

Hospital Municipal de Barueri realiza suas primeiras cirurgias neurológicas

O procedimento de urgência aconteceu no dia 24 de novembro passado, apenas dois dias após o jovem Lucas Gabriel, de 15 anos, dar entrada no Pronto-Socorro Central com fortes dores de cabeça acompanhadas de vômito e tontura. O quadro do adolescente era grave e urgente, o que levou a equipe do HMB a realizar sua primeira cirurgia neurológica – tão bem sucedida que é motivo de orgulho e alegria entre os profissionais do Hospital. *Leia mais na Página 2*

"Cidadania é exercício dos direitos e deveres civis e políticos"

JORNAL

ALTERNATIVA news

Diretora:
Delma Andrade

Ano XXI – nº 228 – De 15 à 22 de dezembro de 2017 - Circulação: Osasco, Barueri e região

jornalalternativanews@gmail.com

Acesse: www.jornalalternativanews.com e confira mais notícias!

21
anos

Prefeitura de Osasco entrega Centro de Operações Integradas

Foto: Ítalo Cardoso



O COI (Centro de Operações Integradas) é uma importante ferramenta no combate à criminalidade. Isso porque, ele mantém o monitoramento de 268 ruas e avenidas, a partir da captação de imagens em alta resolução e tecnologia. O COI também integra as forças de segurança: polícias Civil e Militar, além da Guarda Municipal, que poderão traçar ações estratégicas de combate à criminalidade. Outra função do COI é monitorar o trânsito, permitindo rápidas intervenções em casos de acidente ou congestionamento, a fim de garantir melhor mobilidade urbana.

Confira a matéria na Página 3

17
CLÁSSICO
ALPHAVILLE
17 ANOS

**SOMANDO RESULTADOS
MULTIPLICANDO CONFIANÇA**

ASSESSORIA | CONSULTORIA | AUDITORIA CONTÁBIL

- Aberturas - Alterações e Encerramento de Empresas - Boletim Mensal - Informativo via web
- Escritório Virtual habilitado pelas prefeituras de Barueri e Santana de Parnaíba
- Planejamento Financeiro e Tributário - Perícias Judiciais e Comerciais
- Assessoria e Consultoria Contábil, Fiscal e Pessoal

www.classico-alphaville.com.br | 11 4195-2300

Caçuda dos Crisântemos, 18 | CCA | Barueri - SP

POEC
PREMIADO 2016

EDITORIA QUALIDADE DE VIDA

• COMPORTAMENTO

Como administrar melhor o seu tempo em 2018?. *Página 4*

• TECNOLOGIA

Oito tendências de tecnologia e negócios. *Página 5*

• LIVRO

Livro ensina que, para alcançar metas, é preciso resgatar a energia que há dentro de nós *Página 6*



JORNAL | **ALTERNATIVA** news
nas redes sociais



Hospital Municipal realiza suas primeiras cirurgias neurológicas

Quem passa pelo quarto do jovem Lucas Gabriel, de 15 anos, internado no Hospital Municipal de Barueri (HMB) Dr. Francisco Moran, não imagina que ele passou por uma séria cirurgia no cérebro recentemente. Falando, comendo e andando normalmente, Lucas nem dá sinais de ter sido vítima de uma hidrocefalia.

O quadro do adolescente era grave e urgente, o que levou a equipe do HMB a realizar sua primeira cirurgia neurológica – tão bem sucedida que é motivo de orgulho e alegria entre os profissionais do Hospital.

O procedimento de urgência aconteceu no dia 24 de novembro passado, apenas dois dias após o jovem dar entrada no Pronto-Socorro central com fortes dores de cabeça acompanhadas de vômito e tontura.

De acordo com o neurocirurgião responsável pela operação, Sérgio Tadeu Fernandes, houve “uma obstrução do fluxo líquor por um cisto cerebral, ocasionando uma condição chamada hidrocefalia”, que, se não corrigida a tempo pode levar à morte súbita. O procedimento levou cerca de uma hora e envolveu, ao todo, três médicos.

Socorro rápido - “Eu me sinto bem, só que às vezes dói onde foi cortado”, conta o jovem Lucas, ansioso para ir embora. Tudo foi tão rápido que ele só se lembra do desespero de sua mãe. “Foi normal, eu só chorei por causa da minha mãe, de ver o desespero dela. Mas agora já passou”, diz, aliviado.

Os pais de Lucas, Gislaine Aparecida Barbosa Correia e Célio dos Reis, só conseguiram respirar aliviados quando o filho saiu da cirurgia para o quarto. “O alívio mesmo foi quando ele veio para o quarto, na semi-intensiva, aí já estava falando normal. Foi um alívio”, conta Gislaine.



Para ela, o atendimento recebido no HMB tem sido exemplar. “Eu achei super rápido o atendimento no Hospital”, garante. “Por enquanto não tenho o que questionar, pra mim, foi ótimo porque também foi muito rápido e o pessoal é muito legal, você pergunta informação e eles falam, não tenho do que reclamar, não”, garante a mãe.

Até a presente data, Lucas permanece internado no HMB, onde vem realizando exames e aguarda uma transferência. Ele ainda vai precisar de outra cirurgia para tratar o cisto, pois, conforme explica Sérgio Fernandes, o procedimento foi paliativo e o caso exige cuidados. A boa notícia é que dificilmente ele terá sequelas “em virtude do tratamento feito em Barueri”, conforme esclarece o neurocirurgião.

No embalo de salvar vidas - Depois de Lucas, mais uma pessoa teve a vida salva pela equipe do HMB e por meio do mesmo procedimento cirúrgico. Na quarta-feira (dia 6), Antônio Ferreira da Rocha, de 62 anos, também precisou de uma cirurgia neurológica urgente. Tudo correu tão bem que, no dia seguinte, ele já estava em casa.

A filha dele, Ladjane de Oliveira Rocha, está cuidando do pai. “Eu achei bom. Fizeram os exames que precisavam ser feitos, compararam com os que já tínhamos feito. Fizeram tudo que era preciso até a cirurgia”, detalha.

Barueri envia mais de 2 mil cofrinhos para a AACD

Dois ônibus com 2.440 cofrinhos rumo a Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD). A imagem foi registrada no dia 7 de dezembro, partindo do Centro de Aperfeiçoamento de Professores (CAP), sede da Secretaria de Educação de Barueri.

O resultado da campanha Corrente do Bem, iniciada no dia 7 de novembro, só será conhecido na segunda quinzena de dezembro. Liderada pelo Fundo Social de Solidariedade Estrela Guia, a ação em prol da AACD contou com a participação maciça de representantes de todos os órgãos públicos da Prefeitura de Barueri, Câmara Municipal, diretores, coordenadores, supervisores das escolas da rede de ensino e funcionários. Além da Corrente do Bem, Barueri já depositou na conta da AACD R\$ 39.203,89, corres-

pondentes à doação voluntária de um dia do 13º salário de servidores municipais.

Fundada em 1950, a AACD tem 12 unidades distribuídas pelo Brasil e realiza 905.183 atendimentos por ano.

Voluntária que faz a diferença - A pequena voluntária Maria Eduarda Froes, de 8 anos, estava feliz. Ela percorreu os corredores da Câmara Municipal de Barueri com seu cofrinho e pediu ajuda aos vereadores e aos funcionários. Maria Eduarda fez questão de entregar o cofre e dizer que era para ajudar as crianças que precisavam.

Para a Presidente do Fundo Social de Solidariedade, Sônia Furlan, encerrar um ano no qual todos enfrentaram tantas dificuldades com mais uma ação de solidariedade, em que cada um doou um pouco para ajudar as crianças atendidas pela AACD, mostra que a cidade está envolvida na prática do bem.

“Este ano, especialmente, tivemos ao nosso lado a Maria Eduarda. Foi lindo ver o empenho desta menina tão especial em prol de tantas outras crianças. Terminamos 2017 com várias ações que beneficiaram muitas crianças. Obrigada a todos que colaboraram e que Deus nos ajude para que possamos sempre ajudar”, ressaltou.



JORNAL

ALTERNATIVA

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável:

Delma Andrade – MTB 24.995

Editora: Delma Andrade

Diretor Jurídico: Daniel Barbosa de Andrade – OAB-SP – 44.464

Gestora de mídias sociais: Delma Andrade

Projeto Gráfico e Diagramação: Grupo Ideal Propaganda

- Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores, não expressam a opinião do jornal. Contamos com novos colaboradores, há cada edição, nas colunas de Saúde, Carreira, Comportamento, Bem-estar, entre outras.

- **Redação:** Tel: (11) 94883-2540 - WhatsApp

jornalalternativanews@gmail.com

- **Periodicidade:** mensal, podendo ter edições extras. Na Editoria de Cidades, trazemos uma seleção das principais notícias das cidades de Osasco e Barueri do mês.

- Obs. Por falta de espaço, os artigos enviados pelos colaboradores serão revisados, sem alterar o conteúdo.

Prefeito Rogério Lins entrega Centro de Operações Integradas

Serviço inédito na região atuará em conjunto com as polícias civil e militar e com a GCM para aumentar a segurança na cidade de Osasco

O prefeito de Osasco, Rogério Lins, produziu um vídeo e um áudio para explicar as funcionalidades do COI (Centro de Operações Integradas) e rebater as falsas notícias que circularam pelas redes sociais sobre o novo serviço, implantado pela Prefeitura no dia 30 de novembro passado.

O COI (Centro de Operações Integradas) é uma importante ferramenta no combate à criminalidade. Isso porque, ele mantém o monitoramento de 268 ruas e avenidas, a partir da captação de imagens em alta resolução e tecnologia. O COI também integra as forças de segurança: polícias Civil e Militar, além da Guarda Municipal, que poderão traçar ações estratégicas de combate à criminalidade.

Outra função do COI é monitorar o trânsito, permitindo rápidas intervenções em casos de acidente ou congestionamento, a fim de garantir melhor mobilidade urbana.

Com monitoramento 24 horas é possível inclusive a identificação facial das pessoas flagradas cometendo delitos e infrações, entre outras funções. “O COI veio para ser o maior inimigo da criminalidade na nossa cidade”, afirma o prefeito Rogério Lins.

São 268 vias monitoradas, 62 câmeras instaladas, além da contratação de 200 novos guardas da GCM, 80 agentes de trânsito, aquisição de 68 veículos, sendo 38 para a Secretaria de Segurança e Controle Urbano e 30 para operar na fiscalização do trânsito.

Outra característica do COI é permitir que todas as imagens

captadas em alta definição, sejam arquivadas por 30 dias e sejam compartilhadas com as forças de segurança.

Também foi disponibilizado o COI móvel, um ônibus totalmente equipado com câmeras de monitoramento, que percorrerá as ruas da cidade.

“Tenho muito orgulho de cumprir uma etapa importante do nosso programa de governo, com ações para gerenciar o trânsito, identificar pontos em que ocorrem maior número de acidentes e, principalmente, ajudar no policiamento da cidade”, ressaltou o prefeito Rogério Lins.

De acordo ainda com o prefeito, a segunda etapa da implantação do COI ocorrerá no primeiro semestre de 2018, com a implementação de sensores e câmeras digitais que cobrirão o perímetro de toda a cidade, registrando a entrada e saída dos automóveis. “Será, praticamente, impossível sair da cidade sem ter o veículo identificado. Todas as ações serão integradas com as polícias e ajudarão a coibir roubos e furtos”, destacou.

O CONECTA integrará a terceira etapa do amplo projeto de segurança, que reunirá num único local informações estratégicas de diversos pontos da cidade, transformando Osasco em uma verdadeira “Smart City”. Atualmente a cidade já é um grande pólo atrativo para empresas de tecnologia com uma das melhores redes de fibra ótica e em breve terá 100% das ruas com o moderno sistema de iluminação de LED. “Essas ações juntas irão transformar Osasco na cidade que queremos, com segurança para nossas famílias”, concluiu.

Prefeitura realiza megaobra contra enchentes no Braço Morto do Rio Tietê

A Prefeitura de Osasco dá continuidade à megaobra contra enchentes na região do Braço Morto do Rio Tietê, entre os bairros do Rochdale e Jardim Aliança, na zona Norte, iniciadas no final do mês passado.

Para a megaobra, a Prefeitura mobilizou as secretarias de Obras, Habitação, Meio Ambiente e Assistência Social. As ações consistem na retirada de barracos construídos sob o rio, remoção das famílias e cadastramento em programas habitacionais, limpeza, rebaixamento da calha e alargamento do leito do Braço Morto.

No dia 5 de dezembro, o prefeito de Osasco, Rogério Lins, esteve no local para verificar os serviços que estão sendo executados ao longo do Braço Morto, entre o Piscinão do Rochdale e a Avenida Passaredo, no Jardim Aliança.

Ao longo de sua caminhada na Margem direita do rio, sentido Rochdale/Aliança, liberada também ao trânsito de veículos, Rogério Lins conversou com dezenas de moradores e comerciantes que se mostraram confiantes no trabalho da Prefeitura contra as enchentes e alagamentos.

“Iniciamos aqui essas obras que não são apenas paliativas e nem somente de manutenção. São ações que vão na raiz do problema, desobstruindo tubulações que há décadas estavam entupidas, acabando com os problemas das enchentes nessa região. Agora, as máquinas da Prefeitura já estão trabalhando e executando serviços de limpeza, rebaixamento da calha em dois metros e também vão alargar o leito, dando maior fluidez às águas do Braço Morto do Tietê”, explicou o prefeito.

Ações - Já foram removidas 150 famílias e outras 80 serão removidas. Em sua maioria, essas famílias são encaminhadas para o programa Bolsa Aluguel até ficarem prontas as unidades habitacionais, conforme o cadastro delas na Prefeitura. Nesses primeiros dias de obras, já foram retiradas mais 80 toneladas de lama e entulho do Braço Morto.



Após a remoção dos moradores, funcionários da Prefeitura iniciam a retirada dos barracos construídos com palafitas sobre o leito do Braço Morto. De acordo com Secretário da Habitação, Angelo Melli, ao longo dos anos, uma série de entulhos foi se acumulando nessas palafitas, criando barragens e impedindo o escoamento natural. Somadas ao assoreamento do rio, essas barragens não permitiam a passagem da água, aumentando ainda mais os riscos de enchentes na região.

As moradias sob o rio não permitiam também o acesso de máquinas pesadas da Prefeitura para obras de limpeza e desassoreamento e, a cada ano, aumentava a sujeira e o assoreamento no leito do Braço Morto. Agora, com o rio livre dos barracos, a Prefeitura iniciou as obras que serão um grande passo para acabar com as enchentes nesses dois bairros da zona Norte.

- Comportamento -

Você cumpriu as suas metas em 2017?

*Por Eduardo Shinyashiki

Como não perder os próprios objetivos de vista? Geralmente, as pessoas elaboram uma lista de desejos, porém, poucos meses depois, já não se lembram dessas decisões. É comum ainda estabelecer os mesmos sonhos para o ano seguinte e, novamente, não realizá-los. Você age dessa forma?

Especialmente nesta época do ano, é importante refletir sobre os passos que te farão cumprir as metas. Pergunte a você mesmo: como tratei os meus objetivos pessoais e profissionais traçados em janeiro ou fevereiro? Cuidei deles e me dediquei? Tornei-me uma pessoa melhor no percurso? Compreendi o significado de estabelecer e concretizar uma meta? Aceitei o desafio criativo e de contínuo aprendizado, evolução e inovação? Ajudei outras pessoas nesse caminho?

Ao acordar, o que faz você levantar e enfrentar o mundo com a consciência, os recursos internos e a disposição para cumprir os seus desejos? O que pode te ajudar a ter a energia necessária é, justamente, saber que é possível colocar em ação as capacidades e o poder criativo para realizar as metas. O estabelecimento dos objetivos que indica uma direção, uma missão pessoal e um propósito permite ampliar as nossas perspectivas.

Para isso, é necessário ativar alguns recursos internos e estratégias para manter o foco - como saber o que te dá força para continuar em direção à autorrealização - e, para isso, estabelecer objetivos estimulantes. Cultive o otimismo que caminha de mãos dadas com a iniciativa e a ousadia.

Esses fatores são decisivos para abrir o caminho ao alcance dos seus desejos. Até os mais otimistas, em alguns momentos, se sentem desmotivados pelas circunstâncias adversas. A diferença é que eles são capazes de entendê-las,

buscar o apoio e encontrar maneiras de reativar suas energias. Além disso, não desistem dos seus sonhos por conta de uma dificuldade, ajustam a rota sempre que necessário para chegar ao alvo.

Para que possa enxergar a concretização dos seus objetivos, compartilhe-os com outras pessoas do seu convívio ou com um grupo de trabalho. É fundamental também desenvolver uma consciência emocional. Saiba prestar atenção nas emoções que suscitam as suas metas, organize e crie um plano de ação. Estar aberto, ter adaptabilidade e flexibilidade para aceitar as mudanças que ocorrem no contexto, educar a mente e treinar uma reflexão vencedora são fatores que fortalecem a determinação.

Mantenha o foco no planejamento. Às vezes, as pessoas recusam-se a se programar por acreditar na ideia de que o imprevisto está associado à liberdade, quando, na verdade, ocorre o contrário. Livre é quem sabe planejar, pois consegue equilibrar melhor o tempo, as exigências, as tarefas e a ansia dos prazos que se aproximam.

Sempre há tempo para antecipar o futuro e redirecionar os nossos objetivos, recriar as metas e reorganizar os alvos. Ter objetivos nos estimula a crescer e ir além de onde nos encontramos, ajuda a construir uma melhor autoimagem, uma autoestima e autoconfiança sólidas. Ter objetivos ajuda a ter uma vida mais gratificante e realizada.

**Eduardo Shinyashiki é Presidente do Instituto Eduardo Shinyashiki, mestre em neuropsicologia, liderança educadora e especialista em desenvolvimento das competências de liderança organizacional e pessoal. Com mais de 30 anos de experiência no Brasil e na Europa, é referência em ampliar o poder pessoal e a autoliderança das pessoas, por meio de palestras, coaching, treinamentos e livros, para que elas obtenham atuações brilhantes em suas vidas. Mais informações: www.edushin.com.br*

Como administrar melhor o seu tempo em 2018?

*Por Christian Barbosa

Já estamos no final de 2017 e, para muita gente, parece que o ano começou ontem e não deu para fazer nada (ou quase nada) do que foi planejado. Mas será que o tempo é mesmo tão curto assim para vivermos sempre correndo e sequer sentirmos o ano passar? A resposta é não.

O problema não é a quantidade de horas que temos, mas a maneira como usamos as nossas horas. Estamos trabalhando cada vez mais, vivemos cada vez mais estressados e não vemos resultados compensadores. Tudo isso porque gerenciamos nosso tempo incorretamente.

Em um ambiente desorganizado e sem planejamento, as chances de você se irritar, ficar sem ânimo para os relacionamentos e - pior ainda - não cuidar da própria saúde são bem maiores. E é justamente daí que vem a impressão de que o tempo está correndo mais rápido. A pessoa que não organiza as tarefas acaba virando escrava das circunstâncias e todas as atividades se tornam urgências. Só o planejamento pode trazer uma rotina mais equilibrada.

É muito comum pensarmos apenas nas atividades do dia, mas o ideal é planejar ao menos três dias para frente. Se conseguir organizar uma semana inteira, melhor ainda. É preciso avaliar a duração de cada atividade e deixar um tempo "livre" para eventuais urgências. Todas as tarefas

devem ser anotadas, seja em uma agenda de papel, um aplicativo ou um software. Assim, fica mais fácil mensurar o volume de afazeres e os prazos.

As atividades podem ser divididas em urgentes (quando o prazo está curto ou já acabou); importantes (que trazem resultado); e circunstanciais (que não agregam valor e te fazem perder tempo). É importante classificá-las e priorizar as urgentes, a fim de eliminá-las rapidamente. O passo seguinte é aumentar as tarefas importantes, que ajudam a reduzir as urgências e te mantêm equilibrado. E, por último, você deve eliminar da rotina as circunstanciais, que roubam o seu tempo.

Muitas vezes, lotamos nossa agenda com coisas que aceitamos fazer, quando, na verdade, precisávamos ou gostaríamos de dizer "não". Isso acontece, frequentemente, porque temos receio de nos indispor com alguém. Ter coragem para mudar esse comportamento é um passo importante rumo à gestão eficiente do tempo.

Mais um ano está começando e, para quem viveu até hoje correndo, eu garanto: aproveitar esse novo período para dar início a uma mudança de hábitos fará de seu tempo um grande aliado.

** Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.*

O que as cidades inteligentes tem a ver com a gestão de resultados?

Por Luiz Muniz

A resposta para o título acima é: tudo. Principalmente se entendermos, de forma bem simples, que o termo “cidade inteligente” contempla um conjunto de tecnologias integradas para fornecer ao cidadão os meios para que sua vida se torne mais segura, rápida e barata. Aliás, a tecnologia ganha papel cada vez mais importante nesse contexto, porque otimiza o tempo para execução de tarefas e integra informações para a definição das ações necessárias. Tecnologia é fundamental para que as coisas aconteçam melhor.

Entretanto, diferentemente do que o senso comum crê, a tecnologia por si só não resolve os problemas. Ela seria como um carro de alta performance, mas que se não houver um destino claro, nem um motorista, não serve de nada. O grande segredo para a tecnologia ser um acelerador para o sucesso, garantindo a execução das boas práticas de *compliance* está na capacidade da organização realizar as coisas na ordem certa.

Em primeiro lugar, antes de mais nada, é necessário definir as metas a serem alcançadas e elas precisam ser definidas. E aí entra o diferencial das organizações de sucesso: gestão para resultados. Ela garante que os recursos para alcançar um determinado patamar de desempenho sejam providenciados e organizados, desde recursos humanos, financeiros e até tecnológicos.

É necessário deixar muito claro o que vem a ser “fazer as coisas melhores”, relacionando um objetivo mais um valor, mais um prazo. Não basta definir “aumentar vendas”, “aumentar lucro” e “reduzir gastos”. Tem de ser definido também que o aumento de vendas será de 10% em 12 meses, por exemplo. Isso é meta. Ela define o foco das ações a serem tomadas, determinando quais são as me-

lhores tecnologias necessárias para alcançar esses resultados.

A tecnologia traz ferramentas ilimitadas para auxiliar o time gerencial e operacional a realizar as análises necessárias e a tomar as decisões mais assertivas, mas desde que seja direcionada antes. Não adianta de nada ter ferramenta tecnológica se uma meta não for definida antes. É perda de tempo e dinheiro.

A gestão para resultados traz capacidade de colocar em prática as decisões tomadas. Em um estudo recente realizado pela Universidade de Harvard, duas a cada três empresas não conseguem transformar suas estratégias em resultados, justamente pela ineficiência das equipes em executar as ações planejadas.

Ações são executadas por pessoas. Até mesmo ações automatizadas, tiveram de ser desenvolvidas em algum momento por pessoas. Por mais tecnologia de ponta que as organizações tenham, se o protocolo de gestão de resultados não for seguido, os ganhos serão apenas marginais.

O protocolo de gestão prevê que todo problema tenha um responsável claramente definido, que terá a missão de conduzir uma equipe previamente formada por aqueles que tem conhecimento técnico sobre o assunto, na definição das análises (com uso de tecnologia) e das ações para solução do caso, incluindo responsáveis e prazos e, principalmente, na gestão do plano de ação e dos resultados periodicamente.

Melhores índices de eficiência somente acontecem com a prática da gestão de resultados. Não há outro meio, mas são acelerados pela tecnologia desde que inserida dentro desse contexto.

*Diretor-fundador da Telos Resultados, ex-sócio da Falconi Consultoria e consultor de empresas há mais de 15 anos.

Onde procurar atendimento médico de acordo com o problema de saúde apresentado pelo paciente

Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade orienta sobre qual serviço deve ser procurado de acordo com as necessidades das pessoas

Muitas pessoas tem dúvidas sobre onde e como procurar atendimento médico no Sistema Único de Saúde (SUS) devido à oferta de diferentes serviços em serviços diversos como unidades básicas de saúde, ambulatórios, hospitais e serviços de emergência. A Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC) orienta sobre qual serviço de saúde deve ser procurado de acordo com a necessidade da pessoa, para que seu problema seja solucionado da melhor forma possível:

Unidade Básica de Saúde (UBS): a UBS é o lugar para o cuidado integral das pessoas, devendo ser a porta de entrada para quase todos os problemas de saúde, especialmente os mais comuns e ser resolutiva em cerca de 90% dos casos. Ofertam atendimentos variados por meio das equipes da Estratégia Saúde da Família. Oferecem não apenas serviços de assistência à saúde, mas também ações de prevenção, cura e reabilitação para maximizar a saúde e o bem-estar, sempre considerando o contexto onde a pessoa está inserida.

As UBS oferecem assistência a casos urgentes, como dores fortes, febre, dificuldade para respirar e também são efetivas para cuidar de pessoas com problemas crônicos como hipertensão, diabetes, asma, dores crônicas e problemas de saúde mental como depressão e ansiedade, além da realização de ações de caráter preventivo como consultas de pré-natal e acompanhamento do crescimento e desenvolvimento de crianças. As ações são desenvolvidas não apenas no consultório, mas também por atendimento domiciliar e proporcionam não só resultados como a redução do número de internações, mas a melhoria da saúde da população como um todo. A maioria das unidades funcionam das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira, com alguns locais funcio-

nando até horários noturnos e, aos sábados, e estão espalhadas por todo o País.

Unidade de Pronto-Atendimento (UPA): demandas de emergência (situações que envolvam risco iminente de morte, como infartos, AVCs (os chamados "derrames"), problemas respiratórios graves, acidentes envolvendo traumas), além de situações de urgência como dores intensas, dificuldade para respirar, diarreias, que necessitem de exames de laboratório ou de imagem, que serão atendidas de forma rápida e encaminhadas a hospitais, quando necessário.. Algumas UPAs oferecem atendimento em ortopedia, destinado a pessoas que sofreram fraturas, luxações ou outros traumas dos ossos e articulações. Funcionam 24 horas por dia, sete dias da semana. A maioria dos grandes hospitais hoje tem seus serviços de urgência e emergência ligados às UPAs e ao SAMU - Serviço de Atendimento Médico de Urgência, com a porta fechada para pessoas que procurem estes hospitais diretamente.

“Por todo Brasil sabe-se que 70% dos pacientes que procuram as UPAs, poderiam ter seus problemas resolvidos na atenção primária. Importante que cada município tenha redes de atenção primária estruturadas para isso e posso regular melhor esse fluxo. As mais de 40 mil equipes que compõem a Estratégia de Saúde da Família formadas por médicos de família e comunidade, enfermeiros, agentes de saúde e dentistas, tem a capacidade de resolver 90% dos problemas apresentados nas consultas de rotina ou urgências”, explica Thiago Trindade, Presidente da SBMFC.

A procura por serviços de emergências para gripes, resfriados, alergias, problemas respiratórios que demandam de tratamento e acompanhamento médico, assim como hipertensão arterial e diabetes em índices fora do normal podem ser e devem ser direcionadas às Unidades Básicas de Saúde. Mesmo algumas demandas de corte e feridas que necessitam de pontos podem ser feitas nas unidades, o que potencialmente iria diminuir a fila dos prontos-socorros, UPAs e hospitais.

Controle a ansiedade e conquiste suas metas

É preciso que haja esforço para respeitar os próprios limites, caso contrário, não conseguirá ser uma pessoa produtiva. Veja cinco dicas pontuais para realizar os objetivos traçados.

Por Marilene Kehdi

Traçar metas, deixar as derrotas para trás e focar num ano melhor são algumas ações que a maioria das pessoas gostariam de seguir ao pé da letra. No entanto, no decorrer dos dias, algumas situações, sejam externas ou internas, fazem com que muitos adiem ou até desistam de algumas aspirações ou realizações pessoais. De acordo com a psicóloga, escritora e palestrante, Marilene Kehdi, a ansiedade é um fator preponderante que leva as pessoas a tomarem decisões autossabotadoras.

“Todos nós, em vários momentos da vida, sentimos ansiedade, em menor ou maior grau. A curva da ansiedade é um “U” invertido e quando se chega no pico, tem que descer. Se a mantermos num nível alto (no ápice), com certeza sofreremos as consequências. A concentração ficará muito prejudicada, a memória, o rendimento escolar e profissional, além de outros”, explica a especialista.

A saúde física também será bem prejudicada, com sintomas físicos, como taquicardia, sudorese, inclusive nas mãos, mãos e boca fica trêmulas, tensão muscular, cefaleia. Já o sintoma psicológico que pode surgir é o medo excessivo, o qual pode evoluir para uma Síndrome do Pânico, que, na verdade, é uma crise ansiosa aguda e grave.

A ansiedade decorre de fatores internos, subjetivos e também estrutural da personalidade do indivíduo. Deriva também de fatores externos, como estresse, pressão, auto cobranças, demanda externa e preocupação excessiva. Quando a ansiedade é desencadeada por excesso de preocupação, desperta no indivíduo um grau, às vezes alto, de pessimismo, segundo Marilene.

Para ter controle sobre a ansiedade o primeiro passo é identificar a causa. A vítima da ansiedade precisa ter a real noção do que a tira a estabilidade emocional. E, a partir daí, é preciso que haja esforço para respeitar os próprios limites, caso contrário, não conseguirá ser uma pessoa produtiva. Ou seja, ficará estagnada sofrendo as consequências do alto nível de ansiedade.

Veja cinco dicas pontuais para controlar a ansiedade e conquistar as metas:

Tenha objetivos traçados - Um dos maiores desafios do ser humano é descobrir o que dá sentido a sua vida e se manter firme neste propósito. Portanto, saber quais são seus objetivos, metas que deseja alcançar, aonde quer chegar, o que quer ver realizado é fundamental para seguir a trilha, o caminho, a direção certa rumo as conquistas.

Mantenha o foco e tenha determinação - Manter o foco, a atenção e a disciplina é regra. Quanto mais focado, mais você produz. E quando você produz, você alimenta a autoconfiança que não irá permitir que os impulsos destrutivos e a autossabotagem prevaleçam em alguns momentos difíceis.

Controle a ansiedade - Não ser imediatista, não querer fazer tudo ao mesmo tempo, não dar o passo maior que a perna, não se distrair com tecnologias digitais e ser flexível ajuda a não fracassar. Com a ansiedade controlada e as emoções equilibradas é certo que você irá atingir os objetivos e alcançar as metas.

Estipule o tempo certo para as metas serem concretizadas - Saber que tudo tem seu tempo certo de acontecer demonstra uma postura coerente. Tudo é proporcional e tem seu tempo certo para ser realizado, basta fazer sua parte.

Sonhe o seu sonho - É importante pensar em metas alcançáveis, reais, possíveis de serem realizadas. Não sonhe o sonho do outro só porque deu certo para ele... Mesmo que não seja fácil o caminho a ser percorrido, quanto se almeja verdadeiramente, é possível suportá-lo tudo em nome do que deseja alcançar.

Sobre Marilene Kehdi - Marilene é pós-graduada em Atendimento Clínico, Psicossomática, Geriatria e Gerontologia Social e possui aprimoramento em Saúde Mental, Neuropsicologia, Psicologia Hospitalar e Psicopatologia. É autora de sete livros e fundadora do site PSICODICAS. Suas obras, “Um Convite à Felicidade”, “Vivendo e Compreendendo”, “Conquiste Uma Vida Mais Saudável”, “Organize Suas Emoções e Ganhe Qualidade de Vida”, “Faça, Aconteça e Realize!”, “Um Novo Estilo de Vida!” e “Emoções, Situações e Soluções”, apresentam um novo conceito da autoajuda, mostrando aos leitores como interpretar as emoções e conflitos internos, para que atinjam um estado de bem estar e de equilíbrio emocional necessário para uma vida saudável.

Livro ensina que, para alcançar metas, é preciso resgatar a energia que há dentro de nós

Em “Desperte seu poder”, José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), traz reflexões e exercícios para os que desejam tirar os planos do papel e mudar de vida

Todos nós somos movidos por sonhos e, apesar de desejar que eles se concretizem rapidamente, muitas vezes vemos os anos passarem sem que nada aconteça. Isso porque temos o hábito de protelar uma série de coisas que precisam ser feitas. Romper com esse sistema de autossabotagem e alcançar nossas metas só é possível por meio da tomada de atitudes. E, segundo José Roberto Marques, a chave para fazer as coisas acontecerem está dentro de nós mesmos.

Em seu novo livro, “Desperte seu poder”, lançamento da Buzz Editora, o autor propõe reflexões e traz exercícios que prometem revelar às pessoas o poder interior e a energia impulsionadora que há dentro delas. “Temos dentro de nós uma potência. Potência é força em inércia. Parada. Dentro de nós há um universo inteiro, clamando para ser explorado. Quando transformamos essa potência em ação, ela se torna poder”, afirma ele.



O autor é Presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), uma das maiores escolas de coaching do País. Com mais de 30 anos de experiência em treinamentos comportamentais, inovou ao desenvolver as metodologias “Self Coaching” e “Coaching com Alma” e se tornou referência em Desenvolvimento Humano no Brasil e no mundo.

Em “Desperte seu poder”, José Roberto ensina a importância de conhecermos nossas próprias emoções e valorizarmos o presente, pois é nesse momento que as mudanças mais importantes podem acontecer - e não no futuro que vivemos projetando. Para ele, “viver o tempo presente é o maior aprendizado que uma pessoa pode ter na vida”. Ao longo do livro, o leitor encontra, também, testes que ampliarão o seu autoconhecimento e a sua determinação para realizar mais.

Serviço: Páginas: 208; Preço: 39,90

TODO O POTENCIAL DE UMA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO COM DIVULGAÇÃO INOVADORA E EFICAZ PARA VOCÊ!



DESDE 1995

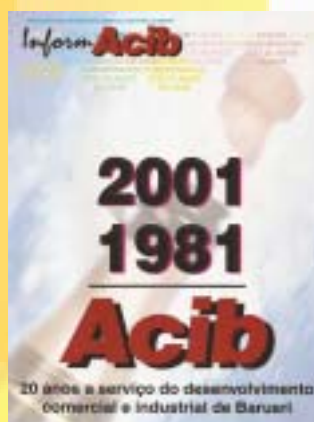
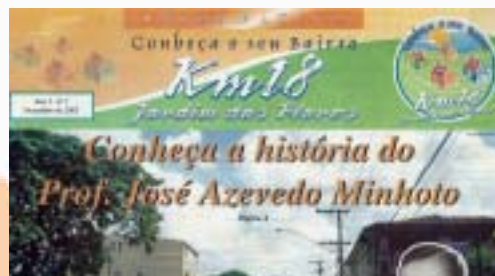
A Delta Assessoria e Comunicação foi criada em 1995, em São Paulo, Capital, pela jornalista Delma Andrade, formada em 1993, pela Faculdade de Comunicação Social Cásper Líbero, primeira Escola de Jornalismo do Brasil. Iniciou suas atividades, prestando assessoria de imprensa na área de esportes e, a partir de 1996, na área política; depois, para ONGs e associações, ampliando sua atuação e os serviços oferecidos pela empresa.

Confira alguns trabalhos:



Serviços:

- Consultoria e estratégia em comunicação;
- Criação e gerenciamento de mídias sociais;
- Elaboração de releases e sugestões de pauta para veículos de interesse;
- Projetos editoriais - livros; revistas; jornais; folders; portais; sites; E-Books...
Planejamento e produção de conteúdo
- Comunicação visual
Criação e desenvolvimento de projetos on line e impressos
- Produção de vídeos institucionais;
- Assessoria em Marketing político;



Acesse e confira: www.deltacomunicacao.net
Serviço: Mais informações por e-mail - jornalalternativanews@gmail.com
Contrate nosso trabalho pelo Tel: (11) 94883-2540 (Whatsapp)

268
vias
monitoradas

200
novos
GCMs

80
novos
agentes de
trânsito

38
novos
veículos
para a
GCM*

30
novos
veículos
para o
Demutran*

* Em fase de entrega



**CENTRO DE OPERAÇÕES INTEGRADAS
+ SEGURANÇA + MOBILIDADE + CUIDADO AO CIDADÃO**

