

RIOSAUDE

EM PAUTA

BOLETIM MENSAL DA EMPRESA PÚBLICA DE SAÚDE DO RIO DE JANEIRO

EDIÇÃO 5 • JULHO/25



AMBIÊNCIA PEDIÁTRICA

NAS UPAS DA RIOSAUDE

Projeto conquista segundo
prêmio em inovação pública

PÁG. 5

Plano de Ação
2024/2025 da RioSaúde
é entregue ao TCMRio/
CGM-Rio

PÁG. 3

RioSaúde tem
participação de
destaque em evento
de inovação

PÁG. 7

Unidades da RioSaúde
recebem consultor da
OMS e do BID

PÁG. 9



Mensagem do Presidente



Olá,

Chegamos à metade do ano com muitas entregas realizadas, mas cientes de que ainda há importantes objetivos a alcançar. No final de junho, encaminhamos ao TCMRio a prestação de contas do Plano de Ação 2024/2025, um instrumento que vem contribuindo para o aprimoramento e o fortalecimento da gestão e da governança da RioSaúde.

Ainda no campo da gestão, promovemos um encontro para dar continuidade à construção participativa do Planejamento Estratégico 2025–2028. Foram validados direcionadores como missão, visão e valores da empresa, além de metas para garantir a melhor experiência para os usuários.

Também tivemos o prazer de participar do congresso promovido pela Faculdade Souza Marques sobre CT&I, ocasião em que nossos profissionais apresentaram iniciativas inovadoras desenvolvidas na RioSaúde. Falando em inovação, o projeto de ambiência pediátrica ganhou o seu segundo prêmio, desta vez em evento em Belo Horizonte.

Ainda há seis meses até o fim do ano, e certamente teremos mais conquistas e motivos para celebrar!

Boa leitura!

Roberto Rangel
Presidente da RioSaúde



Expediente

Núcleo de Comunicação da RioSaúde

Coordenação/Projeto Editorial: Ricardo Rigel

Editor: Rodrigo Pereira

Textos: Ariana Apolinário, Erika Junger, Juliana Romar, Marcelle Corrêa e Rodrigo Pereira

Projeto gráfico e diagramação: Wesley Santos

Fotos: Alex Viana, Cícero Sydrônio, Juliana Romar, Paulo Torres e Vinícius Ferreira

Colaboraram nesta edição: Wellington Silva e Celina de Carvalho

• Esta edição está disponível no site da RioSaúde. •



PREFEITURA
RIO

RioSaúde

Prefeito do Rio de Janeiro
Eduardo Paes

Secretario Municipal de Saúde
Daniel Soranz

Presidente da RioSaúde
Roberto Rangel

Vice-presidente da RioSaúde
Ana Carolina Lara

Diretor de Administração e Finanças
Márcio Guimarães

Diretor Executivo Assistencial
Bruno Sabino

Diretora de Gestão de Pessoas
Janaína Fernandes

Diretor de Governança e Tecnologia da Informação
Douglas Souto

Diretor Jurídico
Jorge Rodrigues

Diretor de Operações
Carlos Augusto Rosário

Acesse:



RioSaudeOficial



riosaude.prefeitura.rio

Plano de Ação 2024/2025 da RioSaúde é entregue ao TCMRio/CGM-Rio

Documento apresenta o resultado de 40 metas e 146 etapas voltadas para a melhoria da gestão e governança



TCMRio e CGM-Rio acompanham de perto a execução das metas acordadas no plano de ação, por meio de reuniões e trocas constantes

A RioSaúde entregou, dia 30 de junho, a prestação de contas do seu Plano de Ação 2024-2025 ao Tribunal de Contas do Município do Rio de Janeiro (TCMRio) e à Controladoria Geral do Município (CGM-Rio), que irá analisar o documento e emitir seu parecer, que será divulgado em novembro. O documento, que traz 40 metas organizadas em 15 temas, busca aprimorar a gestão e a governança da empresa. É o segundo ano consecutivo que o Plano é entregue ao TCMRio, o que acontece desde que o Grupo de Trabalho Interinstitucional da Saúde (GT-Saúde) foi criado, em 2023. De lá para cá, a RioSaúde teve todas as suas contas aprovadas pelo órgão.

Como resultado, significativos avanços vêm sendo conquistados na governança da ges-

tão da RioSaúde: redução das contratações emergenciais; das despesas sem prévio empenho; das fragilidades nas prestações de contas; e a publicação de importantes instrumentos de compliance, dentre outros. “Trabalhamos em um plano de ação com 40 metas, que se desdobraram em 146 etapas, para analisar a evolução de governança e estrutura de controle da RioSaúde. Esses números vêm crescendo ano a ano, o que comprova a confiança na nossa capacidade de entrega. Alcançamos bons resultados no ano anterior, e esperamos o mesmo em 2025”, afirma o presidente da RioSaúde, Roberto Rangel.

Importante destacar que as metas e etapas envolvem todas as áreas da RioSaúde e, também, as unidades. “Uma vez que as

metas são consensuadas no âmbito do GT Saúde, fazemos um trabalho muito próximo com todos os setores, apoiando-os no alcance dos resultados, propondo soluções e garantindo o cumprimento do Plano. É um processo dependente de uma atuação coletiva. Logo, o mérito pelos bons resultados é de todos”, explica Sara Loureiro, gerente de Compliance da Diretoria de Governança e Tecnologia da Informação (DGOVI).



O plano é um processo dependente de uma **atuação coletiva**. Logo, o mérito pelos **bons resultados é de todos**.

Sara Loureiro
Gerente de Compliance

No Plano de Ação 2023-2024, a RioSaúde alcançou a nota de 89,3 sendo classificada com o conceito B+. A expectativa é superar esse resultado. ■

Construção do Planejamento Estratégico 2025-2028 avança

Oficina com gestores e representantes de diversos setores da RioSaúde discutem validação dos direcionadores estratégicos para os próximos quatro anos



Rangel destacou a lógica participativa do processo de construção do planejamento

A RioSaúde realizou mais um encontro, desta vez no Instituto Philippe Pinel, com gestores e representantes das áreas para dar continuidade à construção do Planejamento Estratégico 2025-2028. A iniciativa é conduzida pelo Núcleo de Ações Estratégicas (NAE) e busca fortalecer a empresa na gestão de unidades de saúde do município, promovendo um cuidado de excelência, com eficiência na administração pública e foco na experiência e satisfação de usuários e colaboradores.

O processo, iniciado em janeiro com oficinas e dinâmicas com a alta gestão, vem sendo conduzido de forma participativa e conta com um mapa estratégico que validará a missão, visão e valores da RioSaúde, além

de estabelecer metas claras e ações concretas até 2028.

“O planejamento direciona os esforços da empresa à medida que estabelece metas e prioridades. Para isso, envolvemos as pessoas desde o início, trazendo diferentes pontos de vista e planejando com responsabilidade. Não é apenas um documento, é a base para escolhas mais conscientes e coerentes com os objetivos institucionais e para o alcance de resultados sustentáveis que garantam a melhor experiência possível para o usuário”, destacou o presidente da RioSaúde, Roberto Rangel.

A proposta é garantir que o novo plano seja realista, conectado às rotinas das unidades e alinhado às diretrizes da SMS-Rio.

“Queremos construir um planejamento estratégico que reflita os desafios e as oportunidades da nossa realidade. A participação coletiva é essencial para garantir representatividade, engajamento e corresponsabilidade no alcance dos nossos objetivos”, explicou a coordenadora do NAE, Luciana Krull.

Entre os principais desafios estratégicos estão a melhoria contínua da experiência do paciente, o fortalecimento do capital humano, a evolução dos sistemas de monitoramento de desempenho e o aprimoramento da comunicação institucional — tanto interna quanto externa.

Durante o encontro, os participantes destacaram a importância da troca. Roberta Nunes, do Núcleo de Gestão e Monitoramento de Contratos, ressaltou o envolvimento de todas as áreas. “Quando todos participam, temos um direcionamento mais completo, que respeita a singularidade dos usuários e integra a experiência e a visão de quem está na linha de frente”, explicou. O Plano Estratégico 2025–2028 está em fase final de estruturação e será validado pela Presidência. ■

RioSaúde tem participação de destaque em **evento de inovação**

Profissionais da sede e do Gazolla apresentam iniciativas inovadoras no I Congresso Científico Souza Marques, que também recebeu um estande da empresa



Profissionais da RioSaúde apresentaram as iniciativas no painel “Inovações na Assistência à Saúde na Rede Pública do Rio”

A RioSaúde teve participação de destaque no I Congresso Científico Souza Marques, que aconteceu nos dias 12 e 13 de junho, na unidade da faculdade na Barra da Tijuca. Com o tema “Reação em Cadeia de Ciência, Tecnologia e Inovação (CT&I)”, o evento teve, na mesa de abertura, a presença do presidente Roberto Rangel, além da participação de diversos profissionais da sede e do Hospital Ronaldo Gazolla no painel “Inovações na Assistência à Saúde na Rede Pública de Saúde do Município do Rio de Janeiro” e na mesa-redonda “Academia e serviço: a experiência bem-sucedida de um hospital público do município do Rio de Janeiro”.

Em sua fala inicial, Roberto destacou a importância de espaços de discussão e trocas de conhecimento sobre CT&I no campo da Saúde, possibilitando trabalhos coletivos em prol

de uma melhor qualidade ao usuário da rede pública.

A participação da RioSaúde teve destaque no painel sobre inovações na assistência à saúde. Na sessão, moderada pelo próprio Rangel, oito profissionais da empresa apresentaram projetos inovadores e seus impactos na qualidade da assistência e na experiência do usuário na rede pública.

“O evento foi uma oportunidade para a RioSaúde reforçar seu compromisso com a inovação, pesquisa e aprimoramento da assistência à saúde pública, evidenciando a importância das parcerias estratégicas para o desenvolvimento do setor”, destacou Rangel.

O público também pode conhecer algumas iniciativas inovadoras da RioSaúde, apresentadas em um estande logo na entrada.

“Esse encontro foi um marco muito importante para a nossa instituição em seu 59º aniversário, trazendo crescimento e fortalecendo os campos da Pesquisa, Inovação e Tecnologia”, afirmou a diretora de Ciência, Tecnologia & Extensão (DCT&E) da Souza Marques, Mariana Quirino. ■



No estande da RioSaúde, foram oferecidos treinamentos e atividades imersivas

A importância do compliance para uma governança eficiente em empresas públicas



Nos últimos anos, a busca por mais transparência e eficiência nas instituições públicas ganhou destaque como pilar essencial para fortalecer a confiança da sociedade e entregar serviços de qualidade. Nesse contexto, o compliance surge como elemento indispensável para assegurar que as empresas públicas cumpram suas obrigações legais e regulatórias, promovendo uma gestão ética e eficiente.

O exemplo da RioSaúde ilustra como práticas robustas de compliance podem transformar a governança pública. O cumprimento de normas caminha com a promoção de uma cultura de integridade, garantindo que as operações não apenas atendam às exigências legais, mas superem expectativas em transparência e eficiência.

Práticas transformadoras e resultados tangíveis

Em apenas um ano, a RioSaúde demonstrou que práticas consistentes de compliance fortalecem a governança institucional. Entre os marcos alcançados, destaca-se a criação de documentos norteadores, que oferecem diretrizes claras

às atividades organizacionais, tornando processos mais objetivos, reduzindo ambiguidades e alinhando equipes em torno de metas e valores comuns.

Outro avanço foi a correção de 27 fragilidades apontadas por órgãos de controle, como o TCMRio e a CGM. Essa conquista reforça a importância de escutar pareceres externos e corrigir lacunas estruturais, promovendo uma gestão mais eficiente e integrada.

Com a implementação de controles internos, a empresa garantiu mais transparência em seus fluxos operacionais, enquanto o mapeamento de riscos permitiu uma gestão mais proativa diante de vulnerabilidades. A melhoria contínua resultou em maior eficiência e impacto positivo na qualidade dos serviços à população.

O papel estratégico da alta gestão e da cultura de governança

Os resultados são fruto de esforço coletivo, com apoio decisivo da alta gestão, que teve papel estratégico na adoção das práticas de compliance. A união entre liderança engajada e equipes competentes

cria condições para transformar desafios em oportunidades e estabelecer uma governança exemplar.

O compliance não é apenas controle, mas instrumento que fortalece o compromisso ético e a confiança dos stakeholders. Em empresas públicas, onde a responsabilização e o uso eficiente de recursos são indispensáveis, adotar padrões rígidos de governança é essencial para a excelência institucional.

O caminho para o futuro

Embora os avanços da RioSaúde sejam notáveis, o trabalho está só começando. Fortalecer o compliance e a governança exige inovação, resiliência e dedicação. O compliance vai além de cumprir leis: cria um ambiente organizacional íntegro, ético e eficiente. Alinhado à governança proativa e transparente, permite que empresas públicas atinjam suas metas, inspirem confiança e contribuam para o bem-estar social. ■

Por Wellington Silva
Coordenador de
Governança, Risco e
Compliance





O consultor da OMS e do BID Martin Sabignoso visitou o Hospital Ronaldo Gazolla e, no dia seguinte, a Maternidade da Rocinha

Unidades da RioSaúde recebem consultor da OMS e do BID

Pesquisador argentino Martin Sabignoso visita Gazolla e Maternidade da Rocinha

O Hospital Municipal Ronaldo Gazolla e a Maternidade da Rocinha receberam, dias 5 e 6 de junho, respectivamente, a visita do pesquisador argentino Martín Sabignoso, especialista em políticas públicas de saúde e consultor da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID). Ex-secretário de Equidade em Saúde da Argentina, ele esteve no Rio para conhecer os avanços da Rede de Atenção à Saúde (RAS) do município.

No Gazolla, Sabignoso conheceu o modelo de governança hospitalar, protocolos clínicos, inovações nas linhas de cuidado e a articulação com a Atenção Primária à Saúde (APS). Também foram apresentadas as lições aprendidas durante a pandemia da Covid-19.

No dia seguinte, em visita à Maternidade da Rocinha, ele elogiou as instalações e conversou com profissionais da

unidade, referência em parto humanizado. “A forma como o Rio de Janeiro dá as boas-vindas aos novos cariocas, com tecnologia, escuta qualificada e vínculo entre maternidade e Clínica da Família, é admirável. É uma experiência inovadora que pode inspirar outros países da América Latina”.

“

Conheci na Maternidade um modelo de trabalho admirável, que pode inspirar outros países da América Latina.

Martín Sabignoso
Especialista em políticas públicas de saúde e consultor da OMS e do BID

A diretora da Maternidade, Amanda Barreiros, destacou a importância da visita. “Saber que o nosso trabalho causou uma boa impressão e foi motivo de elogios é um grande reconhecimento, que nos orgulha ainda mais vindo de um especialista da OMS com larga experiência internacional”, disse.

A ida à unidade foi um dos momentos mais simbólicos da agenda do pesquisador, que percorreu diversos equipamentos da RAS carioca, como clínicas da família, hospitais e Super Centros. O objetivo foi entender os modelos de gestão, as inovações implantadas e as estratégias de integração entre os diferentes níveis de atenção à saúde.

A passagem do consultor coloca em evidência o modelo de saúde pública desenvolvido na cidade e o protagonismo do Rio na construção de um SUS integrado, resolutivo e centrado no cuidado humanizado. ■

Parceria RioSaúde + Comlurb = profissionais capacitados

Núcleo de Integridade capacita colaboradores da companhia de limpeza sobre ‘Comunicação não violenta para prevenir conflitos’



RioSaúde ofereceu capacitação sobre comunicação não violenta para profissionais da medicina do trabalho da Comlurb

A RioSaúde, por meio do Núcleo de Integridade, Correção e Conformidade, firmou uma parceria com a Comlurb para a capacitação de 50 colaboradores no tema “Comunicação não violenta para a prevenção de conflitos”. A iniciativa reforça a troca de experiências e boas práticas entre diferentes órgãos municipais.

O treinamento foi dividido em duas turmas de 25 participantes. A primeira ocorreu no dia 13 de junho, e a segunda está prevista para julho. A capacitação é voltada para profissionais da área de medicina do trabalho da Comlurb — que lidam diariamente com trabalhadores emocionalmente desgastados.

Stella Cortes, coordenadora de Integridade e Boas Práticas da RioSaúde, destacou a importância do conhecimento e

da qualificação contínua para a melhoria dos processos de trabalho. “A comunicação não violenta não é apenas uma ferramenta para a resolução de conflitos. É uma forma de enxergar as situações e se comunicar como um todo. Enfatizamos isso no treinamento, trazendo exemplos relacionados à realidade da Comlurb”.

Durante o curso, foram abordados temas como a carga emocional dos atendimentos, a realidade de quem está na linha de frente, a escalada da tensão nos conflitos, a cadeia de reações emocionais, além dos princípios da comunicação não violenta e da empatia — e como utilizá-los na prevenção de conflitos.

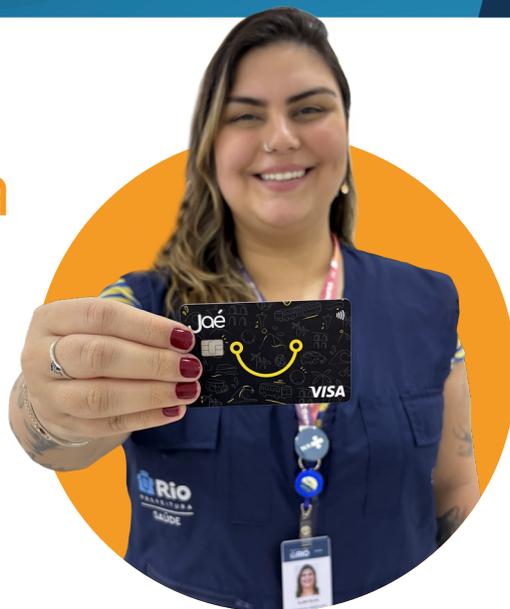
Na ocasião, os participantes receberam o Guia Prático de Prevenção e Gestão de Confi-

tos da RioSaúde — um material essencial para fortalecer a colaboração, melhorar o ambiente de trabalho e garantir uma comunicação mais eficaz e respeitosa. O documento está disponível no site: www.ninca-pacitacao.com.br/cartilhas.

Alessandra Brandão, coordenadora e técnica de enfermagem do trabalho da Comlurb, participou do treinamento e já aplicou os conhecimentos adquiridos. “Achei o treinamento muito interessante, proveitoso e adequado à nossa realidade. Inclusive, já tivemos dois casos em que aplicamos o que aprendemos e percebemos, de fato, como isso melhora nossa conduta e nossa percepção das situações. Agimos com mais controle e menos desespero”, compartilhou. ■

RioSaúde inicia entrega dos novos cartões JAÉ a colaboradores

A partir de agosto, entra em vigor o JAÉ. RioCard permanece válido para os transportes intermunicipais



A partir de agosto, entra em vigor o JAÉ, novo sistema de bilhetagem eletrônica para o transporte municipal do Rio de Janeiro. O RioCard não será mais aceito nos modais municipais, como ônibus, BRT, VLT, vans e kombis. Apenas os cartões JAÉ poderão ser utilizados nesses meios de transporte, promovendo mais integração, segurança e modernização à mobilidade urbana na cidade.

O RioCard, no entanto, permanece válido para os modais intermunicipais, como barcas, metrô, trem e ônibus que circulam entre municípios. Por isso, os colaboradores que utilizam diariamente mais de um tipo

de transporte — combinando linhas municipais e intermunicipais — devem manter os dois cartões em uso: o JAÉ para o sistema municipal e o RioCard para os demais.

Para facilitar essa transição, a RioSaúde realizou automaticamente o cadastro de seus colaboradores no novo sistema. A entrega dos cartões JAÉ será feita diretamente pelo setor de Recursos Humanos de cada unidade, a partir da segunda semana de julho, garantindo que todos tenham acesso ao benefício sem necessidade de solicitação individual.

De acordo com a diretora de Gestão de Pessoas, Janaína

Fernandes, o novo sistema representa um importante avanço para os usuários:

“Ao contrário do RioCard, o JAÉ permite que diferentes compradores realizem a recarga, pois o cartão é vinculado ao CPF do usuário. Com isso, além da empresa, o próprio profissional pode efetuar a recarga. Acredito que essa atualização, essa modernização, representa um ganho significativo para o trabalhador.”

Em caso de dúvidas sobre o uso ou recebimento dos cartões, os colaboradores devem procurar o setor de Recursos Humanos da sua unidade. ■

PREFEITURA
RIO | RioSaúde

GUIA RIOSAUDE
LGBTQIA+
SAÚDE E DIREITOS

BAIXE NOSSO GUIA
LGBTQIA+

ESCANEE O QR CODE
E RECEBA O MATERIAL



Em café da manhã com colaboradores da DGOVI e DOP, Rangel destacou a importância de uma gestão com escuta e diálogo

RioSaúde promove **integração** entre liderança e colaboradores com **‘Papo pra um Café’**

Novo encontro com o presidente reuniu diretorias de Governança e Tecnologia da Informação (DGOVI) e de Operações (DOP)

No dia 18 de junho, a RioSaúde realizou mais uma edição do “Papo pra um Café”, iniciativa que aproxima as equipes da sede. O presidente Roberto Rangel se reuniu com equipes das Diretorias de Governança e Tecnologia da Informação (DGOVI) e de Operações (DOP), em um momento de escuta ativa e fortalecimento institucional.

A proposta é fomentar o diálogo entre áreas, promovendo alinhamento estratégico e uma cultura organizacional colaborativa. A ação já contemplou outras diretorias e núcleos, sendo reconhecida como espaço relevante para a gestão participativa.

Durante o encontro, Rangel destacou a importância da proximidade com as equipes.

“Acreditamos em uma gestão que valoriza o diálogo, a escuta e o fortalecimento das equipes. Seguimos trabalhando por uma RioSaúde mais conectada, colaborativa e comprometida com a excelência no serviço público.”

“

Seguimos trabalhando por uma **RioSaúde** mais conectada e comprometida com a **excelência no serviço público.**

Roberto Rangel
Presidente da RioSaúde

O diretor da DGOVI, Douglas Souto, reforçou a necessidade de comunicação qualificada entre a sede e as unidades. “Nosso foco é melhorar a experiência do usuário. Muitas vezes, no ritmo acelerado do dia a dia, não percebemos o impacto direto do nosso trabalho nas unidades.”

Já Carlos Rodrigues, então diretor de Operações, enfatizou a importância da integração. “Temos buscado unir diretorias, compartilhar vivências e socializar boas práticas com as unidades sob nossa gestão.”

Com foco na valorização das equipes e na melhoria contínua, o “Papo pra um Café” reafirma o compromisso da RioSaúde com uma gestão humanizada, transparente e orientada por resultados. ■

Colaboradores participam de eventos de destaque em gestão pública e compliance

Representantes de diferentes áreas estiveram em fóruns nacional e internacional buscando conhecimentos e capacitação

Em junho, colaboradores da RioSaúde participaram de dois importantes eventos que proporcionaram troca de conhecimentos, atualização e desenvolvimento em gestão pública: o II Fórum Nacional das Empresas Estatais, em Recife, e o 12º Congresso Internacional de Compliance, na capital paulista.

No primeiro, estiveram presentes treze profissionais de diferentes áreas da empresa. A coordenadora do Núcleo de Planejamento e Coordenação Técnica de Serviços (NPC), Vanessa Gava, foi uma das participantes. “Foi um evento extremamente alinhado aos desafios que enfrento à frente do Núcleo. Aprofundi conhecimentos sobre governança, integridade, ESG, inovação e, principalmente, licitações e contratos”, destacou.

Já em São Paulo, a equipe de Governança, Riscos e Compliance (GRC) da RioSaúde esteve presente no maior evento do setor na América Latina. A gerente de Governança e Controles Internos, Aline Silva, que participou ao lado de Wellington Silva e Sara Loureiro, elogiou a programação:

“Estar com líderes e especialistas não apenas inspirou, como também despertou novas possibilidades. Conhecer ferramentas inovadoras para estruturar e fortalecer programas e ações me dá a certeza de que investir em conhecimento é fundamental”. ■



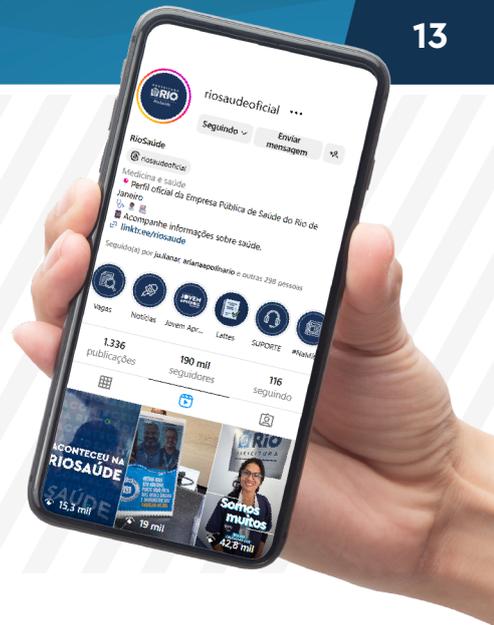
Treze colaboradores de diferentes áreas estiveram em Recife



A equipe de Compliance da RioSaúde em evento internacional em São Paulo

Nossas Redes

     RioSaudeOficial



LGPD na saúde

Proteção de dados na prática e sem complicação



A série sobre LGPD foi um sucesso! Em quatro episódios, abordamos temas fundamentais sobre a proteção de dados na saúde pública.

Conteúdo informativo, direto e essencial para quem cuida de dados e pessoas.



Mês do Orgulho LGBTQIA+



Durante o Mês do Orgulho, publicamos conteúdos especiais para reforçar o nosso compromisso com a construção de uma saúde pública mais justa e inclusiva.

Com a campanha “Cuidar com respeito, viver com orgulho”, homenageamos os colaboradores que atuam com excelência e que têm orgulho de quem são. **Viva a diversidade!**

Arraiá do SUS Correio elegante

No nosso Arraiá virtual, levamos os comentários dos seguidores para o correio elegante! Transformamos elogios em conteúdo afetuoso — e foi um sucesso!

“É verdadeeeee!”



Entramos na trend de colorir!

Aproveitamos a tendência dos livros de colorir para mostrar os espaços infantil criados pela #RioSaúde.

Cada ambiente foi pensado para tornar o atendimento mais humano e acolhedor. Uma forma leve de mostrar como o espaço também faz parte do cuidado.



Acesse o QR Code e baixe as imagens para colorir.

LADO B



Dubladora por amor e médica por missão

No dia 29 de junho foi celebrado o Dia da Dublagem e uma profissional da RioSaúde tem motivos de sobra para celebrar a data. A médica da UPA Madureira Caroline Pinho, artisticamente conhecida como Carol Kapfer, é dubladora nas horas vagas. Há 31 anos, empresta sua voz a personagens de filmes, séries, animes e jogos. “A medicina foi um grande sonho realizado. Decidi ser médica quando criança. Já me tornar dubladora foi algo natural, porque eu cresci nos estúdios com os meus pais”, conta.

Filha de Mônica Rossi e Mário Jorge Andrade, ícones da dublagem brasileira, Carol encontrou inspiração em um colega de profissão, que também era dublador. “Se ele consegue conciliar, eu também consigo”. E assim, ela trilhou um caminho único, provando que é possível se dedicar a duas paixões bem distintas.

A conexão entre as duas profissões se evidenciou, de forma tocante, em um atendimento a um adolescente com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que se recusava a ser examinado. Quando Carol se aproximou, o jovem a surpreendeu ao reconhecer sua voz. O paciente era um jogador assíduo de League of Legends e sua personagem favorita era dublada por Carol. A voz que ele ouvia nos games todos os dias se tornou a ponte para o atendimento médico, facilitando o acolhimento e cuidado.

SUA SAÚDE

No inverno, é comum reduzirmos a quantidade e a intensidade de nossas atividades do dia a dia por conta da limitação involuntária que a queda da temperatura causa. Naturalmente, nos movimentamos menos e passamos a consumir alimentos e bebidas mais calóricos. É justamente nessa estação que manter hábitos saudáveis se torna ainda mais importante.

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes deve ser prioridade. Alimentos fontes de vitaminas A e C, além do mineral zinco – como frutas, legumes, verduras, frango, ovos, carnes e peixes – podem ser preparados de forma quente e caseira, contribuindo para o fortalecimento da imunidade. A hidratação também não deve ser negligenciada. Mesmo com menos sede, o corpo continua precisando de água para funcionar bem e evitar a desidratação.

Outro ponto essencial é a prática de atividade física, que ajuda a aumentar a disposição e melhorar o humor. Cuidar da rotina de sono também é fundamental, já que noites mal dormidas impactam a saúde. Sempre que possível, é importante aproveitar os momentos de sol para estimular a produção de vitamina D.

Por fim, tomar a vacina contra a gripe é uma das principais formas de se proteger durante os meses mais frios. Tratar-se bem no inverno é uma forma de preparar o corpo e a mente para todas as estações do ano.

Por Celina de Carvalho
Nutricionista do Hospital
Municipal Rocha Faria



CUIDAR COM **RESPEITO.** VIVER COM **ORGULHO.**



LGBTQIA+FOBIA É CRIME! DENUNCIE!

**Gostou desta edição? Quer participar das próximas?
Envie sua sugestão para riosaude.empauta@prefeitura.rio**