, uma forma de conexão e cuidado

KARINA KANASHIRO

O QUE VOCÊ VAI LER

Claudio Fuganti, cardiologista e professor universitário, não é apenas um profissional dedicado à saúde; ele também é um verdadeiro chef amador. Seu amor pela culinária começou há pouco mais de dez anos, impulsionado pelo desejo de preservar as receitas de sua mãe, dona Zélia Marin Fuganti.

Claudio Fuganti é médico cardiologista, professor universitário e cooperado da Unimed Londrina. Além da medicina, ele tem uma paixão que o leva a um mundo de sabores e memórias: a culinária. Há pouco mais de dez anos, ele decidiu que era hora de aprender a cozinhar para manter vivas as receitas de sua mãe, Dona **Zélia Marin Fuganti**, uma cozinheira de mão cheia que deixou para ele um verdadeiro legado gastronômico.

“Ela tinha uma série de receitas que todos nós adorávamos e eu falei, puxa vida, não vai ser minha esposa que vai preservar as receitas da minha mãe. Então eu parti sem saber nada, não sabia nada de cozinha e comecei a reproduzir os pratos especiais para a minha mãe”, conta.

Culinária como legado

Sua jornada na cozinha começou timidamente, com as massas, paixão da família toda. A partir daí, a aventura gastronômica de Fuganti não parou mais. Porém, como todo mundo que está começando, ele teve seus momentos desafiadores, especialmente, com o pão caseiro, que demorou para sair perfeito.

“Eu diria que primeiras vezes nunca saem como a gente planeja, né? Especialmente o pão da minha mãe. Fiquei quase um ano fazendo pão e não dava certo, até que eu acertei a temperatura do forno, o préaquecimento. Não foi



Mãe e filho, juntos na cozinha! Cláudio Fuganti aprendeu os segredos da culinária italiana com sua mãe, Dona Zélia

fácil aprender e depois reproduzir, mas a persistência valeu a pena”, relembra.

O chef de cozinha amador se dedicou a copiar as receitas da mãe, como a famosa bacalhoda que encantava a todos. E assim, ele foi preservando os sabores da infância e da tradição familiar italiana. A paixão de Dona Zélia pela culinária era tanta, que ela fez questão de transmitir seus conhecimentos para as netas.

“Minhas filhas, quando fizeram 18 anos e passaram na faculdade, minha mãe deu um curso de culinária de um mês para cada uma delas. E fez um livro de receita individual de doce e salgado para cada uma. Escreveu à mão em cada livro separado, não fez xérox”, recorda o médico.

Os pratos de Dona Zélia despertam as mais doces memórias na família. O cardiologista relembra a lasanha simplesmente maravilhosa que a mãe fazia em casa. E a melhor parte é que uma das suas filhas aprendeu a receita, e reproduz perfeitamente o prato.

A paixão pela culinária de Fungati tem raízes profundas em sua família. Receitas tradicionais de massas, pães caseiros e a famosa 'cueca virada' italiana, transmitidas por sua nona, são um tesouro que ele preserva e compartilha. Ela é tão especial que o médico compartilhou nas redes sociais.

"Temos uma receita de cueca virada que está até no meu Instagram. É diferente da que se encontra em padarias, uma massa fina e crocante com açúcar e canela, maravilhosa", conta.

Da pizza de panela de pressão ao forno a lenha

O médico começou sua jornada na cozinha com a receita mais simples que sua mãe fazia: uma pizza de panela de pressão.

"Era uma pizza que saía bem rápida e era uma do tamanho de um prato para cada um. Esse foi meu início na cozinha. Isso aí eu aprendi bem rápido e a partir daí eu comecei a tentar fazer massas diferentes de pizza", comenta.

O sucesso o impulsionou a buscar novas receitas e, inspirado em **Jamie Oliver**, renomado chefe de cozinha inglês, ele encontrou a combinação perfeita, que o motivou a explorar ainda mais o mundo da culinária.

"Segui com essa receita, deu certo e virei pizzaiolo com forno a lenha, tudo aqui em casa. Foi daí que o negócio deslançou mesmo. Uma receita já diferente, um modo de fazer totalmente diferente da minha mãe", compartilha.

Para Fungati, cozinhar é mais que preparar alimentos; é um ato de amor e celebração da vida. Pela sua descendência italiana, o cardiologista acredita que cozinhar é reunir as pessoas em volta da mesa, celebrar a vida e criar memórias juntos. Ele ressalta que é um momento para agregar família e amigos, apreciando a comida feita por ele.

"Sempre, sempre tem lembrança de infância relacionada à comida, à reunião familiar, né? Para o italiano a comida é um momento especial. É um momento de interação da família e todo mundo à mesa conversando: tios, primos, etc", complementa.



A família reunida em torno da mesa, saboreando as delícias preparadas por Dona Zélia

O interesse pela culinária é compartilhado por toda a família. A tradição familiar é rica em pratos de massa, pães e, claro, o famoso churrasco gaúcho, que também faz parte de sua rotina. Os filhos do médico também se aventuram na cozinha, seguindo os passos da avó e do pai.

A mesa farta e saborosa é uma marca registrada dos Fungati. Das massas e pães caseiros, passando pelo tradicional churrasco gaúcho, a culinária diversificada é um dos pilares da família e a cozinha é o coração da casa. Os filhos, com a mesma paixão, continuam a tradição, criando novas receitas e memórias em torno da mesa.

"Meus filhos também participam. Uma gosta de doces, outra de doces e salgados. Aprenderam com minha mãe. Minha esposa cozinha bem, mas hoje está meio aposentada, então, nos fins de semana, quem cozinha sou eu", afirma.

Apesar de Fungati ter se transformado em um cozinheiro habilidoso, ele nunca frequentou um curso formal de culinária. Essa trajetória, quase que inteiramente autodidata, demonstra sua dedicação em preservar receitas repletas de memórias. E ele não para por aí: está sempre buscando melhorar e aperfeiçoar suas habilidades, movido por uma constante vontade de evoluir.

"Fui aprendendo aos poucos, experimentando receitas e técnicas na cozinha, mas adoraria ter a oportunidade de refinar o que já sei", revela.

“Para o italiano, a comida é um momento especial. É um momento de interação da família”

Acesse o QR Code ao lado, para seguir o médico no Instagram. Lá, ele dá dicas de várias receitas



UNIMED PARANÁ CRIA COMITÊ INÉDITO PARA FORTALECER A LIDERANÇA FEMININA NO SISTEMA COOPERATIVISTA DE SAÚDE

Conheça o Comitê de Médicas-cooperadas do Sistema Unimed Paraná e sua importância

THAÍS MOCELIN

O QUE VOCÊ VAI LER

Por meio da criação do Comitê de Médicas-cooperadas do Sistema Unimed Paraná, ligado ao Conselho de Administração, a cooperativa do estado reforça seu compromisso com a equidade e com a construção de uma gestão mais democrática e eficaz, reconhecendo o papel crucial das mulheres na evolução do cooperativismo médico.

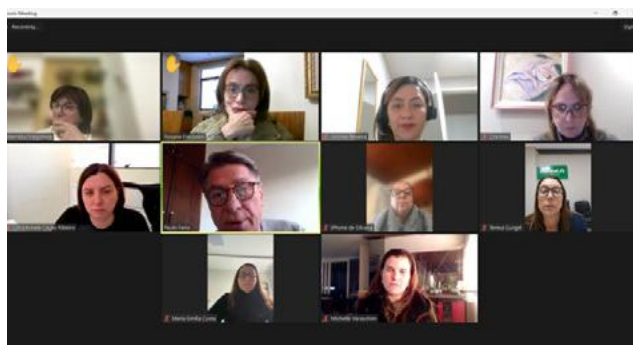
Em um passo significativo para a promoção da igualdade de gênero e do empoderamento feminino no setor de saúde, em agosto de 2024, a Unimed Paraná deu início às tratativas para formação do **Comitê de Médicas-cooperadas**. A iniciativa, pioneira no Sistema Unimed em todo o Brasil, busca aumentar a presença feminina em cargos de gestão e decisão dentro das cooperativas médicas, ampliando o protagonismo das mulheres na condução estratégica do Sistema.

“A nossa expectativa é oportunizar reais condições para as médicas-cooperadas que gostariam de ter uma participação mais ativa nas suas Singulares. Para que, por meio da disseminação do conhecimento, da criação de ambientes inclusivos e do desenvolvimento do sentimento de pertencimento, possam ser protagonistas, se assim o quiserem”, destaca **Wemilda Marta Fregonese Feltrin**, presidente da Unimed de Francisco Beltrão e coordenadora do Comitê.

Aprovado pelo Conselho de Administração da Unimed Paraná em 9 de janeiro de 2025, o Comitê terá um mandato

de dois anos (2025–2027) e será composto inicialmente por oito médicas cooperadas, representando todas as regiões do estado. “O momento nos inspira porque encontramos forças dentro da Federação do Paraná e Unimed do Brasil. Forças que vão nos incentivar ainda mais nesse momento histórico. Sei da força que a Unimed Paraná tem dentro do Sistema. Queremos ser case de sucesso”, celebra **Inês Paulucci Sanches**, conselheira Fiscal da Unimed Paraná e cooperada da Unimed Londrina.

A iniciativa surgiu a partir de um diálogo entre Inês Paulucci Sanches e o presidente da Unimed Paraná, **Paulo Roberto Fernandes Faria**, em que debateram a necessidade de alinhar a representação feminina com a crescente participação das mulheres no cenário médico.



As integrantes do Comitê de Médicas-cooperadas do Sistema Unimed Paraná, que ocupam cargos em conselhos ou na Diretoria Executiva das cooperativas Unimed, terão como principal missão promover a participação ativa e o empoderamento das médicas em funções de liderança

Atualmente, o Sistema Unimed Paraná conta com cerca de 11 mil médicos-cooperados, dos quais 34% são mulheres. No entanto, a representatividade feminina em cargos de liderança ainda é baixa, com apenas 7,6% de mulheres nas diretorias executivas e 21% nos conselhos, de acordo com dados do Sistema Ocepar.

A criação do Comitê visa corrigir essa disparidade e alinhar o Sistema Unimed às projeções do Censo de Demografia Médica, que apontam que, até 2035, as mulheres representarão 56% dos médicos no Brasil. Além de promover a representatividade, o Comitê atuará na implementação de ações estratégicas, como *workshops* de sensibilização on-line, diagnósticos para identificar as

barreiras à participação feminina e encontros para discutir temas como gestão e liderança.

A importância da iniciativa vai além de uma simples medida de inclusão: ao ampliar a diversidade nas instâncias decisórias, o Comitê também contribui para o fortalecimento da inovação e sustentabilidade do Sistema Unimed. “A ampliação de vozes e perspectivas nos processos decisórios resulta em estratégias mais completas e conectadas às necessidades do sistema cooperativista, consolidando a solidez e a modernização da organização”, ressalta **Andrea Regina Aguiar Teixeira**, analista do Núcleo de Desenvolvimento Humano (NDH) da Unimed Paraná, que também está envolvida com a iniciativa.

Com a palavra, as integrantes do Comitê de Médicas-cooperadas do Sistema Unimed Paraná

“Acreditamos muito no potencial das nossas cooperadas do Sistema Unimed Paraná. Estamos apenas no início.”

Wemilda Marta Fregonese Feltrin

Presidente da Unimed Francisco Beltrão e coordenadora do Comitê

“O Comitê promove a valorização da liderança feminina, potencializa a presença feminina em cargos de gestão, troca de experiências e garante que as vozes das médicas sejam ouvidas, impactando positivamente a qualidade dos serviços e a inovação no setor. Juntas, podemos transformar e inspirar!”

Rosane do Carmo de Almeida Torres Freceiro

Conselheira Vogal da Unimed Curitiba

“Sonhei muito em ver o Comitê nascer. Saiu do papel e hoje é realidade. Quero que mais cooperadas atuem nos cargos de conselhos e gestão, inspirando umas às outras, conquistando espaços, sendo referência na Unimed do Paraná e do Brasil. Acredito que quando uma cresce, todas crescem!”

Inês Paulucci Sanches

Conselheira Fiscal da Unimed Paraná e cooperada da Unimed Londrina

“Este Comitê representa a visão transformadora e estratégica das mulheres médicas. É um movimento histórico que valoriza o protagonismo feminino, promovendo mudanças significativas e contribuindo para o desenvolvimento sustentável e inovador do nosso sistema de saúde.”

Silvana Freire Scheidt

Diretora-superintendente da Unimed Guarapuava

“A liderança feminina impulsiona a diversidade, a inovação e o crescimento sustentável nas empresas.”

Teresa Cristina Gurgel do Amaral

Conselheira Vogal da Unimed Regional Maringá

“Sinto-me extremamente feliz em fazer parte dessa iniciativa. Embora tenhamos um predomínio masculino na gestão das Singulares do Sistema, a nova configuração da demografia médica do país exige que ocupemos posições estratégicas e que fomentem cada vez mais a participação de novas cooperadas em cargos diretivos.”

Michele Cação Ribeiro

Diretora de Mercado e Relacionamento com Cooperado da Unimed Ponta Grossa

“Este Comitê será essencial para impulsionarmos inovações que transformem práticas de gestão e assistência, contribuindo para um sistema de saúde mais eficiente, humano, dando protagonismo às médicas dentro das cooperativas!”

Maria Emília Bezerra da Costa Rodrigues

Diretora de Provimento de Saúde da Unimed Paranavai

“A criação do Comitê foi um passo importante para esse projeto cujo objetivo final é ter mais médicas cooperadas na gestão das cooperativas. O próximo desafio será despertar nas mulheres o interesse em assumir cargos de liderança dentro das suas Singulares.”

Michelle Varaschim Garcia

Diretora de Controladoria da Unimed Cascavel

EXPANSÃO DE CURSOS DE MEDICINA NO BRASIL: CRESCIMENTO EXPONENCIAL E DESAFIOS PARA A QUALIDADE DO ENSINO

Aumento do número de instituições de ensino médico levanta preocupações sobre a formação de qualidade e impactos para a saúde da população

THAÍS MOCELIN

O QUE VOCÊ VAI LER

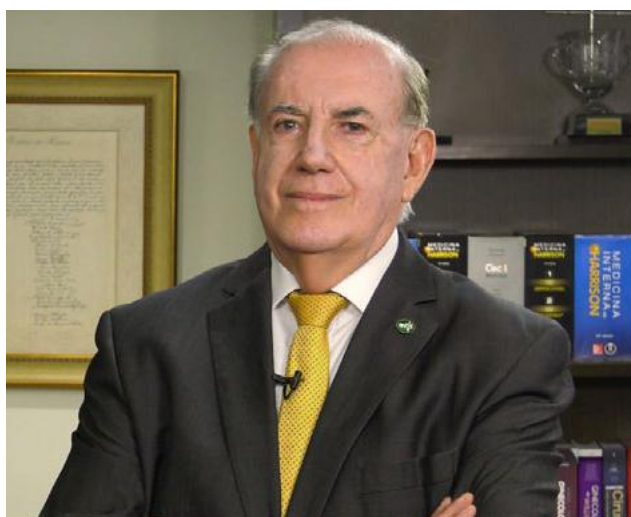
O Brasil vive um momento de expansão sem precedentes na formação de médicos, mas o grande desafio é garantir que esse crescimento seja acompanhado de qualidade no ensino. A quantidade de médicos formados, embora impressionante, não basta para melhorar a saúde da população. Por isso, refletir sobre o ensino médico é tão relevante.

Em números absolutos, o Brasil vive uma era de grande crescimento na formação de médicos. De acordo com o levantamento do Conselho Federal de Medicina (Demografia Médica CFM 2024), há 389 escolas médicas espalhadas pelo país atualmente, a segunda maior quantidade do mundo. Dados que deixam o Brasil atrás apenas da Índia, nação que tem uma população mais de seis vezes maior.

Em 1990, o Brasil tinha 78 faculdades de Medicina em seu território. Hoje, esse indicador quase quintuplicou, com o acréscimo de 190 estabelecimentos de ensino médico somente nos últimos 10 anos.

Em meio ao avanço numérico que chega a ser desproporcional ao crescimento populacional, uma inquietação que emerge tem a ver com a qualidade de ensino e a necessidade de garantir que a formação dos novos profissionais seja de excelência. O angiologista e cirurgião vascular **José Fernando Macedo**, presidente da Associação Médica do Paraná, expressa um alerta: “Eu não vejo vantagens, eu vejo preocupações com a criação de escolas médicas em número exagerado, sem necessidade social.”

Segundo Macedo, a formação excessiva de médicos sem que haja uma infraestrutura adequada de ensino pode comprometer a qualidade da assistência à saúde. “Um número excessivo de médicos com boa formação médica é



Para o presidente da Associação Médica do Paraná, José Fernando Macedo, é essencial que toda a classe médica, incluindo as instituições associativas, dediquem atenção ao tema do ensino médico junto ao Ministério da Educação e ao Ministério da Saúde, para garantir a qualidade da formação.

ótimo. No entanto, o que preocupa é que o Conselho Federal de Medicina tem um estudo que mostra que em torno de 20% das faculdades têm um ensino médico de qualidade. E os outros 80% dos alunos dessas faculdades? O que estão aprendendo?”, questiona. O estudo em questão foi divulgado em 2021, chama-se Radiografia Médica e chama atenção para as instituições localizadas em municípios que não têm infraestrutura adequada para todas as etapas de aprendizagem.

Outro aspecto apontado por Macedo tem a ver com a falta de vagas de Residência Médica, para dar continuidade à formação desses novos médicos na sequência da graduação, tendo em vista a longa trajetória de estudo e especialização

dessa profissão. “Nós não temos Residência Médica suficiente, para aprimoramento do médico na especialidade que ele quer fazer, para ele agregar conhecimentos”, explica.

O presidente da AMP ressalta que, sem uma formação adequada, os médicos recém-formados correm o risco de prejudicar a saúde dos pacientes. Para aumentar a segurança de todos nesse contexto, uma alternativa sugerida por Macedo é a criação de uma prova para poder exercer a profissão, uma espécie de exame de qualificação do recém-formado. Ou então provas de progresso como pré-requisitos para seguir na formação. Em decorrência dos seus anos de experiência, ele acredita que cabe a toda classe médica, com participação das instituições associativas, pensar nessas alternativas e acompanhar as melhorias junto aos órgãos responsáveis.

Ensino médico em tempos de transformações

O aumento do número de faculdades de medicina exige uma reflexão profunda sobre a qualidade do ensino, que começa pelo cumprimento das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) do Ministério da Educação, mas vai além. Sobre tudo, em tempos de transformações na medicina e na sociedade. “O ensino da Medicina passou a ser visto como uma ciência. E, portanto, ele também precisa se basear em evidências”, comenta o professor **José Knopfholz**, decano da Escola de Medicina e Ciências da Vida da PUCPR. Ele enfatiza que as mudanças tecnológicas têm um impacto profundo nesse contexto e que as instituições de ensino precisam acompanhar as transformações da medicina, incluindo temas, como telemedicina, inteligência artificial e o papel ativo do paciente na escolha do tratamento, tendo em vista que as pessoas têm cada vez mais acesso à informação.

Knopfholz reforça, ainda, o papel das metodologias ativas no processo de aprendizagem, tanto para o desenvolvimento da autonomia quanto para o atendimento de diferentes perfis de estudantes. “O ensino voltado para o estudante demanda tanto a construção de *soft skills* quanto de *hard skills*”, explica. A interdisciplinaridade e a integração com outras áreas da saúde, como fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, são igualmente essenciais para um ensino que reflita as novas demandas do sistema de saúde. “O médico hoje precisa atuar dentro de uma equipe de saúde, colaborando com outros profissionais para melhorar a qualidade de vida do paciente”, afirma o decano.

A evolução das tecnologias também pode ser uma grande aliada na formação de médicos. De acordo com Knopfholz, a simulação clínica e a realidade estendida são ferramentas fundamentais no ensino médico moderno: “A simulação clínica permite que os alunos pratiquem em um ambiente controlado antes de atenderem pacientes reais.” Além disso, o Centro de Realidade Estendida da PUCPR utiliza tecnologias, como realidade virtual e aumentada. Uma inovação importante, permitindo que os estudantes vivenciem cenários de aprendizagem interativos e altamente realistas. Outra novidade lançada recentemente pela Universidade –



O professor José Knopfholz, decano da Escola de Medicina e Ciências da Vida da PUCPR, enfatiza que o ensino da Medicina precisa se adaptar às novas demandas, com o uso de tecnologias, metodologias ativas e uma abordagem centrada no aluno

cujo curso de Medicina foi eleito o melhor do Brasil entre as instituições privadas, pelo Ranking Universitário Folha 2024 – é uma plataforma virtual de educação personalizada para a carreira médica, fundamentada pelo conceito de *lifelong learning*, ou seja, aprendizado ao longo da vida. A proposta é fornecer material de qualidade para atualização constante e mentoria para auxiliar médicos recém-formados em suas trajetórias profissionais.

Pilares do ensino de qualidade

E quais são os aspectos essenciais para avaliar a qualidade de um curso de Medicina? José Knopfholz elenca três itens fundamentais. Para ele, a profissionalização docente vem em primeiro lugar. Em seguida, vem a importância de uma boa estrutura, tanto física (laboratórios, simulação, salas de aula) quanto de diferentes metodologias de aprendizagem. O terceiro tópico é reconhecer o aluno como indivíduo e auxiliá-lo no seu plano de desenvolvimentos pessoal e profissional. “O aluno não é simplesmente alguém que está lá para ganhar conhecimentos técnicos, mas também para construir conhecimentos que podem auxiliá-lo a ser mais feliz, melhor consigo mesmo, melhor com a sociedade, e que consiga perceber a missão que é atuar como médico”, defende.

Por fim, o professor da PUCPR compartilha um ensinamento que costuma ser lembrado muitas vezes no segmento da educação: “A gente não está aqui para encher um balde de informações, porque essas informações são cada vez mais facilmente encontradas. A gente está aqui para acender chamas, para que a pessoa possa desenvolver seu melhor potencial.”

CHUVA DE BÊNÇÃOS E EMOÇÃO: EQUIPE FAZ FESTAS TEMÁTICAS NAS ÚLTIMAS SESSÕES DE QUIMIOTERAPIA

Equipe da Clínica de Oncologia da Unimed Londrina viraliza com jeito único de tratar os pacientes em tratamento contra o câncer

LOUISE FIALA

O QUE VOCÊ VAI LER

Equipe da Clínica de Oncologia da Unimed Londrina transforma rotina dos pacientes em tratamento com festas, fantasias e música nas últimas sessões de quimioterapia.

Mesmo que, às vezes, soe como utopia, todos já pensaram, ao menos uma vez, em poder mudar o mundo. Seja quando criança, ao imaginar o futuro, na adolescência, durante a busca por uma profissão, ou mesmo na fase adulta, por meio dos mais variados trabalhos. Fazer a diferença é um propósito nobre. No entanto, essa busca por transformar vidas pode, às vezes, ser atropelada pela correria do dia a dia, afazeres que se tornam prioridade e outros mil motivos.

E quando adoecemos? Ou ainda mais doloroso: quando alguém que nós amamos muito recebe o diagnóstico de uma doença grave, como um câncer? A palavra, por si só, já assusta. Pensar em tratamentos, sessões de quimio e radioterapia, prognósticos, expectativas... é como se um rolo compressor passasse em cima de tudo e todos – inclusive sonhos. Inevitavelmente, o tratamento é momento desconfortável em que muitos são tomados pela tristeza e, em alguns casos pela falta de esperança. Mas será que precisa realmente ser assim?

Para a equipe da Clínica de Oncologia da Unimed Londrina, a resposta é não. O propósito de transformar vidas e situações é um mote dos profissionais que, recentemente, ganharam visibilidade nacional devido à viralização de um vídeo um tanto quanto diferente. Nas imagens, os

profissionais da saúde aparecem fantasiados, em volta de uma paciente que fazia a última sessão de quimioterapia, dançando e cantando uma música da banda ABBA. Segundo a enfermeira oncológica **Laryssa Mondek**, responsável pela publicação do registro, esse foi só um recorte dos muitos momentos encantadores vividos no local.

Com o sonho de humanizar o atendimento e transformar um momento que poderia ser de sofrimento em esperança, a profissional lembra que, inicialmente, a clínica contava apenas com placas celebrativas para que os pacientes tirassem foto nas últimas sessões. “Começamos a fazer mais plaquinhas, a trazer bexigas e a enfeitar as poltronas. Em um dia, porém, eu fui pendurar uma das bexigas, que era transparente com confete dentro, e ela estourou. Foi como um ‘sopro de Deus’. Eu olhei aqui e pensei ‘seria lindo a gente jogar esses confetes no paciente, como se fosse uma chuva de bençãos’”, relembra. A partir desse momento, a prática se tornou tradição e toda a equipe foi se envolvendo cada vez mais, até que começaram as músicas, decorações e fantasias.

“**Alguns fecham os olhos e erguem os braços, outros choram... é como se lavasse, de fato, a alma nessa chuva de bençãos**”

Laryssa Mondek

Por acreditar nesses momentos especiais, a enfermeira começou a registrar as festas e celebrações e, com a autorização dos pacientes, publicou em suas redes sociais, até que um dos vídeos ganhou o país e a rede social de famosos. “A gente só consegue perceber a dimensão do que fazemos ao assistir ao vídeo. É ali que conseguimos ver a reação de cada um e como é emocionante. Alguns fecham os olhos e erguem os braços, outros choram... é como se lavasse, de fato, a alma nessa chuva de bençãos.”

A coordenadora da Clínica de Oncologia, **Carime Rodrigues**, reforça o envolvimento de toda a equipe, inclusive os mais tímidos, para fazer com que os pacientes se sintam especiais. Atualmente, essa característica de festejar que os profissionais têm é até citada nas etapas de recrutamento de novos colaboradores. “Um dos pacientes, em um relato, destacou esse poder que os profissionais têm de fazer com que todos se sintam, nas palavras dele, ‘reis e rainhas’. Segundo ele, vir até a clínica se tornou, mesmo que ironicamente, um momento de prazer, pois eles esquecem que estão fazendo um tratamento”, comenta.

“ Segundo ele, vir até a clínica se tornou, mesmo que ironicamente, um momento de prazer, pois eles esquecem que estão fazendo um tratamento ”

Carime Rodrigues

Entre os momentos marcantes, Laryssa e Carime lembraram do mesmo caso: um jovem, formado em direito, que tinha o sonho de ser delegado, mas precisou interromper momentaneamente a jornada ao descobrir a doença. “Todos se envolveram muito com a história e, na última sessão, fizemos todo um cenário em que ele era o delegado e aprisionava a doença. Toda a equipe estava ali paramentada com roupa de policial, foi muito lindo e emocionante”, diz a coordenadora.

Cada tema, conforme a profissional, é escolhido respeitado a individualidade de cada paciente. Alguns detalhes são descobertos durante o período de tratamento, nas conversas e atendimentos. Contudo, atualmente, muitos pacientes já ficam ansiosos pelo momento e, inclusive,



Equipe da Clínica de Oncologia da Unimed Londrina ganha destaque nacional com a forma única de tratar os pacientes

pedem o tema e a música para a equipe. “Sentimos que fazemos mesmo a diferença na vida dessas pessoas. Tivemos um caso em que uma paciente, que era supervaidosa, deixou de se cuidar devido à doença. Ao iniciar o tratamento, ela pensou que ia chegar na clínica e encontrar um ambiente de dor e tristeza, mas não. Na segunda sessão, ela já começou a se arrumar e, ao perceber que aquele era, na verdade, um ambiente de cura, recuperou a autoestima.”

E fazer a diferença continua sendo o propósito de toda a equipe. A viralização do vídeo, para Carime, foi surpreendente e, ao mesmo tempo, emocionante, pois reforça esse desejo que todos têm em comum. “Saber que milhares de pessoas assistiram ao vídeo nos dá a esperança de que, de alguma forma, o nosso trabalho seja capaz de inspirar outras pessoas, plantando a sementinha em outros profissionais. Pois tudo foi feito de coração e não por holofote. Fazemos o que fazemos por acreditar que é possível ser diferente”, finaliza.

Assista ao vídeo que já ultrapassou 4 milhões de visualizações!



RAIO-X DO MERCADO MÉDICO BRASILEIRO

Levantamento da demografia médica mostra um setor em crescimento, com muitas oportunidades, mas que ainda tem desafios a enfrentar

THAÍS MOCELIN

O QUE VOCÊ VAI LER

O mercado médico brasileiro cresce rapidamente. Esse crescimento traz consigo oportunidades e desafios para quem quer firmar espaço trabalhando nessa profissão. Nas próximas páginas, confira os principais números que compõem a demografia médica brasileira e reflexões de profissionais que fazem parte desse contexto.

O mercado médico brasileiro vive um momento de expansão acelerada, refletido nos dados mais recentes da Demografia Médica, divulgados pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em 2024. Com 575.930 médicos ativos, o Brasil se posiciona como um dos países com maior número

de profissionais da saúde no mundo, com uma taxa de 2,81 médicos por mil habitantes, superando potências, como Estados Unidos, Japão e China.

Mesmo assim, olhar apenas para os números não basta para compreender o mercado brasileiro. Uma questão que o aumento de médicos ainda não resolveu é a concentração dos profissionais nos grandes centros urbanos. O que acentua um panorama de desigualdade na distribuição e no acesso ao atendimento. Também há disparidade no interesse e nas vagas para seguir carreira conforme a especialidade médica.

Em meio a tudo isso, o mercado de trabalho médico vem mudando rapidamente. E se adaptando também às transformações no sistema de saúde e educacional, bem como às inovações tecnológicas, como a telemedicina e a inteligência artificial.

PANORAMA DA DEMOGRAFIA MÉDICA

575.930

médicos ativos

Número total de médicos

Em 2024, o Brasil alcançou a marca de 575.930 médicos ativos, a maior taxa já registrada, com uma proporção de 2,81 médicos por mil habitantes.

NORTE

4,9% médicos
1,73 por mil habitantes

NORDESTE

19,3% médicos
2,22 por mil habitantes

CENTRO-OESTE

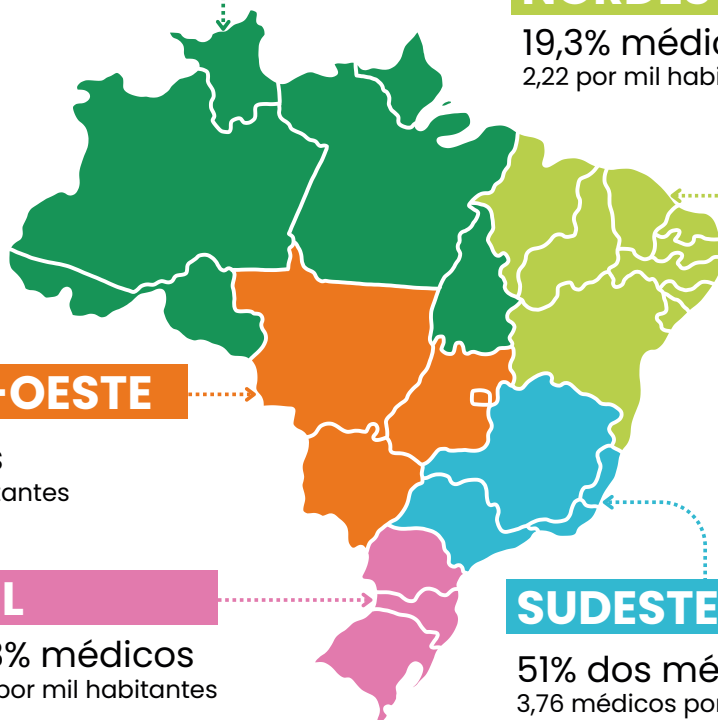
9% médicos
3,39 por mil habitantes

SUL

15,8% médicos
3,27 por mil habitantes

SUDESTE

51% dos médicos
3,76 médicos por mil habitantes



CRESCIMENTO NO DECORRER DO TEMPO

O número de médicos no país quase **dobrou** nos últimos 14 anos, passando de cerca de 304 mil em 2010 para aproximadamente 576 mil em 2024, representando um aumento absoluto de 251.362 médicos.



GÊNERO NA MEDICINA

As mulheres representam atualmente 49,92% do total de médicos, e **espera-se que em 2025 elas já sejam a maioria**. Em comparação, em 2009, as mulheres representavam 40,5% do total.



MÉDIA DE IDADE

A média de idade dos médicos brasileiros é de **44,6 anos**, sendo que os homens têm uma média de 47,4 anos, enquanto as mulheres têm uma média de 42 anos.



CONSULTAS MÉDICAS

O Brasil realiza mais de **600 milhões de consultas médicas** por ano, o que equivale a aproximadamente 3,13 consultas por habitante/ano.

Segmento em expansão

O mercado médico no Brasil apresenta um cenário dinâmico, com especialidades muito procuradas e outras que necessitam de mais profissionais. Uma das áreas que está em plena expansão, acompanhando os avanços tecnológicos e científicos globais, é o mercado de Genética Médica e Genômica. Segmento que vem se tornando uma peça-chave para a medicina moderna, com um impacto crescente em áreas como oncologia, doenças raras e farmacogenômica.

“Nos últimos anos, o acesso a tecnologias como o sequenciamento massivo paralelo aumentou o acesso a testes genéticos, tornando mais viável a identificação de doenças genéticas e abrindo portas para a medicina de precisão”, comentam **Ida Vanessa Doederlein Schwartz**, presidente da Sociedade Brasileira de Genética Médica e Genômica (SBGM), pesquisadora e professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), e **Débora Gusmão Melo**, secretária da SBGM e professora da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

De acordo com as médicas geneticistas, entre os principais temas de estudo da especialidade atualmente estão:

- **Medicina de precisão:** desenvolvimento de terapias personalizadas, especialmente em oncologia e doenças raras.
- **Edição genômica:** pesquisas com tecnologias como *Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats* (CRISPR) para corrigir mutações causadoras de doenças.
- **Terapia gênica:** técnica que consiste na introdução de genes saudáveis em células do paciente para corrigir genes disfuncionais ou inativos. Já tem sido utilizada para o tratamento de doenças, como a Atrofia Muscular Espinhal (AME) tipo 1.
- **Farmacogenômica:** estudos para entender como variações genéticas influenciam a resposta a medicamentos.
- **Epigenética:** investigação de como fatores ambientais podem modificar a expressão gênica sem alterar o DNA em si.
- **Genética populacional:** pesquisas que buscam compreender a diversidade genética da população brasileira, que é extremamente rica e complexa.



“Essas áreas não só ampliam o conhecimento científico, mas também têm implicações práticas importantes para a saúde pública”, destaca Ida Schwartz.

Apesar da relevância dos avanços nos estudos e possibilidades, a presidente da SBGM afirma que o número de profissionais especializados em Genética Médica e Genômica no Brasil é insuficiente, o que limita também o acesso da população a esses serviços. “Esse crescimento ainda enfrenta desafios, como a distribuição desigual dos serviços de genética médica no país e a falta de integração entre pesquisa, prática clínica e políticas públicas”, observa.

Para se ter ideia do cenário, atualmente existem apenas 12 programas de Residência Médica em Genética no país. E somente 36 serviços clínicos habilitados pelo Ministério da Saúde na Política de Atenção Integral às Pessoas com Doenças Raras no SUS. Ida Schwartz acredita que esse é um campo com grande potencial de expansão, tanto no setor público quanto no privado. No entanto, para isso, é essencial que haja mais investimentos na formação de recurso humano e infraestrutura dos serviços para atender à demanda crescente. “É um círculo: precisamos de mais médicos geneticistas, mas precisamos, também, que haja maior oferta de emprego para o médico geneticista. A oferta de empregos é um dos *drivers* na escolha da especialidade a ser seguida por um jovem recém-graduado”, analisa.

Do ponto de vista do ensino acadêmico, a professora Débora Gusmão Melo reconhece que há passos largos a serem dados. Isso porque a inclusão de conteúdos de alta especialização nos currículos médicos é limitada. “Para atender às demandas futuras, é fundamental que a genética médica e clínica seja tratada como uma disciplina essencial, integrando desde a graduação até a educação continuada”, defende. Mesmo com tantos desafios, ela vê um mundo cheio de oportunidades pela frente.



Segundo Ida Schwartz, presidente da Sociedade Brasileira de Genética Médica e Genômica (SBGM), para que o Brasil consiga se posicionar como um polo de referência nessa área, será preciso ampliar tanto a formação de especialistas quanto o acesso da população aos serviços clínicos de genética



PANORAMA DAS ESPECIALIDADES MÉDICAS

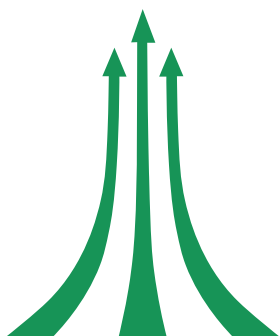
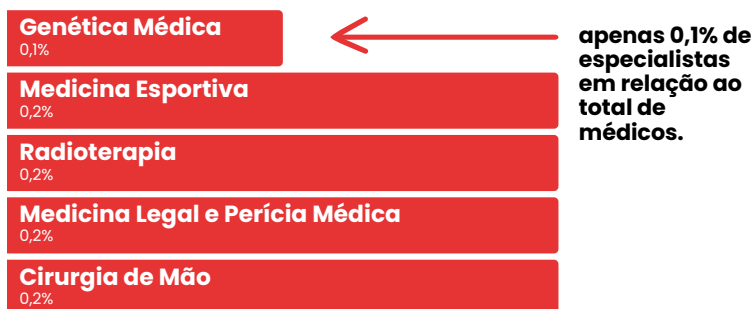
ESPECIALIDADES MAIS PROCURADAS

De acordo com a Demografia Médica no Brasil 2023, as especialidades médicas mais procuradas incluem:



ESPECIALIDADES EM FALTA

Embora algumas especialidades sejam bastante procuradas, outras enfrentam uma **carência de profissionais**, como:



POSSIBILIDADES EM ALTA

O crescimento nas áreas de saúde também é notável em especialidades que estão em ascensão, refletindo a **demanda crescente** e a evolução da medicina:



MEDICINA INTENSIVA



ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA



GERIATRIA



NEUROLOGIA



CIRURGIA VASCULAR

Fonte: Demografia Médica no Brasil 2023 - estudo elaborado em parceria entre a Associação Médica Brasileira (AMB) e a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Oportunidades na saúde pública e suplementar

Dados da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) atestam que o Sistema Único de Saúde (SUS) atende a 75% da população brasileira – sendo assim um grande gerador de emprego para os médicos. A Saúde Suplementar, por sua vez, atende a 25% da população brasileira (aproximadamente 50 milhões de habitantes), e também é um grande mercado de trabalho para os médicos, principalmente para aqueles que se dedicam a empreender na prática privada.

“Os principais desafios são a elaboração de políticas públicas e privadas que melhorem as condições de trabalho e estimulem a ida dos médicos para o interior do país, a incorporação das ferramentas digitais na assistência à saúde e o custeio dos novos medicamentos e equipamentos”, pondera o médico **Luiz Henrique Picolo Furlan**, que atua na área de Avaliação de Tecnologias e Valor em Saúde da Unimed Paraná.

Entre as potencialidades, Furlan menciona as possibilidades de novos modelos de cuidado médico, incluindo as ferramentas digitais, como a teleconsulta. Assim como a disponibilização de conteúdos de saúde na internet, em mídias sociais e *blogs*, e a utilização da IA para apoiar no processo de cuidado dos pacientes, dentro das regras da Lei Geral de Proteção de Dados. “Essas ferramentas poderão ampliar a atuação dos médicos para além dos limites geográficos locais. O novo campo de atuação também abrangerá os meios digitais, com o devido respeito à ética e o cuidado em relação à curadoria científica, em especial, para combater as informações falsas”, destaca.

Considerando os desafios atuais, os profissionais médicos precisam fortalecer sua formação na área de gestão, comunicação e tecnologias em informação

Luiz Henrique Furlan



Do ponto de vista da gestão, Luiz Henrique Furlan, da área de Avaliação de Tecnologias e Valor em Saúde da Unimed Paraná, chama a atenção para o desafio de equilibrar as potencialidades dos avanços científicos e tecnológicos com os altos custos dos insumos que fundamentam o mercado médico

Para alcançar o tão desejado equilíbrio entre a excelência na qualidade assistencial e um custo que a sociedade possa financiar, é necessário reduzir desperdícios do sistema de saúde, utilizar os recursos com racionalidade e aproveitar as tecnologias de informação para atuar preventivamente. “Neste sentido, a Unimed Paraná vem desenvolvendo soluções e inovando nas áreas de gestão, tecnologia de informação, regulação em saúde, desenvolvimento de rede assistencial e gestão de cuidados em saúde, para apoiar as Singulares nos desafios a serem enfrentados e manter a sustentabilidade do modelo cooperativista”, conta Furlan.

Vale lembrar que o Sistema Unimed é o maior sistema cooperativo de médicos do mundo e conta, atualmente, com 339 cooperativas no Brasil, envolvendo 116 mil médicos cooperados e atendendo a quase 20 milhões de clientes da saúde suplementar. Com sua capilaridade pelo interior do país, cumpre sua missão de gerar trabalho e renda para os médicos e todos os profissionais envolvidos na saúde. No Paraná, são 23 cooperativas que atendem a 1,8 milhão de clientes.

Dicas para o mercado de trabalho médico

“A recomendação para os novos profissionais é buscar uma sólida formação científica, ética e humanista, nas várias especialidades médicas, e buscar campos de trabalho pelo interior do país, onde a concentração de médicos é menor”, recomenda Luiz Henrique Furlan.

Para aqueles que já atuam e querem se reposicionar ou fazer uma transição de carreira, a sugestão do especialista da Unimed é buscar cursos de pós-graduação na área de gestão em saúde e temas como auditoria em saúde, telecuidado, ciência de dados e inteligência artificial. “A Faculdade Unimed, que é o braço educativo do Sistema Unimed, tem um grande portfólio de cursos de pós-graduação e educação continuada que podem apoiar nesse processo”, indica.

Ensino que vem da experiência

Ao comentar sobre o mercado médico atual, o presidente da Associação Médica do Paraná, **José Fernando Macedo**, chama a atenção para a longa trajetória formativa que caracteriza a profissão, e muitas vezes engloba uma sequência de residência, pós-graduação e estágios internacionais. “Essa formação médica, depois que o médico tem, ninguém tira dele”, comenta. No entanto, junto ao estudo precisa vir a dedicação à prática.

Quando ainda era calouro de medicina, José Fernando Macedo recebeu um conselho que guarda até hoje. Um ensinamento de **Euryclides de Jesus Zerbini**, pioneiro da cirurgia cardíaca no Brasil e do transplante cardíaco no mundo. O então professor costumava dizer que o trabalho é a chave da prosperidade. E que não se forma um bom médico e não se tem paciente se você não trabalhar. Para que isso aconteça, Macedo também enfatiza que é preciso pensar nas oportunidades disponibilizadas aos jovens médicos. A Associação Médica do Paraná, por exemplo, já

está fazendo um planejamento estratégico dos objetivos e ações até 2033, quando completará 100 anos.

O levantamento da Demografia Médica 2024 do CFM mostrou que no Paraná há um total de 37.144 médicos, sendo 19.740 homens e 17.404 mulheres. Número total que representa um crescimento de 96% ao longo dos últimos 13 anos. Confirmando a maior concentração na capital, como se

“**Todos os dias da nossa vida, como médicos, nós temos a oportunidade de fazer o bem ao próximo**”

José Fernando Macedo



observa no restante do país, a densidade médica em Curitiba é de 8,83 médicos para cada mil habitantes. No interior do estado, essa proporção cai para 2,16 por mil habitantes.

“A hora que você aprender a trabalhar e gostar do que você faz, você vai chamar o teu consultório do teu céu. Por que céu? Porque ali todos os dias da nossa vida, como médicos, nós temos a oportunidade de fazer o bem ao próximo”, reflete Macedo, sobre o propósito que move a profissão.

Com isso bem resolvido, Macedo encoraja os médicos em início de carreira a não se preocuparem com a concorrência, mas sim com a qualidade de sua consulta. “Você nunca deve menosprezar as queixas dos pacientes. Se ele foi no teu consultório, é porque ele tem alguma coisa que está incomodando ele”, ressalta. A atenção e a qualidade do atendimento geram fidelidade e indicações que mantêm a agenda ocupada. “A medicina se faz assim, é uma bola de neve. Um paciente bem atendido, manda mais dois. Depois de 10 anos de formado, você vai ter um número de pacientes bem atendidos satisfeitos, e nunca mais vai deixar de ter pacientes”, diz o presidente da AMP.

“ **A oferta de empregos é um dos drivers na escolha da especialidade a ser seguida por um jovem recém-graduado** ”

Ida Schwartz



DE MOCINHA A VILÃ: COMO A ANSIEDADE DEIXA OS BRASILEIROS EM ALERTA

Veja as principais causas, como reconhecer e lidar com os efeitos da ansiedade no corpo e na mente

THAÍS MOCELIN

O QUE VOCÊ VAI LER

A ansiedade é uma resposta natural do corpo, mas quando se torna excessiva, pode afetar a saúde física e mental. Entenda como ela se manifesta, suas causas e efeitos no organismo, e saiba quais estratégias podem ajudar a lidar com esse desafio. A chave está no equilíbrio e no cuidado constante.

Entre risadas e lágrimas, muitas pessoas saíram dos cinemas emocionadas quando a animação “Divertida Mente 2” (2024), produção da Disney e da Pixar, apresentou a ansiedade como uma das emoções centrais na vida da adolescente Riley. De forma cativante, o filme ilustra como a ansiedade pode ser tanto uma resposta natural quanto um obstáculo, influenciando decisões e interações sociais. E gerou um sentimento de identificação e comoção em meio aos espectadores mundo afora.

Vale lembrar que a ansiedade cumpre um papel no desenvolvimento humano. O psiquiatra **Lincoln Andrade** – que possui mais de 20 anos de experiência no manejo de crises nervosas, estresse elevado, transtornos de ansiedade, pânico e depressão – explica que essa é uma resposta natural do sistema nervoso. “A ansiedade natural serve para nos colocar em movimento”, destaca. Diante de uma situação



Segundo o psiquiatra Lincoln Andrade, é natural que as pessoas tenham momentos de ansiedade enquanto enfrentam desafios ou situações novas. No entanto, é preciso prestar atenção na intensidade, na frequência e no tempo que leva para passar esse efeito, para identificar quando se trata de ansiedade patológica.

nova ou um desafio, como realizar a prova de um concurso público por exemplo, essa “dose saudável” de ansiedade motiva a pessoa a estudar, a se preparar, sabendo que há outros concorrentes.

“A ansiedade se torna patológica a partir do momento em que a pessoa tem um sofrimento que a prejudica. Não consegue se concentrar, não consegue agir, tomar decisão, dormir. E precisa ser tratada”, afirma o psiquiatra.

O que acontece no corpo quando a ansiedade está em ação?

No processo evolutivo, a natureza preparou os seres humanos para que pudessem enfrentar situações de risco, como um animal perigoso, um inimigo natural, com respostas de luta, de fuga ou de congelamento. E a ansiedade ajuda na ativação desses mecanismos de defesa. “Para correr ou enfrentar um animal selvagem, nós temos que ter energia e uma resposta muscular extremamente rápida e potente. Então o sistema nervoso vai ativando todo o organismo para enfrentar uma batalha: aumenta a frequência cardíaca, a força de contração do coração, a frequência respiratória, mobiliza reservas de glicose para dar energia, movimenta células de defesa do organismo, de coagulação para a periferia do corpo para o caso de um ferimento. É uma resposta muito rápida que começa com uma injeção de adrenalina”, descreve o psiquiatra Lincoln Andrade.

“A ansiedade natural serve para nos colocar em movimento”
Lincoln Andrade

Quanto maior a ansiedade, maior a ativação do sistema nervoso. Isso porque, quando é patológica, a ansiedade é interpretada pelo cérebro como um tipo de ameaça a ser enfrentada. “Se a pessoa fica nesses estados mais ativados por muito tempo, isso vai corroendo tanto a parte orgânica quanto a parte psíquica e emocional, causando dano”, ressalta o especialista.

Contexto brasileiro

No Brasil, a preocupação com a saúde mental é crescente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade (9,3% da população). O que coloca o país no lugar mais alto do pódio global de incidência desse tipo de distúrbio.

Esses números têm a ver com muitos fatores. Entre eles, deve-se levar em consideração o contexto de um mundo super conectado, com excesso de informações, sobrecarga do sistema perceptivo por meio dos sentidos, correria do dia a dia, estresse urbano, trânsito, ruídos, poluição, violência, menor qualidade de sono e de alimentação. “Hoje, os estressores são principalmente psicológicos, como o risco do desemprego, dificuldades para conseguir sustentar a família, guerras”, observa o psiquiatra. Além disso, tem o impacto das redes sociais e da constante comparação com outras pessoas, sobretudo entre as gerações mais jovens.

“18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade (9,3% da população)”

Tendo em vista a quantidade de pessoas afastadas do trabalho ou com incapacidade laboral por questões de saúde mental, Lincoln Andrade chama a atenção para as condições dos ambientes profissionais, que por vezes são fatores tóxicos para o bem-estar. E que precisam ser revistos.

Seja qual for a causa de origem da ansiedade patológica, a melhora do indivíduo também passa por múltiplos fatores, incluindo hábitos mais saudáveis. E, dependendo do caso, ansiolíticos. “São medicamentos que protegem do excesso de estímulos estressores, então o sistema nervoso fica menos reativo e a pessoa consegue ter um pouco mais de paz”, explica o psiquiatra. No entanto, Lincoln enfatiza a importância de ter uma prescrição médica feita por um especialista em saúde mental. “Muitos profissionais de outras especialidades acabam recomendando esse tipo de psicofármacos em algum momento, sem ter o domínio da psicofarmacologia. E isso pode gerar alguns casos de dependência e uso desnecessário ou inadequado”, alerta.

CAUSAS MULTIFATORIAIS DE ANSIEDADE

Nos últimos anos, a psicóloga **Lorena Veiga Jusi** intensificou seus estudos sobre ansiedade, para auxiliar pacientes com esse perfil, principalmente mulheres. A partir de seus conhecimentos e experiências, ela reforça que os quadros de ansiedade têm causas multifatoriais. Para termos de análise, as principais delas podem ser divididas em três tipos:

1) Causas biológicas

- Fatores genéticos (pessoas biologicamente mais sensíveis às ameaças do ambiente);
- Questões estruturais e químicas do cérebro (ex.: alterações no circuito da amígdala, níveis diminuídos de serotonina, noradrenalina e/ou dopamina).

2) Causas ambientais

- Uso de redes sociais em excesso;
- Tipos de trabalho que envolvem risco ou incertezas (por ex.: setor financeiro ou atendimento ao público);
- Dificuldades financeiras;
- Sobrecarga de trabalho com poucos momentos de descanso e lazer;
- Diminuição de fatores protetores (conexões sociais, sono de qualidade, atividade física com regularidade, hábitos alimentares saudáveis, contato com natureza e luz solar);
- Dificuldades em relacionamentos: conjugais, com familiares, amigos, etc.

3) História de vida

- Ter convivido com um familiar próximo que apresentava o comportamento ansioso, ou seja, ter tido um modelo familiar que ensinou a pessoa a se preocupar, ter um senso de urgência e tensão exagerados para situações cotidianas;
- Na infância e adolescência, ter vivido um sistema de regras muito rígidas em casa, muitas punições ou punições e recompensas inesperadas, o que gerava um clima de incerteza e imprevisibilidade;
- Ter tido dificuldades na escola, especialmente problemas de adaptação social;
- Ter vivido muitas privações, especialmente na infância e adolescência; crianças que não tiveram muitos momentos de lazer ou que foram criadas com grandes expectativas sobre seu desempenho;
- Situações de risco real graves: acidentes, assaltos, perdas inesperadas.

“Eu gosto de ressaltar que nenhum desses pontos pode ser apontado como causa única de um quadro ansioso e acho importante não ficar preso nas causas como fatores determinantes. Nada é escrito na pedra, e o mais importante é focar o que fazer no presente”, enfatiza Lorena.

“Quando esses sinais estão paralisando a pessoa, gerando sofrimento ou prejuízos na vida profissional ou pessoal, é importante buscar ajuda especializada”

Lorena Jusi

Sinais de alerta

“Um ponto que ajuda a diferenciar a ansiedade normal da patológica é quando conseguimos identificar uma causa externa que justifica a reação de preparo. Observe se ela é proporcional, condiz com a realidade e cessa assim que a situação ou preparo adequado é realizado”, informa a psicóloga **Lorena Jusi**.

Para identificar a ansiedade patológica, são usados critérios de intensidade, frequência e nível de sofrimento. Com base na literatura científica e da prática clínica, a psicóloga elenca alguns sinais de atenção:

- a. quando a preocupação é persistente e não conseguimos desligá-la, atrapalhando a concentração e o desempenho no trabalho ou no aproveitamento dos momentos de lazer;
- b. quando há sintomas físicos muito intensos;
- c. quando a pessoa sente um desejo intenso de fugir da situação;

- d. quando há uma preocupação importante, que gera sofrimento, associada a riscos muito improváveis de acontecer (ex. medo de ser atingido por um raio), ou seja, o risco real é proporcionalmente muito menor do que o impacto emocional que ele gera;
- e. medo excessivo de ser julgado em situações sociais.

Os sinais de alerta demonstram, ainda, que a ansiedade não se manifesta apenas por meio de sintomas físicos, mas também por sintomas mentais. “São casos, muitas vezes, insidiosos que demoram anos ou uma vida toda para serem diagnosticados. É comum, por exemplo, a pessoa apresentar preocupação excessiva e constante com questões do cotidiano, engatando uma preocupação na outra, e muitas vezes confundir isso com um traço de personalidade”, comenta Lorena.

Como lidar com a ansiedade e prevenir crises

Para quem identificou que está com ansiedade frequente e sente a necessidade de conter sintomas emocionais, Lorena Jusi oferece três dicas práticas para começar pelos cuidados com a saúde física. “Essas atitudes diminuem o estresse, geram relaxamento e comprovadamente ajudam na regulação emocional”, afirma.

1

Ter uma rotina de horários para dormir e não dormir menos horas do que o seu corpo precisa.

2

Colocar na semana atividades físicas ou momentos de mais movimento na rotina.

3

Ficar atento à busca de alívio: em vez de comer por ansiedade ou buscar as telas, procure momentos de conexão com o seu corpo como exercícios simples de respiração, caminhadas, tomar um banho relaxante, etc.

Outra atitude é dedicar um tempo para avaliação da própria rotina, com o intuito de identificar pontos que estão gerando mais estresse e minimizá-los, com escolhas mais conscientes. “Priorizar os momentos de lazer, alimentar as relações sociais que fazem bem para a pessoa e organizar momentos de pausa e relaxamento são medidas que precisam ser planejadas e não deixadas para que aconteçam naturalmente”, recorda a psicóloga. E, se os sintomas persistirem, é importante procurar um profissional que trabalhe especificamente com ansiedade para fazer uma avaliação.



Para quem identificou que está com sintomas ansiosos, a psicóloga Lorena Jusi recomenda olhar para a saúde na totalidade. “Muitas pessoas acreditam que o corpo e a mente são universos separados, mas, na prática, um tem grande influência no outro”, destaca. Cuidar dos sintomas emocionais também passa pelos cuidados com a saúde física e estilo de vida

Como a terapia pode ajudar

“O tratamento psicológico específico ajuda a pessoa a lidar com os sintomas ansiosos e trata as causas subjacentes que mantêm os sintomas lá”, afirma Lorena. No processo terapêutico focado nesse transtorno, o paciente aprende a identificar o ciclo da ansiedade (quais pensamentos e situações são gatilhos para os seus sintomas), os primeiros sinais para agir antes do início da crise e técnicas para conter os sintomas físicos. Também desenvolve recursos para manejar pensamentos ansiosos, tornando-os mais realistas. Aprende a lidar com preocupações e com situações que envolvem incertezas e vai sendo estimulado, gradualmente, a lidar com as situações temidas. Além disso, no ambiente seguro da terapia, o indivíduo pode tratar questões mais profundas, como feridas, traumas anteriores, questões de autoestima, etc.

Esse processo mais completo faz muita diferença na qualidade de vida e na mitigação do sofrimento causado pelos transtornos de ansiedade. Principalmente, nos casos em que a pessoa não consegue tratar os sintomas sozinha. “Os medicamentos ajudam a conter a intensidade dos sintomas, mas não desenvolvem novas habilidades para lidar com os pensamentos ansiosos e sintomas físicos, nem tratam os motivos relacionados à história de vida e questões ambientais que produzem os sintomas”, pondera a psicóloga. Por isso, a terapia pode ser uma grande aliada nesse tratamento.

MEDICAÇÃO SEGURA: COMO CONSERVAR OS REMÉDIOS EM CASA

Caixa organizadora, remédio no banheiro, na cozinha... você sabe a forma correta de guardar o medicamento durante o seu tratamento?

LOUISA FIALA

O QUE VOCÊ VAI LER

Você sabe como seguir o tratamento medicamentoso de forma correta e segura? Apesar de parecer algo simples, a maneira de armazenar, organizar e ingerir os comprimidos faz toda a diferença no efeito que o remédio terá no corpo. A farmacêutica Mariana Alves Carneiro da Silveira explica a melhor forma de se organizar em casa!

Falar sobre medicação segura levanta uma série de dúvidas que vão além da composição do comprimido a ser ingerido. É necessário pensar sobre a forma de armazenar, conservar e separar os remédios diariamente, para que sejam administrados de forma correta, principalmente quando são muitos, pois, isso pode impactar a resposta ao tratamento.

Se você, por exemplo, tem o costume de guardar as caixas de remédio na cozinha ou no banheiro, já corre o risco de perder alguns efeitos importantes do medicamento em questão. Outra prática extremamente comum, mas que também pode oferecer prejuízos à saúde, é retirar os comprimidos das embalagens originais e misturá-los nas caixas de organização semanal. A luz solar contínua e a própria umidade podem mudar a composição de alguns medicamentos”, detalha a farmacêutica **Mariana Alves Carneiro da Silveira**, que atua na Unimed Paraná.

Até mesmo partir o medicamento pode ser arriscado, se feito sem orientação do médico ou do farmacêutico, conforme Mariana. Isso porque existem medicamentos de liberação controlada, prolongada, gastrorresistentes, em formato de drágeas, cápsulas ou comprimidos revestidos que não são adaptados para serem cortados ao meio, ocorrendo alteração de suas características, produção de efeitos irritantes para o organismo ou perda de eficácia. “Também há a questão



“A luz solar contínua e a própria umidade podem mudar a composição de alguns medicamentos”, detalha a farmacêutica Mariana Silveira

de partir o comprimido em tamanhos diferentes, fazendo com que a dose fique variada, além de perder o produto ou comprometer o tratamento”, diz.

Qual é a maneira correta, então, de organizar os medicamentos em casa para que o tratamento seja, de fato, seguro? Segundo a farmacêutica, duas regras são primordiais: nunca retirar da embalagem original e sempre conservar abrigado da luz do sol, em um ambiente que não sofra tanta oscilação de temperatura e umidade, como guarda-roupa, por exemplo. “Há, inclusive, medicamentos que devem ser conservados na geladeira. Nesse caso, o local mais indicado é sempre na prateleira central, onde há mais estabilidade na temperatura”, diz.

“A luz solar contínua e a própria umidade podem mudar a composição de alguns medicamentos”

Mariana Silveira

No caso se ter vários medicamentos, a caixinha organizadora pode ser usada de uma forma mais segura. “O recomendado é recortar a embalagem para que o comprimido permaneça dentro daquele ‘envelopinho’. Assim, a integridade é conservada”, diz. Outra opção também é confeccionar uma caixa de papelão em que você possa guardar as caixinhas do remédio separadas por horário ou dia.

Essa prática de manter a embalagem é uma forma, inclusive, de conseguir reorganizar as medicações caso haja alguma mudança na prescrição médica. “Imagine que você abriu todas as embalagens e soltou os remédios dentro da caixa, misturados. Na consulta, o médico suspende um dos medicamentos... como você vai saber qual é o certo? Mantendo a embalagem, além da segurança, facilita a organização”, completou.

E na consulta médica?

Vale lembrar que o caminho da medicação segura inicia na consulta médica: você nunca deve sair do consultório com dúvidas. Segundo Mariana, sempre que for em um médico, o ideal é levar anotado a lista de medicamentos em uso e sempre informar o profissional caso haja alguma alergia ou dificuldade de ingerir algum tipo de medicamento. Por fim, a profissional reforça: pergunte! “Não leve seus medos para casa, resolva as dúvidas já em consultório e entenda a melhor forma de cuidar da sua saúde. E, caso exista alguma outra questão relacionada à medicação, não hesite em procurar um farmacêutico para lhe auxiliar.”



O QUE NÃO FAZER

- Guardar o medicamento na cozinha ou banheiro
- Retirar o medicamento da embalagem original
- Partir o medicamento sem orientação do profissional farmacêutico ou médico. Na dúvida, consulte a bula que também consta a informação
- Deixar o medicamento na porta da geladeira
- Ingerir o medicamento fora do horário
- Misturar os comprimidos e cápsulas na caixa organizadora
- Interromper o tratamento antes do prazo indicado
- Automedicar-se
- Realizar o descarte de medicamentos em lixo comum, pia ou vaso sanitário



O QUE FAZER

- Guardar o medicamento em local protegido de luz, calor e umidade
- Manter o medicamento na embalagem original
- Se necessário, refrigerar, manter na prateleira central da geladeira
- Tirar todas as dúvidas com o profissional habilitado
- Descartar o medicamento após o uso em um posto de coleta, disponível em farmácias ou unidades de saúde
- Para não esquecer de tomar os seus medicamentos, utilize despertador, tabelas de controle de horários, aplicativos etc
- Sempre verifique a data de validade dos medicamentos, não utilize se estiver vencido

UMA NOVA ERA PARA OS HOSPITAIS

As tecnologias que transformarão as instituições de saúde já estão em desenvolvimento, e o futuro da medicina promete ser mais eficiente, preciso e humano

KARINA KANASHIRO

O QUE VOCÊ VAI LER

Em 2050, a tecnologia será a força motriz da saúde, transformando hospitais em centros de cuidados avançados. A inteligência artificial (IA) será uma ferramenta essencial, auxiliando em diagnósticos precisos, tratamentos personalizados e gestão otimizada de recursos. Robôs realizarão tarefas rotineiras e cirurgias complexas, liberando profissionais para o cuidado humano.

A tecnologia está transformando a saúde em um ritmo acelerado, e os hospitais do futuro serão irreconhecíveis em comparação com os atuais. A cada dia surgem mais e mais inovações que vão revolucionar a medicina.

Ricardo Vanicelli, CEO da IN2LIFE, *joint venture* entre a IT Lean e a Alma Sírio-Libanês, e mentor de Inovação em Saúde na Associação Brasileira de Startups de Saúde e HealthTechs (ABSS), explica que a Inteligência Artificial (IA) já está sendo incorporada em vários aspectos da medicina, desde o diagnóstico até o tratamento, e está melhorando a eficiência, a precisão e a personalização dos cuidados de saúde.

“Ferramentas de IA estão sendo treinadas para analisar grandes quantidades de dados médicos, como exames de imagem, para identificar sinais de doenças que podem passar despercebidos por olhos humanos. Além disso, a IA está sendo usada para prever quais pacientes têm maior risco de desenvolver certas condições, permitindo intervenções precoces”, conta Vanicelli.

Ele observa que os avanços em medicina personalizada permitirão que os tratamentos sejam adaptados às necessidades específicas. Com a ajuda de IA e análises de dados genômicos, os médicos serão capazes de oferecer terapias altamente personalizadas que maximizam a eficácia e minimizam os efeitos colaterais.

Já na gestão hospitalar, sistemas de IA otimizam a gestão de recursos, como atendimento, leitos hospitalares e equipamentos. A automação de tarefas administrativas libera tempo dos profissionais de saúde para que se concentrem mais no cuidado direto ao paciente.



Ricardo Vanicelli, CEO da IN2LIFE, *joint venture* entre a IT Lean e a Alma Sírio-Libanês, e mentor de Inovação em Saúde na Associação Brasileira de Startups de Saúde e HealthTechs (ABSS)

A experiência do paciente

Vanicelli ressalta que podemos esperar uma transformação radical impulsionada por inovações tecnológicas contínuas. Daqui a alguns anos, os hospitais serão ambientes altamente inteligentes e conectados.

“Desde o momento em que um paciente entrar em um hospital, sistemas automatizados poderão realizar *check-ins*, verificar identidades e acessar registros médicos eletrônicos sem a necessidade de intervenção manual. Isso não apenas aumentará a eficiência, mas também melhorará a precisão dos dados e reduzirá o tempo de espera”, aponta Vanicelli.

Ele destaca que os dispositivos de monitoramento contínuo (IoT) permitirão ajustes em tempo real nos tratamentos, com base nos dados de saúde do paciente. Robôs poderão realizar tarefas rotineiras, permitindo que os profissionais de saúde se concentrem em cuidados mais complexos.

Hoje, alguns hospitais já trabalham com o sistema robótico Da Vinci, desenvolvido pela Intuitive Surgical, que tem revolucionado a realização de cirurgias complexas, especialmente em áreas como urologia, ginecologia e cirurgia geral. E a presença dos robôs nas salas de cirurgia será algo cada vez mais normal. Procedimentos cirúrgicos assistidos por robôs serão ainda mais precisos e menos invasivos, reduzindo o tempo de recuperação dos pacientes.

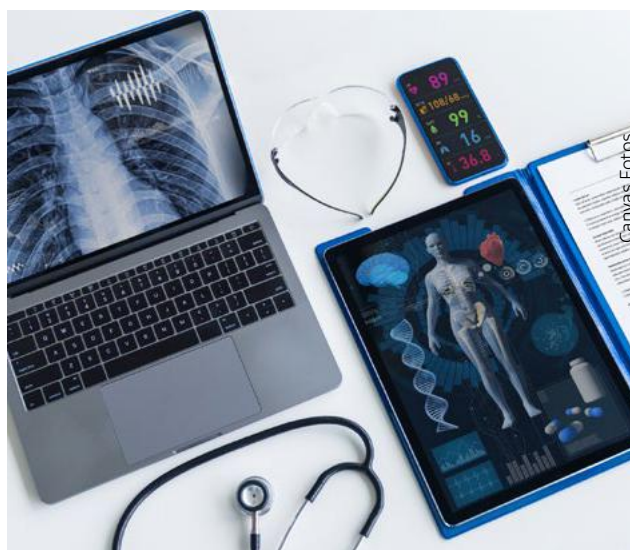
Para o CEO da IN2LIFE, a revolução na saúde, impulsionada por avanços tecnológicos e científicos, está realmente apenas começando, e podemos esperar transformações ainda mais profundas nas próximas décadas.

“A IA se tornará ainda mais sofisticada, com algoritmos capazes de aprender e adaptar-se continuamente. Isso permitirá diagnósticos mais precisos, previsões de saúde melhores e tomadas de decisão clínicas mais informadas”, reforça.

A telemedicina se tornará uma norma, com plataformas mais integradas e acessíveis. Os cuidados remotos serão expandidos para incluir não apenas consultas, mas também tratamentos e monitoramento contínuo.

“ **A telemedicina se tornará uma norma, com plataformas mais integradas e acessíveis** ”

“Com essas inovações, surgem desafios, incluindo a necessidade de regulamentação adequada, proteção de dados e garantia de que as novas tecnologias sejam acessíveis a todos, independentemente de localização geográfica ou status socioeconômico”, pondera Vanicelli.



Equipamentos modernos poderão identificar doenças que podem passar despercebidas, garantindo tratamentos mais eficazes

Novas ferramentas

Um exemplo de como a tecnologia já é utilizada para melhorar a saúde e facilitar o acesso aos serviços médicos é a Doctoralia, uma empresa do Grupo Docplanner, maior plataforma de saúde do mundo e líder em agendamento online de consultas no Brasil. A empresa utiliza a tecnologia para aprimorar a jornada de pacientes e médicos, e vê a tecnologia como a base da transformação da saúde, principalmente na experiência do paciente e na evolução da medicina.

“O cenário atual é desafiador para os médicos: carga burocrática excessiva, falta de tempo para se aprofundar nos casos clínicos e a pressão por resultados. Nesse contexto, a tecnologia não apenas simplifica processos, mas também devolve aos profissionais de saúde o que há de mais importante: o tempo para escutar e atender o paciente com qualidade”, garante **Felipe Locatelli**, gerente de Projetos Estratégicos de IA na Doctoralia.

A Empresa tem integrado a IA como um pilar estratégico para transformar a experiência de saúde. É o caso da ferramenta Noa Notes, que automatiza as anotações de consultas e reduz em 30% o tempo dedicado a tarefas

administrativas, permitindo que o médico foque o raciocínio clínico e a relação com o paciente.

A expectativa é levar o Noa para outras frentes dentro do consultório, agilizando o atendimento do paciente antes mesmo de ele entrar na sala do médico, otimizando a jornada completa de atendimento.

“Também consideramos o impacto da IA na saúde como um todo. Estudos indicam que o *burnout* é uma das principais causas de evasão médica. Com o Noa, nosso objetivo é mitigar essa realidade, oferecendo uma solução que melhore a eficiência operacional e crie um ambiente onde o médico pode se dedicar integralmente ao que realmente importa: o cuidado ao paciente”, reforça Locatelli.



Felipe Locatelli, gerente de Projetos Estratégicos de IA na Doctoralia

Futuro promissor

Segundo o gerente de Projetos Estratégicos de IA, a digitalização da saúde ainda está em seus primeiros capítulos e promete transformar a medicina em uma escala nunca vista antes. No entanto, ele destaca que o cenário ainda é desafiador.

“Dados da pesquisa TIC Saúde 2024 mostram que apenas 4% dos estabelecimentos de saúde no Brasil utilizam Inteligência Artificial de forma estruturada, enquanto a



A telemedicina permite consultas virtuais que aumentam o acesso à saúde e proporcionam conforto aos pacientes

adesão à IA Generativa entre médicos é de apenas 17%. Esses números mostram um campo fértil para inovações tecnológicas”, afirma Locatelli.

Ele enfatiza que o impacto da transformação digital na saúde será profundo, afetando não apenas o setor de saúde, mas toda a sociedade. As tecnologias de saúde têm o potencial de aumentar o acesso aos cuidados médicos, especialmente em áreas remotas ou subdesenvolvidas.

“A digitalização não se trata apenas de tecnologia: trata-se de humanizar o atendimento por meio de processos simplificados. À medida que a IA avança, ela deve ser usada para fortalecer a relação entre médicos e pacientes, criando um cuidado mais personalizado e eficaz”, finaliza Locatelli.



Robôs cirurgiões são capazes de realizar procedimentos complexos com precisão milimétrica

UMA HISTÓRIA PARA SAIR DOS BASTIDORES

Conheça a história de mulheres que superaram desafios para exercerem seus papéis e mudaram a história da medicina e da saúde no mundo

TALISSA MONTEIRO

O QUE VOCÊ VAI LER

A história das mulheres na medicina é marcada por desafios e superações. Desde sociedades antigas até o século XIX, mulheres enfrentaram barreiras para exercer a medicina.

Elas já foram chamadas de bruxas, já ficaram na sombra enquanto os maridos levavam a glória pelas suas descobertas, já foram impedidas de pisar numa universidade... a história das mulheres na medicina é cheia de desafios. No entanto, graças à persistência de algumas delas, hoje, outras têm livre acesso às salas de aula e às salas de cirurgia. Algumas das descobertas fundamentais para os tratamentos médicos atuais também foram feitas por mulheres que enfrentaram muitas barreiras para compartilhar seus conhecimentos e que ainda hoje não recebem o devido reconhecimento.

No entanto, nem sempre foi assim, em sociedades antigas como a egípcia, a babilônica e até a chinesa, eram as mulheres que desempenhavam funções fundamentais como curandeiras e parteiras. Conhecedoras de ervas e remédios naturais, elas carregavam em si o conhecimento passado de boca em boca, uma tradição oral que salvava vidas quando a tecnologia (como conhecemos hoje) ainda estava ausente.

No Egito Antigo, por exemplo, mulheres como **Merit Ptah**, que viveu por volta de 2700 a.C., são reconhecidas como algumas das primeiras médicas registradas. Durante a Idade Média, as mulheres continuaram a contribuir para a medicina, muitas vezes em papéis não oficiais. As parteiras, por exemplo, salvavam vidas de muitas mulheres. **Hildegard von Bingen**, uma abadessa beneditina do século XII, por meio de seus escritos, trouxe contribuições significativas para a medicina, combinando tradições médicas com filosofia e teologia.

No Século das Luzes, o pensamento científico e filosófico começa a se separar da igreja e avançar em suas produções.

Porém, as mulheres continuam excluídas da ciência. É só no século XIX que elas começaram a quebrar barreiras significativas na medicina. Elizabeth Blackwell, a primeira mulher a receber um diploma médico nos Estados Unidos, em 1849, abriu caminho para outras mulheres. Sua determinação e conquistas inspiraram muitas a seguir uma carreira na medicina, desafiando normas sociais e preconceitos de gênero. Sua luta não foi apenas pela aprovação acadêmica pessoal, mas lançou as bases para a formação de escolas de medicina femininas e maior aceitação de futuras médicas. Blackwell demonstrou que as mulheres podiam não somente participar, mas também liderar no campo médico.



Florence Nightingale - Domínio Público

Florence Nightingale mudou a enfermagem com as práticas sanitárias na Guerra da Crimeia

Em paralelo, no Reino Unido, **Florence Nightingale** mudou a enfermagem com suas práticas sanitárias durante a Guerra da Crimeia. Conhecida como a “Dama da Lâmpada”, seu trabalho fomentou o desenvolvimento da enfermagem moderna e salientou a importância de um ambiente limpo no processo de cura.

Entretanto, não só as médicas fizeram contribuições importantes para a medicina. No fim do século, a física e química **Marie Curie**, junto ao seu marido **Pierre Curie**, descobriu a radioatividade, que lhe rendeu dos Prêmios Nobel e se tornou essencial no tratamento contra o câncer.

Foi só no século XX que as mulheres começaram a ocupar espaços significativos na medicina e na pesquisa científica. A Primeira e a Segunda Guerra Mundiais criaram oportunidades para que as mulheres atuassem como médicas, enfermeiras e cirurgiãs, devido à escassez de homens. Essas experiências ajudaram a solidificar a presença das mulheres na medicina, mesmo após o fim das guerras.

Nesse período, **Gerty Cori** ganhou o Nobel de Medicina, em 1947, pela descrição do Ciclo de Cori sobre o metabolismo dos carboidratos — uma descoberta que ajudou a desenrolar processos vitais nos funcionamentos energéticos das células. Na Itália, **Rita Levi-Montalcini** ultrapassou normas cerceadoras, continuando suas pesquisas sob o regime fascista. Sua descoberta do fator de crescimento nervoso (NGF) rendeu a ela o Nobel em Fisiologia ou Medicina, revelando novos entendimentos sobre a neurobiologia que continuam a impactar a ciência médica e o entendimento sobre o mal de Alzheimer.

E, ainda, mulheres como **Helen Brooke Taussig**, uma das fundadoras da cardiologia pediátrica, e **Virginia Apgar**, criadora do famoso índice Apgar (responsável por reduzir drasticamente o nível de mortalidade infantil em todo o mundo), fizeram contribuições inestimáveis para a medicina e para a saúde pública. Elas provaram que as mulheres eram não apenas capazes, mas muitas vezes inovadoras em suas abordagens médicas.

Brasileiras na medicina

No Brasil, pioneiras como **Nise da Silveira** e **Zilda Arns Neumann** moldaram o cenário da saúde e colaboraram muito para a qualidade de vida da população brasileira. Nise, com seus métodos humanistas em psiquiatria, desafiou práticas preconceituosas vigentes na sua época, como a lobotomia e o eletrochoque, e abraçou métodos baseados em terapia ocupacional e contato empático.

Já Zilda Arns, com uma premissa prática e maternal, foi instrumental na difusão do uso do soro caseiro e no estabelecimento de medidas simples e economicamente viáveis para reduzir a mortalidade infantil. Sua devoção



Rita Lobato – Domínio Público

Rita Lobato, a primeira mulher brasileira que se formou médica e exerceu a profissão no país

e técnicas à frente da Pastoral da Criança impuseram um modelo de prática médica que transcendia o campo hospitalar até a base da comunidade, integrando ação direta e educação.

O cenário hoje

Hoje, a medicina é um ambiente muito mais inclusivo para as mulheres e a tendência é melhorar. Segundo dados do Conselho Federal de Medicina, 49% (267,7 mil) dos médicos no Brasil em 2023 eram mulheres. O número representa um crescimento significativo em comparação a décadas anteriores. Em 2011, a categoria contava com 141 mil profissionais do sexo feminino. Para o futuro, a perspectiva é que ocorra um crescimento previsto de 118% de mulheres médicas até 2035.

Mesmo com um cenário positivo, no entanto, ainda há muitos desafios a serem superados, como a desigualdade salarial e a falta de representatividade feminina em especializações como a cirurgia e a cardiologia, tradicionalmente masculinas. Por isso, é importante que faculdades, hospitais e profissionais da saúde em geral continuem trabalhando para garantir espaço para as mulheres dentro da medicina, um passo fundamental para uma saúde mais inclusiva, diversa e humana.

Merit Ptah

(c. 2700 a.C.)



Reconhecida como uma das **primeiras médicas** registradas no Egito Antigo, exemplifica o papel das mulheres como curandeiras e parteiras em sociedades antigas.

Rita Levi-Montalcini

(1909-2012)

Descobriu o fator de crescimento nervoso (NGF), **ganhando o Nobel em Fisiologia ou Medicina**, contribuindo para avanços na neurobiologia e no entendimento do mal de Alzheimer.

Elizabeth Blackwell

(1821-1910)



A **primeira mulher a receber um diploma médico** nos EUA, em 1849, pavimentando o caminho para outras mulheres na medicina e lutando pela aceitação de futuras médicas.

Virginia Apgar

(1909-1974)

Criadora do índice Apgar, que reduziu drasticamente a mortalidade infantil, inovando na avaliação inicial da saúde do recém-nascido.

Rita Lobato Velho Lopes

(1866-1954)



foi a **primeira médica brasileira formada e a exercer a profissão no país**. Ela se formou em 1887.

Helen Brooke Taussig

(1898-1986)

Fundadora da cardiologia pediátrica, responsável por inovações no tratamento de defeitos congênitos do coração.

Zilda Arns Neumann

(1934-2010)

Pediatra brasileira que **liderou a Pastoral da Criança**, promovendo o uso do soro caseiro e medidas para reduzir a mortalidade infantil através de ações comunitárias e educativas.

**Hildegard von Bingen**

(1098-1179)

Abadessa beneditina cujos escritos combinavam **tradição médica com filosofia e teologia**, trazendo significativas contribuições para a medicina durante a Idade Média.

Maria Falce de Macedo

(1897-1972)

foi a única mulher da **primeira turma de Medicina da Universidade do Paraná (UFPR)**, em 1914. Ela também foi a primeira mulher a ocupar uma cátedra em uma universidade brasileira, lecionando Química Orgânica.

**Florence Nightingale**

(1820-1910)

Revolucionou a enfermagem com **práticas sanitárias durante a Guerra da Crimeia**, desenvolvendo a enfermagem moderna e destacando a importância dos cuidados higiênicos.

Gerty Cori

(1896-1957)

Ganhou o **Nobel de Medicina em 1947**, por sua descrição do Ciclo de Cori sobre o metabolismo dos carboidratos, vital na compreensão energética das células.

**Marie Curie**

(1867-1934)

Descobriu a radioatividade, essencial para tratamentos contra o câncer, tornando-se uma figura central na física e química, e recebendo dois Prêmios Nobel.

Nise da Silveira

(1905-1999)

Psiquiatra brasileira que **desafiou práticas preconceituosas e implementou métodos humanistas** e terapias ocupacionais, marcando avanços significativos em psiquiatria.

INFLAMAÇÃO: UM ALERTA DE DEFESA

Como identificar e evitar que esse processo vital se torne um problema e prejudique o corpo

CAMILA DA LUZ

O QUE VOCÊ VAI LER

A inflamação é uma resposta vital do corpo, mas quando desregulada, pode levar a uma série de problemas de saúde. A inflamação do intestino, em particular, tem um impacto profundo na saúde geral, afetando a digestão, a absorção de nutrientes e a saúde mental. Esta matéria desvenda o tema que se tornou recorrente e popular.

Pense na inflamação como um alarme de incêndio em um edifício. Quando tudo funciona como deveria, o alarme dispara apenas quando detecta fumaça ou fogo, alertando os bombeiros para apagarem as chamas e protegerem a estrutura. Agora, imagine se esse alarme começasse a tocar constantemente, mesmo sem perigo real, ou se os bombeiros ficassem no local lançando água e destruindo tudo ao redor. Isso é o que acontece no corpo com a inflamação crônica.

O sistema imunológico, o nosso “corpo de bombeiros”, é acionado para combater infecções, reparar danos e manter a saúde. Mas, quando esse sistema permanece em estado de alerta por tempo demais, pode começar a causar estragos onde não há necessidade, danificando tecidos saudáveis e desencadeando uma série de problemas de saúde.

“A inflamação é um processo biológico essencial para a defesa do organismo contra infecções, lesões e toxinas. No entanto, quando se torna crônica ou desregulada, pode levar a uma série de problemas de saúde, como diabetes, doenças cardíacas e até transtornos neurológicos”, revela a endocrinologista e cofundadora do Instituto Lipelife, de Vitória (ES), **Lusanere Cruz**.

O que é inflamação?

A inflamação é a resposta do sistema imunológico a agressões externas, como patógenos, toxinas ou lesões. “Os sinais semiológicos de inflamação incluem calor, rubor, dor e inchaço. Embora esses sinais sejam evidentes em muitos casos, nem todas as inflamações apresentam todos esses sintomas, especialmente em órgãos internos cuja dor pode ser menos perceptível”, explica.



A endocrinologista Lusanere Cruz ressalta a importância de voltar a uma dieta baseada em alimentos naturais e reduzir o consumo de ultraprocessados para a saúde intestinal e para a redução da inflamação

A médica esclarece que a dor associada à inflamação pode variar significativamente de acordo com o órgão afetado. Por exemplo, inflamações no rim podem ser extremamente dolorosas ou menos notáveis, dependendo da situação. Em contraste, o intestino é um órgão conhecido por seu baixo limiar de dor e, portanto, as inflamações intestinais frequentemente causam desconforto significativo.

A inflamação pode alterar a microbiota intestinal. A microbiota saudável contribui para a absorção eficiente de vitaminas e minerais, desequilibrada pode levar a problemas como a má absorção e a inflamação crônica

Novo protagonista: o intestino

O intestino desempenha um papel crucial na saúde geral do corpo. Não apenas é responsável pela digestão e absorção de nutrientes, mas também está intimamente ligado ao sistema imunológico e à produção de uma variedade de substâncias, incluindo neurotransmissores e hormônios.

O órgão, que antes era pouco falado, ganhou espaço nas redes sociais, sites de pesquisa e meios clínicos. Frequentemente é referido como o “segundo cérebro” devido à sua complexa rede de neurônios e sua influência na saúde mental e física.

A inflamação intestinal pode ocorrer por diversas razões, incluindo infecções, doenças autoimunes, dietas inadequadas e estresse. As condições inflamatórias mais comuns do intestino incluem a Doença de Crohn e a colite ulcerativa, que são formas de Doença Inflamatória Intestinal (DII). Essas condições podem causar sintomas como dor abdominal, diarreia, e em casos graves, podem levar à desnutrição e outras complicações.

A endocrinologista relata que a inflamação intestinal tem implicações significativas para a saúde geral. “O intestino produz substâncias que afetam diretamente os neurônios e são fundamentais para a regulação de hormônios associados ao peso e ao metabolismo”, informa. Lusanere destaca que a inflamação pode alterar a microbiota intestinal, um fator crítico na digestão e na absorção de nutrientes. A microbiota saudável contribui para a absorção eficiente de vitaminas e minerais, enquanto uma microbiota desequilibrada pode levar a problemas como a má absorção e a inflamação crônica.

A inflamação do intestino pode comprometer a capacidade do organismo de digerir e absorver nutrientes de maneira adequada, possibilitando deficiências nutricionais e afetando a saúde geral. Além disso, a inflamação pode promover a permeabilidade intestinal aumentada, também conhecida como “intestino permeável”, quando toxinas e patógenos podem entrar na corrente sanguínea, aumentando a inflamação sistêmica e contribuindo para doenças autoimunes e metabólicas.

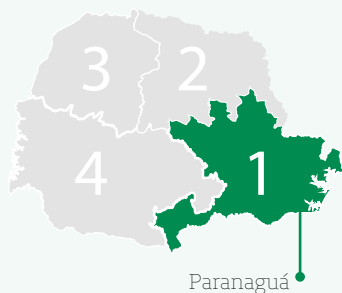
Dieta e inflamação intestinal

A dieta desempenha um papel crucial na gestão da inflamação intestinal. Alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e aditivos podem promover inflamação. Por outro lado, uma dieta rica em fibras, frutas, vegetais e alimentos naturais pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde intestinal. É positivo investir em alimentos ricos em vitaminas, ômega 3, polifenóis, carotenoides e flavonoides.

Fala-se muito sobre “shots anti-inflamatórios”, entretanto, Lusanere alerta para a generalização de tratamentos e suplementação. “A cúrcuma tem um papel importante nas lesões articulares, porém, também pode causar irritação intestinal. Então, é essencial observar o que cada paciente pode usar.”

A endocrinologista enfatiza a importância de uma alimentação equilibrada e natural. “Voltar a uma dieta baseada em alimentos naturais e reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados são fundamentais para a saúde intestinal e para a redução da inflamação”, afirma.

Como em um edifício com o alarme de incêndio tocando sem parar, é essencial encontrar e desligar a fonte do problema antes que o sistema se desgaste, causando danos irreparáveis. Adotar uma abordagem preventiva e personalizada pode ser a chave para restaurar o equilíbrio e garantir a integridade do corpo como um todo.



Saúde com mais conforto e agilidade

Com inauguração de seu laboratório, a Unimed Paranaguá ampliará sua rede de serviços próprios

KARINA KANASHIRO



Flávio Grinberg
Diretor-presidente da Singular

A Unimed Paranaguá conquistará em breve seu segundo serviço próprio, o moderno Laboratório Unimed. A nova estrutura se junta à Unidade de Oncologia, já consolidada, para oferecer uma jornada ao paciente ainda mais completa. A iniciativa promete elevar significativamente a qualidade da assistência e proporcionar uma experiência completa aos beneficiários.

“É muito importante para a cooperativa ter seu próprio laboratório. Com isso, conseguimos ter a segurança e a certeza de que nossos clientes receberão o melhor atendimento possível, tanto do ponto de vista de acolhimento quanto de qualidade técnica. Além de representar uma ferramenta de estratégia de mercado”, afirma o diretor-presidente da Singular, **Flávio Grinberg**.

O novo espaço foi projetado com foco no conforto e bem-estar dos pacientes. Grinberg conta que a estrutura é ampla e climatizada. Além das salas de coleta para exames de rotina, há ainda uma sala especial, equipada com poltronas confortáveis para exames de longa duração.

O Laboratório se destaca pelo atendimento humanizado, marca registrada da cooperativa. Um diferencial é o Espaço Kids, pensado para tornar a experiência das crianças mais descontraída.

“O diferencial é o atendimento consagrado da marca Unimed, que traz confiança, segurança, tranquilidade, eficiência e um acolhimento aos nossos clientes, além de um conforto muito grande”, destaca o diretor-presidente.

Para simplificar o processo, a Unimed Paranaguá avalia a possibilidade de liberar os exames diretamente no Laboratório. Segundo o diretor-presidente, a ideia é facilitar ainda mais para o cliente Unimed, que poderá fazer a liberação das guias no próprio laboratório e na sequência realizar a coleta.

Com a inauguração do novo espaço de saúde, a Singular reforça seu compromisso em oferecer um atendimento integral e de qualidade, consolidando sua posição como referência em saúde na região.

“Nosso objetivo é que nossos clientes saibam que, se precisarem de algum atendimento laboratorial, terão a tranquilidade de estar em uma unidade própria da Unimed. Isso é muito importante, é um grande diferencial”, finaliza Grinberg.

Resultados que inspiram

Unimed Apucarana reduz custos, investe em tecnologia e fortalece a cultura colaborativa

KARINA KANASHIRO

A busca por eficiência e sustentabilidade financeira tem sido um grande desafio para as operadoras de saúde. Porém, os obstáculos estão sendo superados dia a dia pela Unimed Apucarana, que alcançou resultados expressivos na redução de seus custos administrativos, sem comprometer a qualidade.

“Nosso custo administrativo representa 10,6% da receita líquida, uma redução significativa em comparação aos 12,5% registrados em 2020”, conta **Ribamar Leonildo Maroneze**, diretor-presidente da Unimed Apucarana.

De acordo com ele, essa economia de R\$ 2,2 milhões no ano é resultado de um esforço coletivo e de uma mudança profunda na cultura organizacional da cooperativa. Maroneze diz que a chave para equilibrar a redução de custos com a manutenção da qualidade foi a implantação de uma cultura de austeridade e de “colaboração máxima”.

“Não podíamos criar vácuos administrativos que comprometessem os processos internos ou a percepção do cliente. Por isso, todo o organograma foi repensado, abandonando o modelo arcaico de gestão ‘Top to Down’ e incentivando um modelo mais participativo, o ‘Bottom-up’, que favorece decisões rápidas e uma gestão mais integrada”, ressalta.

O controle do desperdício foi um dos pilares fundamentais. Segundo Maroneze, essa vigilância constante impôs decisões difíceis, como a administração dos benefícios de colaboradores e cooperados. Outro ponto que ajudou nas mudanças foi o papel das lideranças nesse processo de transformação, já eles foram cruciais para quebrar paradigmas e engajar as equipes.

Também merece destaque o papel do diretor médico, que reassumiu a função de ordenador de despesas, trazendo mais responsabilidade administrativa ao cargo. Além disso, a tecnologia passou a ser utilizada de maneira estratégica, não como substituta da força humana, mas como aliada.

A cooperativa destinou 10% da jornada de trabalho dos colaboradores para que eles possam pensar, discutir e implantar inovação, uma forma de usar o tempo ganho com tecnologia para criar soluções que tragam ainda mais eficiência.

“É importante salientar que, quando trazemos o colaborador como importante ator do processo, com informações e participação nas decisões, o engajamento é maior”, afirma **Newton Benevenuto**, superintendente da Singular.

Ele ressalta que o principal resultado alcançado até agora foi a economia, o que permitiu a manutenção da operação em um cenário de agressão lenta e gradual que o sistema de saúde suplementar tem sofrido.

E a estratégia está dando tão certo, que a Singular já tem projetos para o futuro, que incluem a melhoria da obtenção e tratamento de dados e duas outras frentes.

“Precisamos melhorar a aplicação da Inteligência Artificial em Saúde, o que será fundamental para a permanência no mercado competitivo. Por fim, a adaptabilidade será essencial para mudanças rápidas de processos e condutas em um mercado altamente volátil”, conclui.



Ribamar Leonildo Maroneze

Diretor-presidente da Unimed Apucarana

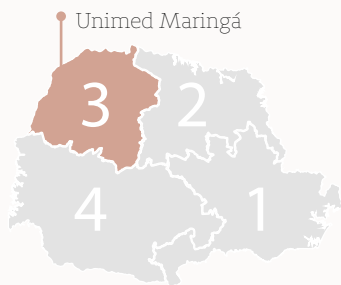


Newton Benevenuto

Superintendente da Unimed Apucarana



Através de uma cultura de colaboração e um modelo de gestão participativo, a Unimed Apucarana se prepara para enfrentar o futuro e garantir um atendimento ainda mais eficaz



Cirurgia robótica no Noroeste do Paraná

Com o robô Da Vinci X, o Hospital Geral Unimed oferece procedimentos ainda mais seguros

KARINA KANASHIRO



Lai Pon Meng

Presidente da Unimed Maringá



Robô Da Vinci X, do Hospital Geral Unimed (HGU), garante maior precisão, segurança e recuperação acelerada para os pacientes

A medicina na região Noroeste segue em plena evolução, e o Hospital Geral Unimed, em Maringá, acaba de alcançar um marco importante nessa trajetória ao trazer a cirurgia robótica para o seu centro cirúrgico. Que é o primeiro serviço próprio do Sistema Unimed no Paraná a oferecer essa tecnologia.

“Buscamos uma solução que oferecesse o que há de mais avançado em cirurgia minimamente invasiva. O modelo foi escolhido por sua precisão, segurança e capacidade de proporcionar melhores resultados”, explica **Lai Pon Meng**, presidente da Unimed Maringá e diretor técnico do Hospital.

Mais de 100 cirurgias já foram realizadas em menos de quatro meses do início do projeto. As especialidades atendidas incluem **urologia, cirurgia torácica, pulmonar, ginecologia e cirurgia geral**. Os resultados observados são positivos, com menor taxa de complicações e recuperação mais rápida dos pacientes.

“A chegada da cirurgia robótica representa um marco na história do HGU. Essa tecnologia nos coloca em um patamar de referência para toda a região”, comenta o diretor.

Para operar, a equipe médica passou por treinamento rigoroso, que incluiu **capacitação teórica, simulações em ambiente controlado e acompanhamento de cirurgias** com especialistas. Esse processo garante que os procedimentos sejam realizados com o mais alto padrão de segurança e eficiência.

Lai Meng ressalta que os ganhos para os pacientes são expressivos, como menos trauma nos tecidos e recuperação menos dolorosa, diminuindo o tempo de internação.

“Muitos pacientes recebem alta em um tempo reduzido e podem retomar suas atividades normais em poucos dias, o que representa uma grande vantagem em relação às cirurgias convencionais,” destaca.

Com a cirurgia robótica, o Hospital Geral Unimed busca consolidar-se como **centro de referência na área**. “O HGU está na vanguarda do processo de modernização da medicina no Noroeste do Paraná. A cirurgia robótica é um dos primeiros passos das novas tecnologias que tornarão os tratamentos mais eficazes. Veremos um crescimento no uso da inteligência artificial e de outras inovações, aliadas à capacidade humana, e sempre com foco no bem-estar e segurança dos pacientes”, complementa Meng.

Foco na neurodivergência

Espaço inovador da Unimed Guarapuava oferecerá atendimento especializado e acolhedor para crianças com TEA e TDAH

KARINA KANASHIRO

A Unimed Guarapuava colocará em funcionamento, em breve, seu **Centro de Terapias Unimed**, um espaço inovador que visa ampliar o cuidado com a saúde e o bem-estar de seus clientes. Localizado no **Centro de Atenção à Saúde (CAS)**, o novo espaço complementa o atendimento humanizado e especializado já oferecido pelo CAS desde 2017.

O Centro de Terapias representa um avanço significativo nos cuidados de saúde. Com origem na Área de Fisioterapia do CAS, o novo espaço expande sua atuação, indo além das demandas tradicionais, como fisioterapias respiratória, motora e pélvica. Agora o setor está preparado para atender às necessidades específicas de pacientes neurodivergentes, como crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

O programa, denominado “Laços”, é inspirado em uma iniciativa de sucesso de outra Singular, evidenciando o compromisso da Unimed com a troca de experiências e a busca por soluções inovadoras.

“Há dois anos, no Suespar, foram apresentados os resultados e o projeto Abraçar, da Unimed Cascavel. Achei simplesmente espetacular, pois estávamos nos aprofundando no estudo financeiro e de controladoria das Terapias Especiais. O desenvolvimento de um projeto similar, nos daria ‘soluções’ para dois problemas que eu queria resolver: o custo e a qualidade de atendimento com envolvimento da família. A partir daí surgiu o ‘Laços’, nosso atendimento de neurotípicos”, conta o presidente da Unimed Guarapuava, **Décio Sanches Filho**.

O novo centro foi cuidadosamente planejado para oferecer um atendimento completo e especializado. O espaço multifuncional conta com um andar inteiro dedicado ao programa “Laços”. Com um *design* acolhedor e adaptado às necessidades das crianças, o ambiente proporciona conforto e bem-estar. O Centro dispõe de consultórios para psicologia, fonoaudiologia e nutrição, e o primeiro andar é destinado a diversas modalidades de fisioterapia.

O presidente da Singular enfatiza a importância de atender a essa demanda cada vez mais crescente, além de tentar diminuir os custos do tratamento. O médico explica que, atualmente, algumas terapias acabam tendo um custo quase que maior do que as terapias oncológicas.

“Além de ser um avanço no cuidado aos pacientes, o Centro de Terapias tem o aspecto estratégico. Percebemos que nosso atendimento tem alta eficácia e que conseguimos liberar os pacientes de forma mais ágil, o que evita custos adicionais. Isso, somado ao Jeito de Cuidar Unimed, é um grande benefício para os cooperados,” explica.

Com o funcionamento do Centro de Terapias, a Unimed Guarapuava reforça seu compromisso com a inovação e a excelência no cuidado à saúde, oferecendo um espaço que alia infraestrutura moderna e atenção especial às necessidades de todos os seus pacientes.

“Acreditamos que ele será um marco na região, oferecendo cuidados de saúde de alta qualidade e se tornando espaço de referência em cuidados de saúde”, ressalta Sanches Filho.



Décio Sanches Filho

Presidente da Unimed Guarapuava



Projeto do Centro de Terapias: espaço inovador que amplia o cuidado com a saúde e o bem-estar, dedicado especialmente aos pacientes neurodivergentes e suas famílias

Coluna Almanaque

Envie-nos sugestões de jogos, filmes, livros ou textos para o Almanaque da revista Ampla pelo e-mail assessoria.deimprensa@unimedpr.coop.br

JOSSÂNIA VELOSO



PARA RIR

Aula de inglês

Fiquei confuso depois da aula de inglês.

Se “car” significa carro e “men” significa “homens”, então minha tia Carmen é um Transformer?

Prova

Um pai disse ao filho:

– Se você tirar nota baixa na prova de amanhã, me esqueça!

No dia seguinte, quando ele voltou da escola, o pai perguntou:

– E aí, como foi na prova?

O filho respondeu:

– Quem é você?

Fonte: <https://www.maioresemelhores.com/>

CHARADA

O que é, o que é?

Sem sair do seu cantinho, é capaz de viajar ao redor do mundo.

Fonte: <https://www.maioresemelhores.com/>



[LIVRO] O poder do subconsciente por Joseph Murphy, ed. BestSeller

Esse livro, lançado em 1963, é um clássico. Sucesso em todo o mundo, já foi lido por milhões de pessoas em mais de 30 idiomas. Só no Brasil já vendeu mais de 1 milhão de exemplares. As técnicas revolucionárias descritas pelo Dr. Murphy baseiam-se em um princípio simples e prático: se você acredita em algo sem restrições e faz um retrato disso em sua mente, remove os obstáculos subconscientes para que seu desejo se concretize. Ele demonstra, com vários casos, como pensamento e sentimento unificados transformam-se em crenças, divergindo ou convergindo para determinados resultados. Ele mostra na prática aquele famoso preceito: “O que pensamos se torna as nossas palavras. As nossas palavras se tornam as nossas ações. As nossas ações se tornam os nossos hábitos. Os nossos hábitos se tornam o nosso caráter. O nosso caráter se torna o nosso destino.”

[FILME] Casablanca (1942)

Considerado um dos maiores filmes de amor de todos os tempos, Casablanca é um verdadeiro clássico do cinema norte-americano, dirigido por Michael Curtiz.

Passado na cidade de Casablanca, em Marrocos, durante a Segunda Guerra Mundial, o filme acompanha o reencontro de Rick e Ilsa, antigos amantes que voltam a se cruzar em circunstâncias peculiares. Mesmo envoltos num clima de perigo e clandestinidade, os dois reacendem uma paixão inesquecível. Esse filme pode ser visto em alguns serviços de streaming



ACESSE O SITE DA REVISTA AMPLA

Lembre-se: a Revista Ampla também é digital! Receba em primeira mão as novidades do Sistema Unimed Paranaense e fique por dentro das discussões mais relevantes em saúde participando de nosso grupo de WhatsApp. Basta apontar a câmera do seu celular para o QR Code ao lado:



[VÍDEO] A Judicialização da Saúde

O que mudou no decorrer dos anos? Como as decisões são feitas no sistema Judiciário e o que ainda precisa melhorar? Esses e outros temas são discutidos pelas juízas **Ana Carolina Morozowski** e **Rafaela Mari Turra**, junto ao advogado **Daniel Antônio Costa Santos**, da Unimed Paraná.

Em uma discussão franca, os profissionais opinam sobre o tema, ressaltando as variações em julgamentos, o avanço na visão do tema, os desafios que ainda existem e o papel da indústria farmacêutica em todo esse cenário.

Confira o episódio completo. Acesse o videocast em <https://www.youtube.com/watch?v=WYugQX71DdA&t=7s>. Ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



ACESSE O SAÚDE DEBATE!

[VÍDEO] Doença de Parkinson

Essa enfermidade acomete cerca de 200 mil pacientes no Brasil. Os dados são da Organização Mundial da Saúde. É uma doença degenerativa e progressiva, muito comum em pessoas acima dos 65 anos. Nessa entrevista, o neurologista **Carlos Alberto Boer** explica as características da doença, como é o tratamento e como família e a rede de apoio podem acolher o doente de Parkinson.



Veja o vídeo no <https://saudedebate.com.br/videos-e-podcasts/videos/saiba-mais-sobre-doenca-de-parkinson/>. Ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.

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 ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



FORMAÇÃO DE DIRIGENTES NO SISTEMA UNIMED



Dr. Omar Genha Taha

Diretor de Inovação e Desenvolvimento

A Organização das Nações Unidas (ONU) declarou 2025 como o **Ano Internacional das Cooperativas**, realçando a importância do cooperativismo para o mundo. No Brasil, não é diferente. Esse modelo de negócio é parte da agenda estratégica do país, por ser fundamental para o seu desenvolvimento social e econômico, trazendo resultado efetivo em todos os seus ramos: agronegócios, saúde, crédito, transportes etc.

O processo de gestão de uma cooperativa é desafiador, já que, para isso, são necessárias competências técnicas e estratégicas de liderança e gestão, alinhadas às melhores práticas que permitam crescimento e sustentabilidade da organização. Em especial, as **cooperativas de saúde**, que demandam administração eficiente e líderes preparados para garantir atendimento de qualidade, promovendo o bem-estar dos usuários com sustentabilidade para os cooperados, em um contexto de mercado competitivo e em constante evolução. Envelhecimento da população, custos assistenciais elevados e inflação médica acima da média da inflação convencional, lançamento constante de novas tecnologias e medicações sofisticadas e alto custo: essas e outras características vêm gerando demandas para as cooperativas médicas que devem enfrentar esses desafios com profissionalismo, competência técnica e habilidade política cooperativista.

Outros aspectos relevantes na gestão das cooperativas médicas estão relacionados aos **modelos de governança e sucessão**. A Federação Unimed do Paraná, em recente revisão das três Diretrizes Estratégicas, destacou no tópico Governança Cooperativista dois objetivos: a necessidade de fortalecer as práticas de governança em linha com os princípios cooperativistas e modernização dos estatutos sociais frente as já citadas exigências competitivas de mercado e do segmento de saúde suplementar, com destaque para transparência do modelo de gestão.

Além disso, na dimensão cooperado das diretrizes, entre vários outros tópicos, foi destacada a necessidade de aprimorar e implementar condições de **formação e carreira** para o cooperado que tenha aspiração a atuação na gestão da cooperativa, priorizando essa participação de forma estruturada e oferecendo mecanismos adequados de informação e educação no âmbito cooperativista.

Uma das principais ações da Unimed Federação do Paraná com relação à governança e sucessão foi o lançamento do curso de Formação de Dirigentes em 2019, voltado para todos que participavam direta e indiretamente de cargos diretivos no Sistema Unimed do Paraná, e esse curso perdura até hoje com a realização da sua 3ª edição, atualmente em parceria com a Faculdade Unimed.

Os objetivos do curso são promover integração e *networking* entre os dirigentes do estado, ampliar a visão estratégica sobre as áreas da cooperativa, esclarecer as atuações sistêmicas das interfaces entre as áreas, apresentar os pontos essenciais dos processos com maiores impactos nos resultados, fomentar a eficiência nas tomadas de decisão para a gestão do negócio e incentivar as boas práticas de gestão corporativa.

O primeiro fator considerado na estruturação do curso foi a **análise do modelo sucessório** no Sistema Unimed do Paraná, considerando as 22 Singulares vinculadas à Federação. De forma resumida, as Unimeds têm eleições periódicas – a cada 3 ou 4 anos, seguem critérios estatutários (por vezes regimentais), estabelecem critérios de quem pode se candidatar, quem pode votar e, eventualmente, algumas exigem participação prévia em conselhos ou cursos preparatórios tipo MBA.

Outros fatores levantados foram **as competências requeridas** para essa atividade. Entre elas, o conhecimento do estatuto e regimento interno da cooperativa, conhecimento da Lei 5.764, Lei do cooperativismo, aspectos jurídicos, legislação, aspectos regulamentares, funcionamento e estrutura da Agência regulatória – a Agência Nacional de Saúde, conhecimento da estrutura da Singular e do Sistema Cooperativista Unimed, conhecimentos administrativos, financeiros e contábeis básicos, atuarial e de relacionamento institucional, estrutura de provimento em saúde, rede prestadora, características da rede, conhecimentos básicos de TI e ferramentas tecnológicas de gestão. Além disso, gestão de recursos próprios, mercado, intercâmbio, governança corporativa, cultura organizacional, relacionamento com stakeholders, liderança, especialidades médicas e modelos de gestão.

Na 1ª edição, realizada de forma presencial, foram desenvolvidos **cinco eixos temáticos**: institucional, administrativo, mercado, saúde 1 e saúde 2 envolvendo desde questões de gestão até inovação no mercado de saúde. A 2ª edição – realizada em 2021/2022, já forma de híbrida – além dos itens acima contemplou especificamente inovação, TI e desenvolvimento. Na edição atual – 3ª, virtual, com programação de 2 encontros presenciais – vários outros temas bastante atuais foram incorporados, como governança corporativa, governança clínica, ESG, cooperativismo, gestão ambidestra, comunicação & *networking*, aspectos jurídicos das operadoras de plano de saúde, entre vários outros temas.

Outro aspecto importante a ser mencionado foi a grande **adesão do Sistema Paranaense** ao curso desde a primeira edição. As duas primeiras turmas contaram com a presença de mais de 70 pessoas, em sua maioria dirigentes, das quatro regiões do estado. A 3ª turma, de 2024–2025, conta com a participação de 42 pessoas em cada módulo. Esse índice de participação demonstra claramente o interesse das pessoas em se capacitar para a gestão e atuar de forma a trazer perenidade e sustentabilidade ao negócio.

Em resumo, o desenvolvimento de dirigentes é essencial para crescimento e prosperidade do Sistema Unimed do Paraná, formação de lideranças eficazes em moldar a cultura, orientar a estratégia e motivar as equipes; alcançar melhores resultados com sucesso e promover um ambiente de trabalho mais saudável e gratificante para todos os envolvidos.

Excelência em altitude

No vasto e desafiador cenário do transporte aeromédico, onde cada segundo é crucial, a Uniair se destaca como uma força pioneira no segmento. Com uma equipe de médicos e enfermeiros altamente especializados, a empresa transcende as fronteiras tradicionais da medicina, oferecendo suporte avançado de vida nas alturas.



Treinamento especializado em fisiologia aeroespacial.



Equipamento especializado para salvamento aéreo.



Protocolos de segurança rigorosos.



Coordenação interdisciplinar para uma operação suave.



Experiência em situações críticas.



Atualização constante e ética profissional.

Aqui, cada missão é mais do que um transporte:
é uma promessa de cuidado, segurança e profissionalismo.

 /voeuniair
uniair.com.br



UniAir

Voando para cuidar de você.

RESULTADO QUE COROA A NOSSA EVOLUÇÃO

A confiança e a movimentação de **cada cooperado Sisprime** nos fazem evoluir. No último ano, comemoramos conquistas que reafirmam **a excelência e a consistência** da nossa cooperativa.

Agora é hora de celebrarmos juntos o resultado que coroa essa evolução: **R\$ 250 milhões de Sobras em 2024.**



Conheça as vantagens de ser um cooperado da maior cooperativa de crédito independente do Brasil.

sisprime 
cooperativa de crédito