



MEDSÊNIOR EXPANDE SUA ATUAÇÃO

OPERADORA CHEGA AO PARANÁ COM UNIDADE LOCALIZADA
EM UMA DAS PRINCIPAIS AVENIDAS DE CURITIBA

PÁG. 6



MedSênior

**INVERNO EXIGE MAIS
ATENÇÃO COM A SAÚDE**

PÁG. 4

**PROGRAMA DE SARCOPENIA
BUSCA REDUZIR QUEDAS**

PÁG. 8

**25 QUILOS A MENOS: CONHEÇA A
HISTÓRIA DO SENHOR FERNANDO**

PÁG. 12

EDITORIAL

Saúde digital,
mas humana

Evoluir é uma missão contínua da MedSênior. Sabemos que, em um mundo em constante transformação, para oferecer o melhor para os nossos beneficiários não podemos parar. Precisamos buscar o novo e o que há de referência para a saúde e o bem-estar de quem confia a sua saúde à nossa operadora.

E o que mais temos visto nesta busca contínua? A “invasão” da inteligência artificial. Antes que você, beneficiário, se pergunte o que tem a ver com isso, eu já explico: a inteligência artificial vem trazendo para o setor da saúde as soluções tecnológicas mais avançadas, possibilitando maior precisão nos diagnósticos, que passam a ser feitos de forma precoce com a coleta de dados do paciente antes dele adoecer; melhores recursos no tratamento de doenças graves, como câncer; mais agilidade nos atendimentos e otimização dos procedimentos.

Nós, da MedSênior, não temos poupado esforços para acompanhar esse movimento, que é mundial e um divisor de águas para a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a longevidade com qualidade de vida. Em novembro passado, diretores da nossa operadora estiveram na Califórnia, nos Estados Unidos, onde visitaram a empresa Kaiser Permanente e realizaram um benchmarking nos hospitais e no Centro de Pesquisa e Desenvolvimento da organização. Também conheceram as mais recentes tecnologias da saúde desenvolvidas no Vale do Silício.

Mais recentemente, em março último, estivemos na Conferência Mundial de Saúde Privada, em Miami, também nos Estados Unidos, onde participamos de uma intensa troca de informações com empresas de várias partes do mundo. Em maio, será a vez de irmos a Bogotá, na Colômbia, para o módulo Internacional de Atenção à Saúde do Grupo Realty, por meio da Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge).

Precisamos estar atentos a essa era digital para nos manter como uma empresa de vanguarda e não sermos engolidos pela revolução tecnológica, como aconteceu com as gigantes mundiais Kodak e Xerox. E esse processo não é diferente na área da saúde. Já temos notícia de médico em país que faz cirurgia via satélite em outro local, só para citar um exemplo.

Estamos mudando para acompanhar todo esse movimento tecnológico, mas tenha uma certeza: jamais deixaremos o nosso jeito MedSênior de ser. Aqui, você sempre terá os nossos cuidados, a nossa receptividade e o nosso respeito no atendimento. Nossa atenção será sempre dispensada ao nosso valor maior, que é você, nosso beneficiário.

Maely Coelho
Presidente da MedSênior

NOTÍCIAS

Diretores da MedSênior em evento
do Banco Mundial, nos EUA

Trocar experiências e conhecer as melhores práticas mundiais de saúde privada. Foi com esse objetivo que o presidente da MedSênior, Maely Coelho, e o vice-presidente da operadora, Maely Coelho Filho, foram para Miami, nos Estados Unidos, em março, participar da oitava edição da Conferência Mundial de Saúde Privada. O evento foi exclusivo

para empresas ligadas ao Banco Mundial ou que foram convidadas, como a MedSênior, e reuniu representantes de 115 países para compartilhamento das melhores iniciativas sobre a saúde privada.

“Fomos a única operadora de saúde do Espírito Santo a participar da conferência, após o convite do Banco Mundial. Além de conhecer o que

está sendo feito em outros países por meio dos painéis e fóruns realizados, também ampliamos o networking com empresas globais. Foi uma oportunidade excelente de termos contatos com tecnologias e tratamentos voltados para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população sênior”, pontua o vice-presidente, Maely Coelho Filho.



Utilize sua nova carteirinha

Todos os beneficiários da MedSênior receberam, ainda em 2018, as novas carteirinhas do plano de saúde. O cartão de identificação possui tarja magnética, o que possibilita que os dados do cliente sejam lidos diretamente pela máquina do prestador para liberar o procedimento, não tendo a necessidade de digitar a matrícula de identificação do beneficiário no sistema. A carteirinha antiga deve ser descartada e, sempre que for realizar uma consulta ou procedimento, o beneficiário deve levar o novo cartão de identificação e um documento de identificação oficial com foto para a liberação. Caso não tenha recebido a carteirinha, é preciso entrar em contato com a Central de Atendimento (4007-2001) para solicitar.

Diretor de Medicina Preventiva integra associação internacional

O Diretor Médico de Medicina Preventiva da MedSênior, doutor Roni Chaim Mukamal, tornou-se membro, em 2018, da Academia Latino-Americana da Medicina do Adulto Maior (Alma), sendo o único geriatra capixaba a fazer parte da instituição. A Alma tem como

missão desenvolver a geriatria e melhorar a assistência ao idoso, por meio de ações que promovam melhoria do atendimento em toda a América Latina.

“Ao participar da Alma realizamos muitas trocas de informações com pessoas de outros países,

atuando na promoção de ações de integração e melhorias de assistência ao idoso. Na MedSênior, a oportunidade possibilita complementar trabalhos já realizados, como oficinas, programas, desospitalização, assistência domiciliar e cuidado com o paciente frágil”, comenta.

Agendamento de consultas

Para realizar o agendamento de consultas na rede própria da MedSênior, os beneficiários e seus familiares têm disponíveis diversos canais de atendimento. A marcação de consulta com os médicos pode ser pela Central de Atendimento (4007-2001), que atende todos os estados, pela Central de Atendimento do Espírito Santo (27 3025-5500) ou pelo e-mail (atendimento@medsenior.com.br). Além de agendar consultas, também é possível esclarecer dúvidas e acessar outros serviços, como procedimentos cirúrgicos, solicitação de segunda via de boletos, extratos para o Imposto de Renda e orientações quanto à rede credenciada.



EXPEDIENTE

PUBLICAÇÃO DIRIGIDA AO CLIENTE MEDSÊNIOR

Av. Vitória, 1342, Ilha de Santa Maria, Vitória - ES, 29051-040
Tel.: (27) 3025-5500

www.medsenior.com.br
ANS Nº 33561-4

DIRETORIA
EXECUTIVA

Maely Coelho
PRESIDENTE

Maely Coelho Filho
VICE-PRESIDENTE

Dra. Priscila Valentim
DIRETORA OPERACIONAL

Marcelo Marins
DIRETOR EXECUTIVO

DEPARTAMENTO
DE MARKETING

Conteúdo
Contatus Comunicação

Editora
Rita Diascanio

Repórteres
Ana Favalessa,
Jackeline Gama e
Lyvia Justino

**Editoração
eletrônica**
Estúdio Zota

Fotografia
Arquivos MedSênior
Herlon Chaves

Tiragem
40 mil exemplares

Programa de Medicina Preventiva reduz internações e possibilita viver de forma mais saudável

DESENVOLVIDO PELA MEDSÊNIOR HÁ QUASE DOIS ANOS, PROGRAMA BASEIA-SE NA PREVENÇÃO E É DIRECIONADO PARA BENEFICIÁRIOS COM SAÚDE MAIS FRAGILIZADA

Na terceira idade, as chances de ocorrerem internações são maiores. De acordo com uma pesquisa da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde, a taxa de internação média para beneficiários com 59 anos ou mais é de 24%, enquanto entre os jovens de 19 a 23 anos esse índice é de 7,4%. Isso ocorre porque, com o envelhecimento, o organismo acumula doenças crônicas e pode ficar mais fragilizado.

Com o intuito de reduzir as internações, as idas ao pronto-socorro e possibilitar que os idosos vivam de forma mais saudável, a MedSênior desenvolveu, há quase dois anos, o Programa de Medicina Preventiva. A iniciativa oferece assistência com telefonemas e monitoramento feitos por uma equipe multidisciplinar aos participantes, que são pessoas com saúde mais fragilizada. Como resultado, já é possível

perceber uma redução das internações e idas ao pronto-socorro dos idosos acompanhados pelo programa.

O beneficiário Edio Miranda Lisboa, juntamente com a sua esposa, Elsa Francisca Vertazo, fazem parte do Programa de Medicina Preventiva. Edio, que é beneficiário há mais de um ano na MedSênior e faz acompanhamento com um geriatra, está com labirintite e explica que a equipe multi-

disciplinar indica como realizar o tratamento. “O atendimento pelo programa é muito bom, principalmente para nós, que já temos mais idade. Os profissionais que nos atendem trabalham muito bem”, acrescenta.



● O casal de beneficiários Elsa e Edio participa e aprova o Programa de Medicina Preventiva

SAIBA MAIS

O PROGRAMA DE MEDICINA PREVENTIVA tem o objetivo de atender, via telemonitoramento, pacientes classificados como frágeis em sua entrada no plano ou que apresentem alguma piora no estado de saúde e precisem de acompanhamento específico.

COMO É FEITO O ATENDIMENTO?

Os beneficiários participantes são acompanhados por um médico de referência e por uma equipe composta por enfermeira, assistente social e nutricionista. Além de resolver intercorrências para evitar idas ao pronto-socorro, o programa busca evitar reinternações.

ENVELHECIMENTO



Colaboradores vivenciam envelhecimento com aparelho que simula percepção de idosos

POR MEIO DA OFICINA EFEITOS DO ENVELHECIMENTO, FUNCIONÁRIOS DA OPERADORA SENTEM NA PELE AS MUDANÇAS DO CORPO COM O PASSAR DOS ANOS

Com seu atendimento totalmente voltado para a terceira idade, a MedSênior busca constantemente sensibilizar seus funcionários sobre as mudanças pelas quais o corpo passa no processo de envelhecimen-

to para, dessa forma, humanizar cada dia mais o atendimento. A operadora, desde o ano passado, conta com um equipamento importado, que possui diversos dispositivos que simulam a percepção dos idosos. Com ele, está

sendo realizada a Oficina Efeitos do Envelhecimento, voltada para os colaboradores.

Durante a Oficina, cada participante coloca uma luva que simula a perda de sensibilidade das mãos, óculos que imitam o campo visual, fone de ouvido para representar a audição e aparelhos na coluna que limitam a mobilidade e o equilíbrio. Além disso, eles experimentam também um dispositivo que pode ser colocado no joelho e no cotovelo, que bloqueia as articulações das pernas e dos braços, simula a dificuldade de andar e até a artrose.

A experiência me sensibilizou e possibilitou que eu compreendesse melhor os idosos, pois senti na pele o que enfrentam no dia a dia. Senti dificuldade de pegar uma pasta de exame, de me locomover, de ouvir. Todos devem passar por essa simulação, pois ela muda nossa concepção, traz mais empatia e permite que tenhamos mais zelo pelo próximo.

Juliana Amaral Avires
Coordenadora do Serviço de Apoio ao Diagnóstico Terapêutico (SADT)

Saúde do idoso requer cuidados extras durante o inverno

É COMUM NA ESTAÇÃO O AUMENTO DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS, OS RISCOS DE INFECÇÃO E A HIPOTERMIA. MANTER AS VACINAS EM DIA E ESTAR BEM AGASALHADO AJUDA A PREVENIR PROBLEMAS

A mudança de temperatura com a proximidade do inverno exige mais atenção com a saúde, especialmente entre os idosos, que requerem alguns cuidados extras nesse período. Além do aumento das doenças respiratórias, nessa época do ano, os riscos com infecções e hipotermia também devem ser considerados. Na tentativa de diminuir a incidência desses casos, a geriatra da MedSênior, doutora Ana Beatriz Cosser Nemer, recomenda que a população idosa esteja em dia com as vacinas contra a gripe e a antipneumocócica.

“A vacinação anual contra gripe é indicada porque o vírus sofre mutações constantes. Desse modo, a composição da vacina é alterada de acordo com os vírus mais frequentes”, explica. Segundo a médica, todos estão propensos a ter gripe, porém, em alguns grupos, como o de idosos, o risco de desenvolver formas mais graves é maior. Durante a Campanha Nacional de Vacinação Contra a Gripe, a equipe do Núcleo de Telemonitoramento da MedSênior está atenta a essa questão, entrando em contato com os clientes por telefone e estimulando a vacinação.

A doutora Ana Beatriz ressalta, ainda, que essas vacinas são inativadas, portanto, sem restrições de uso em populações imunocomprometidas. “O que pode ocorrer são eventos adversos no local da aplicação, como dor,



• A geriatra Ana Beatriz Nemer, da MedSênior, ressalta que é fundamental que a pessoa idosa esteja em dia com as vacinas contra a gripe e a antipneumocócica

vermelhidão e endurecimento. Reações sistêmicas como febre, mal-estar e dor muscular são incomuns e as anafiláticas, que seriam mais graves, são muito raras”, tranquiliza a médica.

Alguns outros cuidados em relação à rotina e à alimentação também são importantes em estações mais frias, como a ingestão de água e sucos naturais, necessários para a hidratação, e de caldos quentes e sopas nutritivas, que alimentam e aquecem o idoso nos dias frios. “Não é conveniente para o idoso tomar sereno ou permanecer em ambiente frio, pelo risco de hipotermia. O apropriado é que ele esteja sempre agasalhado e mantenha-se em locais com melhor circulação de ar, além de permanecer com



o acompanhamento médico regular. Sobre o banho, pode ser com a água morna ou da forma que já estiver acostumado. A indicação é que se sinta confortável e bem agasalhado após a higiene”, enfatiza a doutora Ana Beatriz Nemer.

A médica observa que a hipotermia pode aumentar os riscos de arritmias e outras complicações, como o infarto e o Acidente Vascular Cerebral (AVC), podendo ainda ser um sinal inicial de infecção. Também ressalta a importância da manutenção de uma frequência de exercícios. “Se o idoso não tiver restrição médica, ele deve se exercitar normalmente no frio, de preferência em atividades já conhecidas. Ficar parado é prejudicial e pode levar à atrofia muscular”, completa.

PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Beneficiários aprovam a MedSênior

A MedSênior realizou sua segunda Pesquisa de Satisfação. Desenvolvida nos moldes solicitados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e aplicada pela Futura Pesquisa e Con-

sultoria, a pesquisa entrevistou 400 usuários do plano de saúde.

A operadora obteve alto nível de aprovação dos serviços ofertados, com 91,3%, nível considerado de excelência.





Alzheimer: entenda o que é esta doença que atinge cada dia mais pessoas

APESAR DE NÃO TER CURA, UMA FAMÍLIA CONSCIENTE E UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR CONTRIBUEM PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES

Perda da capacidade de memorizar, de adquirir novos conhecimentos, de resolver problemas do dia a dia, problemas nos relacionamentos e dificuldades em atividades sociais e profissionais são resultados do declínio progressivo da capacidade intelectual do indivíduo, caracterizando, na medicina, as demências. Entre elas, está a doença de Alzheimer, que é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em idosos.

No País, segundo dados de 2014 do IBGE, o número de pessoas com Alzheimer já atingia cerca de 1,2 milhão de brasileiros. Com o aumento da expectativa de vida, a estimativa é de que esse número dobre até 2030, de acordo com a Associação Brasileira de Alzheimer.

“Conforme a doença vai avançando, a família possui

um papel muito importante, pois passa a ser o braço direito do indivíduo com a doença, já que ele vai ficando cada vez mais dependente. O núcleo familiar serve para proteger o indivíduo”, explica o Diretor e geriatra da MedSênior, doutor Roni Chaim Mukamal.

Apesar das dificuldades, a qualidade de vida para o idoso com Alzheimer é uma realidade possível com o trabalho de complementaridade das diferentes áreas de saúde, como a fisioterapia, a nutrição, a psicologia e a enfermagem. “A equipe interdisciplinar é fundamental para estimular o paciente com demência. O trabalho com o paciente vai além do diagnóstico médico, precisando também de uma série de profissionais que vão trabalhar para estimular ou minimizar as per-

As fases do Alzheimer

Estágio leve

Os primeiros sintomas são sutis, como dificuldade de memorização e desinteresse por acontecimentos diários. Inicialmente, as memórias de trabalho e de curta duração passam a ser comprometidas, o que impede a realização de atividades que fazem parte da rotina.

Estágio moderado

A perda de memória se agrava progressivamente, com a impossibilidade de lembrar fatos recentes. As habilidades mais complexas também são perdidas e há problemas de aprendizado, de reconhecimento de lugares e perda das funções motoras.

Estágio grave

Ocorrem a desorientação espacial, a incapacidade de reconhecimento de pessoas e de realizar tarefas básicas, levando a dependência total de cuidados de terceiros.

das que esses pacientes virão a ter”, acrescenta Mukamal.

A família e os cuidadores também devem estar presentes, auxiliando em todas as necessidades, mas, principalmen-

te, orientando em atividades cognitivas. Além do tratamento com medicamento, exercícios físicos e alimentação adequada são essenciais para estimular o idoso.

Oficina para cuidadores e familiares

Em muitos casos, os familiares do idoso com demência possuem pouco ou quase nenhum conhecimento em relação à doença. Com o intuito de colaborar com o desenvolvimento dos responsáveis do idoso, a equipe de Medicina Preventiva da MedSênior criou o Grupo de Apoio aos Familiares de Pacientes com Alzheimer e Outras Demências. A proposta é promover um espaço de aprendizagem com informações relevantes sobre a demência para facilitar o convívio com o beneficiário e prover os cuidados que ele necessita por meio de encontros quinzenais. Os interessados em participar da oficina devem entrar em contato pela Central de Atendimento (4007-2001).



• A unidade MedSênior de Curitiba ficará na avenida Batel e iniciará atendimentos no segundo semestre

MedSênior chega ao Sul do Brasil

PRIMEIRA UNIDADE DA OPERADORA NA REGIÃO FICARÁ EM CURITIBA, CAPITAL DO PARANÁ, LEVANDO PARA A POPULAÇÃO O CONCEITO DE MEDICINA PREVENTIVA JÁ ESTABELECIDO PELO PLANO DE SAÚDE

Dentro do seu projeto de expansão, a MedSênior avança novamente. No segundo semestre de 2019, a operadora de saúde abre sua primeira unidade em Curitiba, capital do Paraná, levando para o Sul do Brasil o conceito de Medicina Preventiva já desenvolvido no Espírito Santo e em Minas Gerais. A nova unidade ficará localizada em um dos pontos mais nobres da cidade, na Avenida do Batel.

O Diretor Executivo da MedSênior, Marcelo Marins, ressaltou que a escolha de Curitiba foi feita a partir de um estudo criterioso realizado pela operadora em várias cidades do País. “A análise considerou aspectos como o tamanho da população com mais de 59 anos, a renda per capita do município

e a rede de serviços de saúde. Nossa constatação foi de que Curitiba é um local ideal para contar com um plano de saúde totalmente pensado para a população idosa”.

No espaço, que terá cerca de 1.400 metros quadrados, os futuros beneficiários irão contar com o Núcleo de Prevenção e Especialidades, com atendimento de geriatras e clínica médica dentro do conceito de Medicina Preventiva já estabelecido pela MedSênior, que acompanha o paciente para identificar precocemente possíveis riscos de saúde, por meio de um atendimento interdisciplinar, e, assim, evitar o surgimento de doenças crônicas.

Para apoiar o desenvolvimento da saúde do idoso em diversas áreas, serão realiza-

das as Oficinas de Saúde. Com atividades gratuitas, desenvolvidas também por uma equipe multidisciplinar, as oficinas têm como objetivo contribuir com a mudança de hábitos, trabalhando aspectos como nutrição e cuidados, além de ajudar o idoso a ter mais autonomia e um maior convívio social.

A unidade ainda terá um Centro de Autonomia e Independência, no mesmo modelo da unidade de Vila Velha, no Espírito Santo, com atividades que visam apoiar os idosos frágeis, melhorando a aptidão física e promovendo o fortalecimento muscular e a consciência corporal. Os usuários também terão um Centro de Oftalmologia, que oferecerá consultas com especialistas e exames oftalmológicos.

“

Com a nova unidade em Curitiba, a MedSênior passa a prestar atendimento específico para a população sênior em três estados brasileiros. Para nós, é uma satisfação poder levar este conceito de saúde para mais pessoas, mostrando que é possível envelhecer com qualidade de vida.”



Marcelo Marins
Diretor Executivo da MedSênior

Minas Gerais terá unidade em Contagem

ALÉM DO NOVO NÚCLEO DE PREVENÇÃO E ESPECIALIDADES, OS CLIENTES MINEIROS TAMBÉM CONTAM COM OS SERVIÇOS DO HOSPITAL BELO HORIZONTE, QUE PASSOU A INTEGRAR A REDE CREDENCIADA

Tendo desembarcado em terras mineiras em 2017, quando inaugurou o seu Núcleo de Prevenção e Especialidades em Belo Horizonte, a MedSênior vem conquistando o público com seus diferenciais de atendimento à pessoa idosa. Atualmente, são mais de quatro mil beneficiários em Minas Gerais que utilizam o plano de saúde e todos os benefícios proporcionados.

Com o crescimento das atividades no Estado, a operadora está ampliando os serviços oferecidos e abrindo uma nova unidade em Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte. O Núcleo de Prevenção e Especialidades, que tem previsão de iniciar as atividades em julho, ficará localizado na Avenida João César de Oliveira, no bairro Eldorado.

No novo espaço, os beneficiários contarão com as especialidades de Geriatria, Clínica Médica, Nutrição, Pneumologia e Oftalmologia, além de Oficinas de Saúde de nutrição, memória, autocuidado e prevenção a quedas e avaliação de saúde.

“Esse novo empreendimento irá facilitar, ainda mais, a prestação de serviços aos beneficiários, que contarão com mais um local de atendimento na Região Metropolitana.

● **A unidade MedSênior em Contagem ficará localizada na avenida João César de Oliveira, no bairro Eldorado**

O núcleo será destinado, especialmente, aos moradores de Betim e Contagem, que terão acesso a procedimentos de saúde em local mais próximo de suas residências”, ressalta a diretora Médica da MedSênior, Priscila Valentim.

Outra novidade para os beneficiários mineiros, de acordo com a médica, é a inclusão de duas oficinas nos serviços da unidade no bairro Funcionários, em Belo Horizonte. Com o objetivo de estimular as fun-

ções cognitivas e auxiliar o trato com a memória, a Oficina Cabeça Boa, já disponibilizada para pacientes capixabas, iniciou suas atividades em abril. Além dela, o núcleo passará a contar com a Oficina para Prevenção de Quedas.

A rede credenciada de Minas Gerais também foi ampliada. Um dos principais destaques é a inclusão do Hospital Belo Horizonte, um dos maiores complexos hospitalares do município. Desde o dia

10 de abril, vêm sendo realizados atendimentos no pronto atendimento, laboratório, exames de imagem e diagnóstico, bem como internação de beneficiários MedSênior nessa unidade.

● **Dra. Priscila Valentim: beneficiários poderão participar das oficinas de saúde para memória e prevenção de queda**



Novo programa ajuda a fortalecer os músculos para melhorar o equilíbrio e reduzir quedas

VOLTADO PARA IDOSOS FRÁGEIS OU COM SARCOPENIA, O PROGRAMA CONTRIBUI PARA A MELHORA DA QUALIDADE MUSCULAR DO IDOSO

Subir escadas, sentar, descer rampas e andar de ônibus são situações comuns do cotidiano, mas acabam sendo realizadas com dificuldades por idosos com um perfil mais frágil. Para melhorar a aptidão física, o fortalecimento muscular, ganhar equilíbrio e prevenir problemas de saúde relacionados a quedas, a MedSênior desenvolveu o Programa de Sarcopenia.

O programa é voltado para idosos frágeis ou com sarcopenia, que é a perda de massa muscular, e funciona no Centro de Autonomia e Independência, no Núcleo de Prevenção e Especialidades de Vila Velha (ES). “O principal objetivo é melhorar a força muscular e, conseqüentemente, o equilíbrio dos idosos. Desta forma, contribuimos com a redução de quedas, um problema de saúde muito grave na população idosa”, pontua o Diretor de Medi-

• **Dr. Roni Chaim Mukamal, Diretor de Medicina Preventiva da MedSênior: programa é voltado para idosos frágeis**



cina Preventiva da MedSênior, Roni Chaim Mukamal.

Estima-se que, no Brasil, cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos de idade caem pelo menos uma vez por ano. Depois

dos 80 anos de idade, essa porcentagem pode chegar a 50%.

O programa é oferecido em oito sessões, sendo duas por semana, com duração de 16 semanas. As atividades são realizadas



• **Na unidade, os idosos realizam exercícios que buscam estimular a autonomia e a independência**

por fisioterapeutas e educadores físicos, que acompanham os pacientes por um circuito, elaborado de acordo com um protocolo desenvolvido especificamente para o tratamento e que visa ao ganho de equilíbrio e força muscular, além de incentivar a prática de atividade física após o encerramento do programa.

Para participar, é preciso da indicação de um médico da MedSênior. “A avaliação do médico é essencial porque o programa não oferece fisioterapia, mas sim exercícios específicos para melhorar a força muscular. Por isso, pacientes com limitações graves, com problemas graves de memória ou com doenças clínicas descompensadas não têm indicação para participar”, explica doutor Roni.

Mas o que é sarcopenia?

Em um comparativo simples, assim como os ossos perdem sua força, causando a osteoporose, os músculos também se tornam mais frágeis ao longo dos anos, levando ao aparecimento da sarcopenia, que afeta a independência do idoso e dificulta a execução de atividades cotidianas como pegar um objeto que caiu no chão, além de aumentar o risco de queda.

O fisioterapeuta da MedSênior, Pablo Pompermeyer, explica que a sarcopenia se desenvolve naturalmente no idoso. “Isso implica em déficit de força, de condicionamento físico e de equilíbrio. A intenção do programa é melhorar a qualidade muscular com exercícios de força, de consciência corporal e aeróbicos. Trabalha também as tarefas do cotidiano para dar condicionamento

ao idoso e contribuir para que ele tenha uma vida com mais autonomia e independência”.

O beneficiário Denei Laeber, de 80 anos, foi encaminhado para o Centro de Autonomia e Independência pela cardiologista, pois possui um problema genético e, junto a isso, também sente dores nos joelhos. “Gostei bastante do programa. Fiz todos os exercícios e vi como todos são necessários”.

DICAS PARA PREVENIR QUEDAS

Escorregar no tapete, tropeçar em um móvel ou perder o equilíbrio e acabar caindo. A cena pode ser comum, mas representa um perigo, principalmente entre os idosos. Para evitar o problema, siga algumas orientações:

- 1 EVITE TAPETES SOLTOS
- 2 ESCADAS E CORREDORES DEVEM TER CORRIMÃO NOS DOIS LADOS
- 3 USE SAPATOS FECHADOS COM SOLADO DE BORRACHA
- 4 COLOQUE TAPETE ANTIDERRAPANTE NO BANHEIRO
- 5 EVITE ANDAR EM ÁREAS COM PISO ÚMIDO
- 6 EVITE ENCERAR A CASA
- 7 EVITE MÓVEIS E OBJETOS ESPALHADOS PELA CASA
- 8 DEIXE UMA LUZ ACESA À NOITE, PARA O CASO DE PRECISAR SE LEVANTAR
- 9 ESPERE QUE O ÔNIBUS PARE COMPLETAMENTE PARA VOCÊ SUBIR OU DESCER
- 10 UTILIZE SEMPRE A FAIXA DE PEDESTRE
- 11 SE NECESSÁRIO, USE BENGALAS, MULETAS OU OUTROS INSTRUMENTOS DE APOIO.

Fonte: Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, do Ministério da Saúde



Estamos buscando os idosos frágeis, que normalmente são acometidos pela sarcopenia, pois eles serão os maiores beneficiados do programa, já que com a melhora da qualidade muscular também há a melhora da função mecânica do corpo.

Pablo Pompermeyer
Fisioterapeuta da MedSênior

Tecnologias contribuem para a qualidade de vida na terceira idade

ALÉM DE AUXILIAR NA MELHORIA DO RACIOCÍNIO, O USO DE SMARTPHONES, TABLETS E COMPUTADORES NA TERCEIRA IDADE AJUDA A PROMOVER MAIOR INTEGRAÇÃO SOCIAL

Com o mundo cada vez mais digital, é possível realizar quase todas as atividades pela internet, como marcar exames médicos, consultar o saldo no banco e pedir um táxi, por exemplo. Isso torna o uso de tecnologias deste tipo cada vez mais necessário.

Apesar de serem vistas como atividades comuns dos mais jovens, o uso de internet, das redes sociais e dos aplicativos tem sido, cada vez mais, interesse dos idosos. Segundo pesquisa do DataFolha, em 2017, 48% das pessoas com mais de 60 anos usavam smartphone, 26% computa-

dor desktop, 28% notebook e 15% tablet.

“Nosso cérebro possui uma reserva cognitiva e uma plasticidade cerebral que é mantida por meio de novas conexões neuronais. É como se o cérebro ganhasse novos circuitos para poder fazer uma tarefa diferente, por exemplo. Precisamos sempre manter o estímulo cognitivo externo”, afirma a geriatra da MedSênior, doutora Gabriela Bortolon.

Maria Neide Pilisson Côgo, 62 anos, beneficiária da MedSênior, começou a utilizar um programa de videochamadas para conversar com uma das fi-

lhas que morava em São Paulo e, a partir disso, entrou de vez no mundo da tecnologia. “No início, não sabia mexer direito no computador e minha filha e minha sobrinha me ajudavam. Mas, aos poucos, fui aprendendo a fazer pesquisa, usar as redes sociais e jogos. Depois disso, eu ganhei um smartphone, o que facilitou ainda mais meu contato com a família. Consigo me comunicar mais rápido

com eles e ver fotos dos meus netos que estão longe”, relata.

Com o uso dessas ferramentas, é possível ocupar o tempo disponível com uma forma prazerosa de conhecimento, o que é fundamental para a conservação da saúde mental. O domínio das tecnologias computacionais amplia experiências, amizades e horizontes, além de proporcionar uma forma de lazer desafiadora.

BOM HUMOR



“

O idoso, hoje em dia, está muito conectado, usando internet, redes sociais, conversando e se socializando, mesmo virtualmente, o que ajuda no estímulo cognitivo. E todo estímulo diferente vai fazer bem para a mente, para o cérebro.”

Doutora Gabriela
Geriatra da MedSênior



● Usar tecnologias estimula área do cérebro referente às emoções e aos comportamentos sociais dos idosos

Cuidar dos olhos garante a saúde da visão e mantém o mundo com mais cor

COMEÇOU A SENTIR AQUELA DIFICULDADE PARA LER O JORNAL OU ALGUM LIVRO? ESSE É O PRIMEIRO SINAL PARA UMA DAS DOENÇAS MAIS COMUNS NA TERCEIRA IDADE, QUE É IDENTIFICADA EM CONSULTA COM OFTALMOLOGISTA

O envelhecimento é um processo natural do corpo humano. E, com os olhos, não é diferente: os anos passam e eles sofrem alterações que podem impactar na capacidade visual.

Doutor Fabiano Cade, oftalmologista da MedSênior, afirma que muitos dos problemas de vista não têm sintomas e, exatamente por isso, é importante ter um acompanhamento médico periódico. “Após os 50 anos é preciso realizar uma consulta básica com o oftalmologista uma vez ao ano. Ele será capaz de identificar, por meio de exames como o de fundo de olho e pressão ocular, se existe alguma doença ou não. Sendo identificada alguma alteração, o médico irá solicitar outros exames para iniciar o tratamento adequado”, explica.

Apesar de serem comuns a partir de certa idade, alguns fatores podem influenciar o aparecimento das doenças nos olhos.



■ **Doutor Fabiano Cade, oftalmologista da MedSênior, lembra que, após os 50 anos, é preciso realizar consulta periódica para verificar a saúde dos olhos**

Fatores hereditários, uso de determinadas medicações, doenças preexistentes como diabetes e hipertensão e até exposição excessiva à radiação solar ao longo da vida podem contribuir com o surgimento ou aceleração dos problemas visuais.

Por isso, é importante ficar atento a alguns alertas como o

aumento de quedas e esbarradas em objetos dentro de casa. “O comprometimento das funções diárias, como locomoção, pode ser um dos sinais de que a visão não esteja funcionando muito bem. Nesses casos, é importante procurar o médico para realizar os exames básicos”, aconselha doutor Fabiano.

PROBLEMAS DE VISÃO MAIS COMUNS

GLAUCOMA

Causado pelo aumento da pressão intraocular, pode levar à perda da visão. A elevação da pressão é identificada apenas em consulta com oftalmologista e a doença só apresenta sintomas já na fase avançada. Entre as suas consequências, está a restrição do campo visual. O tratamento é feito com uso diário de colírio.

a visão embaçada, que piora com o tempo. Isso ocorre devido à perda de transparência do cristalino, uma lente localizada atrás da íris, que vai se tornando opaca. Quanto mais avançada, menor a capacidade de ver cores e contrastes, o que pode gerar dificuldades visuais para executar atividades do dia a dia. A correção é feita por meio de cirurgia, que substitui a lente natural do olho por uma artificial, sendo a visão totalmente estabelecida.

PRESBIOPIA

Em geral, aparece após os 40 anos, sendo conhecida também como vista cansada. É resultado da perda da capacidade de trazer o foco da visão para perto. Quando ignorada, a condição pode provocar dores de cabeça e fadiga da visão. A correção da presbiopia pode ser obtida com a utilização de óculos ou lentes de contato.

RETINOPATIA

Mais comum entre pessoas com diabetes, causa danos à retina, que, se não forem tratados corretamente, podem ser irreversíveis. Seus sintomas são variados, podendo incluir visão borrada, impressão de flashes de luz e até mesmo perda repentina da visão. Seu tratamento é baseado, principalmente, no controle rigoroso da dieta, com a redução do consumo de açúcar.

CATARATA

Ocorre naturalmente, principalmente após os 50 anos, e tem como principal sintoma

Ambulatório de Cuidados Paliativos oferece apoio a enfermos e seus familiares

Receber o diagnóstico de uma doença crônica grave é um momento difícil, tanto para o paciente quanto para seus familiares. Na maioria dos casos, ele traz questões profundas de ordem social, psicológica e espiritual, além dos pontos de ordem prática como o afastamento do trabalho e a consequente queda de renda, entre outras.

Para apoiar os beneficiários neste difícil momento, a MedSênior criou, há dois anos, o Ambulatório de Cuidados Paliativos. Localizado na unidade de Vitória, o serviço conta com uma equipe multiprofissional formada por médico especia-

lista em cuidados paliativos, enfermeiro, psicólogo e assistente social, que tem como principal missão cuidar do paciente e daqueles que o cercam.

No ambulatório, são oferecidos telemonitoramento, consulta com médico especialista em cuidados paliativos, aplicação de medicações em domicílio, reunião familiar com equipe multiprofissional, abordagem social, atendimento psicológico e apoio emocional após óbi-



■ **O ambulatório conta com equipe multiprofissional**

to. O paciente também é inserido, se necessário, no Programa de Assistência Domiciliar e Desospitalização (PADD) da operadora.

A coordenadora do Programa, a enfermeira Pâmela Almeida Aguiar, explica que o ambulatório foi criado para oferecer aos pacientes todo o apoio necessário. “O diagnóstico de uma doença grave envolve questões complexas. Entre elas, sofrimento físico como dor, falta de ar, alterações da funcionalidade; sofrimento mental como ansiedade, depressão e angústia; questões espirituais como esperança, significado e valor. Há, tam-

bém, sofrimento pela perda de autonomia. Para conseguir lidar com essas e várias outras questões, o beneficiário e a família necessitam de auxílio de uma equipe multiprofissional qualificada”.

O paciente que precisa deste acompanhamento deve ser encaminhado pelo seu médico de referência, que emite um relatório para o Programa de Cuidados Paliativos. Depois, o médico paliativista inclui o beneficiário no Programa, trabalhando para melhorar o seu conforto físico, com o gerenciamento do cuidado sendo realizado por uma enfermeira.

Rede ampla e atualizada

NO PRIMEIRO TRIMESTRE DE 2019, FORAM INCLUÍDOS 21 NOVOS PRESTADORES À REDE DA MEDSÊNIO, NO ESPÍRITO SANTO E EM MINAS GERAIS

Visando sempre ao melhor atendimento de seus beneficiários, a MedSênior possui, além das suas unidades próprias de atendimento, uma ampla rede credenciada, que complementa os serviços oferecidos pelo plano de saúde. Periodicamente, a operadora realiza o dimensionamento dessa rede, de acordo com avaliações que consideram o número de fornecedores necessários para garantir o atendimento aos beneficiários. Entre janeiro e março de 2019, foram 21 credenciamentos de clínicas e médicos e seis descredenciamentos.

Para consultar os contatos dos novos médicos e da rede prestadora do plano de saúde,



o beneficiário pode acessar o Guia Médico da MedSênior, disponível no site www.medse-nior.com.br. Sempre atualizado, o Guia permite a pesquisa por localidade (município ou

bairro), especialidade ou pelo nome do médico.

Confira, a seguir, serviços de saúde credenciados e descredenciados no Espírito Santo e em Minas Gerais.

• A rede credenciada tem como papel complementar a rede própria da MedSênior, promovendo o acesso mais rápido dos beneficiários aos médicos e serviços de saúde

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Significado do "A" em OAB	Expressão cultural como o cordeiro	O primeiro já, neste instante	Local de imunização contra doenças	Padroeiro de um mal
Alimento como o feijão ou o milho		Muito gordo	Prêmio do "desacordeiro"	
		O polo Norte	Supremo Tribunal Federal (sigla)	
Apalpar: pôr a mão	Épocas; períodos	6, em algarismos romanos	Faz solicitação	Refletor de luz
	Lição escolar	Colocar dia, mês e ano	Quinta letra	O cabelo mais sujeito à caspa
Interação de incentivo ao cavalo			Reprodução: copio	
O órgão da audição				
Programa como o Whatsapp	Orlando Teruz, pintor	(?)-assombroso: ha-bitado por fantasmas		
Hiato de "luz" Engasar (bras. pop.)	Entrelaça os fios Formam os cilios	O ponto mais alto Sua capital é Macapá	(?) Barnabé, personagem do "Silho" (Lil)	
(?) nascido: bebê		Assim, em espanhol Otaviano Costa, ator	Crustáceo de águas salinas	
Colaboração, auxílio	De (?) para lá: de um lado para o outro		Disimulado	
Fragmento de madeira			André Nascimento, jogador de vôlei	Boi, em inglês
			Aço inoxidável (red.)	

2/ox 3/ist - uqa 4/spot - bec 5/áfrica - btsca

Solução

X	O	N	I	V	O	S	V	I
O	V	B	E	J	O	O	O	
V	I	S	V	I				
N	O	S						
O	I	I	B	V	E	J	V	I
E	O	I	V	I				
I	V	I	O	V	N			
O	A	I	O	I	I	A	V	
E	O	O	I	A	O			
E	O	E	I	V	E	O		
B	O	S	V	E	E			
J	I	S	B	V	O	I		
O	S	E	O	O	V	E		
S	O	V	O	A	O	V		
E	I		V	I	V			

NOVOS CREDENCIADOS

ESPÍRITO SANTO

- **CEDEM – CENTRO DE ESPECIALIDADES MEDICAS EIRELI - DR. DIOGO STINGUEL THOMAZINI**
Especialidade: Cirurgia Geral
Endereço: Rua Castelo Branco, 553 - Praia da Costa - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 3020-1923
- **IDEALE CLÍNICA DE ESPECIALIDADES LTDA**
Especialidade: Psicologia e Nutrição
Endereço: Avenida João Palácio, 300 - Eurico Sales Serra/ES
☎ Telefone: (27) 3010-3253
- **FATIMA DE SOUZA SILVA & CIA LTDA**
Especialidade: Psiquiatria
Endereço: Avenida Henrique Moscoso, 1023, Centro - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 3239-9254
- **REABILITAR - CLÍNICA DE FISIOTERAPIA E MEDICINA INTEGRADA LTDA**
Especialidade: Fisioterapia
Endereço: Rua Padre Luiz Parenzi, 06 - Vila Rica - Aracruz/ES
☎ Telefone: (27) 3256-3592
- **M C OTORRINOLARINGOLOGIA**
Especialidade: Otorrinolaringologia
Endereço de atendimento 1: Rua Construtor Sebastião Soares de Souza, 96 - Praia da Costa - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 3535-1595

- Endereço de atendimento 2:** Avenida Ministro Eurico Salles, 29 - Campo Grande - Cariacica/ES
☎ Telefone: (27) 3090-2222
- **POLICLINIC CENTRO DE ESPECIALIDADES EIRELI**
Especialidade: Psicologia, Fonoaudiologia, Nutrição, Fisioterapia e Nutrologia
Endereço: Rua Joao Lopes Rogerio, 10 Campo Grande - Cariacica/ES
☎ Telefone: (27) 3045-2780
 - **DIGESTIVA ENDOSCOPIA & CIRURGIA LTDA**
Especialidade: Cirurgia Geral e Cirurgia do Aparelho Digestivo
Endereço: Rua Doutor Freitas Lima, 93 - Centro - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 3063-9400
 - **CHISLEY PEREIRA DA SILVA DOS SANTOS**
Especialidade: Psicologia
Endereço: Praça San Martin, 84 - Praia do Canto - Vitória/ES
☎ Telefone: (27) 3026-2103
 - **INSTITUTO DE OLHOS DE ARACRUZ S/S**
Especialidade: Oftalmologia
Endereço: Avenida Florestal, 555 - Segato - Aracruz/ES
☎ Telefone: (27) 3111-1997
 - **EVOLUIR REABILITAÇÃO LTDA**
Especialidade: Infectologia, Psiquiatria e

- Reumatologia
 - Endereço: Rodovia Norte Sul, 1005 - Bairro de Fatima - Serra/ES
☎ Telefone: (27) 3090-9900
 - **RADIOLOGISTAS ASSOCIADOS LTDA**
Especialidade: Tomografia Computadorizada e Ressonância Magnética
Endereço Serra: Avenida Eldes Scherrer Souza, 1025 - Parque Residencial Laranjeiras - Serra/ES
☎ Telefone: (27) 2104-5000
 - Endereço Vila Velha: Avenida Henrique Moscoso, 417 - Praia da Costa - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 2104-5000
 - **CLÍNICA ORTHOS LTDA**
Especialidade: Infectologia, Psiquiatria e Reumatologia
Endereço: Rua Eugenio Netto, 300 - Praia do Canto - Vitória/ES
☎ Telefone: (27) 3090-9900
 - **GSM - GRUPO DE SERVIÇOS MÉDICOS S/S**
Especialidade: Cirurgia Geral e Cirurgia do Aparelho Digestivo
Endereço: Avenida Doutor Olívio Lira, 353 - Praia da Costa - Vila Velha/ES
☎ Telefone: (27) 3059-2222
- MINAS GERAIS**
- **CLÍNICA EVOLUE LTDA - DRA. ADRIANA MIRANDA DE PÁDUA**
Especialidade: Reumatologia

- Endereço: Rua Antonio José dos Santos, 980 - Céu Azul - Belo Horizonte/MG
☎ Telefone: (31) 3656-0061
- **MEDSANTA SERVIÇOS MÉDICOS LTDA - DR. LAURO PINHEIRO FERREIRA DE ARAÚJO**
Especialidade: Cirurgia Geral
Endereço: Avenida Tito Fulgêncio, 1045 - Jardim Industrial - Contagem/MG
☎ Telefone: (31) 3329-1240
- **CARDIO - BELLEAGE CARDIOLOGISTAS LTDA**
Especialidade: Exames Cardiológicos, Aritmologia e Avaliação de Marca-Passo
Endereço: Rua Piauí, 1139 - Funcionários - Belo Horizonte/MG
☎ Telefone: (31) 2536-1201
- **NEO - NÚCLEO DE EXCELÊNCIA EM OFTALMOLOGIA LTDA**
Especialidade: Oftalmologia
Endereço: Rua Padre Pedro Pinto, 506 - Venda Nova - Belo Horizonte/MG
☎ Telefone: (31) 3235-0001
- **ATHOS AULER CLÍNICA DE OTORRINOLARINGOLOGIA**
Especialidade: Otorrinolaringologia
Endereço: Rua dos Aimorés, 562 - Funcionários - Belo Horizonte/MG
☎ Telefone: (31) 3337-1778
- **PULSUS NÚCLEO DE REUMATOLOGIA ELDORADO LTDA**
Especialidade: Reumatologia, Nefrologia

- e Cirurgia Vascular
 - Endereço: Rua Grecia, 69 - Glória - Contagem/MG
☎ Telefone: (31) 3972-1609
 - **CDI – CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM LTDA**
Especialidade: Radiologia, Diagnóstico por Imagem, Ultrassonografia e Tomografia Computadorizada
Endereço: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 725 - Centro - Betim/MG
☎ Telefone: (31) 3389-5777
 - **HOSPITAL BELO HORIZONTE**
Especialidade: internação, atendimentos no pronto atendimento, laboratório, exames de imagem e diagnóstico
Endereço: Av. Pres. Antônio Carlos, 1694 - Cachoeirinha, Belo Horizonte - MG
☎ Telefone: (31) 4042-1800
- DESCREDENCIADOS**
- ESPÍRITO SANTO**
- Alfa Serviços de Anestesia Ltda
 - P P Joca – Fisiatria e Acupuntura
 - Medirim Ltda
 - NRI – Neurroradiologia Intervencionista do Espírito Santo Ltda
- MINAS GERAIS**
- IAC – Instituto Avançado do Coração Ltda
 - Bruno Luis Fonseca de Menezes
 - Associação Evangélica Beneficente de Minas Gerais (os atendimentos serão encerrados em 12 de junho de 2019)

Mudanças para hábitos saudáveis

O BENEFICIÁRIO FERNANDO GRIJÓ PASSOU A FAZER ATIVIDADES FÍSICAS, ALTEROU A ALIMENTAÇÃO E HOJE MANTÉM OS EXAMES REGULARIZADOS

Mudar faz bem, especialmente quando é para o caminho dos hábitos saudáveis. Um bom exemplo está no corretor de imóveis Fernando Grijó de Azevedo Júnior, de 59 anos, que atentou-se para a importância da adoção de hábitos saudáveis, partiu para a ação e perdeu 26 quilos.

O que serviu de alerta para Fernando ou, nas palavras dele, “acendeu a luz amarela”, foi um exame de glicose que realizou, que apontou para taxa elevada. Fazendo, junto à nutricionista da MedSênior, Romila Tonis Mutz, uma análise da situação, concluiu que seus hábitos alimentares não estavam equilibrados. “Antes, tinha uma alimentação

como a de quase todos os brasileiros que não se preocupam com a saúde: comia massa, doces, pães e poucas verduras e legumes. Sentia horror a nutricionista, porque já imaginava as recomendações de comer carne magra grelhada e salada”, relata.

Além da dieta, ele começou também a praticar atividades físicas e regulou a glicose. “Adaptei-me perfeitamente à dieta, comecei a fazer caminhada e corrida leves, alternadas com exercícios funcionais, e hoje me sinto muito mais disposto”, comenta.

O beneficiário, além do tratamento com a nutricionista, vem recebendo também assistência da cardiologista Maria Raquel

Pugna. Beneficiário da MedSênior há dois anos, Fernando faz elogios à operadora de saúde. “Para mim e minha esposa, o plano é perfeito. Realizamos exames com facilidade e acessibilidade, sem burocracia”, pontua.

• O beneficiário **Fernando Grijó** adotou hábitos saudáveis e, em cinco meses, **perdeu 26 quilos**



RECEITA

BOLO FUNCIONAL DE BANANA E AVEIA

Sem trigo e sem açúcar, o bolo é uma ótima opção para o café

O bolo de banana funcional é a dica da nutricionista da MedSênior, Giselli Moraes Prucoli, para esta edição. Segundo a especialista, a receita é uma ótima alternativa para pacientes que necessitam controlar o colesterol ruim (LDL), por ser rica em fibras. Mas lembre-se sempre: a chave para uma alimentação saudável está no equilíbrio, moderação e variedade. Então, não exagere na quantidade e não faça uso diário.

RECEITA

3 bananas nanicas pequenas
1/2 xícara de uvas passas pretas OU damasco OU ameixa
2 ovos pequenos
1/4 xícara de óleo de coco
1 xícara de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos)
02 colheres sopa de linhaça
1 colher de sopa de fermento em pó
Canela a gosto

MODO DE PREPARAR

Bata tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. Se seu liquidificador não for muito potente, bata primeiro os ingredientes mais leves para depois misturar a aveia em uma tigela e, por último, o fermento. Coloque para assar no forno por 30 minutos à 180-200°C.

DICA DA NUTRI: Pode acrescentar nozes, castanhas, avelã ou amêndoas trituradas na massa depois de batida.

BENEFICIÁRIO MEDSÊNIOR TEM MAIS VANTAGENS!

a partir de

41%

de desconto*

em medicamentos genéricos tarjados.

a partir de

20%

de desconto*

em medicamentos de marca tarjados.



DROGASIL

Droga **Raia**