ASFEB®

Publicação da Associação dos Servidores Fiscais do Estado da Bahia - Ano XVII - Nº 147 - Março/2019

Ortotanásia, o direito de morrer sem sofrimento.

Pág. 3

Campanha de Vacinação está aberta à adesão

Pág. 5

Asfeb Folia, o abre-alas para a alegria

Págs. 6 e 7

Uma história de sucesso na Clínica Asfeb Saúde

Pág. 12

EDITORIAL

Os desafios do mercado de saúde suplementar no Brasil, e especialmente no estado da Bahia, são hoje de grande magnitude. Certamente, o maior deles têm sido os custos da assistência à saúde, com uma inflação no setor estando acima da inflação oficial. Isso significa que a variação do custo de saúde tem sido superior aos ganhos salariais.

Além da inflação do setor, existem outros ofensores do custeio. Um deles é o aumento da frequência de realização de exames e procedimentos. Outro é o tamanho da população idosa assistida, já que o gasto com a saúde é proporcional à idade. Vale ressaltar que os planos de autogestão, a exemplo do Asfeb Saúde, são os que mais absorvem esse grupo.

A inclusão de inovações tecnológicas e novas drogas, a exemplo de dispositivos médicos de elevado custo e dos imunobiológicos, têm aumentado a participação na estrutura dos custos dos tratamentos de saúde. Muitas dessas inovações têm sido introduzidas no mercado de forma acrítica.

Associado a esse complexo ecossistema, há hoje uma tendência de concentração do setor médico-hospitalar. De um lado, grandes grupos vêm adquirindo hospitais, clínicas e laboratórios, e, de outro, categorias de especialidades médicas vêm se reunindo em cooperativas com concentração de especialidades, estabelecendo valores únicos para todos os profissionais.

Reiteramos que, o Asfeb Saúde possui custo médico-hospitalar, em primeira instância, para nossos beneficiários, para depois serem rateados por todos, em um modelo condominial. Enfatiza-se que este modelo exige um intenso acompanhamento e fiscalização dos gastos realizados. Como todos nós, beneficiários, somos donos do nosso plano de saúde, torna-se fundamental o senso crítico, o conhecimento e o acompanhamento de exames e procedimentos realizados e de sua cobrança. Qualquer divergência, dúvida, sugestão e principalmente elogio à nossa rede de prestadores deve ser comunicada à Asfeb e à nossa Ouvidoria, para que possamos melhorar continuamente a nossa assistência.

Contamos sempre com você! Juntos seremos capazes de vencer esses desafios e cuidar do que temos de mais precioso: a nossa saúde e a de nossa família.

Saudações,

Cleudes Cerqueira de Freitas
Diretor-Presidente

Cleudes Cerqueira de Freitas
Diretor-Presidente

Alfredo Marcelino Pereira
Vice-Presidente

Hogla de Alencar Pacheco
Diretora Jurídica e de Aposentados

Domenico Fioravanti
Diretor Administrativo-Financeiro

Milton Luiz Chagas da Fonseca
Diretor de Esportes

Jaime Raimundo Nascimento Filho
Diretor Social, Cultural e de Turismo

EXPEDIENTE

Diretor-Presidente
Cleudes Cerqueira de Freitas

Vice-presidente
Alfredo Marcelino Pereira

Diretor Administrativo-Financeiro
Domenico Fioravanti

Diretora Jurídica e de Aposentados
Hogla de Alencar Pacheco

Diretor Social, Cultural e de Turismo
Jaime Raimundo Nascimento Filho

Diretor de Esportes
Milton Luiz Chagas da Fonseca

Conselho Deliberativo

Presidente
Wilson Lopes da Silva

Antônio Carlos Batista Neves
Eraldo Bispo de Santana
Frederico Augusto Sant'Anna Rodrigues da Costa
Geraldo Pinto de Souza Júnior
Itamar Gondim Souza
Jorge Moreira Peixoto
Luiz Augusto Guimarães Carneiro
Luiz Carlos Tibúrcio Martins
Niwton de Barros Macedo
Pedro César Gaspar Dórea

Conselho Fiscal

Presidente
Manuel Perez Martinez

Osvaldo José Celino Ribeiro
Roberto Araújo Magalhães

Ouvidoria
Rosalvo Sant'Ana Souza Filho

Redação e Edição
Fred Burgos

Editoração
Quarta Onda Propaganda Ltda.

Fotografia
Wilson Militão

Tiragem
3.500 exemplares

Ortotanásia, a busca por uma morte digna

Morte digna, sem abreviações desnecessárias nem sofrimentos adicionais. Isso é o que propõe a ortotanásia, uma abordagem médica da morte pelo seu processo natural, sem encurtamento nem prolongamento desproporcional ao processo de morrer. Segundo a médica Marília Bastos, do Asfeb Saúde, quando a família e o médico responsável optam pela ortotanásia, o paciente se encontra em um estado terminal e já não dispõe mais de nenhum recurso terapêutico capaz de reverter seu quadro, tendo atingido o estágio de irreversibilidade.

Na ortotanásia, o paciente recebe cuidados humanizados

Nesses tipos de casos, o mais importante é promover o conforto do paciente, sem interferir no momento da morte, sem encurtar o tempo natural de vida nem prolongá-lo indevida e artificialmente por meio de procedimentos e tratamentos, possibilitando que a morte ocorra naturalmente, quando o organismo efetivamente alcançou um grau de agravamento irreversível. "A ortotanásia ocorre quando se reconhece a inutilidade do tratamento para manter vivo o paciente, não abrindo mão de medidas analgésicas e humanistas cabíveis, como hidratação, nutrição, eventualmente assistência psicológica e religiosa", afirma Marília Bastos, que tem especialização em medicina paliativista.

O Código de Ética Médica ratifica a ortotanásia, e os médicos podem ministrar somente os cuidados paliativos, que auxiliarão o doente a tolerar melhor a dor e suavizar o sofrimento. Segundo a Resolução nº 1.805/2006, do Conselho Federal de Medicina (CFM), em caso de enfermidades graves e incuráveis, é permitido ao médico, a pedido do paciente ou de familiares, limitar ou suspender procedimentos e tratamentos que prolonguem a vida, garantindo-lhe os cuidados necessários para aliviar os sintomas que levam ao sofrimento, na perspectiva de uma assistência integral. A ortotanásia é uma situação totalmente distinta da distanásia (prolongar artificialmente o processo de morrer) e da eutanásia (abreviar a vida), esta última considerada crime no Brasil.

"A vida sem vida não vale a pena"

Isaura Maria Silva Lobo e Isabella Lobo, esposa e filha de João Lobo

"A vida a todo custo só vale a pena se houver esperanças. A vida sem vida não vale a pena". A afirmação é de Isabella Lobo, filha do beneficiário João Gonçalves Lobo, 79 anos. No dia 9 de dezembro passado, ele foi internado para fazer um check up completo, em razão de uma perda de apetite persistente. O diagnóstico foi avassalador: câncer no pâncreas, com metástase no fígado e pulmão. Segundo a equipe médica, pelo estágio avançado da doença, não lhe restava muito tempo de vida. O desconforto começou a aumentar. Porém o seu caso não era para cirurgia nem ele tinha condições de fazer quimioterapia, por estar muito debilitado.

"O seu quadro piorou rapidamente. Alguns órgãos entraram em falência. A médica nos perguntou se queríamos que o entubasse, caso fosse necessário. Como ele não sentia dor, nem falta de ar, decidimos pelo não. Seria uma maldade e egoísmo nosso. Entendemos que a ortotanásia não se tratava de não cuidar, mas, sim, de respeitar o outro, do direito de morrer com dignidade. Todos os cuidados paliativos foram tomados. Meu pai não teve dores, não sofreu desnecessariamente. A UTI foi aberta à família. Pudemos conversar, dedicar tempo e afeto a ele. Os amigos puderam se despedir. Minha mãe (Isaura Maria Silva Lobo, associada patrimonial da Asfeb) pode se despedir com calma do homem que amava, com quem esteve casada por 42 anos", avalia Isabella. No dia 19 de dezembro, João Gonçalves Lobo faleceu.

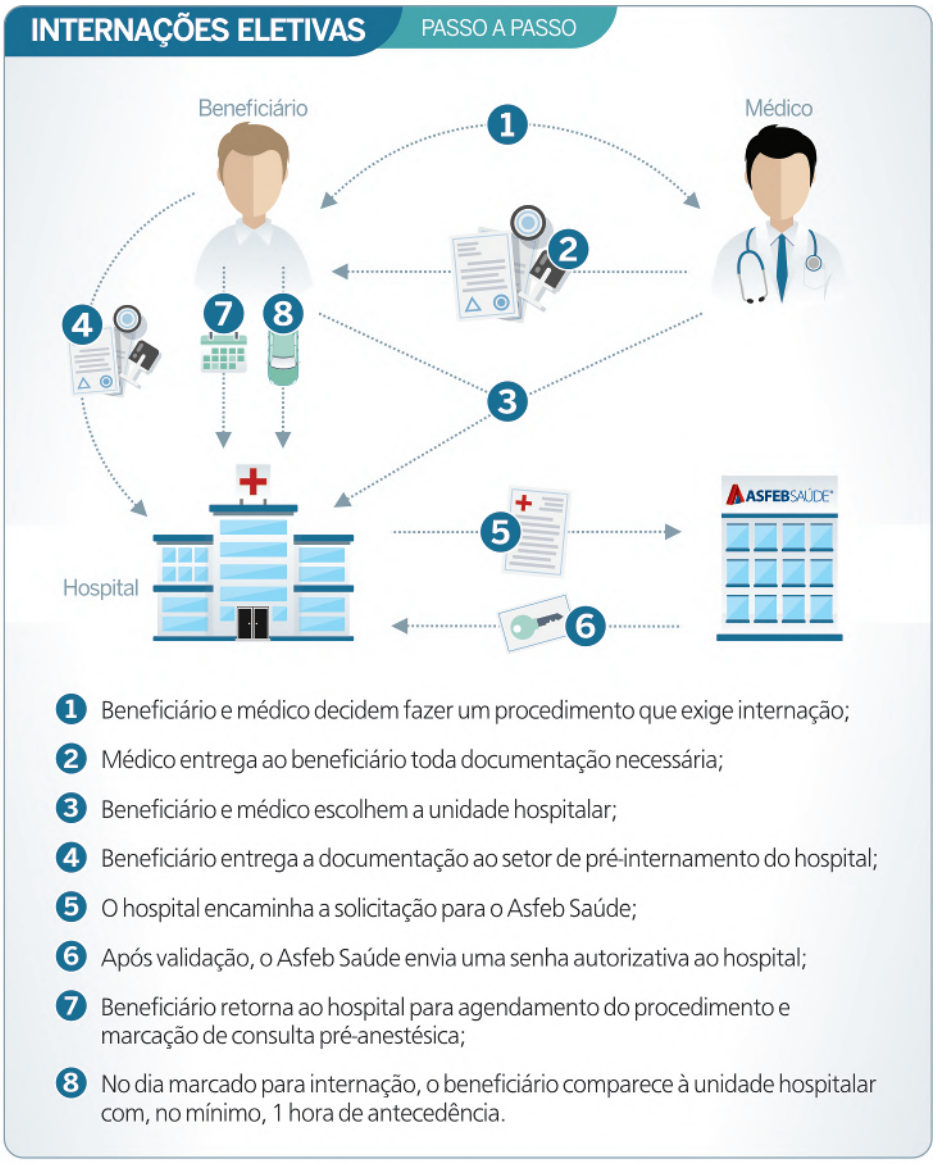
Como agir em caso de internação eletiva

Você sabe como proceder em uma necessidade de internação hospitalar eletiva, ou seja, aquelas que são agendadas, por não haver caráter de urgência ou emergência? **Acompanhe o passo a passo na ilustração ao lado.** Ao comparecer no setor de pré-internamento, o beneficiário deve apresentar os seguintes documentos: solicitação médica constando o nome do beneficiário, código e descrição do procedimento, CID, data, carimbo e assinatura do médico; relatório e exames médicos; documento de identificação com foto e carteira do Asfeb Saúde.

Algumas internações eletivas podem necessitar de OPME (órtese, prótese e material especial), e quando necessário, o plano mantem contato para negociação destes junto ao médico e/ou hospital.

Ressalta-se que, após o recebimento da documentação, o plano tem até 21 dias para autorização do procedimento, em conformidade com a RN 259/2011, da ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar.

Vale observar que algumas internações hospitalares eletivas estão vinculadas às especialidades de cirurgiões, nas quais alguns profissionais, abrigados em cooperativas médicas, não estão credenciados ao Asfeb Saúde. Nesses casos, o beneficiário deve procurar o setor de Atendimento da Asfeb, que o esclarecerá sobre a possibilidade de cobrança dos honorários em caráter particular, informado sobre a necessidade de apresentação de orçamento dos honorários médicos e orientado sobre como proceder nessas circunstâncias.



Os casos de urgência e emergência, não necessitam de autorização prévia para internação. O beneficiário é acolhido pelo hospital e recebe toda assistência necessária. Além de não haver cobranças particulares, o beneficiário pode acionar o serviço Asfeb Sigma, antes de dirigir-se à unidade de Pronto Atendimento.

Campanha de vacinação está aberta à adesão

O Brasil, ao longo desse século, conseguiu controlar alguns tipos de doenças, como varíola, rubéola e sarampo. Mas esse cenário pode se reverter se a população não estiver imunizada. Com base nesses fatores a Asfeb está promovendo a Campanha de Vacinação 2019 cujo objetivo é reduzir os riscos de contrair certos tipos de vírus e proteger o beneficiário e seus familiares de contaminações do gênero. Por isso, a entidade está convidando o titular e seus dependentes para o processo de adesão. Serão disponibilizadas vacinas contra a gripe +H1N1 (quadrivalente) e pneumonia (Prevenar 13).

Os associados podem se vacinar contra a gripe +H1N1 e pneumonia

Só poderão se vacinar aqueles que aderirem previamente à campanha. Essa é a regra, tendo em vista que o processo e compra das vacinas ocorre através de reserva e pagamento efetuado contra entrega. Por sua vez, o sistema de reserva e as doses vinculadas ao solicitante são intransferíveis.

O ato de vacinação ocorrerá no mês de abril, em datas a serem divulgadas posteriormente, nas cidades de Salvador e Feira de Santana, ressaltando-se que nas cidades de Itabuna, Jequié e Vitória da Conquista, ela ocorrerá desde que seja atingido o mínimo dez de adesões por cidade.

Em relato, o vice-presidente e diretor de saúde da Asfeb, Alfredo Marcelino Pereira, informa que a vacina contra a gripe disponibilizada pela instituição é o que há de mais novo no mercado, além de ser quadrivalente, ou seja, garante a cobertura para quatro cepas do vírus, inclusive o H1N1, tendo, portanto, um maior espectro de proteção do que a vacina disponibilizada pela rede pública de saúde. A sua formulação contém proteínas de diferentes cepas do vírus Influenza definidas ano a ano conforme orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual realiza a vigilância nos hemisférios Norte e Sul. Isso significa que, mesmo já tendo sido vacinada anteriormente, a pessoa deve se vacinar todos os anos, atualizando seu sistema imunológico contra a evolução dos vírus. Vale afirmar que não existe contraindicação para essa vacina, a exceção de casos de alérgicos a ovo.

Para crianças de zero a quatro anos que irão tomar a vacina contra a gripe pela primeira vez, será necessária a vacina de reforço, após 30 dias da administração da primeira dose. A prevenção da gripe é indicada a partir de seis meses de idade e é recomendada principalmente para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Para as gestantes, é necessário apresentar no ato da vacinação relatório médico que indique a imunização.

A Prevenar 13 é uma vacina de prevenção à pneumonia, tem efeitos vitalícios e não necessita ser administrada novamente para aqueles que foram imunizados em campanhas anteriores. É indicada para proteção contra a bactéria chamada *Streptococcus pneumoniae*.

Risco de epidemia de dengue

A Secretaria de Saúde do Estado emitiu, em janeiro, um alerta de risco de epidemia de dengue, após o registro de crescimento de 94% no número de casos da doença no território baiano. O alerta chama atenção para o risco de outras viroses transmitidas pelo mosquito Aedes aegypt, como a zika e a chikungunya, além de transtornos à saúde, tais doenças podem até ocasionar a morte. As equipes de saúde pública estão mobilizadas para o combate ao mosquito, mas essa é uma luta de todos nós!

Aedes aegypt

Asfeb Folia foi um grande sucesso

O melhor do pré-carnaval baiano foi celebrado na Asfeb Folia, no dia 10/2, no salão de eventos da Pupileira. Muita alegria e música de qualidade foram as principais atrações do evento, que contou com a participação de mais de mil associados, familiares e convidados. A primeira atração musical a se apresentar foi a banda Jammil e uma Noites, seguida pela cantora Gilmelândia. Foi servida aos presentes a tradicional feijoada.

ASFEB
SAÚDE
ASFEB
SOCIAL
ASFEB
SOCIAL

Governança delibera pela autossutentabilidade dos clubes

Investimentos em melhorias pontuais e a implementação de fontes alternativas de receita que garantam a autossustentabilidade das unidades do clube social foram deliberados pela governança da Asfeb, em reunião do seu Conselho Pleno (Diretoria Executiva e Conselhos Deliberativo e Fiscal), realizada no final do ano.

Esses são alguns dos caminhos apontados pelo estudo realizado por comissão instituída para analisar a situação das unidades, composta pelo diretor social, cultural e de turismo, Jaime Raimundo Nascimento Filho, o diretor de esportes, Milton Luiz Chagas da Fonseca, pelos membros do Conselho Deliberativo Wilson Lopes da Silva (presidente), Frederico Augusto Sant'Anna Rodrigues da Costa e Itamar Gondim Souza, e o membro do Conselho Fiscal, Osvaldo José Celino Ribeiro.

No processo de realização do estudo, os associados de cada cidade que abriga uma unidade do clube social foram ouvidos. Algumas dessas unidades não contam com a frequência de associados. A locação de campos de futebol para encontros esportivos e dos salões de festa para a realização de eventos sociais são algumas sugestões apresentadas, a exemplo do que já ocorre em Salvador e Vitória da Conquista. Interessados no aluguel do clube podem entrar em contato pelo telefone (71) 2201-8285 ou WhatsApp (71) 98112-5386. Vejamos a seguir uma síntese da situação de cada unidade.

Unidade do Clube Social de Vitória da Conquista

PONTOS RELEVANTES DO ESTUDO SOBRE UNIDADES DO CLUBE SOCIAL

ALAGOINHAS - Para gerar receita, o espaço poderá ter o campo de futebol alugado, efetuar parcerias para a realização de eventos, escolinha de futebol, dentre outras iniciativas. O salão de festas necessita de reparos.

BARREIRAS - A Asfeb firmou parceria com a APCEF – Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal, através de termo de cessão e uso do espaço, a título oneroso, pelo período de dois anos, ficando desde então desobrigada de arcar com os custos de manutenção, enquanto viger a parceria.

ILHÉUS – A unidade foi viabilizada através de um processo de doação efetuado pela ACAF, homologado em Assembleia Geral da Asfeb. A sua localização a mais de 20 km do centro de Ilhéus dificulta o acesso. Será preciso criar alternativas de geração de receita.

SALVADOR - Possui uma frequência ativa dos associados praticantes de futebol e em eventos promovidos pela Asfeb. O segundo campo de futebol da unidade é alugado, assim como o seu salão está aberto para a realização de eventos. Investimentos deverão ser feitos para gerar maior expectativa de renda.

VITÓRIA DA CONQUISTA - Seus dois campos de futebol são alugados, gerando uma receita que cobre as despesas com manutenção do clube, cabendo a Asfeb e o Sindsefaz o pagamento do salário de dois empregados. A comissão sugere que sejam realizados investimentos na melhoria do salão de festas e na construção de um campo de grama sintética, ampliando as alternativas de geração de receitas.

Festa reúne associados aposentados

Associados e acompanhantes participaram de mais uma edição da Festa dos Aposentados, promovida pela Asfeb, no final do ano, no salão de eventos do Restaurante Yemanjá. O encontro já se tornou uma tradição, quando a instituição reverencia os associados que ajudaram a construir sua história e a da Secretaria da Fazenda do Estado (Sefaz). Em ritmo de almoço dançante, a festa teve como atração a cantora Andrea Rizzo, conhecida da noite baiana. O evento teve ainda concurso de dança, tira-gostos, bebidas e um delicioso almoço. No entender do diretor social, cultural e de turismo, Jaime Raimundo Nascimento Filho, esse é um dos momentos mais aguardados pelos associados da Asfeb aposentados da Sefaz. "É muito gratificante vermos o reencontro de colegas e amigos, que em muitos casos só se reveem nessa festa", disse. Para a diretora jurídica e de aposentados, Hogla de Alencar Pacheco, a festa é uma homenagem àqueles que construíram a Asfeb e a Sefaz.

Boa Ideia foi o grande campeão de 2018

O Campeonato de Futebol da Asfeb de 2018 teve como grande campeão a equipe do Boa Ideia, vencedora nas três categorias. O troféu conquistado pelo campeão levou o nome do associado e futebolista assíduo no clube, Manuel Perez Martinez, presidente do Conselho Fiscal da instituição.

Segundo o diretor de Esportes, Milton Luiz Chagas da Fonseca, em 2018, a competição vivenciou, do ponto de vista disciplinar, um grande amadurecimento importante. "Nenhuma discordância ou reclamação foi encaminhada para a Comissão Disciplinar; todas foram resolvidas em campo. Isso não quer dizer que não houveram impasses. É que o entendimento foi maior, além de termos eliminado eventuais ambiguidades no regulamento", observou.

Manuel Perez Martinez, o homenageado

Atleta da equipe Utererê, homenageado do campeonato, Manuel Perez Martinez, agradeceu a escolha do seu nome: "Sinto-me honrado e muito feliz pela escolha do meu nome para o troféu. Para mim, a Asfeb é uma instituição muito especial, um laço afetivo que reforço todo sábado no clube e nos "babas", quando revejo os amigos. Ter esse reconhecimento deles é muito tocante", disse.

Destaque maior da competição, o líder do Boa Ideia, Jorge Peixoto, acredita que o bom desempenho de seus times se deva ao fato de todos no grupo levar muito a sério o lema de que amizade e solidariedade estão acima de tudo. "Aprendemos que o esporte deve servir para unir as pessoas e jamais separar; seja na derrota, seja na vitória", avalia. Peixoto, que é conselheiro deliberativo da Asfeb, conta que o Boa Ideia surgiu com a criação do campeonato. "Hoje, 24 anos após o primeiro jogo, a confraria cresceu com a chegada dos filhos, sobrinhos e novos amigos. Por isso, temos que disputar as três categorias e dar oportunidade a todos, novos, seniores e veteranos", afirma.

Diretor de esportes, Milton Fonseca (centro), com Jaime Nascimento, Manuel Perez Martinez, Wilson Lopes, Jomar Maia e Osvaldo Ribeiro (da esquerda para direita)

Nos jogos finais, na categoria Veteranos, o Boa Ideia empatou em 1 a 1 com a IGF no tempo regulamentar, mas ganhou nos pênaltis por 2 a 1. Na categoria Seniores, a equipe campeã venceu por 6 a 4 o time do Mirinho, enquanto na categoria Novos, bateu por 3 a 2 a equipe a equipe do Boca Júnior. No total, 17 equipes disputaram, ao longo de nove meses, o título de campeão nas três categorias, em jogos sempre equilibrados, aos sábados. Os destaques da competição foram, na categoria Veteranos, o goleiro Clayton Costal e o artilheiro Theo Sena; na Sênior, o goleiro Luís André Costa e o artilheiro Paulo Paixão; e na categoria Novos, o goleiro Igor Rafael e o artilheiro Rafael Machado dos Santos, todos atletas das equipes do Boa Ideia.

Jorge Peixoto, campeão nas três categorias

Como bem sintetiza Jorge Peixoto, no mundo atual, cada vez mais as pessoas são incentivadas a serem individualistas, insensíveis e materialistas. "Assim, promover e facilitar a integração dos associados e familiares passou a ser o papel da Asfeb de maior importância. O campeonato de futebol, além de contribuir com a prática de atividade física, vital para a saúde e prevenção de doenças, ainda possibilita que sentimentos humanos como amizade, gratidão, confiança, respeito etc. sejam compartilhados", concluiu.

Atletas Destaques

Categoria Novos

Goleiro Menos Vazado
Igor Rafael Politano (Boa Ideia)

Artilheiro
Rafael Machado (Boa Ideia)

Categoria Sênior

Goleiro Menos Vazado
Luís André Costa (Boa Ideia)

Artilheiro
Paulo Paixão (Boa Ideia)

Categoria Veteranos

Goleiro Menos Vazado
Clayton Costal (Boa Ideia)

Artilheiro
Theo Sena (Boa Ideia)

Futebol combina com responsabilidade social

Ao logo de todo o campeonato de 2018 foram arrecadadas doações em espécie feitas pelos atletas, que ao final da competição foram convertidas em 700 quilos de alimentos não-perecíveis entregues a instituições

que lidam com pessoas carentes, a exemplo do GACC – Grupo de Apoio à Criança com Câncer, e a Casa Marta e Maria, que abriga moradores em rua, na região dos Alagados. Todo esse trabalho é coordenado pelo associado Amires Silvany, na foto com Milton Fonseca e Eduardo Azevedo.

Galeria dos Campeões 2018

Boa Idéia, campeão de Novos

Boa Idéia, campeão de Sêniores

Boa Idéia, campeão de Veteranos

Edição de 2019 começa em abril

O Campeonato de Futebol da Asfeb 2019 começa no dia 6 de abril, com a realização do Torneio Início, no clube social, no Jardim das Margaridas, em Salvador. "A competição se encontra em fase final de formatação, porém já está decidido que a categoria Veteranos contará com seis equipes, enquanto a Sênior e a Novos terão quatro equipes cada. "O equilíbrio dos jogos, a sustentabilidade das equipes durante ano e o fairplay praticado dentro e fora de campo ao longo da competição são as principais metas para esta edição", informa Milton Fonseca.

Uma história de sucesso na Clínica Asfeb Saúde

Filho do associado Murilo Carneiro da Costa, Fidel de Souza Costa é um jovem de 25 anos, cheio de expectativas e futuro pela frente. Em janeiro de 2018, tomou uma decisão que vem mudando sua vida. Marcou uma consulta com a nutricionista Isabele Nery, na Clínica Asfeb Saúde. Estava, então, com 120 quilos acomodados no seu 1,74 de altura, além de viver uma constante falta de disposição e foco. Já tinha tentado algumas vezes emagrecer. Conseguia alguns resultados, mas em seguida voltava a engordar tudo e um pouco mais.

Com a mente aberta, rapidamente percebeu que os resultados consistentes e duradores viriam no longo prazo e, o mais importante, não bastaria uma dieta rígida, com as que fez anteriormente. Seria preciso uma mudança total de estilo de vida. "Fidel entendeu que, para uma pessoa emagrecer, não adianta fazer apenas uma dieta restritiva, é preciso mudar os hábitos alimentares e enxergar o alimento de forma diferente, lidar com a ansiedade e fazer atividades físicas. O corpo não consegue entender mudanças rápidas", conta Isabele Nery.

No entender da nutricionista, mudar a perspectiva em relação à comida significa entender que o alimento deve servir para nutrir o corpo, não para ser consumido em razão de ansiedade. "Por isso, a ansiedade alimentar deve ser trabalhada pelo nutricionista juntamente com um psicólogo e um educador físico, sempre acompanhado por um médico. Tomar remédio e não mudar a cabeça implica que, na hora em que o medicamento foi retirado, a compulsão alimentar voltará a acionar os velhos hábitos", afirma.

O tratamento de Fidel teve início em janeiro de 2018, com consultas quinzenais que depois se tornaram mensais. "A gente trabalhou quais eram os alimentos vilões e quais traziam mais saúde. Em cada momento, utilizamos uma estratégia alimentar diferente e os recursos da bioimpedância, exame para identificar percentual de gordura, massa magra e perfil metabólico", conta Isabele Nery. A nutricionista recomendou psicoterapia, para ajudá-lo as suas fontes de ansiedade, e a realização de atividades físicas.

A nutricionista Isabele Neri e Fidel de Souza Costa juntos vêm conseguindo bons resultados

"Meus exames estavam começando a apresentar resultados alterados, me colocando na perspectiva de fazer parte de grupos de riscos, seja para diabetes ou doenças cardiovasculares", informa Fidel. Ele conta que a bioimpedância tem sido fundamental no processo. "Por meio dela, mesmo em momentos em que a balança sinaliza que não emagreci, percebo que a minha massa magra se amplia, ao mesmo tempo que perco massa gorda", relata.

Atualmente, Fidel está pesando 104 quilos e seus indicadores melhoraram substantivamente. Sua meta agora é sair dos três dígitos na balança. "Aprendi que a receita é não se propor a metas muito grandes, que se tornem motivo de ansiedade. É lição de vida que Isabele Nery me ensinou. Mesmo não tendo atingido ainda uma meta ambiciosa, tenho a sensação de que minha vida mudou muito, sou um cara muito mais feliz, sou mais disposto, ativo e focado. O melhor de tudo é que adotei hábitos saudáveis que não tinha", conclui.