

## Sistema OCB/RJ e Sicoob Cecremef promovem palestra referente ao mês de conscientização de prevenção ao câncer de mama



Encerrando o Outubro Rosa, mês de campanha para a prevenção ao câncer de mama, o Sistema OCB/RJ e o Sicoob Cecremef realizaram nesta quinta-feira (31), um encontro com o tema “Alimentação e câncer de mama – a prevenção ‘nos pratos’”, ministrado por Mirna Alves, coordenadora do curso de nutrição da Universidade Estácio de Sá – Unidade Maracanã.

Ao longo do bate-papo, a nutricionista falou de a dieta do dia a dia é primordial na prevenção e no tratamento da doença, e deu dicas para prevenir o câncer de mama usando os alimentos e suas substâncias. “A nutrição é importante antes, durante e depois do processo. O tratamento traz enjoos, desconfortos abdominais, e a nutrição se faz presente nesse momento, visando o sucesso e a cura.”, comenta Mirna.

A profissional indicou alimentos que devem ser inseridos numa dieta voltada à prevenção do câncer, como o pescado, rico em ômega 3, os legumes, que contêm elementos antioxidantes, as frutas cítricas, que possuem em abundância a substância limoneno, substância anticancerígena e os grãos integrais.

Ela ainda deu indicações de como inserir aos poucos essas comidas na alimentação. “Para aqueles que não comem alimentos saudáveis, como grãos integrais, é importante inserir esses alimentos na dieta gradualmente. Por exemplo, tente comer arroz branco e adicionar algum grão. Assim, aos poucos, você vai enriquecendo sua alimentação”, recomendou a palestrante.

A importância de alinhar a alimentação com a prática de atividades físicas, o sono de qualidade e a saúde mental foi citado por Mirna: “o prazer gera bons hormônios e o estresse é tão nocivo quanto o tabagismo. O cortisol, homônimo produzido com o estresse, ‘acorda’ o gene cancerígeno no nosso DNA, como uma chave que destrava o que é ruim”, declara.

Por fim, a nutricionista deixou uma mensagem de esperança. “Nós temos que encarar um diagnóstico de câncer de como uma doença séria, não como uma sentença. Um corpo bem nutrido tem maior sucesso no tratamento”, finaliza Mirna.

### Câncer de Mama

É o tipo de câncer que mais mata mulheres no Brasil, e homens também podem ser diagnosticados com a doença. Entretanto, apenas 1% dos casos acometem o sexo masculino. Mulheres devem fazer mamografia anualmente a partir dos 50 anos e, caso tenham histórico de câncer de mama na família, os exames devem ser realizados desde os 40 anos. A prevenção é essencial para aumentar as chances de sucesso no tratamento.



# Unimed VR está entre os lugares mais incríveis para trabalhar



A Unimed Volta Redonda foi reconhecida, por mais um ano, como um dos Lugares Mais Incríveis para Trabalhar no Brasil, na categoria empresas de grande porte.

A instituição é a única Cooperativa do Sul Fluminense no ranking realizado pelo jornal Estadão e pela Fundação Instituto de Administração (FIA), que analisa pilares da empresa, como carreira, comunicação interna, educação corporativa, liderança, qualidade de vida no trabalho, relações interpessoais e ESG (Ambiental, social e governança).

Presidente da Cooperativa, Vitório Moscon Puntel ressalta que a presença seguida no ranking é motivo de muito orgulho, pois mostra que é resultado de um trabalho contínuo e não apenas de algo momentâneo.

Considerando outras pesquisas de clima organizacional, já são treze anos em que a organização é apontada como referência em gestão de pessoas. Para Vitório, as pessoas desempenham papel fundamental na entrega do cuidado aos clientes e pacientes.

“Por isso temos o compromisso de investir em qualificação, profissionalização e na promoção de um bom ambiente de trabalho. Como uma cooperativa de saúde, proporcionar um ambiente de trabalho salutar e que contribua para qualidade de vida, é fundamental”, afirma.

Para Vitório, os números registrados pela pesquisa da FIA refletem o respeito e o zelo que a Cooperativa dedica aos colaboradores. Os resultados apontam, por exemplo, que 94,7% dos entrevistados têm orgulho de dizer a parentes e amigos que trabalham na Unimed Volta Redonda.

Outro item do questionário registrou que 96,8% afirmam que são tratados de maneira justa e respeitosa independente da orientação sexual, gênero, raça ou cor de pele, enquanto 98,2% reconhecem que os produtos e serviços oferecidos pela Cooperativa são muito importantes para a sociedade.

No entanto, apesar dos bons números, o presidente observa que é preciso manter os pés no chão e continuar trabalhando, pois é sempre possível melhorar. Com a pesquisa, a Cooperativa consegue entender os pontos fortes e aqueles que pode aprimorar.

Por isso é feita uma análise dos dados fornecidos pela FIA e, a partir disso, são estabelecidas ações estratégicas. No último ano, por exemplo, registrou-se evolução na avaliação geral do clima organizacional de 82.5 pontos para 84.9.

Segundo Vitório, é fundamental não estacionar e se dar por satisfeito. A Cooperativa vem em um processo contínuo de crescimento em estrutura e em oferta de serviços, então é necessário aprimorar a gestão de pessoas e a cultura organizacional, para que se mantenha a excelência no atendimento aos beneficiários e pacientes, e a entrega do Jeito Unimed de Cuidar. O JUC preza por Gentileza, Respeito, Competência e Segurança em todas as relações na Cooperativa.

“Vamos continuar trabalhando para que a Unimed Volta Redonda continue sendo motivo de orgulho para a cidade e permaneça entre os Lugares Incríveis para se Trabalhar por muitos anos”, celebra.



Você não pode ficar de fora da maior feira de Empreendedorismo Cooperativo.

29 e 30 de novembro  
Shopping Nova América

Realizador  Correalizador 



**EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL ESPECIAL NA MODALIDADE PRESENCIAL DA COOPERATIVA DE TRABALHO EDUCACIONAL COLÉGIO PROFESSOR CLÓVIS TAVARES/PRÓ-UNI LTDA.**  
**CNPJ 02.591.917/0001-33 NIRE 33.4.0002027-8.**

A Diretora Presidente da Cooperativa de Trabalho Educacional Colégio Professor Clóvis Tavares/Pró-Uni LTDA, no uso de suas atribuições que lhe confere o Estatuto Social, convoca os 42 (quarenta e dois) cooperados para reunirem-se em Assembleia Geral Especial (AGEsp) a ser realizada no dia 14 de novembro de 2024, com primeira convocação às 16h com dois terços (2/3) do total de cooperados da cooperativa, segunda convocação às 17h com metade e mais um (1/2+1) do total de cooperados da cooperativa e terceira e última convocação às 18h com quórum de no mínimo 20% (vinte por cento) do total de cooperados. Ordem do dia: Apresentação do plano de trabalho da cooperativa para 2025; disciplina; direitos e deveres dos sócios; planejamento e resultado econômico dos projetos e contratos firmados, sendo deliberados: a Política de Descontos da Cooperativa, o recolhimento de ISS dos cooperados, em Regime Especial ou individual.

Campos dos Goytacazes/RJ, 31 de outubro de 2024.

*Danielle Barros Duarte*

**Danielle Barros Duarte**  
**Diretora Presidente**

COOPERATIVA DE TRABALHO EDUCACIONAL COLÉGIO PROF. CLÓVIS TAVARES PRÓ-UNI LTDA.  
Rua Riachuelo 470 - Turf Club - Campos dos Goytacazes/RJ - CEP: 28013-450  
Tel: 22 2733 4104 - [www.colegiopr.uni.com.br](http://www.colegiopr.uni.com.br) - CNPJ: 02.591.917/0001-33

