

Vida é Unimed

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | ANO 18 | Nº 25 | 2021



Unimed

Nordeste-RS

VACINAS

Movimento antivacina é ameaça à saúde mundial

ESPAÇO + SAÚDE

Conheça o novo serviço da Unimed na Rua Sinimbu, em Caxias

DRIBLANDO A ANSIEDADE

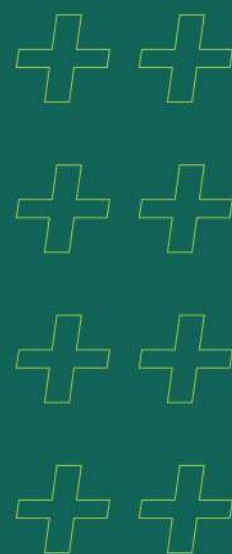
Uma crônica para ser lida nos dias mais difíceis desta pandemia

www.unimed1.com.br



**POR VOCÊ,
ESTAMOS AINDA
+ COMPLETOS**

**ESPAÇO + SAÚDE UNIMED, NO
CORAÇÃO DE CAXIAS DO SUL.**



ESPERAMOS POR VOCÊ:
Rua Sinimbu, 2590 - Bairro São Pelegrino - Caxias do Sul - RS

TELEVENIDAS: (54) 3220 2030
unimednordesters.com.br



Por você, a Unimed Nordeste-RS inova a cada dia. E é por você que criamos o Espaço + Saúde. Amplo, moderno e único na região, o local para oferecer um atendimento ainda mais próximo, completo, conectado e facilitado, centralizando serviços e apresentando novas soluções em saúde. Tudo pensado para o seu melhor cuidado.

SERVIÇOS QUE JÁ ESTÃO ATENDENDO NO LOCAL:



Unimed 
Nordeste-RS

[f /unimednordesters](#)

[@ unimednordeste_rs](#)

[unimednrs](#)

[in unimed-nordeste-rs](#)

[unimednordestersoficial](#)

A revista **Vida é Unimed** é uma publicação da Unimed Nordeste-RS com distribuição gratuita.
Rua Moreira César, 2400
Caxias do Sul/RS, Brasil – 95034000

PRESIDENTE

Dr. Marcelo Fonseca Frigeri

VICE-PRESIDENTE

Dr. Ronaldo Mattia

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretora-Superintendente:

Dra. Dilma Maria Tonoli Tessari

Diretor de Serviços Próprios:

Dr. Vicente Henrique Verdi

Diretor-Técnico: Dr. Lucas Dalle Molle

Diretor de Mercado:

Dr. Carlos Castellano Silveira

DIRETORIA DO COMPLEXO

HOSPITALAR UNIMED

Diretor-Técnico do Hospital Unimed:

Dr. Vinícius Victorazzi Lain

Diretor-Clinico do Hospital Unimed:

Dr. Primo Agostinho Piccoli Neto

Vice-Diretor Clínico do Hospital Unimed:

Dr. João Luiz Martins Krás Borges

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Dra. Angela Rech Cagol, Dr. Haley Calcagnotto Dos Santos, Dr. Ricardo Casara, Dr. Ivo Oliboni, Dr. Claudio Dalmaz, Dr. Marcelo Fonseca Frigeri, Dr. Ronaldo Mattia, Dr. Elio José Freisleben, Dr. Rudimar Porto, Dr. Marcio Rangel Valin, Dr. Carlos André Tarrío Gandara e Dra. Denise Vozniak

CONSELHO FISCAL

Efetivos: Dr. André Leite, Dr. Ângelo Grillo e Dr. Walter Porto

Suplentes: Dr. Lisandro Pavan, Dr. Luiz Paulo Nora, Dr. Rubeni Brondani

JORNALISTA RESPONSÁVEL

André Benedetti (MTB 9473)

EDIÇÃO E TEXTOS: André Benedetti

CRIAÇÃO E EXECUÇÃO

Entrelinhas Conteúdo & Forma

Rua Cel. Bordini, 675/cj. 301

Porto Alegre/RS, Brasil – 90440000

DIREÇÃO DE ARTE: Luciane Trindade

CARTA AO LEITOR

Longe das fake news

A rotina da vida real, apesar dos altos e baixos, nem sempre é tão cheia de assuntos que chamem atenção nas redes sociais. Por isso, as fake news, muitas delas com as informações que mais queremos ouvir, viralizam tanto – no Twitter, dados revelam que as notícias falsas têm um engajamento seis vezes maior do que fatos reais. Em um mundo cada vez mais digital, as redes sociais, portanto, viraram um prato cheio para que narrativas manipuladoras ganhem uma roupagem de credibilidade, conquistando a opinião de pessoas cujas certezas são alimentadas em grupos de Facebook e que tais. Ao assistir a um documentário lançado neste ano pela Netflix denominado “O Dilema das Redes”, é possível



ANDRÉ É PAI DE GUILHERME E FELIPE

entender como verdades aparentemente incontestáveis, como o fato de a Terra ser redonda, foram colocadas em xeque porque grupos da internet passaram a disparar informações que convenciam os leitores a acreditarem que nosso planeta é plano. Nessa mesma linha, surgiu a turma dos antivacinas, afirmando que doses profiláticas podiam deixar sequelas muito piores do que as próprias doenças que elas previnem – o que foi desmentido pela ciência.

Mesmo assim (e mesmo em um mundo em que agora todos esperam uma vacina contra a Covid-19), muita gente ainda fica com um pé atrás antes de se vacinar. Tal comportamento se comprova com o ressurgimento de uma doença que não ocorria mais no país, o sarampo, que voltou com tudo.

Para minimizarmos esse movimento, indo em direção contrária, preparamos uma matéria de capa que reforça a importância (e a credibilidade) de uma das melhores formas de prevenção da Medicina: a vacinação.

Esse e muitos outros assuntos, todos distantes das fake news, estão à sua espera nas próximas páginas, que, pela primeira vez, chegam até você apenas de forma virtual (e não mais impressas), como mais um reflexo dos novos tempos.

Boa leitura!

Abraço,

André Benedetti, editor

andre.benedetti@unimednordesters.com.br

SUMÁRIO

COOPERATIVA	6
NUTRIÇÃO	12
SERVIÇOS PRÓPRIOS	14
CRÔNICA	16
DICAS DE SAÚDE	18
ATENDIMENTO	22
CAPA	27
SAÚDE	37
VIDA NA UNIMED	38
ESPORTE	40
VIDA NA UNIMED	43
IMAGEM	49



Mais um espaço para você

Localizado na Rua Sinimbu,
no bairro São Pelegrino,
em Caxias do Sul,
**Espaço + Saúde Unimed
Nordeste-RS** abre as portas
com uma série de serviços



Para trazer aos clientes um serviço ainda mais próximo, mais cheio de facilidades, mais completo, a Unimed Nordeste-RS inaugurou no dia 10 de agosto o Espaço + Saúde, que concentra uma série de serviços em um só lugar.

Localizado na Rua Sinimbu, 2590, em frente ao Colégio São Carlos, em área central de Caxias do Sul, o local, com 5 mil metros quadrados, abre as

portas com um conceito inovador de atendimento e gestão em saúde.

“Neste momento de coronavírus, estamos atendendo as demandas de saúde dos beneficiários, mas investindo em novas soluções em saúde, mantendo a posição de vanguarda nesta área e garantindo um atendimento completo”, diz o diretor de Mercado da Unimed Nordeste-RS, Dr. Carlos Castellano Silveira.

PRESENTE PARA OS
CLIENTES: ESTRUTURA
TEM 5 MIL METROS
QUADRADOS



O QUE PASSA A FUNCIONAR NO ESPAÇO + SAÚDE:

► MEDICINA PREVENTIVA

Com uma história de 17 anos, a Medicina Preventiva deixou o espaço na esquina das ruas Sinimbu e Andrade Neves, onde se ficou desde 2003, para fazer parte do Espaço + Saúde. Os atendimentos nas áreas de Nutrição, Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia e Terapia Ocupacional passaram a ser realizados todos nesse novo endereço. Entre os destaques, uma sala de estimulação de autistas.

► CENTRAL DE VACINAS

Oferecendo vacinas com preços especiais, a Central de Vacinas Unimed, até então localizada junto à Medicina Preventiva, na esquina das ruas

Sinimbu e Andrade Neves, também se mudou.

O serviço criado para ampliar a cobertura vacinal agora faz parte da gama de opções oferecida no Espaço + Saúde, levando consigo sua já reconhecida forma de atendimento, com padrões de conservação das doses de acordo com os mais rigorosos protocolos. Na nova área, há duas salas de vacinação, ambientadas com tema lúdico, para o maior conforto das crianças.

► PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

O Programa de Atenção Integral à Saúde traz aos beneficiários de todos os planos da coope-



DEZENAS DE CONSULTÓRIOS PERMITEM ATENDIMENTOS COM AINDA MAIS RAPIDEZ, EM LOCAL CENTRAL E COM ESTACIONAMENTO

rativa, tanto individuais/familiares quanto empresariais, a opção de ingressar em um programa de acompanhamento realizado por médicos cooperados especializados em Medicina de Família e Comunidade.

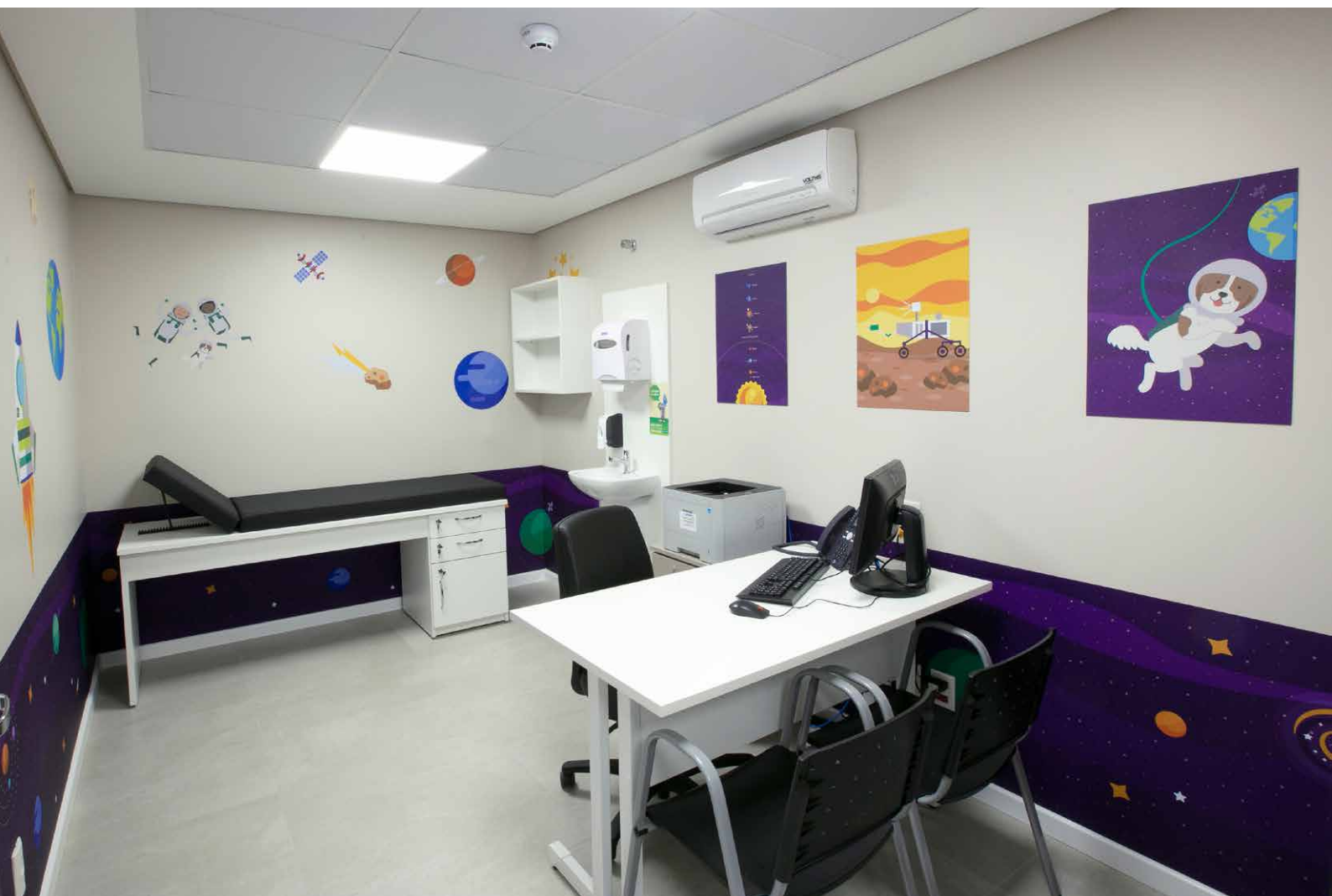
Ao aderir ao Núcleo de Atenção Integral à Saúde da Unimed Nordeste-RS, o beneficiário tem acesso a um médico de família, que se torna sua referência. Ele trabalha juntamente com uma equipe composta por enfermeira e psicóloga, entre outros integrantes da equipe multidisciplinar da Medicina Preventiva, composta por nutricionista e assistente social, por exemplo, entre outros profissionais que organizam todo o cuidado da saúde do cliente.

► LOJA DE VENDAS

O espaço de vendas de planos de saúde e serviços opcionais situado na Rua Coronel Flores, entre a Rua Sinimbu e a Avenida Júlio de Castilhos, também se transferiu para o Espaço + Saúde. Com toda a comodidade (e a poucos passos do endereço anterior), o novo local traz aos futuros clientes da cooperativa um ambiente junto aos maiores pontos comerciais da cidade.

**TELEFONE GERAL
DOS SERVIÇOS: 54 3289.9300**

**TELEFONE DA LOJA
DE VENDAS: 54 3220.2030**



ESTRUTURA CONTA COM UMA AMBIENTAÇÃO LÚDICA PARA RECEBER AS CRIANÇAS COM CARINHO

► **UNIMED ODONTO**

Modernos e completos consultórios de dentistas do plano odontológico Unimed Odonto para atendimento aos clientes do Núcleo Unifácil.

► **FARMÁCIA UNIMED**

A quinta unidade da rede deverá ser inaugurada em breve, trazendo descontos especiais para clientes Unimed, assim como já ocorre nas lojas da Avenida Júlio de Castilhos, do Complexo Hospitalar Unimed (em Caxias), do Pronto-Atendimento Farroupilha e do centro de Antônio Prado.



NO BAIRRO SÃO PELEGRINO, EM ÁREA CENTRAL DE CAXIAS, É POSSÍVEL SE VALER DE UMA SÉRIE DE SERVIÇOS, EM UM LOCAL COM A FACILIDADE DE UM ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

NÚCLEO UNIFÁCIL ATENDE NA RUA SINIMBU, EM ÁREA CENTRAL

O Unifácil é um dos grandes lançamentos da Unimed Nordeste-RS em 2020. Produto cujo modelo de atendimento já está consolidado há anos, com excelente aceitação no Sistema Unimed em outras partes do Estado e do país, está sendo oferecido para as empresas da região que buscam uma solução em saúde inovadora, que permite o gerenciamento eficaz da saúde da equipe, atende as expectativas dos seus funcionários por um

serviço que tem a reconhecida qualidade Unimed e, ao mesmo tempo, se encaixa no orçamento da empresa. O beneficiário conta com toda uma estrutura central e qualificada em saúde, acesso central, conveniência no agendamento de consultas facilitado (por APP ou telefone), rede de médicos qualificada, acompanhamento constante da saúde do beneficiário, entre outros benefícios, como o plano odontológico e o SOS Unimed.



Uma boa amiga da alimentação saudável

A tapioca conquistou seu espaço nas mesas brasileiras. Herança indígena, o prato final, que parece uma panqueca e é feito na frigideira a partir da goma de mandioca, rompeu a fronteira dos estados nordestinos, onde é símbolo da culinária regional, e vem ganhando cada vez mais recheios e adeptos pelo país. É um dos pratos “queridinhos” da dieta fitness e tem sido consumida como substituta ao pão. Mas até que ponto ela é a melhor opção e pode ser incorporada como um lanche saudável?

Para as nutricionistas da Medicina Preventiva Unimed, nem sempre. Segundo elas, o produto se popularizou pela ausência de glúten e cai como uma luva na vida de pessoas celíacas. Por ser livre de glúten, também é ótimo para quem sofre de doenças como artrite, artroses, fibromialgia. “O problema, porém, é que, embora seja um produto natural, não tem fibras e, por isso, é um alimento de alto índice glicêmico. Quando você come, ela se transforma rapidamente em açúcar no sangue”, explicam.

A propriedade é positiva para atletas ou praticantes de atividades físicas de alta performance, porém seu consumo deve seguir uma dieta balanceada, para evitar alterações de glicose ou aumento de peso e gordura abdominal.



Versátil, a tapioca combina com diversas preparações, doces ou salgadas, e está presente no desjejum, nos lanches e até no jantar. A dica é recheá-la com alimentos como proteínas, gorduras e fibras, que deixam o esvaziamento gástrico mais lento e o pico de insulina menor. “Prefira ingredientes ricos em nutrientes, como vegetais, carnes magras [como frango ou atum], evitando muito azeite ou manteiga, leite condensado, chocolate, carnes gordas.” É importante estar atento às combinações para que o alimento não se torne calórico ou perca seus benefícios nutricionais”, concluem as especialistas.

TAPIOCA: DICAS DE PREPARO

- ▶ Nos lanches, uma dica é recheiar a tapioca com queijos magros, como de minas ou ricota, pasta de amendoim ou guacamole.
- ▶ Já para o desjejum, uma boa pedida é a crepioca, associando a goma utilizada para o preparo da tapioca a um ovo, o que resulta em uma panqueca com melhor valor nutricional.
- ▶ No jantar, para garantir uma refeição completa, basta aliar a tapioca a uma fonte de proteínas, como frango desfiado, guisado de gado magro ou ovos mexidos.



Economizar é  comprar bem



zaffari.com.br



[/zaffari](https://facebook.com/zaffari)



[@zaffari](https://twitter.com/zaffari)



[zaffari](https://instagram.com/zaffari)



SERVIÇOS PRÓPRIOS



ecografia gineco-obstétrica



Para elas

Complexo Hospitalar Unimed oferece o Serviço de **Ecografia Gineco-obstétrica**

Com atendimento especializado em gestantes e em ginecologia em geral, o maior plano de saúde da região oferece às clientes o Serviço de Ecografia Gineco-obstétrica Unimed.

Diferenciada, moderna e de alta tecnologia, a estrutura reúne profissionais qualificados para a realização de nove tipos de exames: translucência nugal, cálculo de risco fetal e as ecografias obstétrica, obstétrica com Doppler, morfológica (1º e 2º trimestre de gestação), mor-

fológica 4D, com perfil biofísico fetal, transvaginal e ginecológica com Doppler – há a opção de gravar o exame, guardando para sempre as primeiras imagens do bebê.

“O serviço está neste Bloco [o B] para complementar essa idealização da Materno-Infantil, porque a gestante precisa de seu espaço próprio. Aqui ela está em um local reservado, distante de outras pessoas com comorbidades”, afirma a diretora-superintendente e ginecologista/obstetra, Dra. Dilma Tessari.



ENDEREÇO E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

- ▶ O novo Serviço de Ecografia Gineco-obstétrica Unimed localiza-se no Bloco B do Complexo Hospitalar Unimed, no andar térreo, próximo ao balcão da recepção.
- ▶ O horário de atendimento é diferenciado: de segunda a sexta-feira, das 7h40min às 22h, e aos sábados, das 8h às 10h30min.
- ▶ Para agendamentos, ligue: (54) 3201-6363.



Driblando a

Por André Benedetti

Eu estou escrevendo este texto em casa. Em um dia normal, estaria no escritório da empresa, com meus colegas de setor no meu entorno, com os quais conversaria sobre questões relacionadas ao trabalho e sobre amenidades, enquanto compartilharíamos uma cuia de chimarrão na metade da manhã. À tarde, provavelmente, sentaríamos lado a lado para uma reunião em que apresentaríamos os feitos da semana e os projetos dos próximos dias. Desde março, no entanto, essa rotina não existe mais. Desde março, a Terra gira com o novo coronavírus.

Há mais de oito meses, meus dias de trabalho se passam praticamente em casa, diante do computador, com o WhatsApp borbulhando mensagens a todo instante. Minha esposa, por trabalhar na área da saúde, não fica aqui comigo e com meus dois filhos: minhas crianças permanecem em “homeschooling” à tarde, dando conta das atividades enviadas via Google Classroom, a plataforma que neste momento de pandemia substituiu os encontros diários das crianças nas escolas. Mas não está fácil.

Para mim e para meus filhotes essa quarente-

na deixa marcas, algumas visíveis, outras que serão sedimentadas pelo tempo. Estou mais gordo do que estava em março. Meus filhos passaram a demonstrar medos que antes não tinham, principalmente nos primeiros três meses de distanciamento social. “Pai, você vai voltar vivo para casa?”, perguntavam-me eles sempre que eu colocava a máscara para sair. Eu respondia que sim, mas, no fundo, lá no começo de toda essa mudança, eu não tinha certeza se sobreviveria ou não.

Agora, passados oito meses, as incertezas permanecem, pois ainda não há cura nem um tratamento definitivo para a covid-19. Porém, talvez por uma proteção do nosso cérebro, com o tempo vamos perdendo o medo, ainda que o perigo esteja a postos no mesmo lugar, à espreita.

No meio do turbilhão de emoções que o novo coronavírus impôs a todo mundo, me deparei em três momentos com a possibilidade concreta de estar contaminado. E reagi mal, extremamente mal, principalmente no último deles. Asmático, me preocupei muito. Só relaxei depois que chegou o resultado do meu exame. E ali, nesse momento, me

ansiedade

fechei ainda mais, com mais medo, mais isolado.

Mas a vida não para. Nesse tempo todo, trabalhei. Por ser jornalista, produzi algumas lives. Mas também assisti a muitas outras, a vídeos nas redes sociais e a filmes. Um dos conteúdos produzidos pela Unimed foi uma gravação feita pela psicóloga Franciele Machado, disponível no Instagram da cooperativa. Com uma fala acolhedora, ela diz que nós estamos experienciando este tempo, em termos emocionais, de diferentes formas. “Cada um vai trazer suas questões pessoais neste momento”, comenta.

Em um período tão longo, que já ultrapassa meio ano, eu já fui mais de uma pessoa. Já fui neurótico. Já relaxei. Já me assustei. Já me acostumei. Já me arrependi por ter ido comer fora. Já pensei muito se devo ficar tanto em casa sem pegar sol. Já peguei sol e brisa do mar. Já tive que acalmar meus filhos, fingindo ser forte. Já precisei me acalmar e respirar fundo sozinho, no banho, imaginando como seria a vida da minha família na minha ausência.

“Sentimentos e emoções vão surgir. Serão varia-

dos. É importante que a gente os acolha de maneira consciente, em vez de querer controlá-los, pois vão nascer sempre de uma matriz importante de condições fora de nosso controle”, explica Franciele. “O dia de céu nublado não é uma realidade fixa. Em algum momento, ele vai dar espaço para um céu aberto e ensolarado. Nos momentos de calma, agradeça pela vida e dê lugar para a possibilidade de vislumbrar dias melhores”, acrescenta.

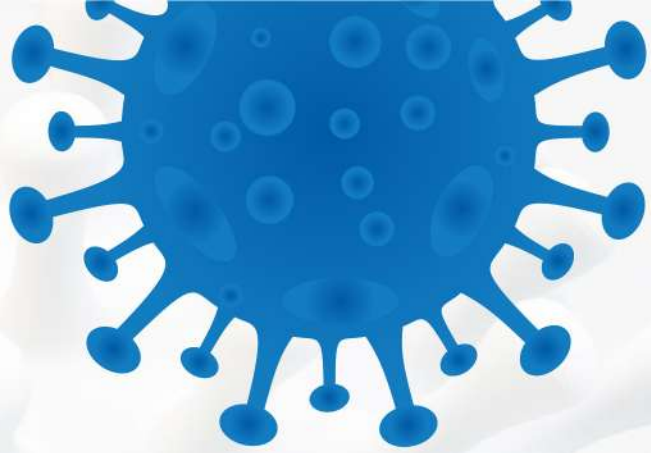
Lá fora, neste momento, está nublado. Aqui dentro, o sol insiste em raiar. Mesmo assim, não tenho vivido dias normais. Por mais um tempo, vou tentar aproveitar esta loucura que virou a nossa vida para me conhecer, para perceber minhas reações e para conviver mais com os meus filhos (a que é, sem dúvida, a melhor mudança que a pandemia trouxe para a minha rotina). Enquanto isso, por trás da máscara, tentarei não alimentar os monstros que insistem em aparecer quando o tempo nubla. Tentarei, sim, carregar sempre a esperança de que, em algum momento do ano que vem, possamos comemorar o fim de tudo isso. Porque, um dia, o sol vai voltar a brilhar.



TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER HOJE SOBRE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS

1. A QUE SINAIS DEVO ESTAR ATENTO?

- Esteja atento aos seguintes sinais: sintomas gripais, cefaleia, dor nos olhos, dor de garganta, cansaço, dor no corpo, sintomas gastrointestinais como diarreia e náusea.
- Em geral, a recomendação é hidratar-se bastante, ter uma alimentação saudável, repousar e ficar em isolamento domiciliar. É muito importante que você evite contato com outras pessoas, especialmente idosos e doentes crônicos, para não propagar o vírus caso realmente esteja infectado.

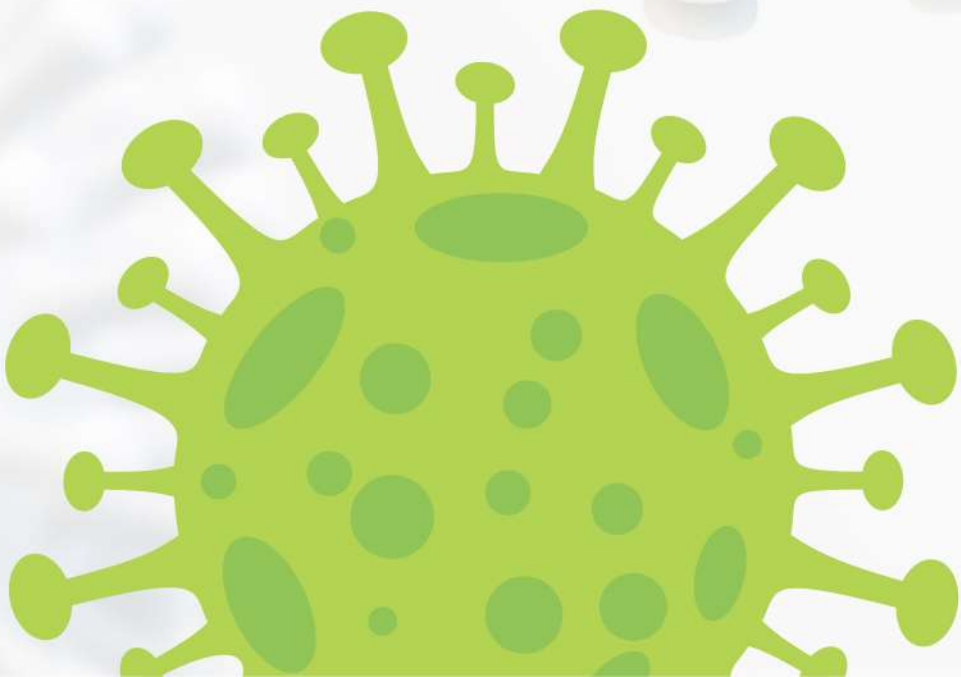


2. EM QUE CASOS DEVO PROCURAR UM PRONTO-ATENDIMENTO?

- A recomendação para a busca de um atendimento de saúde de urgência é sempre que houver piora dos sintomas, como falta de ar (cansaço em percorrer trajetos muito próximos ou para falar), febre que não cessa com uso de antitérmico, tosse muito irritativa.

3. POR QUE O GOVERNO ESTÁ RECOMENDANDO NÃO FAZER AGLOMERAÇÕES?

- Para evitar a propagação intensa do vírus, ou seja, o aumento muito rápido do número de casos, o que pode causar colapso nas redes de atendimento para os casos mais graves.
- Portanto, uma das melhores formas de combater o coronavírus é evitar aglomerações e ambientes fechados. Cada um tem a responsabilidade individual para a proteção de toda a sociedade.





4.

COMO POSSO ME PREVENIR PARA NÃO PEGAR O CORONAVÍRUS?

- Use máscara, cobrindo completamente o nariz e a boca.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão por cerca de 20 segundos. Caso não tenha onde fazê-lo, use álcool 70% em gel.
- Mantenha o distanciamento de pelo menos 2 metros de outras pessoas.
- Cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, de preferência usando lenço descartável. Na ausência de lenço, prefira usar a região interna do cotovelo para abafar a tosse/espirro, do que as mãos.
- Evite tocar seu rosto, especialmente olhos, nariz e boca, sem ter higienizado as mãos, pois essa é uma das formas de o vírus penetrar no organismo.
- Evite contato com pessoas que apresentem sintomas de infecções respiratórias, pois podem estar com Covid-19 sem saber.
- Evite aglomerações ou ambientes fechados, pois a chance de haver pessoas infectadas pode aumentar muito, e a transmissão do vírus é facilitada pela proximidade.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, copos ou garrafas. Em caso de garrafas reutilizáveis, opte pelas opções com gargalo largo para facilitar o reposição da água, sem encostar.

INFORMAÇÕES DE CONFIANÇA

- Todas as informações oficiais da Unimed Nordeste-RS relacionadas ao novo coronavírus estão publicadas em nossos canais de comunicação. Caso você receba qualquer comunicação sobre o tema por outro meio, sempre compare com o conteúdo que está sendo comunicado em nossos canais e nos canais oficiais de saúde pública.
- Materiais que circulam em grupos de WhatsApp podem não ser comunicações oficiais, portanto, pedimos que não compartilhe.

UNICRED 

unicred.com.br

**escolha fazer parte
das decisões do futuro
do nosso negócio.**

Na Unicred, você ajuda a decidir
o que fazer com os resultados
da sua instituição financeira a cada
ano. Ele deve ser repartido entre
todos ou reinvestido no negócio?
Essa escolha é sua.

escolha cooperar.

**escolha
unicred.**

Veja como estão os **atendimentos da Medicina Preventiva e da Central de Vacinas** durante a pandemia



Sem parar

Em função da pandemia do novo coronavírus, a Medicina Preventiva Unimed teve que alterar os seus atendimentos, mantendo alguns e adiando outros. Veja a seguir como se valer desse serviço:

CENTRAL DE VACINAS

A Covid-19 é apenas uma das muitas doenças existentes. Enquanto a pandemia transcorre, podemos adquirir uma série de outras infecções. Para que isso não ocorra, a vacinação continua sendo a melhor saída – e por isso, conforme a Sociedade Brasileira de Imunização, mesmo neste momento, você precisa manter a sua carteirinha de vacinação em dia.

“Em tempos de distanciamento e isolamento social, queremos contribuir para que essa proteção proporcionada pelas vacinas possa continuar acontecendo. Por isso, disponibilizamos um canal de comunicação por meio de nosso WhatsApp (54 9.9112.8510), para que você nos envie uma foto de sua carteirinha, e assim possamos verificar se as vacinas e o esquema vacinal estão em dia, mantendo tudo atualizado e garantindo a proteção de sua família”, dizem nossos profissionais. Em tempo: a

unidade de Farroupilha da Central de Vacinas Unimed voltou a atender. O serviço agora fica junto ao escritório de vendas, na Rua Júlio de Castilhos, 651, Centro. Os agendamentos podem ser feitos pelo WhatsApp: (54) 9.9112.8510.

APLICAÇÕES A DOMICÍLIO

Neste momento de pandemia, a Central de Vacinas Unimed traz mais um serviço a seus clientes: o atendimento a domicílio. Desde junho, nossos profissionais passam a ir até as residências dos beneficiários que desejam receber as doses de proteção oferecidas pelo serviço – a novidade vale para todas as aplicações, ou seja, desde para vacinas contra pneumonia até contra varicela, por exemplo, tanto para adultos quanto para crianças. Assim como quando as vacinas são feitas nas nossas unidades, é necessário ter em mãos uma solicitação médica para a aplicação. Consulte condições, referentes a valores e à localização da residência onde será a aplicação, pelo WhatsApp específico do serviço: (54) 9.9112.8510. É possível, inclusive, enviar uma foto da carteira de vacinação para esse número, a fim de que os profissionais da cooperativa verifiquem se o quadro vacinal está completo.



ATENDIMENTO

VACINAS CONTRA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

A Central de Vacinas oferece uma gama de vacinas preventivas contra doenças respiratórias em todas as idades.

VACINA PNEUMOCÓCICA 13-VALENTE (CONJUGADA):

Protege contra doenças pneumocócicas: pneumonia, meningite, bacteremia/septicemia, conjuntivite e otite média.

Indicação: ▶ Lactentes a partir de 2 meses de idade: 3 doses com intervalo de 2 meses entre as aplicações e reforço a partir dos 12 aos 15 meses de idade.
▶ Adolescentes e adultos: dose única, sem necessidade de reforço.

VACINA PNEUMOCÓCICA POLIVALENTE (PNEUMO 23):

Protege contra pneumonia, meningite, bacteremia/septicemia.

Indicação: A partir dos 2 anos, sem limite máximo de idade, é realizada uma dose única e posterior reforço após 5 anos, conforme orientação médica. Atenção: após aplicar a vacina Pneumo 23, deverá se observar o intervalo de 1 ano para aplicação da dose da Pneumo 13. E ao aplicar a Pneumo 13, deverá se observar o intervalo de 6 meses a 1 ano para aplicação da dose de Pneumo 23.

VACINA COMBINADA CONTRA DIFTERIA, TÉTANO, PERTUSSIS ACELULAR (DTPA OU DTPA-R):

Protege contra difteria, tétano e coqueluche.

Indicação: A DTPa ou dTpa-R é indicada a partir dos 4 anos em crianças e adultos que foram vacinados anteriormente com DTP, DTPa, dTpa ou dT. Dose de reforço a cada 10 anos. Quando for fazer a vacina traga a carteirinha do plano de saúde Unimed.

Vacinas com valores especiais, exclusivos para quem tem Unimed. Para vacinar-se, o paciente precisa ter em mãos a prescrição médica com carimbo e assinatura, a carteira de vacinação e a carteirinha do plano de saúde Unimed. Mais informações pelo WhatsApp: 9 9112-8510.



GRUPOS VIVER BEM ESTÃO SENDO REALIZADOS DE FORMA ON-LINE

Os Grupos de Gestantes e Sentido da Vida, promovidos pela Medicina Preventiva, estão sendo realizados de uma forma diferente: agora são on-line. Seguindo a tendência que se impôs neste momento de pandemia, as atividades estão mantidas por meio de videochamadas: nossos profissionais passam seus conhecimentos por meio de encontros agendados no aplicativo Zoom, ensinando e contribuindo a distância.

O Grupo de Gestantes passou a ser realizado quinzenalmente, das 18h30min às 20h30min. O encontro é único e conta com a participação de profissionais das áreas de Enfermagem, Psicologia, Nutrição e Serviço Social. Para participar, é necessário antes entrar em contato com a Medicina Preventiva (3289-9300). A entrevista de ingresso é feita toda por telefone.

Já os encontros do Grupo Sentido da Vida ocorrem toda semana, das 14h às 15h30min.

Para participar, é necessário ter encaminhamento médico e entrar em contato com a Medicina Preventiva (3289-9300). O grupo tem objetivo terapêutico, e não tem custo.



PROGRAMAS E ATENDIMENTOS DA MEDICINA PREVENTIVA TAMBÉM NÃO PARARAM

Devido à pandemia, alguns atendimentos estão sendo feitos de forma on-line (como é o caso dos Grupos de Gestantes e Sentido da Vida), mas a Medicina Preventiva atende em horário normal e presencialmente também, com todos os cuidados necessários para a segurança dos clientes.

O Monitoramento Domiciliar, realizado por profissionais das áreas de Enfermagem, Serviço Social e Psicologia, continua sendo feito por telefone, mas o Programa Empresa Saudável, que conta com 58 empresas inseridas, oferece atendimento on-line e presencial.

Das empresas que já retornaram ao programa, a maioria delas optou pelo modo on-line.

Há ainda o Programa de Atenção Integral à Saúde (Núcleo e SanMartin), que também está tendo o atendimento de forma on-line e presencial, com toda a assistência aos clientes. Além disso, o atendimento de fisioterapia respiratória está ocorrendo normalmente, de forma presencial, sempre por meio de indicação médica e com agendamento (pelo telefone 3289-9300).



FOTOS: BANCO DE IMAGENS

ALGUMAS ATIVIDADES TÊM ATENDIMENTO HÍBRIDO: ÀS VEZES SÃO PRESENCIAIS E, EM OUTROS MOMENTOS, OCORREM DE MODO ON-LINE

VACINAR É A MELHOR FORMA DE PREVENIR



**NA HORA DE REALIZAR
SUAS VACINAS, CONTE
COM O CUIDADO
COMPLETO DA CENTRAL
DE VACINAS DA UNIMED.**

Essa ainda é a maneira mais eficaz de se proteger contra uma variedade de doenças graves e as complicações que elas podem gerar. Escolha a segurança, a confiança e uma equipe especializada, com profissionais capacitados para a sua prevenção. Disponibilizamos vacinas importantes para a família inteira e **atendimento domiciliar**.

PARA SABER MAIS, ENTRE EM CONTATO!



(54) 9 9112.8510 // (54) 3289.9300

CAXIAS DO SUL - Espaço + Saúde - Rua Sinimbu, 2590 - São Pelegrino
Convênio com estacionamento

FARROUPILHA - Atendimento mediante agendamento.

Unimed 
Nordeste-RS

medicinapreventiva.unimednordesters.com.br

Dr. Vicente Henrique Verdi

*Diretor Técnico Médico
Serviços Próprios
CRM-RS 20237*

VACINE-SE

Confira um bate-papo sobre a **importância da vacinação** com a infectologista responsável pelo Serviço de **Controle de Infecção Hospitalar do Complexo Hospitalar Unimed Caxias do Sul** e pela **Central de Vacinas Unimed**, Dra. Lessandra Michelin

Por André Benedetti

A primeira vacina de que se tem registro é a contra a varíola, uma doença perigosa e que levou muitas pessoas à morte. No século 18, Edward Jenner desenvolveu a dose contra esse mal a partir de outra doença, a cowpox, um tipo de varíola que infectava vacas. A ideia surgiu a partir de uma percepção: Jenner constatou que pessoas que ordenhavam vacas ficavam imunes à varíola humana. E assim a palavra vacina, que em latim significa vaca, deu nome a uma das principais formas de profilaxia da Medicina. De lá pra cá, a varíola foi erradicada em todo o mundo. Em 1980, essa doença deixou de existir. Também de lá pra cá, a técnica passou a ser utilizada para proteção contra uma infinidade de outras doenças. E assim muitos têm uma cicatriz no braço direito, sinal de que foram imunizados contra a tuberculose com a BCG, por exemplo. Nos últimos anos, no entanto, um movimento antivacinas tomou fôlego, dizendo que essas doses de profilaxia deixam o organismo mais fraco, o que, afirmam os especialistas, não é verdade. O problema é que enfermidades como o sarampo se valeram dessa brecha para reaparecer com tudo. No Brasil, já não tínhamos mais registros de sarampo, porém, surtos dele têm sido vistos com frequência aqui no país. Para sabermos mais sobre vacinas e sobre tudo que gira em torno delas, nada melhor do que

ouvirmos uma expert no assunto. A infectologista responsável pelo Serviço de Controle de Infecção Hospitalar do Complexo Hospitalar Unimed Caxias do Sul e pela Central de Vacinas Unimed, Dra. Lessandra Michelin, traz, com sua forma superdidática, explicações certeiras.

Vida é Unimed: Como é que uma vacina age no organismo humano?

Dra. Lessandra: Sim, os anticorpos mais comuns, que passam pelo leite materno, são anticorpos do tipo A (IgA). Então, a gente tem o G, transplacentário, mas também passa um pouco de G (IgG) pelo leite materno. Porém, principalmente, anticorpo do tipo A.

Vida é Unimed: As crianças acabam fazendo mais vacinas. Por que esse tipo de profilaxia é tão importante para elas?

Dra. Lessandra: A criança, no seu primeiro ano de vida, é uma fábrica de anticorpos. Ela reage ao mundo, reage às coisas a que está sendo exposta. O primeiro ano de vida também é o de maior mortalidade infantil por doença infecciosa, então, é quando mais temos que proteger os bebezinhos, porque nesse período a imunidade deles ainda não está pronta. Eles não conhecem bactérias nem vírus direito, e estão apreendendo a se defender. E



às vezes esse vírus ou bactéria entra no organismo, causa um processo inflamatório, e o organismo não dá conta. Então, é muito importante que no primeiro ano de vida se respeite o calendário infantil, porque aquelas doenças que estão ali são as que causam maior mortalidade na criança. Ao mesmo tempo, é o momento em que o organismo reage mais: se receber a vacina, vai produzir anticorpo para logo, para aquele primeiro ano de vida. E memória também, com os estímulos de mais doses da vacina. Nós vamos estimulando a criança a ter essa memória para o resto da vida.

Vida é Unimed: As mães que se vacinam na gestação passam anticorpos para os filhos? Elas podem se vacinar na gestação? Como funciona essa proteção para o bebê?

Dra. Lessandra: A mãe passa anticorpos quando ela teve doenças ao longo da vida. Tem um tipo de anticorpo que se chama G ou IGG. Esse anticorpo passa pela placenta. Portanto, temos memória no organismo de doenças pelas quais a gente passou, protegendo o bebê. Quanto tempo dura? Esses anticorpos duram até 18 meses, em média. Depois o bebê não está protegido de novo. E não temos anticorpo para tudo. E às vezes a quantidade de anticorpo não é adequada. Então, é interessante que uma mulher, idealmente, quando está planejando engravidar, vá ao ginecologista, que ela respeite o calendário de vacinação, de acordo com sua faixa etária. O homem também tem seu calendário. Então, de que doenças eu posso já proteger o meu bebê? Vou fazer. Não tenho vacina de sarampo, caxumba, rubéola, varicela? Vou fazer antes de engravidar. Quando ela já está grávida, tem três vacinas que ela precisa fazer, com certeza. A da hepatite B tem que estar em dia, junto com a do tétano. Portanto, são elas: a do tétano, a da hepatite B e a da influenza. Na do tétano, o Ministério da Saúde dá uma proteção a mais, que é a contra a coqueluche, que a gente chama de pertússis. Então, a gestante faz uma vacina chamada dTpa, que quer dizer que a protege de difteria, de tétano e de coqueluche. E por que coqueluche é importante? Porque, até os três meses de vida, é uma das doenças que mais matam crianças. É bem importante que a mãe lembre que ela tem

três vacinas pra fazer: hepatite b, a de pertússis, que vem junto com tétano, e a de influenza. Todo ano, tem que repetir a de influenza.

Vida é Unimed: Esses anticorpos atravessam a placenta e também são passados pelo leite materno?

Dra. Lessandra: Sim, os anticorpos mais comuns, que passam pelo leite materno, são anticorpos do tipo A. Então, a gente tem o G, transplacentário, mas também passa um pouco de G pelo leite materno. Porém, principalmente, anticorpo do tipo A.

Vida é Unimed: E qual é a diferença do A para o G e para o M?

Dra. Lessandra: Tem diferença. O primeiro anticorpo que aparece para nos defender é o A, mas ele dura menos tempo também, em média até no máximo cinco meses. Depois, nós temos o M. O M é o próximo que é feito e, quando isso ocorre, dura até um ano, às vezes, enquanto o G dura toda a nossa vida. Então, a gente fica trocando um pouco de letrinha, uma sopa de letrinha, mas o importante é que o organismo se organiza para nos defender.

Vida é Unimed: As crianças, ao receberem uma vacina, podem ter algumas reações, como febre. A que reações deve-se estar atento? O que é importante fazer se o bebê tiver febre? Pode-se dar um antitérmico? E até que febre, até que grau, ele pode ter? Como é esse tipo de febre? É muito alta ou é mais baixinha?

Dra. Lessandra: Então, isso depende de cada vacina. Quando colocamos esse imunobiológico, essa vacina no corpo, ela vai produzir resposta inflamatória. O organismo reconhecerá alguma coisa diferente. Ele vai primeiro ver o que é e, depois, tentará eliminar. Quando não consegue eliminar, começa a se defender, a produzir anticorpo. Essas fases acontecem dentro de nós. Portanto, o que é importante sabermos: toda vacina vai causar um processo inflamatório. O meu é diferente do seu processo inflamatório, e do bebê também. O bebê, como falamos, ele é uma fábrica de anticorpos, defende-se muito bem, apesar de pequenininho. Às



SE VOCÊ PERDER A CARTEIRINHA DO SEU FILHO E FICAR EM DÚVIDA EM RELAÇÃO A UMA DOSE, NÃO HÁ PROBLEMA EM REVACINÁ-LO

vezes, o processo inflamatório dele é muito alto, muito grande, então, dor no local da aplicação, vermelhidão, febre no final do dia ou horas depois que aplicou a vacina, tudo isso faz parte. “Eu posso dar um antitérmico, posso dar ibuprofeno, posso dar Tylenol, posso dar dipirona?” Pode dar, não tem problema nenhum, isso não vai invalidar a vacina. É importante que os pais saibam que muitas vezes o bebê pode não ter nenhum sintoma. Isso sempre depende da vacina. A da meningite, da meningococo B, é muito reatogênica, geralmente dá mais febre do que outra vacina, como, por exemplo, a pentavalente. Então, cada vacina tem seu jeitinho de gerar reações no corpo.

Vida é Unimed: Às vezes, fazem várias vacinas em um dia. Não há problema nenhum em fazer mais de uma? Até porque a pentavalente, por exemplo, reúne mais de um tipo de vírus, né?

Dra. Lessandra: É, tem vacinas que são conjugadas, que são essas que têm vários agentes reu-

nidos em uma dose. A penta, se a gente pensar, é difteria, tétano, pertússis, e ainda tem hepatite B e Haemophilus. Portanto, fazer várias vacinas é melhor do que receber várias picadas. “Mas eu posso fazer várias picadas?” Sim, não há limite, a única coisa que sempre pedimos para observar é que, se naquela vacina tiver vírus vivo, naquela visita, tanto na UBS, quanto numa clínica de vacinas, e tiver outra vacina de vírus vivo que precisa ser aplicada, ela tem que ser aplicada no mesmo dia. Se não, tem que esperar quatro semanas para aplicar a próxima, para que não ocorra interação. Fora isso, não tem problema nenhum.

Vida é Unimed: Quando a criança já está com febre antes de ser vacinada, é bom esperar também, ou não quer dizer?

Dra. Lessandra: Tendo qualquer sintoma diferente, por exemplo: “O meu filho está com diarreia, hoje ele acordou e não quer comer, está vomitando, tem febre”, não faz vacina. “Por quê?” Porque a



CENTRAL DE VACINAS UNIMED REÚNE APARELHAGEM NECESSÁRIA PARA O CORRETO ARMAZENAMENTO DAS DOSES

vacina também pode dar processo inflamatório e, muitas vezes, confunde os pais. “Será que é uma virose?” “Será que é a vacina?” Então, isso confunde, tanto os pais quanto os médicos. Portanto, é melhor espaçar. Vai dar vacina quando está saudável. Tem muita gente que pergunta de antibióticos. “Posso dar vacina tomando antibiótico?” Idealmente, não, porque, se ele está tratando uma doença, deixe-o resolver aquela doença antes de colocar outro agente no corpo dele. É melhor uma coisa por vez.

Vida é Unimed: Isso vale também para os adultos. Os adultos às vezes não querem se vacinar para febre amarela porque os sintomas são muito pesados. Por que algumas pessoas sofrem mais, outras menos? Não tem um motivo aparente? Ou tem?

Dra. Lessandra: Tem algumas pessoas que têm alteração de imunidade devido a uma doença ou

devido a condições do próprio organismo. Essas pessoas são mais suscetíveis a terem reações adversas graves. Exemplo: febre amarela, como você disse. Uma pessoa que tenha mais de 60 anos precisa consultar o seu médico, porque as pessoas não são iguais, elas não têm as mesmas doenças, então, se eu corro uma maratona e tenho 65 anos, eu posso tranquilamente fazer a vacina da febre amarela. Mas, se eu sou uma pessoa que estava tratando um câncer, estou melhorando agora, vou fazer a vacina? Não vou. Cada um tem o seu momento. Temos dois tipos de vacina, basicamente. Um é o com bactérias e vírus vivos, que a gente os modifica para não causar infecção. E tem aqueles que são de bactérias e vírus mortos, ou pedaços deles. Então, temos várias formas de fazer vacina. Muitas vezes, até com engenharia genética. Por isso, cada vacina tem características que são próprias e que o médico vai avaliar para saber se a pessoa pode fazer ou não. Mas, geralmente, vaci-

nas de componente morto, ou de pedaço de cápsula, ou de engenharia genética são vacinas que todos nós podemos fazer, em qualquer idade, respeitando o calendário vacinal. As vacinas de vírus vivo ou de bactérias vivas têm que ser supervisionadas por médicos ou por uma equipe de enfermagem, por causa dos eventos adversos.

Vida é Unimed: Se a criança (ou o adulto) está com o cartão de vacina completo e aparece uma dessas campanhas de vacinas para a poliomielite da gotinha, deve-se fazer mesmo assim essa dose? No supermercado ocorre muito isso, né? Ou não é necessário quando a carteirinha está em dia?

Dra. Lessandra: Quando são campanhas nacionais, o nosso objetivo é vacinar a maior parte da população. Se você já tem a vacina, não tem problema nenhum receber o reforço, não vai fazer mal para o organismo. É sempre bom dar uma consultada com o médico, com o pediatra, se for uma criança, só para ver se naquele momento é possível fazer. Às vezes, ela está tomando um antibiótico, por exemplo. Então, vou fazer a vacina enquanto estou gripado, doente, tratando uma otite, por exemplo? Não, deve-se aguardar. Cada um tem o seu momento. Então, consulta o pediatra. Mas pode fazer uma vacina já tendo ela, tendo na carteirinha a comprovação que fez? Pode, sim.

Vida é Unimed: É importante tomar a vacina da pneumonia em função do coronavírus? Faz sentido?

Dra. Lessandra: Sim, o coronavírus é um vírus basicamente para pulmão. Ele afeta sistema nervoso, coração, rim, mas sabemos que o foco principal dele, onde ele vai ter maior carga viral, é o pulmão, onde vai ter mais inflamação. E se eu tiver outras pneumonias ou outras gripes, por exemplo, que vão atrapalhar o diagnóstico ou prejudicar ainda mais o meu pulmão, então, preciso cuidar muito disso. E como é que vamos cuidar? Fazendo vacina. Portanto, a vacina para influenza foi muito importante, porque ela tirou a circulação do influenza. Olha só, desde 2010, a população não ia procurar tanto a vacina de influenza. A população se vacinou. E olha, quase não estamos vendo caso de influenza. Isso não confunde os médicos, isso não leva pessoas para a UTI, nem para internação no hospital.

Se começarmos a nos proteger para as principais bactérias que afetam o pulmão, e a principal bactéria que o afeta é o pneumococo, então, se fizer a vacina contra o pneumococo, vamos evitar que o paciente interne com pneumonia bacteriana. E aí tem menos chance de internação e também de ocupação de leito de UTI. Afinal, a gente também está na função desse cuidado imenso nos hospitais, de ter leito de UTI para quem precisa. Fazendo a vacina, nos prevenimos dessa internação.

Vida é Unimed: A vacina de pneumonia também é aconselhada para os idosos, já que eles correm um risco maior com essa doença?

Dra. Lessandra: Também é aconselhada. A vacina é indicada para todos pacientes acima de 60 anos. Pacientes acima de 60 anos fazem uma dose da 13 e, um ano depois, fazem uma dose da 23. Cinco anos depois dessa 23, fazem o reforço da 23. Mas qualquer pessoa a partir dos dois meses de idade pode fazer. A 13 não é oferecida na rede pública, mas é a principal vacina que vai proteger de pneumonia. E a 23 a complementa. Então, são duas vacinas, e a 23 só pode ser feita após os dois anos de idade. Pessoas que vivem com HIV, que são transplantadas ou que têm câncer e doenças oncológicas recebem essa vacina 13 de graça em um centro especial denominado CRIE, Centros de Referência em Imunobiológicos Especiais. Em Caxias do Sul, não tem CRIE, mas dá para combinar. Muitas vezes, comprovando a indicação, a aplicação é feita nos locais de vigilância epidemiológica, porque a vacina é trazida para ser aplicada na pessoa. A pessoa que vive com HIV ou tem essas doenças tem o direito de fazer essa vacina de graça.

Vida é Unimed: Em termos de vacinas que não estão nesse esquema e que são oferecidas, por exemplo, na Central de Vacinas da Unimed, que é uma rede particular, que doses você sugere que crianças façam?

Dra. Lessandra: Sempre falamos que o Programa Nacional de Imunizações, do qual eu também sou assessora, é um dos melhores programas de vacinação do mundo, porque ele oferta muitas vacinas. Então, todas as vacinas necessárias para crianças estão comportadas no Programa Nacional.

As vacinas da rede privada são aquelas para dar ou muitas vezes um reforço, para uma imunidade melhor, ou, então, para proteger contra uma ou outra doença que o Ministério ainda não conseguiu completar. Então, por exemplo, a criança nasce e começa a fazer a vacina contra hepatite B, ainda na maternidade. Depois, a BCG no primeiro mês de vida. A BCG só tem na rede pública. Com dois meses, vai fazer a pentavalente na rede pública, ou, se os pais têm condições, vão levá-la fazer a hexavalente lá na nossa Central de Vacinas Unimed. É uma picada a menos. O que temos de diferente na Central de Vacinas Unimed? Tem uma rotavírus com mais sorotipo, temos essa pneumo 13 (na rede pública, é oferecida a pneumo 10).

Vida é Unimed: A da influenza tem uma cepa a mais na rede privada, não é?

Dra. Lessandra: Sim, tem uma cepa a mais, de influenza B. Além disso, a rede pública oferta somente a meningite C, e na Central de Vacinas Unimed são oferecidas a ACWY e a B separadas. Então, nós temos outras vacinas na Unimed. Nós temos as mesmas vacinas de rede pública, por exemplo, de HPV. Só que a rede pública oferece para meninas e meninos de nove a 14 anos, duas doses. A terceira dose pode ser feita na Unimed, na Central de Vacinas Unimed. Essa terceira dose não é necessária nessa faixa etária, mas, acima de 14 anos, ela é fundamental. Precisamos de três doses. Tem dúvida? Fale com o pediatra ou ligue para nossa Central de Vacinas Unimed. Lá, a equipe é supertreinada, pronta para explicar que vacinas são oferecidas a mais, em comparação com a rede pública.



PARA AS CRIANÇAS SE DISTRAÍREM NA HORA DA PICADA, CENTRAL DE VACINAS UNIMED CONTA COM ÓCULOS DE REALIDADE VIRTUAL

Vida é Unimed: As pessoas podem fazer uma vacina assim que lembrarem ou quiserem? Ou ela deve ser aplicada em um momento específico?

Dra. Lessandra: Vacina dada é vacina contada. Então, eu fiz uma dose, por exemplo, de HPV. A da HPV são três doses. Eu fiz a primeira dose, fiz a segunda, mas me esqueci de fazer a terceira. Dois anos depois, posso fazer a terceira? Pode. Sempre podemos completar esquemas. Mas tem esquemas que precisam dessa frequência para completar imunidade. Por exemplo, meningite B tem que ter duas doses com intervalo de dois meses entre elas. Vamos fazer uma dose a mais, mas será que foi feita a mesma quantidade de anticorpo? Isso eu não vou poder afirmar

para você, mas eu posso dizer que você pode completar aquela dose. Quando faz muitos anos, por exemplo, eu fiz a primeira dose de B, mas faz cinco anos, agora eu quero fazer a segunda dose. Nós aconselhamos que vá revacinar, para ter segurança de que a pessoa vai estar mais bem protegida, para que receba as duas doses com um intervalo correto entre elas.

Vida é Unimed: E quem perde a carteirinha de vacinação e não lembra se fez algumas vacinas terá problema se fizer duas vezes a mesma vacina?

Dra. Lessandra: Não tem problema. Muitas vezes, as crianças que crescem vão para intercâmbio, por exemplo. No Exterior, eles pedem xerox, ou que se mande comprovante de carteirinha com o lote da vacina aplicada. A mãe às vezes perde a carteirinha, não a encontra mais. Vai ter que revacinar o filho? Revacine o filho, não tem problema nenhum.

Quer garantir um atendimento **completo?**

ATUALIZE SEU CADASTRO!

É fácil, rápido e **muito importante.**



É essencial manter o telefone e o e-mail sempre atualizados, a fim de que possamos nos comunicar com você quando necessário, oferecendo um atendimento de qualidade, conforme suas expectativas. Assim, nossa comunicação se torna muito mais próxima e presente!

Como atualizar seus dados de **forma rápida e fácil?**



COM O APLICATIVO:

baixe o app Unimed Nordeste-RS; clique em "atualização cadastral", confira seus dados e os de seus dependentes e atualize



PELO SAC:

entre em contato pelo fone **0800 051 2100**



PELO E-MAIL:

envie uma mensagem para **sacunimed@unimednordesters.com.br**

BAIXE O APLICATIVO



Disponível na **Google Play**



Disponível na **App Store**



ANS - nº 325571

Unidade Materno-Infantil:

referência em cuidado, carinho e atenção

Gerar a vida e estimular seu desenvolvimento requer aconchego, mas principalmente, segurança. Para que tudo aconteça da melhor forma, do nascimento à infância, a Unidade Materno-Infantil apresenta uma ampla, completa e moderna estrutura.

Seu ambiente confortável e lúdico alia uma especializada equipe médico-assistencial a uma estrutura diferenciada para toda a família.

Atendimento completo e humanizado para cuidar de quem você ama

Centro Obstétrico



Ecografia Gineco-obstétrica



Plantão Obstétrico 24 horas



UTI Neonatal e Pediátrica



Maternidade



Pediatria



Unimed 
Nordeste-RS

Dr. Vicente Henrique Verdi

Diretor Técnico Médico
Serviços Próprios
CRM-RS 20237

Unidade Materno-Infantil -
Complexo Hospitalar Unimed
unimednordesters.com.br

seloresponsavel.turismo.gov.br

Adotamos os protocolos oficiais para sua saúde e segurança



**TURISMO
RESPONSÁVEL
LIMPO E SEGURO**

FAÇA SUA PARTE

PAIXÃO EM SERVIR *e cuidar de você.*

"Nossos hotéis receberam o selo de Turismo Responsável, Local Limpo e seguro, concedido pelo Ministério do Turismo. Mas para que possamos continuar te recebendo de forma segura é preciso que todos façam a sua parte."

Use máscara, lave as mãos, mantenha o distanciamento.



LAGHETTO
HOTÉIS



0300 3130 925 | laghettohoteis.com.br



 SAUDAVELMENTE



CONFIRA UM CARDÁPIO BÁSICO PARA TURBINAR A IMUNIDADE E TER UMA ROTINA COM MAIS FÔLEGO:

CAFÉ DA MANHÃ:

Vitamina com leite, banana e aveia

ALMOÇO:

Brócolis no vapor, cenoura ralada, folhas de rúcula temperadas com azeite de oliva extravirgem, filé de peixe grelhado, arroz integral com feijão

LANCHE DA TARDE:

Laranja picada com granola

JANTAR:

Espinafre refogado com cebola, tomate e beterraba cozida temperados com azeite de oliva extravirgem, batata-doce, frango grelhado

CEIA:

Abacate

Vivendo a vida saudavelmente

Ter uma vida com vitalidade e energia passa por comer bem, mas é bem mais do que isso. É entender os aspectos que envolvem a alimentação e fazer escolhas de forma mais consciente.

Pequenos hábitos saudáveis incorporados à rotina têm o poder de aumentar a nossa imunidade e, assim, elevar a qualidade de vida. Mas como turbinar o nosso organismo e conquistar o prazer de manter uma rotina saudável dia após dia? A chave pode estar na desconstrução dos aspectos que envolvem a alimentação.

Foi com esse foco que a Unimed Nordeste-RS lançou o **Saudavelmente**, iniciativa que integra o **Empresa Saudável**, programa de promoção da saúde e prevenção de doenças voltado para os funcionários das empresas clientes. Por meio de atendimento individual especializado e de orientações específicas, o objetivo do Saudavelmente é promover uma mudança de comportamento que se refletirá no bem-estar e na plenitude em outras esferas da vida.

“Percebemos que, embora os temas nutrição e alimentação estejam cada vez mais em pauta, as informações acessíveis e a ciência em constante evolução, persiste uma visão restrita do que é ou não saudável, alimen-

tos categorizados como ‘bons ou ruins’, e o prazer em comer muitas vezes associado à culpa”, explicam as nutricionistas da Medicina Preventiva. Esse contexto dificulta a mudança de comportamento e não torna as pessoas mais saudáveis, vide o aumento dos índices de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade. Por isso, o Saudavelmente tem como público inicial pessoas acima de 29 kg/m².

O começo da mudança passa pelo tempo que se dedica à própria alimentação. Segundo as nutricionistas, ir à feira ou ao supermercado e escolher o que irá preparar, ou mesmo optar por restaurantes mais saudáveis, são escolhas que geram não apenas mais saúde como mais prazer em preparar e degustar o alimento. Se for fazer em casa, cozinhe os alimentos no vapor, para manter as propriedades, e limite o consumo de produtos industrializados.

Esses são conceitos transmitidos no Saudavelmente, que ainda tem como meta estabilizar doenças crônicas como diabetes, hipertensão e elevação do colesterol: “Acreditamos que uma nutrição que inclui os aspectos fisiológicos e comportamentais, promoverá a transformação tão desejada, gerando, assim, um novo posicionamento perante o alimento”, concluem as nutricionistas.



► ATENDIMENTOS SEGMENTADOS NO LABORATÓRIO UNIMED

O Laboratório Unimed está atendendo de forma segmentada para garantir a segurança de seus clientes. Fique atento: pessoas com mais de 60 anos e gestantes são atendidas com exclusividade no laboratório São Pelegrino, na Rua Coronel Flores. Pessoas com menos de 60 anos devem procurar o Laboratório Unimed Centro, Lourdes ou junto ao Complexo Hospitalar Unimed. Para saber mais, ligue 3203.9696.



► “PSORÍASE, O QUE NÃO COMER E O QUE COMER”

Médica cooperada da Unimed Nordeste-RS, Dra. Moira Festugato acaba de publicar um livro sobre psoríase sob o título: “Psoríase, o que não comer e o que comer”. “Trata-se de um guia de orientações para o paciente e para pessoas portadoras dessa doença. Dr. Paulo Fedrizzi fez a apresentação do livro”, comenta Dra. Moira. O livro está à venda na Revistaria Prazer De Ler, localizada na Avenida Júlio de Castilhos, 2030, salas 22 e 23, mezanino, no Prativiera Shopping, em Caxias do Sul (fone: 3054.6597; WhatsApp: 54 9.8491.4068).

► FARMÁCIA UNIMED DE ANTÔNIO PRADO COM TELE-ENTREGA

Para facilitar a rotina e garantir mais segurança aos clientes, a partir de agora a Farmácia Unimed de Antônio Prado também passa a oferecer serviço de tele-entrega. Os pedidos podem ser feitos pelo telefone (3293-1900) ou pelo WhatsApp (54 9.9911.9112). Horários de entrega: de segunda a sábado (exceto feriados): das 9h às 18h. Formas de pagamento: dinheiro e cartões de crédito e de débito.





► RAPEL NA FACHADA DO COMPLEXO HOSPITALAR UNIMED

O Sesc e o Corpo de Bombeiros de Caxias do Sul realizaram uma ação de homenagem aos profissionais (da saúde, da segurança e de serviços essenciais), alusiva ao Dia do Desafio 2020. A ação, coordenada pelas duas entidades, com o apoio da Unimed, foi marcada por uma descida de rapel pela fachada do Bloco B do Complexo Hospitalar. Quatro profissionais do Corpo de Bombeiros, vestidos com uniformes assistenciais/médicos da Unimed, chamaram a atenção das pessoas que estavam no entorno da instituição.

Na ocasião, estiveram presentes profissionais de saúde, familiares de pacientes e integrantes da Direção do Complexo Hospitalar Unimed, além de representantes das Polícias Militar, Civil e Rodoviária, Guarda Municipal e Codeca.



► RELATÓRIO DE SUSTENTABILIDADE

Você pode conferir um material de fôlego com todas as realizações da Unimed no ano de 2019. O Relatório de Sustentabilidade 2019 da cooperativa, que segue o modelo GRI, está no ar, disponível no site www.unimednordesters.com.br.

Muito além da linha de chegada

A corrida de rua recebeu milhares de novos praticantes nos últimos anos e não é exagero dizer que as equipes urbanas viraram uma febre. O número de corredores dobrou e levantamentos indicam que atualmente cerca de 5 milhões de pessoas no Brasil compõem essa legião formada, em sua maioria, por atletas amadores. De olho na saúde, eles começam buscando uma atividade física e prazerosa longe do confinamento das academias. Com o tempo, descobrem que os benefícios vão bem além.

Um exemplo desse movimento é o Grupo de Corrida Unimed Nordeste-RS, que desde 2013 reúne beneficiários, médicos e funcionários para praticar a modalidade. “O grupo tem orientação presencial de um educador físico. Todos podem ingressar, inclusive participantes que nunca correram, pois cada treino é específico por ritmo e nível de corrida”, afirma Nicolle Reis Stecanella, analista de Medicina Preventiva e gestora administrativa do grupo.

Além de melhorar a qualidade de vida e prevenir a complicação de doenças, grupos de corrida como o da Unimed incentivam a sociabilidade. Não faltam histórias de participantes que começaram a correr para perder peso e acabaram não apenas incorporando hábitos mais saudáveis, como fizeram novos amigos e vínculos com base em interesses em comum: “Com o tempo descobri um grupo unido e muito legal, em que estou construindo grandes amizades, e tenho satisfação por estar nele”, afirma Gilberto Antônio Klein, que entrou em fevereiro passado para sair do sedentarismo.

O Grupo de Corrida Unimed Nordeste-RS faz parte de um mercado consolidado e aquecido. O Rio Grande do Sul, por exemplo, conta com eventos mensais e tem um forte processo de profissionalização. Também há competições temáticas, como noturnas, femininas e juvenis, ou que conseguem aliar turismo, principalmente na Serra, em percursos que aproveitam a paisagem e a geografia da região.

Nosso grupo está presente em vários deles, com equipes diversas e corredores motivados não apenas a cruzar a linha de chegada, mas a incentivar uns aos outros e superar os próprios limites. “A dedicação da equipe faz com que seja prazeroso estar junto, e a troca com os outros corredores é um incentivo a bater as metas, subir a régua e participar de novos desafios. É incrível participar”, conta Mariangela Freitas Larrosa, uma das veteranas.

Os interessados precisam, obrigatoriamente, ter o plano de saúde Unimed e liberação médica. Depois, devem agendar entrevista de ingresso na Medicina Preventiva, para avaliação física individualizada e atendimento nutricional.





NORMALMENTE, 52 PESSOAS DE TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS FORMAM O GRUPO DE CORRIDA. OS ENCONTROS SÃO ÀS TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS, DAS 18H30MIN ÀS 20H, NO PARQUE DOS MACAQUINHOS, EM CAXIAS DO SUL. DURANTE A PANDEMIA, OCORREM NA MODALIDADE ON-LINE, TAMBÉM ÀS TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS, DAS 19H ÀS 20H

6 BENEFÍCIOS DE CORRER EM GRUPO

1. Acompanhamento especializado com educador físico e atendimento nutricional
2. Segurança
3. Motivação e compromisso
4. Superação de desafios diários ou em competições
5. Aumento do círculo de amizades
6. Auxílio no desempenho profissional



Enquanto você cuida da sua
empresa, nós cuidamos do

sorriso

dos seus colaboradores.

Para garantir uma saúde completa a seus
colaboradores, a **Unimed Odonto**, em parceria
com a **Unimed Nordeste** - RS, oferece planos
odontológicos que se adequam ao perfil
e necessidades da sua empresa

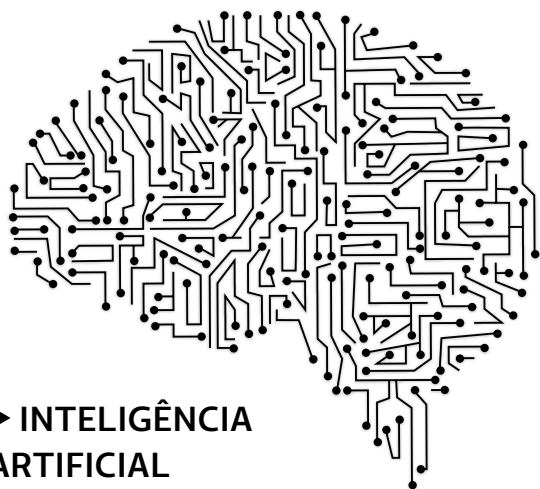
E tudo com a tranquilidade de contar com
a experiência das maiores especialistas
do mercado: abrangência nacional,
ampla cobertura de procedimentos
e atendimento 24 horas



moma

Aproveite as condições especiais.
(54) 3202-1165 | negocioscaxiasdosul@segurosunimed.com.br
www.unimedodontocom.br





► INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A Unimed Nordeste-RS recentemente deu início a uma nova jornada no recrutamento de talentos e gestão do quadro funcional. Entre as empresas propulsoras de um processo de transformação digital na gestão de pessoas na região, a cooperativa passou a utilizar a plataforma on-line de Inteligência Artificial (IA) desenvolvida pela Skel, startup criada no final de 2018 com o projeto “Parcerias Empresariais”, do Trino Polo – Polo de Tecnologia da Informação da Serra Gaúcha. Com a ferramenta, formas tradicionais de contratação, currículos impressos e enviados por e-mail e disponíveis em outros sistemas de cadastros físicos ou on-line deixaram de existir na cooperativa, onde, aos poucos, o recebimento de currículos impressos será extinto, fazendo com que o cadastramento das informações dos candidatos a vagas seja 100% feito no site da empresa.



► MEDICAMENTOS ESPECIAIS

Os clientes que recebem gratuitamente medicamentos especiais agora contam com um local especial para as retiradas. Se antes as entregas eram realizadas no Solarium do Complexo Hospitalar Unimed, agora, ocorrem em uma sala localizada no segundo andar do Bloco B da instituição.

“Atendemos em torno de 400 pacientes por mês, que fazem tratamentos com quimioterapias orais e com outros medicamentos de uso domiciliar, cuja retirada é autorizada pela cooperativa”, contabiliza a coordenadora das Farmácias Internas, Andressa Postalí Basso.

Quem recebe os pacientes é a farmacêutica Cíntia Machado, no turno da tarde, das 13h30min às 18h30min.

“Para podermos atender de forma adequada, é necessário que se faça um pré-agendamento da retirada”, sinaliza Cíntia.

Para a paciente Liane Hautert, o trabalho que está sendo feito é nota mil.

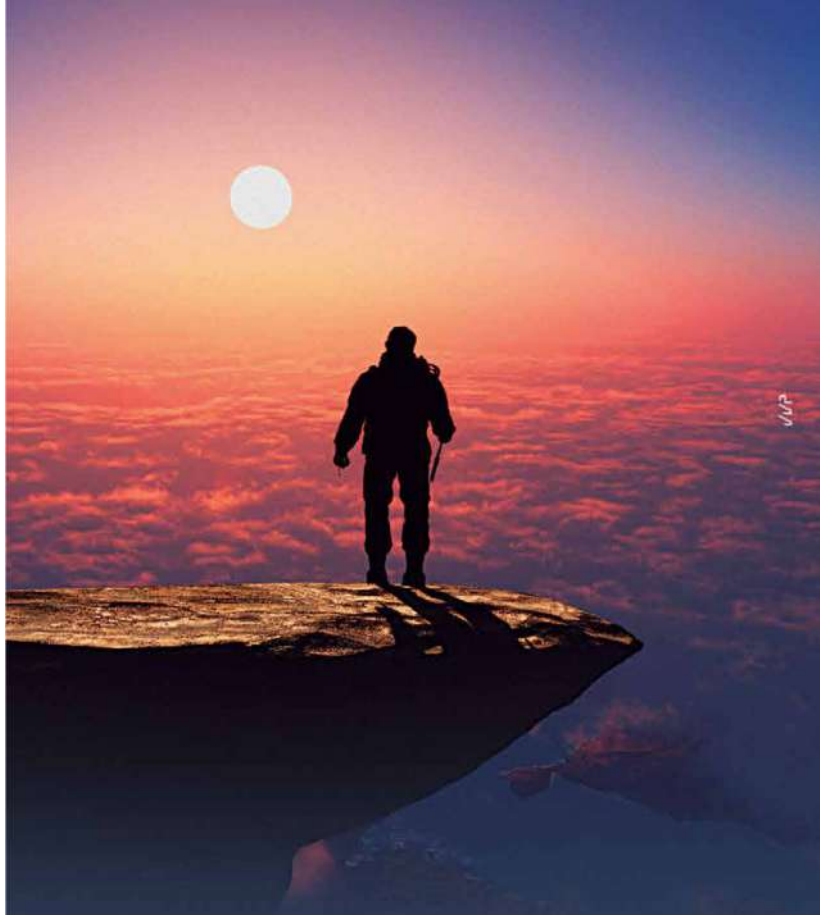
“Sempre sou muito bem recebida pelas amigas da Unimed. A Mari e a Cíntia, que me acompanham há alguns anos, são pessoas maravilhosas. O espaço para o recebimento da medicação é ótimo, pois quem faz o lugar são as meninas que me atendem com carinho”, diz a beneficiária.





► **0800 DA UNIMED
COM UM ZERO A MAIS**

O 0800 da Unimed Nordeste-RS ganhou um zero a mais antes do número 51. Agora, para entrar em contato com nosso Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC), você deve discar 0800 051 2100.



VIVA
CONHEÇA NOVOS DESTINOS.

A gente te leva!

Comece a planejar
a sua viagem
por aqui!



PAGLITUR
VIAGENS E TURISMO



► COOPERADOS DA UNIMED CRIAM NÚCLEO DE ACUPUNTURA MÉDICA DA SERRA GAÚCHA

O auditório do Complexo Hospitalar Unimed Caxias do Sul foi palco recentemente para a criação do Núcleo de Acupuntura Médica da Serra Gaúcha, filiado ao Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura (CMBA) e ao Colégio Médico de Acupuntura do Rio Grande do Sul (CMA/RS). A entidade foi tirada do papel pelos médicos acupunturistas Dr. Antonio Quevedo, Dr. Leandro König, Dra. Léa Costa Leite, Dr. Ivan Carlos Fernandes, Dra. Raquel Menon Lovatel, Dra. Rosângela Valquíria Dahmer, Dr. José Voney Silveira Junior, Dra. Chen Ju Lin, Dra. Huei Ju Lin e Dr. Gabriel Ramos Paggioli. O núcleo tem como objetivos a defesa profissional da especialidade, a divulgação da acupuntura médica para leigos e colegas, e a educação continuada. Foram eleitos representantes Dr. Antonio Quevedo e Dr. Leandro König.

► CENTRAL DE VACINAS UNIMED OFERECE DOSES CONTRA A MENINGITE QUE NÃO SE ENCONTRAM DISPONÍVEIS NA REDE PÚBLICA E PARA PESSOAS DE TODAS AS IDADES

A Central de Vacinas Unimed oferece para pessoas de todas as idades doses de proteção contra cinco tipos de meningite. Nos postos do Governo é possível aplicar a vacina contra o subgrupo C em bebês de três a cinco meses (com um reforço aos 12 meses) e contra os tipos A, C, W, e Y em crianças de 11 e 12 anos, porém, clientes deste plano de saúde, com receituário médico, podem se imunizar na Unimed com qualquer idade, e contra todos esses quatro subtipos, incluindo ainda o subtipo B, cuja vacina não é disponibilizada na rede pública. As vacinas da Unimed têm valores especiais para clientes e condições de pagamento facilitadas.

A vacinação é o meio mais eficiente para se proteger contra a meningite, doença grave que pode levar a óbito entre 24 e 48 horas. Bebês e crianças fazem parte do grupo mais vulnerável, pois possuem maior risco de desenvolver a doença – a maioria dos casos ocorre até os seis meses de vida. Já adolescentes e jovens são carreadores do meningococo, sendo fonte de transmissão para outras pessoas. Adultos, por sua vez, estão mais suscetíveis quando viajam para áreas endêmicas – e no Brasil, a meningite é considerada uma doença endêmica, ou seja, casos do problema são esperados ao longo de todo o ano. Por fim, idosos também podem ser acometidos por este processo inflamatório das meninges.

As aplicações podem ser feitas nas duas unidades da Central de Vacinas Unimed: em Caxias do Sul, junto ao Espaço + Saúde (Rua Sinimbu, 2590, em São Pelegrino), e em Farroupilha (Rua Júlio de Castilhos, 651, no Centro), sendo em Farroupilha mediante agendamento por telefone (54 3289.9300) ou por WhatsApp (54 9 9112.8510).

► DUAS ÁREAS DO COMPLEXO HOSPITALAR UNIMED SÃO RECERTIFICADAS EM NÍVEL MÁXIMO PELA 3M DO BRASIL

O Complexo Hospitalar Unimed Caxias do Sul recebeu duas recertificações de nível máximo da 3M do Brasil que atestam a qualidade dos trabalhos realizados em instituições hospitalares de todo o país. A primeira delas refere-se ao desenvolvimento de melhores práticas relacionadas à qualidade assegurada de limpeza e esterilização, trabalho sob a responsabilidade da equipe do Centro de Materiais e Esterilização (CME). A outra, ao desenvolvimento de melhores práticas relacionadas à qualidade assegurada no preparo de pele e normotermia, efetuado pelos profissionais do Bloco Cirúrgico. Em ambas as recertificações o Complexo Hospitalar Unimed está na categoria Black Diamond, a mais alta.



► COMPLEXO HOSPITALAR MANTÉM-SE ACREDITADO COM EXCELÊNCIA PELA ONA

O Complexo Hospitalar Unimed confirmou a certificação da Organização Nacional de Acreditação – ONA em nível 3 (máximo). A manutenção da acreditação com excelência foi recomendada com louvores pela avaliadora-líder Anna Carolina Malta.

Nosso maior serviço próprio completa 16 anos

No dia 6 de dezembro de 2004, há 16 anos, nascia no bairro Marechal Floriano, em Caxias do Sul, o Hospital Unimed. Pensada para oferecer um atendimento humanizado, com conceito de hotelaria, a instituição cresceu, abrindo espaço para mais serviços, até que, em 2018, depois de uma ampliação que triplicou sua área, passou a se denominar Complexo Hospitalar Unimed.

Para relembrarmos juntos os principais investimentos da cooperativa neste grande serviço, reunimos a seguir datas que entraram para a nossa história, permitindo que possamos oferecer todos os dias o melhor e mais completo atendimento.

► 2004: inauguração do Hospital Unimed

► 2007: obtenção da Acreditação Hospitalar, conferida pela ONA (Organização Nacional de Acreditação)

► 2008: inauguração da Hemodinâmica e Endoscopia

► 2010: inauguração da loja da Farmácia Unimed, junto ao Hospital Unimed

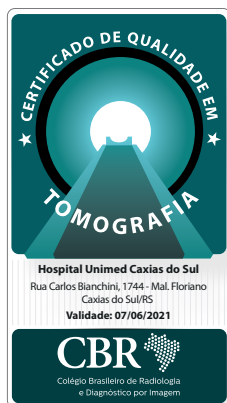
► 2013: inauguração do Serviço de Ressonância Magnética

► 2017: inauguração do Pronto-Atendimento Caxias junto ao Hospital Unimed e ampliação do Centro Cirúrgico

► 2017: ampliação da área técnica do Laboratório Unimed

► 2018: inauguração da Unidade Materno-Infantil

► 2019: inauguração do Serviço de Ecografia Gineco-obstétrica



► CDI RECONHECIDO NOVAMENTE

Os serviços oferecidos pelo Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI) da Unimed Nordeste-RS tiveram sua qualidade certificada novamente. A instituição obteve mais uma vez dois selos do Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (CBR): o de Ressonância Magnética e o de Tomografia Computadorizada. O Programa de Selos de Qualidade do CBR avalia desde o equipamento até as imagens e o relatório final para verificar se todos os pontos estão adequados. Somente após essa avaliação, o serviço tem o aval para mostrar que tem sua qualidade reconhecida pelo CBR.

► UNIMED NORDESTE-RS É UMA DAS MELHORES OPERADORAS DO PAÍS, SEGUNDO ÍNDICE DA ANS

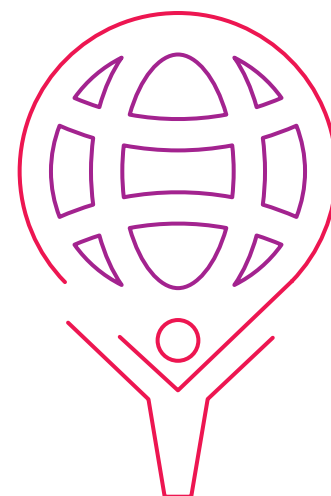
A Unimed Nordeste-RS está entre as 10 melhores cooperativas médicas de grande porte do país, segundo o IDSS 2019 – Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (ano-base 2018), da ANS. Com nota 1,0 sobre 1,0, uma pontuação máxima, a cooperativa reafirma a qualidade e a segurança dos serviços, bem como o compromisso de cuidar dos clientes de um jeito completo em todas as situações. Em um momento em que, mais do que nunca, estamos na luta pela saúde no

mundo todo, a Unimed deseja que esta conquista traga mais tranquilidade para você. Em tempo: o IDSS faz parte do Programa de Qualificação da Saúde Suplementar da ANS. Ele avalia as operadoras de planos de saúde em relação à qualidade das ações de promoção, prevenção e assistência à saúde, garantia de acesso à rede de serviços de saúde, sustentabilidade econômico-financeira da operadora, satisfação dos beneficiários e gestão de processos.



► SORRISOS QUE CONECTAM

Os rostos dos heróis desta pandemia ganharam mais destaque no Complexo Hospitalar Unimed Caxias do Sul, mesmo que eles permaneçam atrás de máscaras e de todos os itens de proteção que este momento exige. Para que a sintonia entre paciente e profissional da saúde se mantenha também durante a pandemia de Covid-19, a Unimed Nordeste-RS criou crachás diferenciados para quem está atuando na linha de frente. Uma identificação com foto grande está ajudando a reduzir distâncias, tornando o atendimento ainda mais humanizado.





► OUVIDORIA DA UNIMED RECEBE SELO DE EXCELÊNCIA

Chegou o resultado da participação da Ouvidoria da Unimed Nordeste-RS no Programa de Excelência da Unimed do Brasil. E o resultado não poderia ser melhor: o serviço da cooperativa atingiu o nível de excelência, ainda mais visível a partir de agora por meio do selo acima. “A avaliação das Unimeds foi embasada de acordo com 39 itens, classificados como Necessários, Desejáveis e de Alta Excelência”, diz a coordenadora da Ouvidoria, Adriana Souza. “Os níveis possíveis de certificação das Ouvidorias, de acordo com a pontuação dos 39 itens, são Básico, Intermediário, Avançado e Excelente, com certificado válido por dois anos”, complementa. Conforme Adriana, a classificação integrou ajustes na atuação do ouvidor, nos objetivos da ouvidoria, nos meios de comunicação para os públicos externo e interno e na infraestrutura da área, além de aspectos de estruturação e revisão de processos.

“Dessa forma, o programa nos permitiu evoluir como Ouvidoria e aprimorar o nosso relacionamento e o Jeito de Cuidar de nossos beneficiários”, ressalta. “Após avaliação final, é com muita alegria que compartilhamos que a nossa Ouvidoria se certificou em nível de excelência”, finaliza.



APSICONOR

Associação dos Psicólogos do Nordeste do Rio Grande do Sul

A **Apsiconor** é a Associação de Psicólogos do Nordeste do Estado do Rio Grande do Sul que tem o objetivo de **prestar atendimento clínico de qualidade (individual ou casal).**

Contamos com diversos profissionais, especializados em diferente áreas e demandas. Os atendimentos possuem **valor diferenciado para beneficiários da UNIMED** e acontecem em consultório particular ou de forma online havendo flexibilidade de horários.

Acesse nosso site para mais informações sobre os benefícios da psicoterapia e **confira a lista com nossos profissionais.**



apsiconor.com



[apsiconor](https://www.instagram.com/apsiconor)



TEMPEROS FRESCOS

Recentemente, a equipe da Nutrição do Complexo Hospitalar Unimed ganhou um espaço ao ar livre, que foi convertido em uma horta para o cultivo de temperos usados nas preparações do restaurante do nosso maior serviço próprio.

“Aparentemente, não acreditávamos que as plantas vingariam ali, já que há pouca incidência solar no local. Mas elas cresceram. E já estamos colhendo”, conta a coordenadora Vanessa Pazinato Dias. Além de serem sustentáveis, os canteiros permitem que temperos e chás frescos – há salsinha, cebolinha, osmarin – sejam colhidos momentos antes de preparar as refeições.

“Certamente estamos garantindo mais qualidade e sabor aos pratos servidos para os nossos clientes”, diz Vanessa.

**Snowland**[®]
GRAMADO

**Neve de
verdade**

pertinho
de você!



**Diversão
garantida
para toda
a família!**



**VENHA PARA O
PARQUE SNOWLAND!**



MAIS INFORMAÇÕES

 (54) 99926-3395  (54) 3295-6000  comercial@snowland.com.br

   SnowlandGramado www.snowland.com.br

cuidado **completo** para sua vida

O que é ser completo para você?

Para a Unimed Nordeste-RS é oferecer o máximo de cuidado para o seu bem-estar. Com uma ampla e qualificada rede de atendimento, os melhores médicos, estruturas modernas, profissionais especializados e um atendimento humano e presente em todas as fases da vida, nossa dedicação é total à sua saúde.



ANS - nº 325571



Complexo Hospitalar Unimed com ampla e moderna estrutura



Mais de **mil médicos** cooperados de diversas especialidades na área de abrangência geográfica



250 serviços credenciados na região



340 mil vidas sob nossa proteção



Cerca de **7,3 mil empresas** clientes



Ampla rede de médicos e serviços de saúde credenciados do Brasil

Rede completa de serviços Unimed:

- Hospital
- Unidade Materno-Infantil
- Pronto-Atendimento 24 Horas
- Centro de Diagnóstico por Imagem
- Laboratório de Análises Clínicas
- Serviço de Ecografia Gineco-obstétrica
- Hemodinâmica
- Endoscopia
- Medicina Preventiva
- Central de Vacinas
- Saúde Ocupacional
- SOS Unimed
- Rede de Farmácias
- Atenção Domiciliar



Nosso cuidado é nota máxima no IDSS 2019

Segundo o IDSS 2019 - Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (ano-base 2018), da ANS.

Aponte a câmera do celular para o Qr Code e saiba mais.

Televentas:
(54) 3220.2030

unimednordesters.com.br



Unimed 
Nordeste-RS