

**CIDADANIA**

Unimed Rio Preto funda Instituto com foco em responsabilidade social

**MUDANÇA**

Hábitos adquiridos na quarentena podem ser benéficos para toda vida



**PREVENÇÃO**

Uso de máscaras é fundamental para se proteger contra a Covid-19

**Boa  
Comunicação**  
pode ajudar você  
a construir melhor  
reputação e atrair  
clientes

**Assessoria de Imprensa • Marketing Digital • Vídeos • Design**



 17 3201.7510

 Rua **Paquetá**, 2156 - 15025-180  
São José do Rio Preto - SP

**Conheça um pouco mais  
do nosso trabalho**

# Cooperar é somar forças

Conheça as novas Linhas de Crédito Uniprime criadas para apoiar você neste momento.

- Antecipação de Produção Especial Unimed/Uniprime
- Antecipação de Produção Especial Uniodonto/Uniprime
- Crédito Especial com Garantia de Aplicação/Cotas
- Crédito Pessoal Especial

Fale com um Gerente Uniprime e simule agora mesmo!

## VANTAGENS

Isenção de IOF\*

Até 24 meses para pagar

Taxa de juros diferenciada

90 dias de carência para pagar a 1ª parcela

Facilidade e agilidade na aprovação e liberação do crédito

Passível de remuneração adicional na distribuição de sobras

### Uniprime São José do Rio Preto

Av. José Munia, 6717 - Jd. Francisco Fernandes

(17) 3363-9833



\*Isenção de IOF concedida conforme decreto 10.305 para operações de crédito contratadas/renegeciadas de 03 de abril até 03 de julho de 2020. Linhas de crédito exclusivas para cooperados da Uniprime Norte do Paraná. Sujeito à análise e aprovação de crédito. Ouvidoria: 0800 645 3737. Jun\_20.



Com quase sete milhões de casos e mais de 400 mil mortes em todo mundo, a Covid-19 continua sendo uma ameaça real. Não podemos relaxar os cuidados e ignorar o perigo. Não temos ainda uma vacina ou tratamentos específicos, o que faz com que ela continue sendo ainda mais perigosa.

Mesmo diante desta realidade, muitas pessoas ainda parecem ignorar a situação, o que é muito perigoso. Não é hora de afrouxar os cuidados, mas de redobrar, pois estamos

no pico da pandemia em nosso país. Atitudes como o isolamento social, o uso de máscaras de tecido, a higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool gel, entre outras, são fundamentais.

Muitos casos da doença podem ser assintomáticos, mas isso não significa que eles não sejam igualmente perigosos. Um indivíduo assintomático pode transmitir a doença para muitas pessoas sem perceber e, dessa forma, provocar até mortes.

Precisamos ser responsáveis e conscientes, pois não é apenas nossa vida que está em risco, mas de todos à nossa volta. Nesta edição da Revista Viva Unimed você encontrará matérias especiais sobre o tema como a respeito do uso de máscaras, por exemplo. Não deixe de ler e compartilhar as informações.

Esta edição traz também uma novidade muito significativa para a Unimed Rio Preto e toda comunidade. Acabamos de iniciar as atividades do Instituto Unimed São José do Rio Preto, associação sem fins lucrativos cujo objetivo é ampliar a responsabilidade social da cooperativa com foco no desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida de toda sociedade.

Por meio do Instituto iremos realizar e apoiar eventos, campanhas, projetos e ações o ano todo em diversas áreas como saúde, educação, esporte, qualidade de vida, sustentabilidade e muito mais. Tudo de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU).

Mesmo recém-fundado, o Instituto já realizou algumas ações que você irá conhecer nesta edição da revista, como a campanha com a qual arrecadamos mais de 1.900 kits de higiene para abrigos e albergues que recebem pessoas em situação de rua em Rio Preto e Olímpia.

Confira também matérias sobre economia, qualidade de vida, sustentabilidade, comportamento e muito mais. Tenham todos uma ótima leitura!

**Dr. Helencar Ignácio**  
Presidente da Unimed Rio Preto

Informações (portal/redes sociais)  
www.unimedriopreto.com.br

@unimedsaosjosedorio preto

/unimedriopreto



Unimed S. J. Rio Preto  
Av. Bady Bassitt, 3877 - Vila Imperial  
CEP 15015 700 | Tel. 17 3202 1234

A Revista Viva Unimed é uma publicação da  
Unimed São José do Rio Preto | SP  
Ano XII - nº86 | jun | jul 2020

**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

Dr. Helencar Ignácio  
*Presidente*  
Dr. José Luis Crivellin  
*Vice-presidente*  
Dr. José Luís Esteves Francisco  
*1º Tesoureiro*  
Dr. Gilmar Valdir Greque  
*2º Tesoureiro*  
Dr. Fábio Coimbra Dória  
*1º Secretário*  
Dr. Henrique Gandolfi  
*2º Secretário*  
Dr. Marcelo Lúcio de Lima  
*Diretor Educativo*

**CORPO GERENCIAL**

Sergio Maciel da Silva  
*Diretor Executivo de Operações*  
Dr. Fúlvio Rogério Garcia  
*Diretor Executivo de Saúde*  
João Luís Caron  
*Diretor Executivo de Operações Assistenciais*  
Sandro Augusto Goes  
*Gerente Financeiro*  
Thiago Luiz Vincoletto  
*Diretor Executivo de Governança Corporativa e Relações Institucionais*  
Carlos Rogério Rezende  
*Gerente de Software e Infraestrutura*  
Cleiton Soares  
*Gerente Contábil*  
Dennis Pedroso  
*Gerente de Operações e Serviços Digitais*  
Dr. Daniel Mazzo José  
*Gerente de Auditoria Médica*  
Dr. Lincoln Cubiça de Carvalho  
*Gerente Médico de Promoção à Saúde*  
Dr. Rafael Baptista Gama  
*Gerente Médico do Corpo Clínico*  
Edilson Chiqueto Junior  
*Gerente de Qualidade e Processos*  
Elaine Prato  
*Gerente Relacionamento com o Cooperado*  
Fabrina Gouveia Belucci  
*Gerente de Governança e Compliance, Regulação e Ouvidoria*  
Felipe Augusto Marin  
*Gerente Gestão de Pessoas*  
Fernando Signori  
*Gerente de Marketing*  
Jailton Pinheiro da Silva  
*Gerente de Enfermagem*  
Luís Antonio Pretti Filho  
*Gerente Comercial*  
Marcelo Deroco Carta  
*Gerente de Custos Assistenciais*  
Nathalia Oliveira Peixoto  
*Gerente de Riscos e Controles Internos*  
Rafael Padovan Petineli  
*Gerente de Gestão de Resultados e Projetos*  
Remídio Vizzotto Junior  
*Gerente Administrativo e Facilities*

**PRODUÇÃO EDITORIAL**

**Comunic. Comunicação Estratégica**  
Tel. 17 3201 7510  
**Jornalista Responsável**  
Elaine Madalhano  
**Coordenação de Jornalismo**  
Rodolfo Borduqui  
**Fotografia**  
Xavier Neto, Edvandro Ferreira e Arquivo Comunic  
**Departamento Comercial**  
Cláudia de Paula  
Tel. 17 3201 7510 | 99775 3637  
**Projeto Gráfico**  
Ricardo Nardelli  
*Coordenador de Criação*  
Murylo Oliveira  
*Designer*  
**Impressão Fotogravura**  
Tiragem 10 mil exemplares  
**Fale Conosco:**  
elaine@comunic.com.br  
comunicacao@unimedriopreto.com.br



## Fotobioestimulação: Rejuvenesce sem sofrimento

Rejuvenescer sem sofrimento é a filosofia da foto-bioestimulação. Trata-se de uma série de tratamentos à base de processos fotoquímicos que não queimam nem provocam danos à superfície da pele. Outra grande vantagem é o paciente poder retornar às suas atividades normais tão logo termine a sessão. Trata-se de um novo processo de rejuvenescimento onde é utilizada uma luz emitida por diodos (LED). Essa radiação luminosa pode estimular ou mesmo inibir determinadas atividades celulares e, com isso, é possível rejuvenescer.

Outras terapias de rejuvenescimento da pele, que também usam a luz, como o laser ou a luz intensa pulsada, provocam um aquecimento intenso da pele. Esse calor gera a produção de colágeno. Já o rejuvenescimento com LEDs atua diretamente a nível celular sem nenhuma agressão. Portanto, não há dor nem qualquer risco de marcas ou cicatrizes, podendo ser utilizado em qualquer tipo e pele, clara ou morena.

O processo com LED é mais gradual e age melhor nas rugas finas, tornando a pele mais macia, mais suave e delicada, mais elástica, com redução na aparência das linhas finas e vermelhidão.

O tratamento atua diretamente no trabalho celular de forma não-invasiva, não térmica, não ablativa, não necessita de cuidados pós-aplicação e não causa efeitos colaterais. Pode ser associada à infusão de ativos na pele, o Drug Delivery, além de outros tratamentos como aplicação de Toxina botulínica ou Preenchedores.

Utilizando diferentes comprimentos de ondas e cores, a foto-bioestimulação pode ser usada também para tratar Acne, queda de cabelos, entre outras indicações, sem riscos nem sofrimento.

**8. COMPORTAMENTO**

MUDANÇAS DE HÁBITOS POR CONTA DA COVID-19 SERÃO IMPORTANTES PARA SEMPRE

**10. SUSTENTABILIDADE**

PROJETO USA TABLETS PARA QUE IDOSOS AMENIZEM A SAUDADE DURANTE A PANDEMIA

**12. INICIATIVA**

INSTITUTO UNIMED SÃO JOSÉ DO RIO PRETO PROMOVE CIDADANIA E QUALIDADE DE VIDA

**14. ALIMENTAÇÃO**

DURANTE A QUARENTENA, MUITAS PESSOAS PASSARAM A FAZER SEUS PRÓPRIOS PÃES

**16. SOLIDARIEDADE**

CAMPANHA DA UNIMED RIO PRETO AJUDOU PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA NA REGIÃO

**20. SAÚDE**

SAIBA POR QUE A VITAMINA D É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

**22. ECONOMIA**

COMÉRCIO PRECISOU SE ADAPTAR À NOVA REALIDADE PARA CONTINUAR ATENDENDO OS CLIENTES

**24. CULTURA**

ARTISTAS APOSTAM NAS LIVES PARA ENTRETER O PÚBLICO E AJUDAR PROJETOS SOCIAIS

**26. BEM-ESTAR**

CONHEÇA ALGUMAS DICAS PARA QUEM ESTÁ TRABALHANDO EM CASA DURANTE A QUARENTENA



**18. CAPA**

COMPRADAS OU FEITAS EM CASA, AS MÁSCARAS SE TORNARAM ITENS OBRIGATÓRIOS A TODOS



**28. PREVENÇÃO**

EMPRESAS DO TURISMO JÁ ESTÃO SE ADAPTANDO PARA RETOMADA DOS NEGÓCIOS NO SETOR

**30. TECNOLOGIA**

OS ROBÔS JÁ FAZEM PARTE DO DIA A DIA DE MUITAS PESSOAS AO REDOR DO MUNDO



## Excelência em Diagnósticos com mais de 30 anos de experiência e tecnologia com menor radiação na realização de exames



Ultrassom



Densitometria Óssea



Raio-X Digital



Ressonância Magnética



Mamografia Digital



Tomografia Computadorizada



17 98130.0031

17 3211.8333  
3234.5151

Responsável Técnico  
**Prof. Dr. Marcos Pontes Muniz**  
CRM: 40.857

Rua Redentora, 3130, Redentora  
São José do Rio Preto -SP

imagemcenter@hotmail.com.br  
www.imagemcenter.med.br



Bruna intensificou os bons hábitos durante a pandemia

# MUDANÇAS

## positivas

Por Patrícia Ribeiro

### HÁBITOS ADQUIRIDOS DURANTE A PANDEMIA PODEM SER BENÉFICOS PRO RESTO DA VIDA

Todas as vezes que chega do supermercado, a engenheira de alimentos Bruna Frahia Bento Siqueira descarta as sacolas e higieniza as embalagens dos produtos. Ela também mergulha legumes, verduras e frutas em uma solução de hipoclorito de sódio antes

de guardá-los na geladeira. Deixa os sapatos do lado de fora da casa e lava as mãos antes de realizar qualquer atividade. “Sempre tive esses hábitos e, agora na pandemia, intensifiquei. Feitas com prazer e sem transtornos, acredito que essas ações cabem perfeitamente

na rotina das pessoas”, afirma.

Com a Covid-19, hábitos novos foram adquiridos e, quando a pandemia terminar, muitos ainda permanecerão no dia a dia das pessoas, como lavar as mãos com frequência, higienizar compras do mercado, entre outros. Embora seja difícil encontrar algo positivo nessa situação, pode-se afirmar que este período irá colaborar para a transformação de hábitos de higiene para sempre. E para melhor.

Segundo o médico infectologista do Serviço de Prevenção e Controle de Infecção da Unimed Rio Preto, Inaldo Junior, a adoção permanente desses hábitos beneficia a saúde como um todo. “Acredito que muitos serão incorporados no dia a dia, especialmente a lavagem correta das mãos. Essa higienização sempre foi e continua sendo a principal forma de prevenção na transmissão de infecções, sejam elas

por vírus ou bactérias”, afirma o médico.

A adoção de práticas habituais mais saudáveis é uma das premissas da campanha Mude1Hábito, promovida pela Unimed e que incentiva a mudança de pelo menos um hábito do cotidiano em busca de mais qualidade de vida e bem-estar.

E engana-se quem pensa que a mudança é muito difícil. Ter uma alimentação mais saudável, começar uma atividade física, passar menos tempo no celular e internet, dormir melhor, parar de procrastinar. A mudança de apenas um pequeno hábito já é benéfica para a saúde.

“O isolamento social transformou nossa rotina e passamos a ter hábitos mais saudáveis que devemos levar para a vida”, afirma o infectologista. E você, para se prevenir da Covid-19 adquiriu quais hábitos e quais deles não vai abandonar, mesmo quando tudo isso passar?

## HIGIENIZAR AS MÃOS



1 - Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar-se na pia. Utilize quantidade suficiente de sabonete líquido ou use em barra;



2 - Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as uma na outra.



3 - Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa;



4 - Entrelace os dedos e friccione;



5 - Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda fazendo movimento circular e vice-versa;



6 - Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta com movimento de vai-e-vem e vice-versa;



7 - Friccione as pontas dos dedos e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita fechada em concha fazendo movimento circular e vice-versa;



8 - Retire o sabão com água. Seque com papel descartável e utilize o mesmo para fechar a torneira.



## Contato VIRTUAL

Por Elton Rodrigues

### PROJETO USA TABLETS PARA QUE IDOSOS SE COMUNIQUEM COM FAMILIARES DURANTE A PANDEMIA

**E**ra uma manhã de abril na casa de repouso para idosos Lar de Betânia, em Rio Preto. Início da pandemia que obrigou o distanciamento social e, com isso, a interrupção das visitas. O tablet toca. Aparecida de Lourdes, a dona Lola, de 76 anos, atende com o auxílio de funcionários. Na tela, surge uma mulher. “É a Bia? Olha, é a Bia! Ela está aqui dentro”, disse dona Lola feliz por rever a sobrinha após 20 dias sem poder receber visitas.

A cena emocionou a todos do Lar de Betânia. Foi a primeira vez que dona Lola teve contato com esse tipo de tecnologia. Sem filhos, com irmão já com idade avançada, ela recorreu à casa de repouso para ter uma velhice tranquila e com os devidos cuidados. Sempre recebe visitas da sobrinha e de amigos, mas com as medidas de distanciamento social isso foi interrompido.

A videochamada foi a alternativa que os colaboradores do Lar de Betânia encontraram

para acalmar o coração dos idosos e fazer com que eles curassem a saudade dos familiares e amigos. Para isso, tiveram a ajuda da Unimed Rio Preto, que promoveu um projeto inovador.

A cooperativa médica, em parceria com a SPSP - Grupo Empresarial de Serviços, distribuiu tablets para a Associação Evangélica Lar de Betânia, Lar Esperança, Lar São Vicente de Paulo, Asilo de Schimdt e Lar dos Velhinhos de Mirassol. Ao todo, foram doados 12 aparelhos que estão beneficiando quase 200 idosos.

Além de rever seus entes queridos, por meio dos tablets ainda são transmitidas lives do Grupo Operação Alegria, voluntários que visitam hospitais, asilos, casas de passagem, entre outros, para contar histórias, levar conforto, afeto e diversão. Eles estão realizando sessões de contação de histórias para animar e entreter os idosos.

No Lar de Betânia, foi preciso até fazer

uma agenda com horários pré-estabelecidos para receber as ligações. “Deixamos um horário na parte da manhã e outro no período da tarde só para isso. Tem sido muito importante para eles receber essas vídeo chamadas”, disse Marisa Augusta Rodrigues Gonçalves, presidente do Lar de Betânia.

A psicóloga Laura Cury explica que idosos em casa de repouso costumam apresentar sintomas de isolamento social independentemente da pandemia, já que, por princípio, estão em uma casa que não lhes é habitual e cercados de pessoas com quem não dividiram histórias do passado ou mesmo laços sanguíneos.

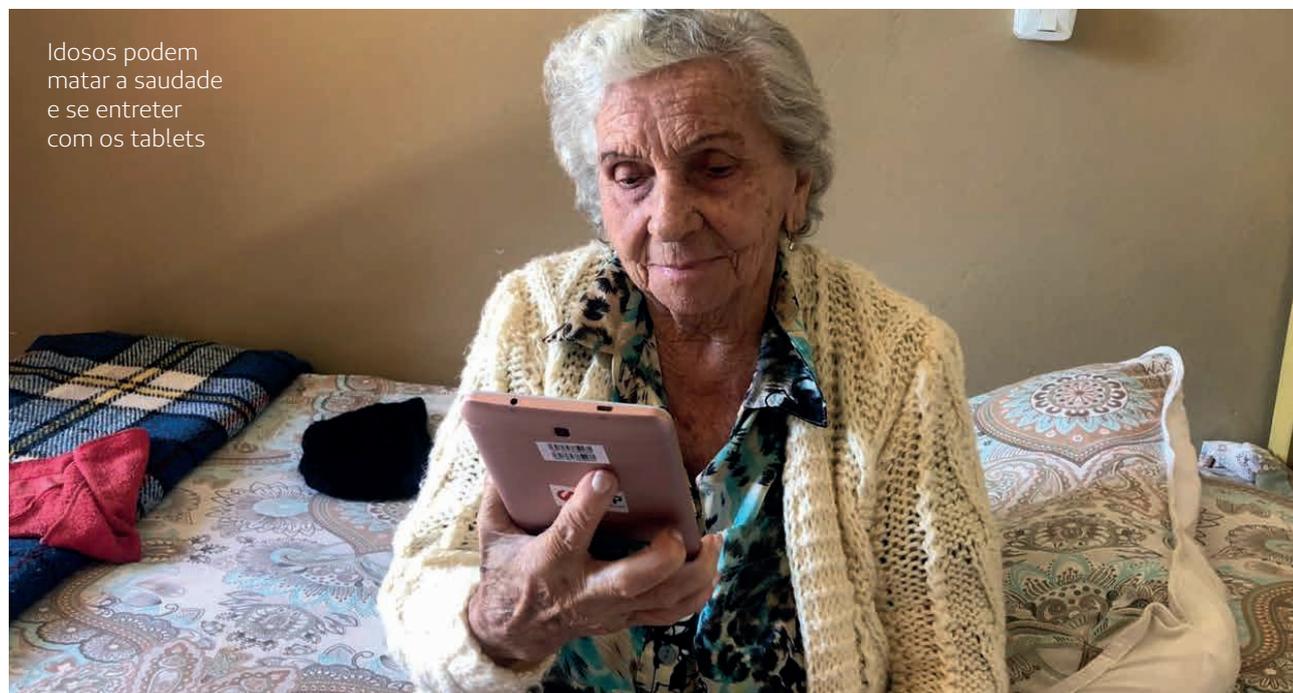
“Quando conversam com conhecidos e recontam histórias, partes cerebrais relacionadas à memória (afetiva) são acionadas e ‘reorganizadas’ (como em um jogo de montar peças) e garantem que outras partes da memória não se percam e se mantenham ativas. Essa é uma das grandes vantagens da videochamada para quem está em isolamento social”, explica.

Ainda de acordo com ela, as videochamadas são fatores de prevenção da sensação de solidão e, portanto, colaboram para diminuir sintomas de ansiedade e depressão referentes. Além disso, propiciam que o isolamento seja apenas social e não afetivo.

“Sabemos o quanto é importante manter os idosos isolados durante a pandemia da Covid-19, mas o isolamento pode ser prejudicial psicologicamente. Por isso desenvolvemos este projeto que certamente está fazendo a diferença na vida de muitas pessoas”, afirma o presidente do Conselho de Administração da Unimed Rio Preto, Helencar Ignácio.



Voluntária do grupo Operação Alegria durante sessão de contação de histórias



Idosos podem matar a saudade e se entreter com os tablets



# INSTITUTO UNIMED

## São José do Rio Preto

Por Rodolfo Borduqui

COOPERATIVA FUNDA INSTITUTO EM RIO PRETO PARA FOMENTAR AÇÕES QUE PROMOVAM CIDADANIA E QUALIDADE DE VIDA

A Unimed Rio Preto acaba de iniciar atividades do 'Instituto Unimed São José do Rio Preto'. Trata-se de uma associação sem fins lucrativos cujo objetivo é ampliar a responsabilidade social da cooperativa com foco no desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida de toda sociedade.

Constantemente, o Instituto irá realizar ou apoiar ações e projetos nas áreas de saúde, cultura, desenvolvimento comunitário, educação, esporte e meio ambiente. "Nosso objetivo social é promover atividades e campanhas variadas que envolvam não apenas os sócios cooperados e colaboradores da Unimed, mas toda sociedade. Ações consistentes e com resultados positivos para todos", explica o conselheiro e diretor Comercial e de Marketing da Unimed Rio Preto e presidente do Instituto, Gilmar Valdir Greque.

Os benefícios que institutos como o da Unimed São José do Rio Preto trazem são muitos e vão desde o engajamento dos cooperados, colaboradores e familiares em projetos sociais, até o desenvolvimento dos cidadãos da comunidade, visibilidade positiva para as empresas, transparência à área de sustentabilidade, e muito mais.

Dessa forma, projetos já consolidados

da Unimed Rio Preto como Ciclo Vida, Operação Alegria, Banco de Leite Humano, Coral Uniencanta, Companheiro Solidário, e muito mais, serão incorporados ao escopo da associação, que já conta com novas ações.

Uma delas, a "Seja solidário, doe cuidado!", arrecadou kits de higiene para albergues e instituições que assistem pessoas em situação de rua de Rio Preto e Olímpia. Ao todo, foram arrecadados mais de 1.900 kits. Outras campanhas como a do agasalho também serão realizadas ao longo do ano.

"A solidariedade sempre fez parte das nossas ações de sustentabilidade e, agora, farão ainda mais. Tenho certeza de que será um marco para a cooperativa e toda cidade. Mais uma iniciativa que também faz parte do compromisso que assumimos com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU", afirma o presidente do Conselho de Administração da Unimed Rio Preto, Helencar Ignácio.



Instituto Unimed São José Rio Preto  
Tel.: (17) 3202-1200  
[www.institutounimedriopreto.com.br](http://www.institutounimedriopreto.com.br)

# SERVIÇOS ADICIONAIS UNIMED



**GARANTIA  
FUNERAL**

POR APENAS

**R\$ 9,90**

Por mês / por pessoa.

Serviço de assistência 24 horas que ampara e auxilia familiares em momentos delicados.\*

**CONTRATE PELO TELEFONE:**

(17) 3202.1111 ou **PELO APLICATIVO**

\*Serviço exclusivo para contratação dos clientes Unimed. Produto vendido separadamente. Se o serviço de cremação for utilizado em local diverso ao do falecimento do segurado ou de sua moradia habitual, o valor das despesas do traslado do corpo do local do falecimento até o local de cremação deverá ser assumido pelos familiares do segurado falecido.

ANS n.º 335100

**Unimed** 

S. J. do Rio Preto

Rebecae o marido adoram testar novas receitas

## VAMOS FAZER PÃO?

Por Andrea Inocente

### RECEITA É UMA DAS PREFERIDAS PELAS FAMÍLIAS PARA FAZER EM CASA DURANTE A QUARENTENA

Nos últimos meses, muitas pessoas descobriram novas formas de fazer coisas em casa para evitar uma possível exposição ao coronavírus. Mas a principal talvez seja na cozinha. Uma das mais tradicionais receitas da humanidade, o pão, caiu no gosto de muita gente, tanto que o número de acessos às receitas disponibilizadas no Youtube aumentou consideravelmente. Muitas famílias têm feito as receitas juntas, o que serve também para unir ainda mais todos.

As versões são as mais variadas possíveis - pão caseirinho, pão de leite, pão de torresmo, pão de batata e até pão sem sova, o queridinho do momento - pão dez dobras. O que vale é ir pra cozinha, munido de muita farinha, força no braço e paciência até encontrar a receita perfeita.

Uma das adeptas em fazer pão em casa é a chef de cozinha Rebeca Ferraz. Diariamente, ela e o marido testam novas receitas e postam nas redes sociais. “Sem dúvida, a que causou maior interação foi a do pão dez dobras. A receita não

é minha, peguei na internet, encontrei um jeito fácil de fazer um pão delicioso. Até para meu avô, que foi padeiro a vida toda, ensinei”, conta.

Ela e o marido fizeram o pão na calçada em frente à casa do avô que, devido à pandemia, não tem saído, respeitando as orientações dos profissionais de saúde. “Levamos tudo, de água a álcool em gel, ficamos longe, foi um jeito de ficar perto deles, mesmo sem estar”, relembra.

A jornalista Natália Petrola, que está em home office desde o início da pandemia, é outra que resolveu por a mão na massa. “Há tempos eu tinha vontade, daí ganhei um levain, que é um fermento natural, e resolvi testar. Farinha, água e sal são ingredientes que a maioria das pessoas tem em casa, não dá para não tentar”, afirma.

Segundo o Google Trends, ferramenta online que analisa os termos mais buscados na internet, a procura por receitas de pão caseiro aumentou mais de 1.250% nos últimos três meses. Mas foi no Instagram que a dona de casa Ludmila dos Santos encontrou a receita de pão caseiro

que virou seu novo emprego. “Coloquei na busca ‘pão fácil’, escolhi a foto que achei mais bonita e fui pra cozinha. De cara, ficou maravilhoso e foi só elogios em casa. Comecei a fazer pra família, amigos e, no boca a boca, fui ficando conhecida e recebendo encomendas”, afirma.

Dispensada da loja em que trabalhava, ela viu a produção semanal saltar de um para mais de 50 pães. “Hoje, meu sustento vem dessa receita mágica. E, devido ao pão, não passei fome, quem tem garra e força de vontade, sempre encontra uma alternativa”, conclui.



## PÃO DEZ DOBRAS

Por não precisar de sova, esse pão é um dos queridinhos da safra de cozinheiros da quarentena. Que tal testar em casa?

## MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes e misture bem com as mãos até que a massa fique homogênea;
- Cubra a massa com um pano e deixe descansar por dez minutos;
- Retire o pano, molhe as mãos e puxe a massa de baixo para cima como se estivesse dobrando, faça isso dez vezes;
- Cubra novamente e deixe descansar mais dez minutos
- Repita quatro vezes esta operação;
- Após a quarta vez, deixe descansar por 60 minutos;
- Modele o pão e coloque em uma panela untada e enfarinhada por 45 minutos. Pode ser de ferro, inox ou vidro, desde que possa ser levada ao forno;
- Enquanto isso, aqueça forno a 250° C;
- Faça cortes na massa, abaixe a temperatura para 220° C, tampe a panela e asse por 25 minutos;
- Retire a tampa e asse por mais 25 minutos até dourar.

## INGREDIENTES

- 500g farinha de trigo
- 350ml de água filtrada
- 10g sal
- 5g fermento biológico

# SOLIDARIEDADE

Por Rodolfo Borduqui

## UNIMED RIO PRETO PROMOVEU CAMPANHA EM PROL DE PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA

Em meio à pandemia de Covid-19, os cuidados com a higiene pessoal se tornaram ainda mais importantes. Nesse sentido, a demanda por produtos aumentou muito nos albergues e abrigos que assistem pessoas em situação de rua. Ciente disso, a Unimed, por meio do Instituto Unimed São José do Rio Preto, promoveu a campanha “Seja Solidário, doe cuidado!”.

A cooperativa médica incentivou cooperados, colaboradores e toda população a doar produtos de higiene como sabonete, creme dental, desodorante, xampu, aparelho de barbear, além de chinelos. Ao todo, foram arrecadados mais de 1.900 kits, cada um com todos esses itens.

Esse material foi revertido para a Casa de Cireneu na Providência de Deus, Albergue Noturno Protetor dos Pobres, Missão Vida, todos em São José do Rio Preto, além da Casa de Passagem da Pessoa em Situação de Rua, de Olímpia.

“Focamos a campanha na doação de produtos para as pessoas em situação de rua, que buscam nos abrigos da cidade um local para tomar banho e se higienizar. A adesão da comunidade foi muito grande e conseguimos mobilizar centenas de pessoas de Rio Preto, Mirassol e outras cidades”, afirma o conselheiro e diretor Comercial e de Marketing da Unimed Rio Preto e presidente do Instituto, Gilmar Valdir Greque.

“Internamente promovemos uma ação entre nossos colaboradores que, juntos, arrecadaram 600 kits. Precisamos estar unidos neste momento e ações como esta são a prova de que juntos podemos fazer ainda mais”, ressalta o presidente do Conselho de Administração da Unimed Rio Preto, Helencar Ignácio.



# ANOTE AÍ O NOVO ENDEREÇO DE VENDAS DA UNIMED:



[vendaonline.unimedriopreto.com.br](http://vendaonline.unimedriopreto.com.br)

Para sua **comodidade e segurança**, agora você pode escolher o plano de saúde Unimed que melhor se encaixa às suas necessidades **pela internet**.

## ACESSE JÁ:

1

Escolha o plano que melhor atenda a sua necessidade e realize a simulação de preço

2

Crie sua conta ou acesse com um login existente

3

Preencha o formulário com seus dados e envie os documentos

4

Finalize sua simulação para análise da operadora

\*Somente para cidades da área de atuação da Unimed São José do Rio Preto.

**FIQUE CONECTADO COM A GENTE.**

 unimedsaojosedoriopreto

 unimedriopreto

 UnimedRioPreto

**Unimed**   
S. J. do Rio Preto



# NÃO ESQUEÇA sua máscara

Por Priscila Carvalho

DE TECIDO OU OUTROS MATERIAIS, ELA É FUNDAMENTAL PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19

As máscaras chegaram para ficar. Até que não se descubra uma vacina ou tratamento para a Covid-19, juntamente com outras medidas preventivas como a higienização das mãos e o distanciamento social, as máscaras irão desempenhar importante papel no dia a dia de toda população.

Comprovadamente eficientes, as máscaras de tecido, mais comuns atualmente, são capazes de bloquear até 95,15% de vírus em aerossóis, segundo estudo realizado na Universidade de Qingdao, na China. A Organização Mundial da Saúde (OMS), assim como o Ministério

da Saúde, recomenda o uso do acessório para todos que precisarem sair de casa.

“As máscaras têm um papel importante tanto para prevenir o contágio quanto para diminuir a transmissão do vírus. Ela é uma barreira que impede as gotículas, que a gente elimina quando fala, respira, tosse ou espirra, de irem para o meio ambiente. Assim como nos protege das gotículas expelidas por outras pessoas”, explica o Infectologista do Serviço de Prevenção e Controle de Infecção da Unimed Rio Preto, Inaldo Junior.

O ideal é que a máscara cubra totalmente o nariz e a boca e ela pode ser confeccionada de vários materiais

como algodão ou TNT, mas precisam ter, no mínimo, duas camadas. Em recente atualização, a OMS recomenda três camadas de tecido sendo a exterior de um material resistente à água, como o polipropileno, poliéster ou uma mistura deles, a do meio de material sintético como o polipropileno, ou de algodão, e a interior de tecido que absorva a água, como o algodão.

Por isso, o ideal para confeccionar a sua máscara caseira é utilizar, no mínimo, dois tecidos, um interno e outro externo. E não se esqueça da limpeza. “A higienização da máscara pode ser feita com água e sabão, que são eficientes para eliminar o vírus. Pessoas alérgicas podem ainda passar com ferro, o que ajuda na eliminação de ácaros, evitando alguma alergia”, afirma o infectologista.

### COMO USAR A MÁSCARA:

- Antes de colocar, lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel;
- Examine a máscara para ver se não está danificada ou suja;
- Coloque de forma que ela cubra a boca, o nariz e o queixo. Se assegure de que não há espaços entre o seu rosto e a máscara;
- Não toque nela enquanto estiver usando para evitar contaminação;
- Se tocar acidentalmente, higienize as mãos;
- Antes de retirar a máscara, limpe as mãos com álcool ou lave com água e sabão;

- Segure pelos elásticos sem tocar a frente;
- Lave-a com sabão e água.

### SOLIDARIEDADE

Em uma ação social, a Unimed Rio Preto distribuiu gratuitamente cinco mil máscaras de tecido para instituições que assistem idosos em São José do Rio Preto, Mirassol e Olímpia. Elas foram entregues aos idosos e colaboradores do Asilo de Schimdt, Lar Esperança, Lar de Betânia, Lar São Vicente de Paulo, Lar dos Velhinhos de Mirassol e Abrigo São José de Olímpia.

Todas as máscaras foram adquiridas da Coopeve - Cooperativa de Trabalho na Produção de Vestuário de São José do Rio Preto. O material foi todo confeccionado pelas 45 cooperadas, todas ex-alunas de cursos profissionalizantes promovidos pela Prefeitura, que têm na costura suas fontes de renda.

“Neste momento de incertezas, a Unimed Rio Preto não poderia deixar de fazer sua parte junto à sociedade. A solidariedade faz parte do DNA da cooperativa e também dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, compromisso que assumimos desde o ano passado. Temos certeza de que elas estão sendo de grande utilidade”, afirma o presidente do Conselho de Administração da Unimed Rio Preto, Helencar Ignácio.



Costureiras da Coopeve confeccionaram as máscaras distribuídas pela Unimed

# Benefícios da **VITAMINA D**

Por Patrícia Ribeiro

ELA É FUNDAMENTAL PARA OS OSSOS, MÚSCULOS, BEM-ESTAR E MUITO MAIS

**E**ssencial para o bom funcionamento do corpo, a vitamina D, hormônio sintetizado pelo organismo em contato com a luz do sol, está relacionada à saúde dos ossos e músculos, fertilidade e bem-estar, além de ser responsável por outras atividades, como auxiliar nos sistemas imunológico e cardiovascular.

“A principal fonte de vitamina D se dá por meio da produção da pele após a exposição solar. Assim, ela entra na circulação sendo ativada e desempenhando sua principal função que é estimular a absorção intestinal do cálcio e fósforo, promovendo a mineralização óssea e agindo na função muscular”, explica a médica geriatra Maria Fernanda Roman Truffa.

Muito tem se falado sobre essa substância, especialmente em tempos de isolamento social por conta da pandemia de Covid-19, uma vez que as pessoas estão resguardadas em casa, saem às ruas com pouca frequência e, portanto, não se expõem à luz solar. “É muito importante tomar sol durante 20 minutos por dia no quintal ou na varanda de casa, antes das 10h da manhã ou depois das 16h da tarde”, orienta a especialista.

Desde a adolescência, a recepcionista Vanessa Santana repõe o déficit da vitamina com orientação médica. “Meus exames sempre apontam baixos níveis de vitamina D e, de tempos em tempos, meu médico prescreve reposição, já que nunca tenho tempo de me expor ao sol”, conta.

“Além de fadiga, desânimo, dor muscular, queda na imunidade e aumentar as chances de infecções, a deficiência da substância pode causar osteopenia e





Maria Aparecida toma sol todos os dias pela manhã

osteoporose, pois, sem a vitamina D, o cálcio não cumpre o seu papel corretamente na mineralização óssea. Casos extremos de doses abaixo do esperado podem resultar em osteomalácia, doença que torna os ossos frágeis e com riscos de fraturas espontâneas”, explica a geriatra.

Ciente da importância da vitamina D, a bancária aposentada Maria Aparecida Araújo toma sol diariamente pela manhã e nunca precisou fazer reposição. “Sempre tive esse hábito e acabei me beneficiando com isso”, explica. Porém, sempre que se expuser ao sol, não esqueça de usar filtro solar.

  
Terça da Serra  
Residencial Sênior  
Unidade  
São José do  
Rio Preto-SP

## UM LUGAR ESPECIAL PARA QUEM VOCÊ AMA

Nosso residencial oferece hospedagem e cuidados de alto padrão de forma humanizada, respeitando a individualidade de cada hóspede. Oferecemos a eles qualidade de vida e tranquilidade aos familiares. **Venha nos conhecer.**

**MAIOR REDE DO BRASIL**

Rua São Pedro, 219, Nova Redentora, São José do Rio Preto-SP | Tel.: (17) 3305-9102

Conheça mais sobre a **Terça da Serra Residencial**:

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

 [/ts.riopreto](https://www.facebook.com/ts.riopreto)



Sistema Inteligente de Monitoramento

**EXCLUSIVO**



A empresária Leda apostou no delivery para manter as vendas

# NEGÓCIOS

## durante a pandemia

Por Leticia Minutti

### EMPRESÁRIOS PRECISARAM ADAPTAR SEUS NEGÓCIOS À NOVA REALIDADE

A pandemia do novo coronavírus no Brasil pegou muitas pessoas de surpresa. Com as restrições impostas para evitar a propagação do vírus no País, empresários de todos os setores precisaram se reinventar e colocar em prática diversas ações, muitas inéditas para alguns tipos de negócios.

Foi o caso da empresária Leda Nogueira, proprietária de uma franquia da Cacau Show, no Plaza Avenida Shopping. Segundo ela, esse cenário impulsionou novos canais de vendas. “Antes da pandemia, a gente já explorava meios como os aplicativos de entrega de alimentos e o WhatsApp. Com o fechamento

da loja, intensificamos o uso das redes sociais e buscamos todos os cadastros dos clientes. Foi uma experiência muito boa”, afirma.

Uma mudança de comportamento que acabou sendo interessante, tanto que muitos empresários não querem abandonar a novidade após a pandemia. O diretor comercial das Lojas Lívia, Edson Roberto Guandalini, explica que essa mudança foi bem positiva dentro da empresa. “Aperfeiçoamos um serviço que já oferecíamos, que é o drive-thru. Depois adaptamos o nosso Centro de Distribuição para funcionar como delivery e tivemos uma resposta imediata dos nossos clientes”, explica.

Adepta a novidades que trazem praticidade, a pedagoga Laís Pedro Maia aprovou as mudanças. “Nada mais prático do que pegar o celular, fazer um pedido e, em poucos minutos, receber em casa, de comida a sapatos. Espero que as lojas continuem vendendo assim depois da quarentena, porque eu virei freguesa”, diz.

Segundo o professor de Economia e coordenador do Curso de Ciências Econômicas da UNIP, José Mauro da Silva, os empresários precisam usar a criatividade e entender qual a real situação do seu negócio.

“A atividade econômica é importante para a sociedade. Não estamos falando de dinheiro, mas de uma organização econômica e social, na qual todos estamos inseridos. A gestão nesse momento é ter em mãos a situação financeira real da empresa, fazer um diagnóstico e verificar qual o verdadeiro impacto da pandemia no negócio”, orienta Silva.

A dica dele é reavaliar a comunicação com os clientes, criar estratégias para trazê-los de volta e manter o giro econômico da empresa. “Isso vai passar. Os empresários precisam estar motivados, manter o foco e a visão do futuro”.

## VENDAS PELA INTERNET

A Unimed Rio Preto também está oferecendo uma novidade para que você possa adquirir um plano com tranquilidade e segurança. Agora, é possível fazer isso pela internet. Basta acessar [vendaonline.unimedriopreto.com.br](http://vendaonline.unimedriopreto.com.br), escolher o plano que melhor atenda sua necessidade e simular o valor. Depois, crie uma conta ou continue com um login já existente, preencha o formulário e finalize a simulação para análise. Simples, rápido e fácil. Em caso de dúvida, entre em contato pelo telefone (17) 3202-1111.



Aponte a câmera para o QR code e acesse o site de vendas online da Unimed Rio Preto



## UNIDADE DE CARDIOLOGIA

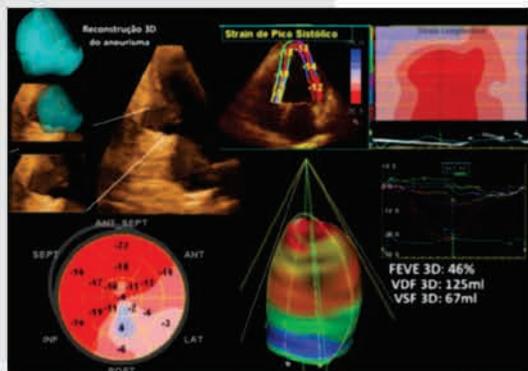


ECOCARDIOGRAMA / 3D / 4D  
 ECO TRANSESOFÁGICO  
 ECO DE ESTRESSE FARMACOLÓGICO  
 ECOCARDIOGRAMA FETAL  
 ULTRASSOM DE CARÓTIDAS  
 ULTRASSOM VASCULAR

CINTILOGRAFIA  
 ELETROCARDIOGRAMA  
 ERGOMETRIA  
 ERGOESPIROMETRIA  
 HEMODINÂMICA  
 HOLTER  
 MAPA



Dra. Gracia H. C. P. Thevenard - CRM. 44778  
 Dr. Sérgio Henrique Ledesma | Dr. Marcio Oliver Rocha Viana



**FAX/PABX (17) 3211-4242 | 3211-4244**  
**Centro de Diagnóstico da Beneficência Portuguesa**  
 Rua Luiz Vaz de Camões, 3236 - CEP 15015-750 - São José do Rio Preto - SP  
**(17) 3231-8747**  
 E-mail: [sonocor@gmail.com](mailto:sonocor@gmail.com)

A cantora Mila Menin arrecadou meia tonelada de alimentos em sua live



## LIVES da quarentena

Por Mariana Peron

SEM PODER SE APRESENTAR JUNTO AO PÚBLICO, ARTISTAS TRANSMITEM SHOWS AO VIVO PELA INTERNET

**D**urante o período de isolamento social, artistas de todos os estilos descobriram nas transmissões em vídeo uma maneira de interagir com o público enquanto estão afastados dos shows. Ao vivo, os músicos realizam as famosas lives, com transmissão por streaming no Youtube, Instagram ou Facebook. Além de promover conexão com os fãs, essas apresentações virtuais têm por objetivo incentivar o isolamento e a solidariedade.

Na maioria das transmissões, os artistas pedem doações para entidades, hospitais e pessoas que se encontram em situação de vulnerabilidade durante a pandemia. A live “Amigos”, por exemplo, com Chitãozinho e Xororó, Zezé di Camargo e Luciano e Leonardo arrecadou mais de R\$ 1,7 milhão, dinheiro destinado ao Hospital do Amor de Barretos e ao projeto Amigos do Bem. A dupla Bruno e Marrone arrecadou 130 toneladas de alimentos e milhares de litros de álcool em gel.

Além de grandes doações, as apresentações também somam números expressivos de visualizações na internet. Em sua primeira live, a cantora Marília Mendonça atingiu a marca de 3,2 milhões de views simultâneos e alcançou o novo recorde mundial no Youtube como a live assistida por mais pessoas ao mesmo tempo em todo mundo.

A estudante Isabela Volpi, de 20 anos, tem acompanhado as lives desde o começo da quarentena. “Assistir a um show de casa é bem confortável e ajuda um pouco no entretenimento em tempos de isolamento social”, explica.

### NA REGIÃO

Em parceria com a Santa Casa de Misericórdia de Rio Preto, o cantor Seu Moço fez uma live transmitida pela TV, Youtube e Facebook. Além de arrecadar mais de duas

toneladas de alimentos, o músico também conseguiu doações de luvas e máscaras.

“O resultado foi muito bacana. Eu pude ajudar a Santa Casa e também as pessoas que trabalham comigo e dependem dos nossos shows”, conta Seu Moço. O cantor também explica que a live é a única maneira de divulgar seu trabalho durante a pandemia. “Essa transmissão abriu muitas portas pra mim. Pessoas que não podiam ir a um show e ver ao vivo agora podem conhecer o meu trabalho”, explica.

Já a dupla Fiduma e Jeca arrecadou 35 toneladas de alimentos e mais de cinco mil itens de saúde e higiene. Tudo foi doado para mais de 20 cidades e instituições, entre elas o Hospital de Amor de Barretos, o Instituto Família Barrichello e a AACD de São José do Rio Preto. Os sertanejos acreditam que as lives podem levar alegria para as pessoas que estão em casa durante esse período. “Nosso objetivo, além de ajudar quem mais precisa, é promover diversão para o nosso público. Mostrar o nosso trabalho de um jeito diferente, mais intimista”.

A cantora Mila Menin, também de São José do Rio Preto, arrecadou, por meio da sua live, meia tonelada de alimentos que foram doados para as famílias em situação de vulnerabilidade social. Além disso, ela conseguiu a doação de

R\$ 4 mil na vaquinha online, dinheiro utilizado para a compra de produtos de higiene, roupas de cama, toalhas e cobertores para o Lar de Betânia.

“Promover live é uma saída muito bacana pra quem precisa se comunicar com o público e ajudar quem precisa”, afirma a cantora. Mila, que teve dez mil visualizações durante a apresentação, afirma que a live é uma forma de fazer música e ainda promover o bem.



**Dr. Ricardo Baruque**

CRM . 85113 - UROLOGIA  
TÍTULO ESPECIALISTA A.M.B. | S.B.U.

**Há 25 anos cuidando de sua saúde**

Urologia Feminina  
Disfunção Sexual  
Cálculo Renal  
Tratamentos com Laser  
Tratamento para Andropausa  
Tratamento para Inc. Urinária

Av. José Munia, 7075 • São José do Rio Preto  
(17) 3022.9720 | 3022.8350 | 3355.9200



# DESAFIOS

## do home office

Por Priscila Carvalho

### TRABALHO EM CASA EXIGE ROTINA BEM DEFINIDA, POSTURA CORRETA E AMBIENTE ADEQUADO

Com o isolamento social, o home office se tornou o protagonista quando o assunto é trabalho. A forma remota de se cumprir tarefas, prazos e metas facilitou a vida de muitos profissionais que puderam executar suas funções em casa e cumprir a quarentena corretamente.

Mas além do trabalho remoto, outros fatores também precisam ser levados em consideração, como a postura, o ambiente do home office e também o psicológico e a saúde mental.

A disciplina é importante para manter-se produtivo na quarentena trabalhando de casa. É preciso estabelecer uma rotina com horários definidos para as atividades profissionais, domésticas e um tempo para a família.

“Faça pausas durante o expediente para aliviar o estresse e potencializar a produtividade no tempo necessário. Alongue-se, beba água e volte sem perder o foco”, orienta a psicóloga do Núcleo de Atendimento Multidisciplinar da Unimed Rio Preto, Vanessa Numer Cosenza Martim.

Segundo ela, a escolha do ambiente para se trabalhar em casa também tem relação direta com a produtividade. “O ideal é que seja arejado, organizado e, na medida do possível, tranquilo para o trabalho”, afirma.

### AMBIENTE IDEAL

O indicado é buscar um espaço na residência onde o local de trabalho possa ser fixo, para não ser necessária a montagem e desmontagem todos os dias. Desta forma, é possível criar uma identificação e rotina, aumentando a produção e a sensação de bem-estar.

Segundo o arquiteto Daniel Ribeiro, o importante é que seja um espaço com uma boa iluminação, ventilação e onde se consiga manter a concentração, com pouca interferência externa. “De preferência, deve ficar próximo a janelas para aproveitamento da luz natural.



Somado a isto, uma boa iluminação geral no ambiente com um ponto luminoso central é importante. Porém, casos específicos podem causar sombreamento sobre a superfície, sendo necessário uma luminária para iluminar a mesa, por exemplo”, explica Ribeiro.

É muito importante também se atentar para o mobiliário. Devem ser evitadas banquetas sem encosto, cadeiras de cozinha, bancos e puffs. A mesa deve ter altura confortável para o usuário, de acordo com cada biotipo, além de dimensões que sejam condizentes às atividades a serem realizadas. “Ter uma área de trabalho e uma cadeira onde se consiga manter a ergonomia, ou seja, uma boa postura, é fundamental para a saúde e, conseqüentemente, para o desempenho no home office”, ressalta o arquiteto.

## POSTURA CORRETA

Seja no home office ou no escritório, manter a postura correta é fundamental para evitar dores nas costas ou até mesmo problemas de saúde. É preciso estar atento à regulagem da altura do computador, mesa e cadeira que serão utilizados para o trabalho.

“A má postura pode acarretar alguns

problemas e os mais comuns são dores na coluna cervical, ou seja, no pescoço. Se não se sentar de maneira correta em uma cadeira adequada, pode também ter dor lombar. Os pés precisam estar apoiados no chão e o joelho fazer um ângulo de 90 graus”, explica o ortopedista e professor da Famerp, Alceu Gomes Chueire.

Logo durante as primeiras semanas de home office, o publicitário Anderson Tavares começou a sentir os efeitos negativos da má postura e apresentar dores nos ombros e na coluna. A solução foi comprar uma cadeira adequada. “Levei um tempinho até entender que isso tinha relação com a cadeira que eu usava para trabalhar, ela era mais baixa e menos confortável, o que afetava a minha postura e se tornava desconfortável após longos períodos de uso”, afirma o publicitário.

Para evitar esse tipo de incômodo, o médico ressalta que a ergonomia deve sempre ser respeitada. “O indicado é fazer ginástica e alongamento para melhorar a postura e também fortalecer os membros. Não se deve passar mais de duas horas em frente ao computador. Sempre que possível, pare a atividade e faça um pouco de alongamento para movimentar os membros inferiores, superiores e a coluna também”, orienta Chueire.

Aliando história, conhecimento  
e tecnologia à uma excelente

*equipe médica.*



- Cirurgia Robótica
- Urologia Feminina
- Disfunção Sexual
- Câncer de Próstata
- Cálculo Renal
- Urologia Pediátrica

- Oncologia Urológica
- Nefrites e Nefroses
- Transplantes Renais
- Hemodiálise
- Tratamentos com Laser
- Videolaparoscopia



Instituto de  
Urologia e  
Nefrologia

Desde 1968

17 99145-6202

4009.9191

iun.com.br

iun@iun.com.br

Rua: Voluntários de São Paulo, 3826 • São José do Rio Preto

PREVENÇÃO



# O novo **TURISMO**

Por Andrea Inocente

## EMPRESAS DO SETOR JÁ ESTÃO SE ADAPTANDO DE OLHO NA RETOMADA

**V**oos cancelados, hotéis e pontos turísticos fechados, incertezas de futuro. Esse é o balanço do turismo, um dos segmentos mais afetados com a pandemia de coronavírus. O mercado viu as reservas para 2020 e até 2021 serem canceladas e clientes pedindo ressarcimento do dia para a noite, em um movimento gradual.

Em todo o Brasil, os voos das companhias aéreas despencaram entre 90% e 95%. No segmento hoteleiro, a taxa de ocupação em hotéis não chega a 5%. O prejuízo acumulado até abril, segundo projeção da Confederação

Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), foi de R\$ 62 milhões.

Para os empresários do ramo, o segmento terá de se reinventar se adaptando às normas sanitárias. “O novo cenário ainda é instável, está em constante mudança, mas é nosso papel dar segurança ao cliente e orientar caso a caso. Daqui para frente será muito diferente. As empresas de turismo estão se remodelando. A Azul, por exemplo, lançou um programa em que você pode comprar um pacote ou voo agora e utilizar em qualquer data até 12 de dezembro deste ano ou a partir de 20 de

janeiro de 2021, o que compensa muito”, afirma a proprietária da B95 Viagens, Carla Stéfani.

Quem também já apresentou novidades foi a Latam. Em sua nova campanha de marketing, a empresa permite que o cliente planeje a próxima viagem comprando agora e podendo marcar o voo em até um ano, com a garantia de não alteração de custos no agendamento nem taxas extras. A Accor Hotels, por exemplo, lançou a tarifa flexível em que o turista pode cancelar a viagem sem custos até às 18 horas do dia de chegada agendado.

Outra ação anunciada, no início de junho, foi o Plano de Retomada do Turismo Brasileiro, criado pelo Ministério do Turismo, que traz entre as ações a criação de um selo de boas práticas relacionadas à biossegurança que será conferido às empresas vinculadas ao Cadastro de Prestadores de Serviços Turísticos (Cadastur) que se comprometerem em atender todas as exigências para prevenção da Covid-19.

“Tal iniciativa visa posicionar o Brasil como cenário doméstico e internacional seguro e preparado para atender um novo perfil de turista que surgirá após a pandemia”, afirmou o ministro do Turismo, Marcelo Álvaro Antônio, por meio de sua assessoria de imprensa.

## RETOMADA

Entre as mudanças impostas pela pandemia estão novos protocolos para visitas em locais turísticos e também para voos, tanto nacionais como para o exterior. O uso de máscara é unânime em todos e obrigatório. Serviços de bordo em ônibus e aviões foram suspensos em muitas empresas. Outra ação adotada é a aferição de temperatura e distanciamento em etapas de viagens, como check-in e imigração, na qual tem-se evitado filas e aglomerações.

Locais turísticos como o Museu do Louvre, em Paris, por exemplo, que reabrirá no início de julho, somente aceitarão visitadas agendadas com antecedência, evitando a superlotação. Em Roma, o Coliseu teve horários modificados e adaptados, com itinerários mais seguros e reservas obrigatórias. O mesmo vale para Portugal.

Nos Estados Unidos, cujos parques temáticos estão fechados desde março, as atrações deverão abrir aos poucos com visitantes e principalmente funcionários sendo obrigados a cumprir as regras para evitar a disseminação da covid-19. Os parques da Flórida, como Magic Kingdom e o Animal Kingdom, serão os primeiros a serem reabertos, já na primeira quinzena de julho, com muitas novidades e segurança.



A empresária Carla afirma que após a pandemia tudo será diferente no turismo



Kirobo: desenvolvido pela Toyota para fazer companhia ao motorista

# OS ROBÔS

## pertencem ao presente

Por Letícia Minutti

TECNOLOGIA JÁ FAZ PARTE DO DIA A DIA DE MUITAS PESSOAS

Por muito tempo, achava-se que os robôs eram coisas do futuro. O que muitas pessoas nem perceberam é que eles já fazem parte do dia a dia de muita gente, mas não da forma como mostravam os filmes de ficção científica.

Nem todos os robôs têm características humanoides com cabeça, corpo e membros. Por esse motivo, é difícil responder o que é exatamente um robô, mas é possível defini-los como tecnologias capazes de reconhecer sentimentos dos humanos e ajudar nas tarefas domésticas, por exemplo.

Os robôs de hoje estão sendo desenvolvidos para facilitar a rotina dos seres humanos. Alguns são verdadeiros bancos de dados com tanta informação que se torna tarefa difícil encontrar algum assunto que não conheçam. Já outros, entram para substituir o ser humano em tarefas como varrer, aspirar, cortar grama, etc.

Quem já aderiu à essa modernidade é a analista de desenvolvimento organizacional Thaís Genova. “A Eva já é membro da família. Ela é um aspirador de pó e me ajudou muito nas tarefas domésticas. Eu consigo programar pelo celular e quando saio para trabalhar, coloco para aspirar a casa. Não consigo mais viver sem ela”, afirma.

Os assistentes pessoais, como a Siri da Apple, Alexa do Google e o Echo da Amazon, são

exemplos de robôs com inteligência artificial capazes de reconhecer comandos de voz e buscar qualquer informação em bancos de dados para dar respostas ou soluções. Eles são capazes ainda de ajudar a informatizar a casa, programando luzes para acender em determinado horário, entre outras funções.

O físico e pesquisador do Laboratório de Engenharia Robótica (LER) da Unorp, Prof. Dr. Luiz Antonio Bássora, explica que existem sim os robôs humanoides e isso têm um motivo. “Robôs que se parecem com humanos facilitam a aproximação emocional no estilo ‘olho no olho’. Alguns destes robôs, auxiliados por sensores espalhados pela casa, podem monitorar toda a sua rotina diária”, explica.

Um exemplo claro disso é o Kirobo, um mini robô desenvolvido pela Toyota para fazer companhia ao motorista. Com características humanoides, o pequeno é capaz de conversar sobre vários assuntos e entreter o motorista durante as viagens para evitar que ele pegue no sono, por exemplo.

A nova geração de robôs possui inteligência artificial (IA) e já pode realizar atividades próprias da natureza humana como reconhecer se está triste, feliz, zangada e interagir de modo a melhorar esse comportamento quando necessário.



# Qualidade em Radioterapia na Luta contra o Câncer



Dra. Ana Maria Garcia Cardoso - CRM 27.689

Centro Médico para  
o tratamento Radioterápico  
contra o câncer

I.M.R.T.  
Radioterapia conformacionada 3D  
Braquiaterapia de próstata  
Braquiaterapia de alta taxa de dose  
Radiocirurgia cerebral  
Betaterapia-Radioterapia superficial (pele)



Rua Capitão José Verdi, 1414 - S. J. do Rio Preto  
Fone.: (17) 3211-2900 / (17) 3232-8700

 [urrmev.com.br](http://urrmev.com.br)

 [uniradio@terra.com.br](mailto:uniradio@terra.com.br)

 [facebook.com/urrmev](https://facebook.com/urrmev)



## **BRADESCO PRIME. PRESENÇA É TER UM GERENTE ESPECIALIZADO LADO A LADO COM VOCÊ OFERECENDO CONSULTORIA FINANCEIRA.**

Cliente Prime tem atendimento especializado. Os Gerentes de Relacionamento são certificados pela ANBIMA\* e isso significa que todos têm qualificação profissional para oferecer consultoria financeira e orientação sobre investimentos. Bradesco Prime. Presença lado a lado com você. Consulte nossos Gerentes de Relacionamento e abra sua conta. Confira em nosso site a Agência mais próxima de você. [bradescoprime.com.br](http://bradescoprime.com.br)

Fone Fácil Bradesco Prime: 4002 0022 / 0800 570 0022 • SAC – Alô Bradesco: 0800 704 8383 • SAC – Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099 • Ouvidoria: 0800 727 9933

\*ANBIMA - Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais.



**Bradesco**  
Prime