



REVISTA on-line

SOU GNDI

Comunicação interna se solidifica

*Estratégia de negócios
e de pessoas viabiliza
canais mais estruturados*



Assim que se faz

Unidades da Rede Própria são reconhecidas pela segurança do paciente



Sua Carreira

O momento é de motivação para garantir os bons resultados planejados



Click GNDI

Semana da Nutrição desmistifica que alimentação correta é difícil



Índice



Capa - Novos canais de comunicação | **06**



Destques da edição



pag. 08

Assim que se Faz

Foco total na segurança do paciente



pag. 12

Sua Carreira

Como está o time em relação ao PDI?



pag. 16

Click GNDI

A saúde começa pela boca

Em Dia

Os diferenciais da Rede Própria da NotreDame Intermédica

pag. 04

Você Ligado

Familiares bem protegidos

pag. 05

Nosso Espaço

De olho na prevenção

pag. 10

Programa bemviver

Aproveite o Programa bemviver

pag. 13

Além do Expediente

Colaboradora preparada para encarar obstáculos

pag. 14

Nosso Mercado

Parto normal. Por que não?

pag. 15



Caro colaborador,



*Irlau Machado Filho
Presidente do Grupo
NotreDame Intermédica*

O Grupo NotreDame Intermédica (GNDI) vive um período marcado por conquistas, todas realizadas graças ao comprometimento de cada um de vocês com o novo projeto de gestão e visão de negócio, cuja base está ancorada na crença de que as pessoas têm grande potencial. Agora, com o lançamento de nossa Intranet e da Revista **SOU**GNDI****, colocamos à disposição dos colaboradores meios de comunicação que vão contribuir para estarmos ainda mais alinhados como time.

Investir em comunicação interna é fundamental para manter as diversas áreas que compõem o GNDI afinadas como uma orquestra, em que o trabalho de diferentes músicos e seus respectivos instrumentos, comandados pelo maestro, resultem, aos ouvintes, em uma peça única e harmônica. Para nós, os ouvintes da orquestra correspondem aos nossos Clientes, e a eles precisamos promover o melhor serviço de saúde.

Dessa forma, o colaborador, que corresponde a cada componente da orquestra, deve estar consciente de sua importância dentro do todo. Nesse contexto, atuação transparente dos gestores (nossos maestros) é fundamental.

É nesse cenário que a nova Intranet e a Revista **SOU**GNDI**** estão inseridas. Portanto, apropriem-se dessas ferramentas que chegam para, em conjunto à TV Corporativa, ao mural e ao e-mail marketing, proporcionar uma comunicação ainda mais transparente com todos vocês.

Boa leitura!

Expediente
Textos e Revisão: Próspera Comunicação
Organização: Marketing GNDI
Fotos: Paulo Baretta e Equipe de Marketing



Os diferenciais da Rede Própria da NotreDame Intermédica

Investimentos em estrutura e novos conceitos garantem excelentes Hospitais



O Grupo NotreDame Intermédica investiu, em 2015, cerca de R\$ 140 milhões em melhorias estruturais para garantir atendimento ainda mais qualificado a seu público. Para você, colaborador, essa notícia é duplamente vantajosa, pois, além de trabalhar em uma Organização em constante evolução, faz parte do Grupo de beneficiários que, hoje, conta com uma Rede Própria de alto desempenho, estruturada em pilares de qualidade.

forma interativa, traz momentos de tranquilidade e alegria aos pacientes e familiares, assim como a nossos colaboradores”, diz Dr. Massanori Shibata Jr., diretor médico da Divisão Hospitalar. Esses diferenciais, somados à tecnologia de ponta e a um corpo clínico qualificado, garantem ótimo atendimento e reconhecimentos pela excelência como a ONA (Organização Nacional de Acreditação), recebida no ano passado por seis Hospitais e uma Unidade Avançada do Grupo. ■

“Também estamos investindo em políticas de humanização. Incluímos novos conceitos em nossa Rede, como a musicoterapia, a qual, de

Confira as novas fachadas de nossos hospitais no Portal GNDI. ▶



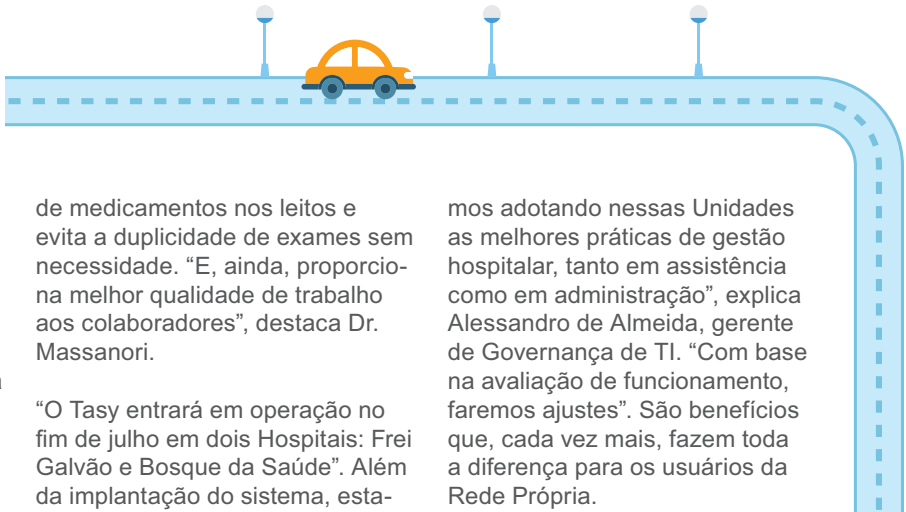
Novo sistema de gestão hospitalar

A tecnologia é importante aliada quando o assunto é melhorar ainda mais a qualidade dos serviços oferecidos e a segurança do paciente. Um exemplo é a implantação do Tasy, sistema de gestão hospitalar que automatiza e integra as diferentes atividades da Rede Própria. Permite, por exemplo, acesso rápido ao prontuário do paciente, facilita a administração

de medicamentos nos leitos e evita a duplicidade de exames sem necessidade. “E, ainda, proporciona a melhor qualidade de trabalho aos colaboradores”, destaca Dr. Massanori.

“O Tasy entrará em operação no fim de julho em dois Hospitais: Frei Galvão e Bosque da Saúde”. Além da implantação do sistema, esta-

mos adotando nessas Unidades as melhores práticas de gestão hospitalar, tanto em assistência como em administração”, explica Alessandro de Almeida, gerente de Governança de TI. “Com base na avaliação de funcionamento, faremos ajustes”. São benefícios que, cada vez mais, fazem toda a diferença para os usuários da Rede Própria.






Familiares bem protegidos

Colaboradores incluem centenas de agregados em seus planos de saúde

O Grupo NotreDame Intermédica entende que, para cuidar bem do colaborador, é importante se preocupar também com sua família. Por isso, lançou uma campanha de adesão à nova Assistência Médica, que traz uma série de novidades para esse público fazer parte do **novo portfólio do Grupo***.

O resultado foi um aumento significativo do número de adesões, comprovando que os colaboradores também concordam ser essa uma maneira de proporcionar mais saúde e qualidade de vida a seus familiares. Entre abril e maio, 566 agregados foram incluídos nos novos planos. Após a campanha, houve mais 82

adesões até a segunda semana do mês de junho.

São inúmeras as vantagens do novo portfólio. Por exemplo, os colaboradores podem incluir agregados, como cônjuges ou filhos a partir dos 24 anos, no caso de universitários, e a partir dos 21 para os demais, até completarem 39 anos. “É uma vantagem muito grande em cobertura e qualidade dos serviços e valores, na comparação com planos independentes que essas pessoas teriam de contratar”, informa Ana Paula Moreira, coordenadora de Remuneração e Benefícios do Grupo. É importante destacar que os planos dos agregados têm de ser os mesmos dos respectivos colaboradores. 

* Nossos Planos



*Exceto para colaboradores da Regional Campinas, devido à convenção Coletiva Local.



Novos canais de comunicação

Intranet e Revista souGNDI facilitam ainda mais o intercâmbio de informações e conhecimento entre o time e a Organização

Você está lendo a primeira edição da Revista Sou GNDI, feita especialmente para ampliar ainda mais a troca de informações entre a Organização e o colaborador. A publicação está hospedada em nossa nova Intranet, outro importante avanço em relação à comunicação interna.

As duas novidades fazem parte do conjunto de iniciativas colocadas em prática desde o início do ano passado, com o objetivo de contribuir para um ambiente organizacional transparente em que os colaboradores são convidados a atuar de forma participativa. "Acreditamos que as pessoas na Empresa, hoje, são as que, de fato, conhecem seu trabalho e a Organização e têm muito a contribuir. O que faltava, muitas vezes, era oferecer o espaço, o tempo e o ouvido para transformarmos suas ideias em realizações", afirma Irlau Machado Filho, presidente do Grupo NotreDame Intermédica.

"Diante do dinâmico processo de reformulação da estratégia de negócios e, consequentemente, de gestão de pessoas, começamos a estruturar canais de comunicação alinhados à nova realidade", afirma Adriana Seixas Braga, diretora executiva de Marketing. Para isso, foi criado, dentro da Diretoria de Marketing, o braço de Comunicação, cuja missão é estruturar caminhos que facilitem a atualização dos colaboradores em relação às notícias da Organização e fomentem o diálogo entre o time. "São aspectos fundamentais para a transparência do ambiente organizacional", acrescenta. 📧





Confira os veículos de comunicação interna criados especialmente para o time GNDI



Intranet

Reformulada e com uma plataforma mais moderna, a Intranet permite o acesso de parte dos conteúdos em dispositivos como *smarthphone*, *tablet* ou computador pessoal, entre eles, a Revista **SOU GNDI**, informações institucionais e sobre campanhas.



SOU GNDI

Revista eletrônica bimestral, com acesso na Intranet. Aborda assuntos variados do universo dos colaboradores e da Organização.



Seu Espaço

Canal exclusivo do colaborador dentro da Intranet para o envio de ideias, críticas e sugestões referentes aos programas, processos e projetos da Empresa, cujo propósito é promover ações eficazes e melhorias.



E-mail marketing

Organizado por editorias, o e-mail marketing é enviado sempre que há a necessidade de compartilhar, rapidamente, uma informação com você.



TV Corporativa

Se você atua na Sede, já conhece a TV Corporativa. Esse meio de comunicação dinâmico acaba de ser implementado em todos os Hospitais da Rede Própria de São Paulo e na Regional do Rio de Janeiro.



Mural

Veicula conteúdo corporativo organizado por editorias, fixado em locais estratégicos do Grupo, com o objetivo de promover a comunicação das principais novidades do mês.



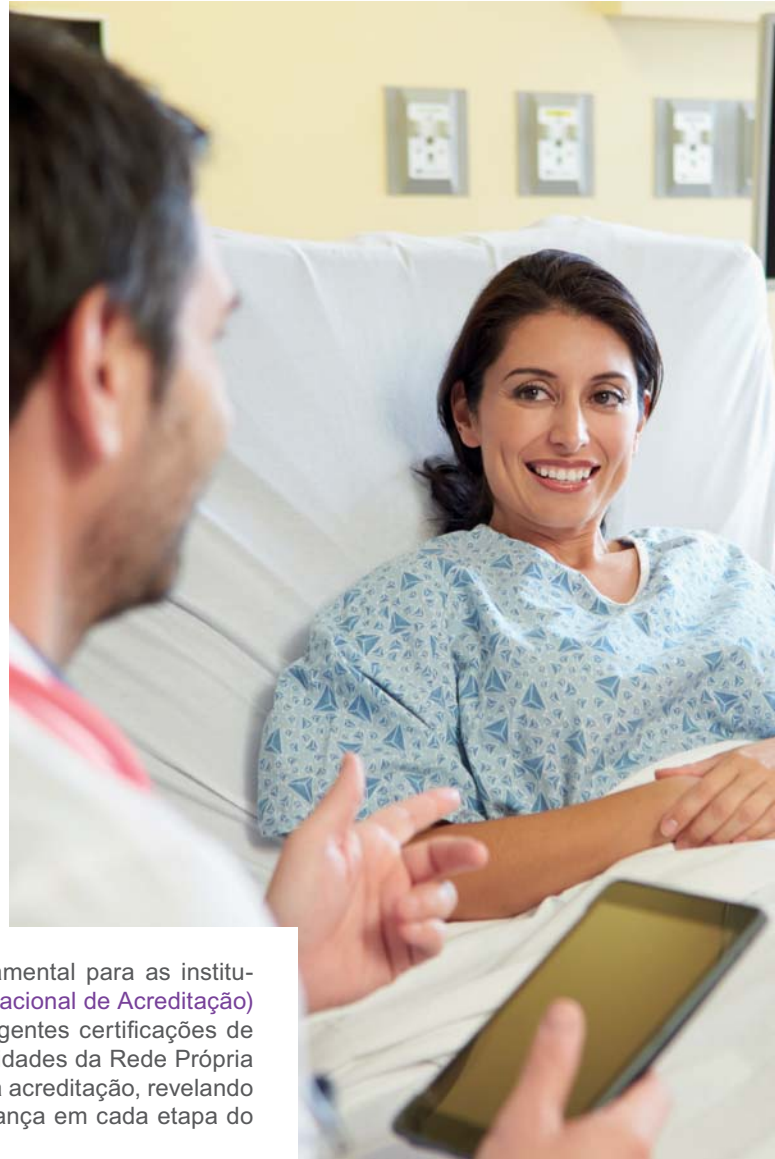
Totens físicos

Conteúdo corporativo alocado em cartazes A4, em totens distribuídos em espaços para colaboradores que atuam nos Centros Clínicos e filiais administrativas, com informações pontuais sobre os principais eventos, ações estratégicas e programas.



Foco total na segurança do paciente

*Unidades da Rede
Própria da NotreDame
Intermédica conquistam
certificações e
recertificações ONA*



Garantir a segurança do paciente é fundamental para as instituições de saúde, e a **ONA (Organização Nacional de Acreditação)** constitui, no Brasil, uma das mais abrangentes certificações de qualidade com foco nesse tema. Ao todo, 11 Unidades da Rede Própria do Grupo NotreDame Intermédica possuem essa acreditação, revelando o engajamento dos colaboradores com a segurança em cada etapa do cuidado com os pacientes (*confira box*).

**O processo de
acreditação da
ONA contempla
três níveis:**

Nível 1
Acreditação

Demonstra que a instituição apresenta requisitos básicos de qualidade assistencial e segurança para o paciente.

Nível 2
Acreditação
Plena


Caracteriza a adoção de um plano de melhorias nos pontos avaliados para a conquista do próximo nível de acreditação.



Dessa forma, o desafio é ampliar a conquista das creditações, lembrando que, com isso, além de consolidarmos boas práticas alinhadas à segurança do paciente, também colocamos o GNDI em condições de almejar creditações internacionais de qualidade.

Para confirmar esse aspecto, em abril e maio de 2016 o Hospital Paulo Sacramento e o Hospital SacreCoeur conquistaram a manutenção da certificação ONA Nível 1. Já a Unidade

Avançada do Hospital Renascença Osasco, bem como o Hospital Santa Cecília e o Hospital Renascença Campinas tiveram a creditação confirmada pelo mesmo Órgão.

Para finalizar um período de forma marcante, o Hospital Modelo e o Centro Médico de Pediatria de Jundiaí foram reacreditados com o ONA Nível 3, confirmando a excelência na prestação de serviços de saúde de qualidade. 



Níveis ONA

ONA - Nível 1

Hospital Paulo Sacramento (Jundiaí - SP)

Hospital e Maternidade SacreCoeur (São Paulo - SP)

Hospital e Maternidade Renascença (Osasco - SP)

Hospital e Maternidade Nossa Senhora do Rosário (São Paulo - SP)

Hospital Renascença Campinas (Campinas - SP)

Hospital Santa Cecília (São Paulo - SP)

Hospital Bosque da Saúde (São Paulo - SP)

Unidade Avançada – Hospital Renascença (Osasco - SP)

ONA - Nível 3

Hospital Modelo (Sorocaba - SP)

Centro Médico Itavuvu (Sorocaba - SP)

Centro Médico de Pediatria (Jundiaí - SP)

Nível

Acreditação com Excelência

Comprova que a instituição atingiu a excelência, adotando indicadores para a avaliação de resultados.



De olho na prevenção

Áreas de Medicina e Odontologia Preventiva desenvolvem programas para os beneficiários adotarem hábitos saudáveis



“ Os resultados desses cuidados são positivos para todos ”

O Grupo NotreDame Intermédica vai além de garantir assistência a seus Clientes. Por isso, oferece Programas de Medicina e Odontologia Preventiva que visam contribuir para a saúde e o bem-estar dos beneficiários.

A área de Medicina Preventiva é composta por uma equipe multidisciplinar de médicos, fisioterapeutas, assistentes sociais, fonoau-

diólogos, nutricionistas e psicólogos. Esse time está sempre envolvido com a criação e a execução de programas voltados para a saúde e o bem-estar. “Os resultados desses cuidados são positivos para todos, pois preservam a saúde das pessoas, contribuem para melhorar a produtividade e reduzem custos de assistência”, diz Dr. **Walter Moschella, diretor médico da Medicina Preventiva.**



Equipe de Medicina Preventiva: da esquerda para a direita, Fabiele Oliveira, Patrícia Mariano Rondello, Dr. Walter Moschella Júnior, Najara Silva Dorta, Alessandra Borges e Jefferson Gomes Inoue



O leque de Programas oferecidos é variado, pois o objetivo é atender diferentes perfis de público:

- **PAI** (Programa de Assistência ao Idoso)
- **PAC** (Programa de Apoio ao Paciente com Doenças Crônicas),
- **PGS** (Programa Geração Segura),
- **PP** (Programa Preventiva Premiada) e
- **CASE** (Casos de Alta Complexidade).

Particularmente em 2016, foram lançadas as Oficinas de Saúde, que já abordaram assuntos como maternidade, doação de sangue e prevenção do câncer. Todos os Programas são realizados nas Unidades de Medicina Preventiva (QualiVida). “Somos pioneiros em oferecer o conceito de assistência integral”, informa Dr. Walter. “Entre os diferenciais estão os sistemas de cadastro dos pacientes, os quais nos permitem acompanhar caso a caso e ser proativos na intercorrência de problemas”, acrescenta. 📌



Odontologia Preventiva



Dra. Jaqueline de Carvalho, coordenadora da área de Odontologia Preventiva, e Dra. Lucimeire Yzumida Cará, dentista que também compõe a equipe

“ Os Clientes solicitam palestras ou ações específicas ”

O conceito de realizar ações preventivas para evitar o adoecimento das pessoas também é adotado na Interodonto. Por meio da área de Odontologia Preventiva, desenvolve programas conforme o perfil de cada Cliente.

O objetivo é contribuir para uma melhor saúde bucal dos beneficiários. “Os Clientes solicitam pa-

lestras ou ações específicas, nós avaliamos e definimos a data para execução”, explica Dra. Jaqueline de Carvalho Ferreira, coordenadora da área. Em sua equipe, conta com o apoio da Dra. Lucimeire Yzumida Cará, dentista que atua como consultora para os Clientes, além de um estagiário responsável pelos trabalhos administrativos e suporte nas ações. 📌



Como está o time em relação ao PDI?

O atual momento é de motivação para a contínua dedicação dos colaboradores

Em julho, gestores vão avaliar como está o desempenho de cada colaborador de seu time em relação ao PDI (Programa de Desenvolvimento Individual). Para permitir isso, as metas contratadas e seus respectivos indicadores e ações estarão abertos no sistema TOTVS. “Como importante multiplicador da cultura da Organização, o gestor deve conversar com o colaborador individualmente e orientá-lo com base nos dados mostrados no PDI”, recomenda Eliana Maria Vieira, diretora de Recursos Humanos.



PDO | PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL

Grupo NotreDame Intermédica



Um mentor

Para os colaboradores que estiverem cumprindo as metas de acordo com o previsto no PDI, o momento é de motivação para continuarem com a mesma dedicação que garantirá a conquista do resultado esperado ao final do ano. E para os que apresentarem resultados abaixo do previsto? Eliana ressalta que o gestor deve sempre atuar como mentor, sugerindo as mudanças necessárias para o colaborador melhorar seu desempenho nos próximos seis meses.

PDL

Vale lembrar que os gestores foram preparados para esse momento por meio do PDL (Programa de Desenvolvimento de Lideranças), – uma das ferramentas do PDO (Programa de Desenvolvimento Organizacional), que também conta com a Gestão de Desempenho e a Gestão de Clima. A primeira edição do PDL foi realizada no final do ano passado; contemplou a liderança a partir do nível gerencial e contou com a participação de 500 pessoas. 📌



Aproveite o Programa bemviver

*Ações de saúde e
qualidade de vida para
o colaborador*

Você, colaborador, conta com um Programa que tem por objetivo preservar sua saúde e contribuir para seu bem-estar. É o bemviver, que oferece ações exclusivas para o público interno, além dos Programas da Medicina Preventiva.

Dentro das ações específicas, foi promovida a 1ª Olimpíada do Grupo NotreDame Inter-médica, realizada no dia 10 de julho, envolvendo todos os colaboradores inscritos. As competições – de basquete, vôlei e futsal – foram realizadas no Esporte Clube Sírio, localizado no bairro do Planalto Paulista, em São Paulo.

Outra ação do Programa bemviver abrangendo atividades físicas também teve início em julho. Para incentivar os colaboradores da Sede e das Regionais a participarem de corridas de rua em suas cidades, o Grupo forneceu camisetas e pagou as inscrições dos nossos atletas em diversas competições.

Medicina Preventiva

O Programa bemviver também coloca à disposição dos colaboradores todas as iniciativas já oferecidas pela Medicina Preventiva aos beneficiários dos Planos de Saúde: PGS (Programa de Gestação Segura); PP (Preventiva Premiada); PAI (Programa de Assistência ao Idoso); CASE (Casos de Alta Complexidade); PAP (Programa de Apoio ao Paciente com Doenças Crônicas). Oferece, ainda, oficinas, palestras e cursos sobre diferentes patologias.

1ª Olimpíada GNDI



A Olimpíada GNDI foi realizada no Esporte Clube Sírio e contou com mais de 900 pessoas



**Fique
atento!**

As notícias sobre o Programa são comunicadas pela Intranet, onde você encontra, também, o Clube bemviver. Trata-se de um espaço virtual para reunir pessoas com interesses em comum relacionados a vida saudável. Como no caso de praticantes de corrida que querem se organizar para treinamentos em conjunto. 📧



Eliane Marciano, que está a direita na imagem, se interessou pela prática do Bravus Race desde 2014

Preparada para encarar obstáculos

*Eliane, do Pós-Venda,
é praticante de
Bravus Race*

“Em 2015,
não competi
porque achava
que precisava
me preparar
melhor”

Quando engravidou em 2000, Eliane Maria Marciano, do Pós-Venda, chegou a engordar 20 kg. Após o parto, começou a fazer ginástica para recuperar a forma e descobriu o gosto pelas atividades físicas. Hoje, com 37 anos, conta que, desde então, sempre fez algum tipo de exercício, mas foi nos últimos anos que passou a treinar mais intensamente, praticando musculação, corridas de rua e dança. Até que, em 2014, se interessou pela Bravus Race, modalidade de competição com obstáculos ao ar livre, que chegou ao Brasil naquele ano.

“Em 2015, não competi porque achava que precisava me preparar melhor”, comenta, referindo-se ao alto grau de dificuldade das provas. Os atletas precisam de força física e de muito equilíbrio emocio-

nal para enfrentar os desafios em equipes, que envolvem terrenos cheios de lama, túneis de água, escalação com cordas. Mas, este ano, decidiu encarar as provas que ocorreram em março, no Jockey Club, em São Paulo.

Formou um grupo com amigos da academia e se inscreveu na modalidade Bravus Race, com 5 km e 15 obstáculos. Sob orientação de um professor, o grupo treinou durante vários meses. Deu certo, pois conseguiram concluir todas as provas. Animada, Eliane agora se prepara para a versão Bravus Monster – com 10 km e 25 obstáculos – a ser realizada em agosto, em Barueri, na Grande São Paulo. “Quando atingimos um resultado, temos a vontade de superar outras marcas”, conclui. ■

Se você também pratica uma atividade ou quer compartilhar uma história legal com a gente, envie um e-mail para suporte.comunicacao@intermedica.com.br com o título no assunto “Além do Expediente”



Parto normal. Por que não?

Números positivos refletem as políticas internas do Grupo NotreDame Intermédica

O índice de cesáreas realizadas na Rede Própria do Grupo NotreDame Intermédica tem caído, passando de 70,3% em 2014 para 65,2% em 2015, o que indica um aumento do número de partos normais. Há Unidades em que o percentual de cesáreas é ainda menor, como no Hospital Paulo Sacramento, de Jundiaí, com 45%. Para efeito de comparação, a média nacional, de acordo com a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), é 84,6% de cesáreas para 15,4% de partos normais.

Nesse sentido, a evolução dos índices do Grupo é reflexo das políticas internas em prol do parto normal, as quais incluem iniciativas como o PGS (Programa Gestação Segura), com palestras mensais dirigidas a beneficiárias gestantes.

Os conteúdos seguem diretrizes do Projeto Parto Adequado, iniciativa da ANS.

Dra. Daniela Franco Leanza, coordenadora do Programa Gestação Segura, cita um dos itens abordados nas palestras: “Na cesárea, as chances de a criança ter desconforto respiratório são 120 vezes maiores, e a mãe ainda pode sofrer hemorragia”.

As gestantes também contam com o Programa Preventiva Premiada, que oferece orientações sobre hábitos saudáveis na gestação e no pós-parto, entre outros temas.

Quem participa da programação completa recebe prêmios. 🎁

Para saber mais sobre o Programa Gestação Segura, acesse a página do Programa **bemviver**.

Rede Própria:

Além dos Programas, o Grupo NotreDame Intermédica garante total acolhimento às mães por meio das Maternidades da Rede Própria:

- Hospital Bosque da Saúde (São Paulo – SP)
- Hospital e Maternidade Nossa Senhora do Rosário (São Paulo – SP)
- Hospital e Maternidade Renascença (Osasco – SP)
- Hospital e Maternidade SacreCoeur (São Paulo – SP)
- Hospital Renascença Campinas (Campinas – SP)
- Hospital Paulo Sacramento (Jundiaí – SP)
- Hospital Family (São Paulo – SP)
- Hospital Modelo (Sorocaba – SP)





1ª semana de

nutrição

bemviver

A melhor receita é fazer a escolha certa

A saúde começa pela boca

Dirigida aos colaboradores, a 1ª Semana de Nutrição bemviver abordou temas ligados à alimentação saudável

Assuntos como a importância de consumir frutas e fibras, beber bastante água, comer a cada três horas, entre outros tópicos relacionados à alimentação saudável, foram abordados durante a 1ª Semana de Nutrição bemviver, realizada de 13 a 17 de junho na Sede e nas Regionais do ABC, Campinas, Jundiaí, Rio de Janeiro, Santos e Sorocaba.

Na Sede, as oficinas foram conduzidas pela nutricionista do QualiVida, Patrícia Rondello Mariano. “A ideia é desmistificar o conceito de que ter uma alimentação correta é difícil”, resumiu. Durante as apresentações, deu dicas simples, porém fundamentais, como ocupar 50% do espaço do prato com saladas e legumes, e dividir os outros 50% entre carboidratos e proteínas.

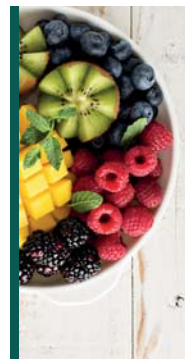


As oficinas abordaram um tema por dia:



Beba água e torne esse hábito mais divertido

Entre os tópicos, a importância da água para a digestão e o controle da temperatura do organismo.



Frutas: uma ótima pedida

Uma dica é consumir, diariamente, entre três e cinco tipos de frutas, pois ajudam, por exemplo, a prevenir o câncer.



Colaboradores participantes da Semana de Nutrição realizada na Regional Rio de Janeiro

Confira alguns depoimentos de participantes:

“Sou hipertensa e tomo uma série de cuidados na hora de me alimentar, mas é sempre bom esclarecer dúvidas para saber se estou realmente fazendo certo. Anotei pontos aos quais preciso ficar mais atenta.”
Aurecy Amorim, analista de Contas Médicas

“Achei a iniciativa excelente e participei de todas as oficinas. Diariamente, a gente se esquece da importância dos hábitos saudáveis. Poder parar um pouco para ouvir as orientações de uma profissional é muito bom.”
Juliane Olivares, enfermeira da área de Treinamento

“Aprendi muita coisa que não sabia. Por exemplo, a proporção ideal de cada tipo de alimento a ser consumido nas refeições. Além disso, decidi que, agora, vou comer mais arroz integral.”
Juliana Correa Lima, analista de Credenciamento

No final de cada apresentação, foram sorteadas garrafas de água para os participantes, com a intenção de frisar a importância da hidratação no dia a dia.

Também foram enviados e-mails marketing durante esse período a todos os colaboradores, os quais abordaram os temas em questão.

Acesse a página do Programa bemviver para conferir o álbum de fotos da 1ª Semana de Nutrição.



Comer a cada 3 horas. Precisa mesmo?

A resposta é sim. Para isso, é importante criar o hábito de fazer pequenos lanches entre as refeições.



Hora do almoço. O que comer?

Almoçar na rua não é problema, mas é fundamental ser seletivo na hora de montar o prato em um restaurante por quilo.



Fibras: por que é tão importante consumi-las?

O bom funcionamento do intestino e para o controle do colesterol são algumas das respostas.





REVISTA on-line
SOU GNDI



Grupo
NotreDame
Intermédica