

Vida é Unimed

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | ANO 12 | Nº 23 | 2 016



AMPLIAÇÃO

Obras que triplicarão o Hospital Unimed Caxias do Sul chegam à fase final

FARMÁCIA UNIMED

Uma seleção de produtos com preços pra lá de especiais

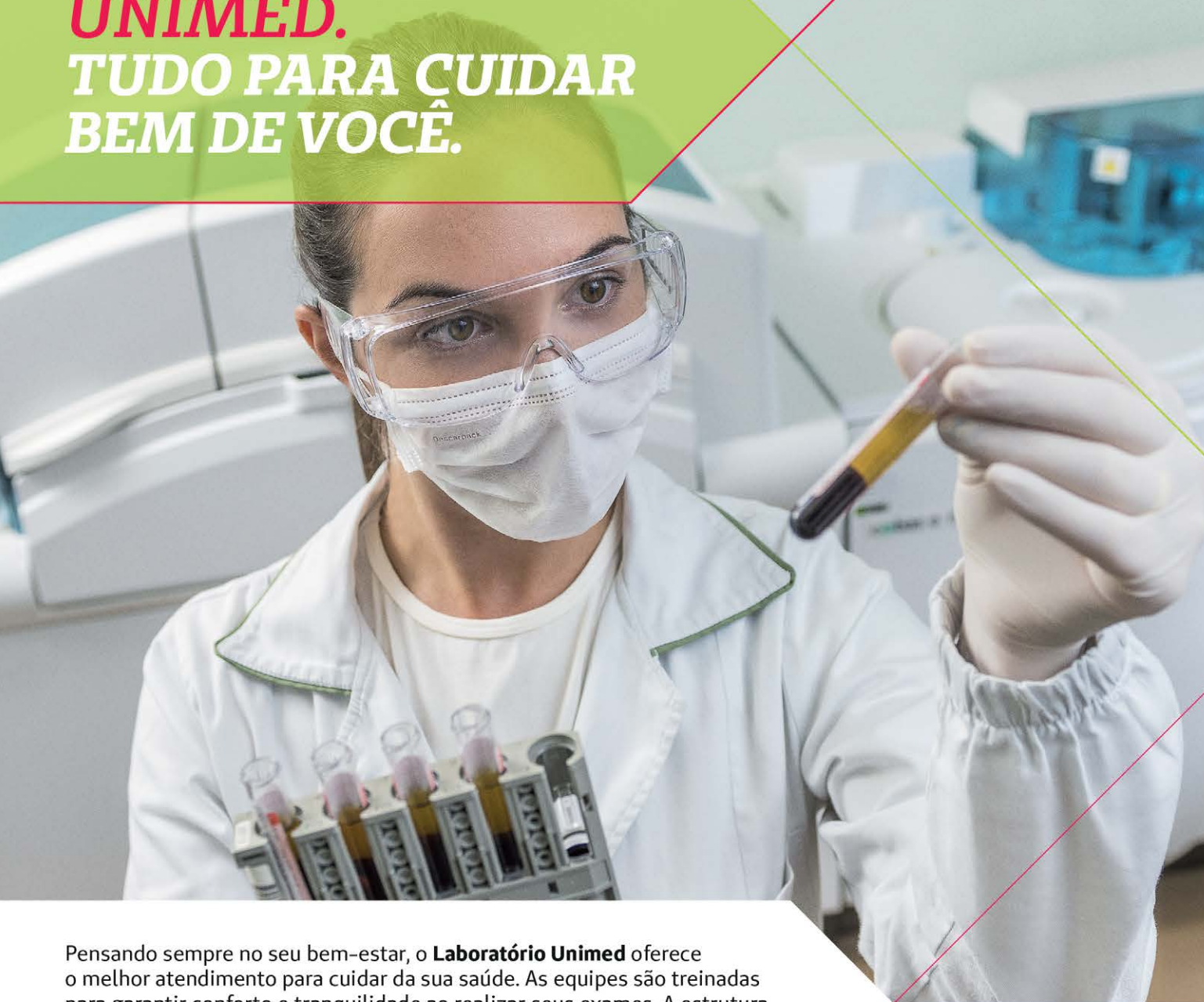
AVENTURE-SE

Calce os tênis e alongue-se conosco para superar desafios

O melhor para você

Unimed Nordeste-RS recebe nível máximo na Acreditação dos Planos de Saúde, regulamentada pela RN 277, da ANS, que tem como foco a qualidade dos serviços prestados aos beneficiários

LABORATÓRIO UNIMED. TUDO PARA CUIDAR BEM DE VOCÊ.



Pensando sempre no seu bem-estar, o **Laboratório Unimed** oferece o melhor atendimento para cuidar da sua saúde. As equipes são treinadas para garantir conforto e tranquilidade ao realizar seus exames. A estrutura é moderna, com equipamentos que permitem um diagnóstico preciso.

Escolha a unidade mais próxima e faça seus exames com a gente.

CAXIAS

Centro / Rua Pinheiro Machado, 2347 / fone: (54) 3220.2160

Lourdes / Rua Os Dezoito do Forte, 639, esq. 13 de Maio / fone: (54) 3228.2910

Hospital Unimed / Rua Carlos Bianchini, 1744 / fone: (54) 3202.9052

NOVA UNIDADE São Pelegrino / Rua Coronel Flores, 500 / fone: (54) 3203.9696

FARROUPILHA

Centro / Rua Júlio de Castilhos, 651/10 / fone: (54) 3261.4652

Pronto-Atendimento / Rodovia dos Romeiros, 2000 / fone: (54) 3260.7300

Unimed 
Nordeste-RS

CARTA AO LEITOR



ANDRÉ É PAI
DE GUILHERME
E FELIPE

Qualidade para VOCÊ

Não por nada eu me orgulho em poder estar à frente desta publicação desde quando ela foi criada, há mais de 12 anos.

Um dos braços da cooperativa mais próximos dos clientes, a revista Vida é Unimed poderia ter um sem número de páginas sempre que sai da gráfica e chega até milhares de residências do Nordeste do Rio Grande do Sul e de outros tantos pontos do país. Com uma carreira de quase 20 anos como jornalista, e atuando há mais de uma década como editor, ainda me impressiono com a quantidade (e a qualidade) de pautas diferenciadas que brotam entre os corredores administrativos e assistenciais desta empresa.

Os serviços realizados por meus colegas de trabalho e pelos médicos cooperados são tantos e tão complexos que, depois de uma extensa avaliação, a Unimed Nordeste-RS recebeu o nível máximo na Acreditação dos Planos de Saúde, regulamentada pela RN 277, da ANS, que tem como foco a qualidade dos serviços prestados aos beneficiários.

Sim, caro leitor: esta é a revista de uma empresa que se destaca no ramo de saúde suplementar. Sim, caro morador da Serra Gaúcha: você tem ao seu alcance serviços de ponta. Sim, caro cliente: os mais de mil médicos cooperados e os quase 2 mil funcionários desta empresa estão sempre pensando na melhor maneira de cuidar da sua saúde e da sua qualidade de vida, em troca da confiança recebida quando passamos a ter a sua preferência.

A matéria de capa desta edição transborda esse sentimento de pertencimento que queremos imprimir não apenas internamente, mas também na vida de quem traz sentido a toda esta conquista. Não foram apenas os melhores equipamentos, os olhos mais atentos aos erros ou os métodos mais eficazes que nos destacaram novamente. Você, cliente, que nos motiva a melhorar ininterruptamente, é também parte desta grande conquista. Celebre conosco.

Abraço,

ANDRÉ BENEDETTI, EDITOR ✉ andre@unimed-ners.com.br



A revista Vida é Unimed é uma publicação da Unimed Nordeste-RS com distribuição gratuita.

ANO 12 - Nº 23 - 2016

Unimed Nordeste-RS
Rua Moreira César, 2400
Caxias do Sul/RS, Brasil - 95034000

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Departamento de Marketing

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

PROJETO GRÁFICO
E DIAGRAMAÇÃO:
Luciane Trindade

FOTOS
Arquivo Unimed e
Thinkstockphotos

TIRAGEM
50 mil exemplares

IMPRESSÃO
Coan

CONVERSE CONOSCO
SAC 0800 51 2100



SUMÁRIO



Aventure-se

Calce os tênis e alongue-se conosco para superar desafios que ocorrem a poucos quilômetros do seu sofá

6



Perfumaria

Fomos até a Farmácia Unimed para trazer a você produtos pra lá de interessantes

10



Qualidade

Unimed Nordeste-RS recebe nível máximo na Acreditação dos Planos de Saúde, regulamentada pela RN 277, da ANS

18



Na reta final

Proximidade da finalização da ampliação do Hospital Unimed traz consigo uma série de definições já aprovadas, atraindo para o presente o que antes parecia apenas um projeto distante

22

E MAIS:

DICAS DE SAÚDE **5** PAPHINHAS DE BEBÊ **12** CAMPANHA CONTRA A HIPERTENSÃO **17**
HOSPITAL SAÚDE **24** NOVO PRONTO-ATENDIMENTO CAXIAS **26**
PORTAL DO BENEFICIÁRIO **27** AUTORIZAÇÃO ONLINE **28** VIDA NA UNIMED **29** E **34** PIANGERS E O FUTURO **32**

DICAS

5 PASSOS PARA LAVAR BEM AS MÃOS

É um hábito fundamental. A lavagem de mãos deve ser inserida em nossas rotinas com frequência para deixarmos vírus e bactérias distantes de nossas mucosas, que são portas de entrada no nosso organismo. Veja a seguir as dicas de uma equipe fera no assunto, a do Controle de Infecção Hospitalar (CIH) do Hospital Unimed Caxias do Sul.



1. Passe as mãos (palma e dorso) em água corrente.
2. Ensaboe a palma e o dorso das mãos e a região entre os dedos.
3. Esfregue a palma e o dorso das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos.
4. Passe novamente as mãos em água corrente, para remover o excesso de sabão.
5. Seque as mãos com toalhas de papel.



O LUGAR DOS OVOS NA GELADEIRA

Embora os designers reservem espaço para os ovos em compartimentos afixados na face interna das portas das geladeiras, a nutricionista Natália Guerra, da Medicina Preventiva da Unimed, sugere guardar alimentos assim nas prateleiras maiores, mais ao fundo. "Na porta, a temperatura oscila muito", comenta. Além disso, a profissional lembra que as cascas podem rachar com o movimento de abrir ou fechar, criando brechas para micro-organismos causadores de doenças.

SUCO VERDE

Esta sugestão de suco verde das nutricionistas da Medicina Preventiva da Unimed promove um efeito detox para você ficar bem ao longo do dia. Para variar, você pode substituir o limão por abacaxi e acrescentar gengibre, linhaça ou chia.

INGREDIENTES:

- 1 limão com casca
- 2 folhas pequenas de couve (em folha)
- Hortelã a gosto
- Açúcar ou adoçante a gosto
- 1 a 1,5l de água



MODO DE PREPARO:

Lave bem o limão, a couve e as folhas de hortelã. Corte o limão em cubos e rasgue as folhas de couve em pedaços pequenos. Bata no liquidificador o limão, a couve e as folhas de hortelã com um pouco de água. Peneire e acrescente o restante da água. Sirva gelado.



Espírito aventureiro

No calendário de eventos promovidos ou apoiados pela Unimed Nordeste-RS, podem ser vistos, entre outras ações esportivas, o Circuito Unimed, a Caminhada Viva Melhor e o Pedala Serra, que levam o nome da Unimed. Nessa linha, apresentamos também alguns percursos descolados aqui da Serra a partir da curadoria de Vicente Lima, um dos funcionários da Unimed que participa e também agencia passeios do gênero com a sua Akatu (www.equipeakatu.com). Calce os tênis e alongue-se conosco para superar desafios que ocorrem a poucos quilômetros do seu sofá, mas que são cheios de aventura, beleza

zas naturais e muita saúde (para o corpo e para a mente).

CIRCUITO UNIMED

A edição de 2015 do Circuito Unimed – Etapa Nordeste-RS foi um sucesso. Todas as 650 vagas para corredores disponíveis para o evento que ocorreu em Caxias do Sul foram preenchidas! Realizada em novembro, em uma manhã ensolarada, a atração teve as largadas no estacionamento da UCS TV, na Cidade Universitária.

Além da corrida, o dia teve também a Caminhada Viva Melhor, opção aos que não treinam para ficar com fôlego para correr, mas que gostam de queimar ener-

gia caminhando. Para completar, a cooperativa reservou uma série de atividades aos participantes, como alongamento, e um café da manhã para depois do exercício.

ALIMENTOS ARRECADADOS

A inscrição para a Caminhada Viva Melhor foi feita mediante a entrega de 2kg de alimentos não perecíveis. Ao final do evento, as entregas foram pesadas e alcançaram a marca de 300kg. Os itens foram repassados ao setor especialista no assunto, o Gestão de Sustentabilidade da cooperativa, para chegarem até as pessoas que mais precisam.

Prepare-se: em 2016 tem mais.

Calce os tênis e alongue-se conosco para superar desafios que ocorrem a poucos km do seu sofá, mas que são cheios de aventura, belezas naturais e muita saúde





Pedala Serra

Sobre duas rodas, já apoiamos duas edições deste evento. Venha junto!

Em uma manhã de muito sol, a Unimed pôde ser vista sobre duas rodas entre as belezas dos parreirais daqui da região.

Realização da cooperativa médica e da Guenoa, o Pedala Serra – edição Forqueta reuniu os adeptos a bikes em novembro, defronte ao Museu do Vinho, no centrinho de Forqueta, local da largada. Os percursos, para adultos e para crianças, dividiram-se em três níveis: iniciante, intermediário e desbravador.

Durante a prova, os ciclistas percorreram trilhas e estradas do Vale Trentino, passando por colônias e parreirais. A quilometragem dos percursos variou: 2,3 km (crianças); 12 km (curto); 25 km (médio); e 45 km (longo). Ao longo de todo o evento, a Unimed ofereceu uma série de atividades e cuidados aos participantes.

SEGUNDA EDIÇÃO FOI EM NOVA PÁDUA

Em 3 de abril, foi promovida mais uma edição do evento, desta vez em Nova Pádua, pitoresca cidade da área de abrangência da cooperativa. A realização mais uma vez levou a assinatura da loja Guenoa e da Equipe Akatu, com apoio da Unimed.

A largada foi na praça central da cidade, às 9h, com percursos que permitiram conhecer trilhas e estradas secundárias, com belas passagens por parreirais, colônias e o rio das Antas.

Foram quatro modalidades: Kids (1,5 Km), Curto (12 Km), Médio (25 Km) e Longo (45 Km).

PARA TODOS OS GOSTOS

A procura por atividades de aventura é tão grande na região de Criúva que, por lá, há uma empresa especializada no assunto, a Criúva Operadora. Ela oferece uma série de atividades para pessoas com os mais variados interesses. Caminhadas noturnas ou até a Cachoeira da Mulada, travessia do cânion Palanquinho e uma expedição que parte de Criúva e vai até Cazuza Ferreira estão entre as opções. Espie em <http://www.criuvacasaverde.tur.br/aventuras.php>.

PARCERIA

A Akatu (www.equipeakatu.com) e a loja Guenoa, de Caxias do Sul, dão as mãos normalmente nos fins de semana para promover uma série de “indiadas”. Entre os eventos já realizados estão o Pedala Serra, em Forqueta (que tem a Unimed como apoiadora), a Caminhada de Vila Oliva (alguns participantes já encontraram bugios, jacus e tatus no percurso, que se encerra com um farto café colonial no Villa Boa Café), a Expedição Coxilhas de Serra Geral (feita no inverno) e a Expedição Sentido Litoral, de bike (que já completou 10 anos).

TERCEIRA LÉGUA

No interior de Caxias do Sul, este roteiro de caminhada ou pedal parte da Casas Bonnet, na Terceira Léguas, e segue pelas estradas do Caminho da Colônia, oferecendo aos andarilhos e ciclistas belíssimas paisagens.

ALÉM DO PAMPA

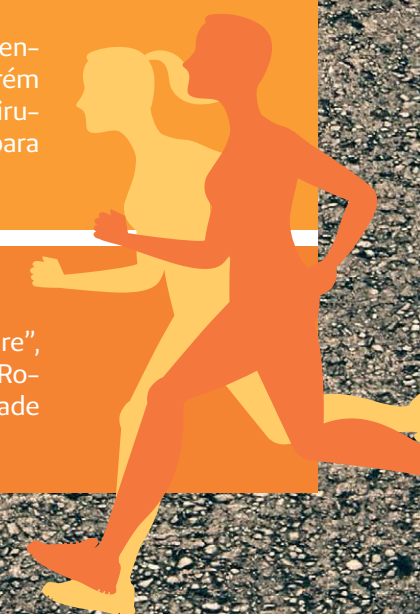
Para quem procura roteiros fora do Estado, a Rupestre Turismo traz uma série de atividades de âmbito nacional e até mesmo internacional. Consulte os roteiros ao digitar rupestreturismo.com.br.

TURMAS DE BENTO

Bento Gonçalves também tem uma empresa que atua fortemente no turismo de aventura. A Indiada Buena reúne grupos em direção a lugares muitas vezes próximos, porém desconhecidos da maioria dos habitantes da Serra, como os cânions dos Prazeres, Piruva e do Funil ou as margens do Rio do Sapato. Acesse www.indiadabuena.com.br para acompanhar a agenda de eventos.

COMBOS Y OTRAS COSITAS MÁS

Na Sol de Indiada (<http://soldeindiada.com.br>), há festa junina no modo “adventure”, trekking, combos de caminhada + rapel e expedição para o Uruguai ou para o Monte Roraima (vai que você encontre o Comendador da antiga novela das 8), entre uma variedade atraente de opções. Agende-se.



O SEGREDO DA CINDERELA

Quando a carruagem estacionou diante da casa da Cinderela, na noite do baile promovido pelo príncipe, você não conseguiu ver um detalhe talvez porque a janela da abóbora era muito pequena. Pode apostar: havia dois vidrinhos da Vichy no console atrás do cocheiro. Brincadeiras à parte, para oferecer um efeito Cinderela ao seu rosto, a Farmácia Unimed disponibiliza em suas prateleiras o Vichy Serum 10 e o Vichy Serum 10 Olhos e Cílios. O primeiro gera uma transformação global da pele: tem efeito antirugas e lifting e confere firmeza e luminosidade. É indicado para todos os tipos de pele, até mesmo para as oleosas – o serum tem absorção imediata. Já o Vichy Serum 10 Olhos e Cílios promete uma transformação global do olhar: elimina rugas e perda de firmeza na área dos olhos, deixando a região dos olhos iluminada e os cílios fortificados. Aproveite que você ainda não está com o sapatinho de cristal e corra até a Farmácia para obter estas maravilhas da indústria farmacêutica. Ou peça pelo telefone 54 3203.9700.



PARA OS LENHADORES DO MOMENTO

A moda hipster dos homens e suas barbas volumosas chegou com tudo já há alguns meses – e correntes de pesquisadores afirmam que ela está relacionada, veja só, à crise econômica pela qual passamos atualmente. Em épocas bicudas, é fato: a rapaziada exalta a masculinidade e passa a se fitar diante do espelho por mais tempo, para se sobressair nas entrevistas de trabalho, dizem os estudiosos. Esta criação da Bio Extratus chega como um três em um diferente, ideal para os lenhadores do momento: vale como xampu, condicionador e creme de barbear/de apumar os pelos. A fórmula nutre os fios, proporcionando maciez, suavidade e brilho. Se você não vê a cor da gilete há horas, ligue agora para a tele-entrega da Farmácia Unimed: 54 3203.9700.

XÔ, BORDA DE CATUPIRY

Milagres acontecem enquanto dormimos. Ao menos é isso que a Vichy, empresa francesa de dermocosméticos, promete com o lançamento de um produto que ajuda a combater a gordura e a aparência de celulite mais resistentes à dieta e à prática de exercícios físicos. O poderoso creme foi apresentado no 1º Encontro Farmácia Unimed recentemente, e os participantes simplesmente limpam o estoque da Farmácia. Sim, é o começo do fim da borda de catupiry. A oitava maravilha da ciência humana atende pelo nome de Cellu Destock Overnight, vendido com os seguintes predicados: anticelulite com textura gel-creme não oleoso e não pegajoso, para pele visivelmente mais suave em uma semana, aparência da celulite reduzida em duas semanas, silhueta afinada a partir do primeiro mês e gordura resistente reduzida. Ligue agora para a Farmácia: 54 3203.9700 e adquira o seu.



BATOM DA MODA

Meninas que adoram make: o efeito matte – aquele com acabamento mais opaco e que de quebra ajuda a eliminar a oleosidade da pele – é a aposta da temporada. Ligada nessa tendência, a Farmácia Unimed quer transformar as clientes em verdadeiras bonecas. Dê só uma espiada neste batom líquido da Dailus, de secagem rápida, com longa duração e cobertura intensa. Não é lindo? Ah, dica da consultora: mulheres com pele mista e oleosa encontram a solução dos problemas ao aplicar esta fórmula, enquanto as que têm a cutis mais sequinha precisam de um pré-preparo com hidratante.



CLAREADOR DE MANCHAS

Nós não éramos santos ao sol nos verões dos anos 1970 e 1980 – quem não viveu nesta época talvez não entenda do que estamos falando. Naquele tempo em que não se falava em câncer de pele, ia-se para a praia para voltar com o bronzeado intenso. Protetores solares existiam, mas muitas vezes eram preteridos: os veranistas preferiam, mesmo, passar óleos bronzeadores. O resultado: um efeito camarão, ardências e muito creme pós-sol (quem nunca?). Esse tempo deixou manchas e sardas na pele de muita gente. Mas, assim como de lá para cá lançaram uma infinidade de protetores, também existem nas prateleiras da Farmácia Unimed o Capital Soleil Clarify FPS 60 da Vichy, que ajuda a eliminar as manchas de que você não gosta, heranças dos velhos tempos. Na fórmula, poderes ativos clareadores, alta cobertura, toque seco e, claro, uma megaproteção solar. Garanta a sua unidade.



AQUI TODO MUNDO
COMPRA BEM.
CLIENTE UNIMED,
MELHOR AINDA.

Descontos especiais para clientes Unimed. Empresas conveniadas têm desconto em folha de pagamento e tele-entrega facilitada.

Unimedicamentos – programa que oferece descontos de até 65% em medicamentos de marca e genéricos.

Segunda-feira nas Farmácias Unimed é dia de Anticoncepcionais com 20% de desconto em todas as linhas.

Conheça nossas lojas:

CAXIAS DO SUL
☎ TELE-ENTREGA: 3203-9700
telefarmaciax@unimed-ners.com.br

Loja 1: Av. Júlio de Castilhos, 2205 – Centro

Loja 2: Rua Carlos Bianchini, 1744
Junto ao Hospital Unimed
Fone: 3202-9178

ANTÔNIO PRADO
Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258
Fone: 3293-1900

FARROUPILHA
☎ TELE-ENTREGA: 3268-0535
telefarmaciafr@unimed-ners.com.br
Rua Tiradentes, 35 – Centro

Farmácia
Unimed

NUTRIÇÃO

Participamos de palestras de nutrição da Medicina Preventiva para trazer a você esta série de dicas apetitosas sobre alimentação infantil

O cardápio dos bebês

As palestras de nutrição promovidas pela Medicina Preventiva são um prato cheio. Em uma delas, sobre papinhas para bebês, selecionamos estas dicas preciosas, ideais para quem tem em casa recém-nascidos. Confira.

TROQUE O LIQUIDIFICADOR PELO GARFO

Os ingredientes das papinhas para os bebês devem ser amassados com o garfo, e não triturados no liquidificador ou com o mixer. “Senão as refeições terão sempre um sabor muito semelhante”, justifica a nutricionista Natália Guerra, da Medicina Preventiva. “Ao utilizar o garfo, seu filho aprende a reconhecer os sabores de cada ingrediente e a mastigar desde cedo, atividade que pode beneficiar inclusive a fala.”

As versões industrializadas destas refeições, além de não estarem de acordo com a sugestão da Natália, precisam de componentes que as mantenham por tanto tempo fora da geladeira – adições que certamente são prejudiciais à saúde, ainda mais na primeira infância.

MEL SÓ DEPOIS DOS DOIS ANOS

Sua sogra insiste em adoçar o leite do seu filho com mel, ou mergulha o bico dele em um pote bem melado para fazê-lo parar de chorar por conta das cólicas? Carinhos de parentes são sempre bem-vindos, mas a ciência já comprovou que o doce

elaborado pelas abelhas pode conter bacilos que têm como consequência a toxina botulínica, base para o botox das vovós vaidosas, mas também responsável por uma doença grave, o botulismo.

“O intestino de crianças maiores, de adolescentes e de adultos tem mais maturidade para não ser colonizado, mas, nos bebês, os riscos são bem maiores”, explica a nutricionista Natália Guerra, da Medicina Preventiva. Por isso, ela aconselha: “Não ofereça mel até seu filho completar dois anos”.

DÁ PARA CONGELAR AS PAPINHAS?

Torna-se bem mais prático preparar porções mais generosas de papinhas para o seu bebê, para ter sempre opções variadas armazenadas no freezer, não é mesmo? Mas é possível se valer do congelamento quando o assunto são alimentos para crianças?

“Sim, podemos manter as papinhas congeladas por até um mês”, libera a nutricionista Natália Guerra, da Medicina Preventiva.

Enquanto muita gente se preocupa com o uso do freezer, ela se detém ao descongelamento: “Levar o alimento de um ambiente muito frio para um com mais calor, abruptamente, favorece a perda de nutrientes”. Ao retirar do freezer, deixe seu preparo algumas horas na geladeira, até que amoleça. “Micro-ondas e banho-maria, portanto, não são indicados.”

DICAS

Você pode polvilhar canela sobre as frutas, sem problemas.

Se seu bebê não gosta de mamão, substitua-o por um vegetal com coloração semelhante, como a cenoura. E assim por diante. As cores dão o tom das vitaminas que os vegetais concentram.

Ao oferecer feijão, aproveite para hidratar seu filho com um suco de laranja fresquinho. A vitamina C da fruta irá ajudar na fixação do ferro que a leguminosa proporciona.

Por falar em feijão, comece ofertando apenas o caldo dele a partir do sétimo mês de vida do bebê (considerando que seu pequeno tenha mamado até os seis meses). Somente depois de introduzir bem o caldo, indica-se dar também os grãos, pois alimentos com compostos enxofrados, como é o caso dessa leguminosa, aumentam a produção de gases.

A partir do sexto mês, os ovos já estão liberados. Mas sirva-os bem cozidos, com a gema durinha.

Você pode oferecer de duas a três papinhas de frutas por dia, já a partir do sexto mês de vida do bebê. Misture no máximo duas frutas em cada porção, para que seu filho identifique os sabores e desenvolva o paladar.

Em que horário dar a papinha? A primeira infância é um tempo de livre demanda. Portanto, sempre que o bebê sente fome, você pode alimentá-lo. Até os seis meses de vida, lembre-se de que os bebês devem ser alimentados exclusivamente com o leite materno (em casos específicos, o pediatra poderá receitar suplementos).

O açúcar deve ser evitado até os dois anos. Iogurte, até o primeiro ano.

Tempere as papinhas com cebola logo no começo. Utilize alho somente a partir dos oito meses.

Ofereça chá a partir do sexto mês.

Você saberá que seu filho não gosta de um alimento depois de ele ter comido determinado ingrediente de oito diferentes formas. Portanto, não desista já no primeiro preparo.

Berinjela pode ser incluída no cardápio dos bebês, mas retire a casca e as sementes.





UM GUIA SUPERCOMPLETO

O Ministério da Saúde editou um guia supercompleto, exclusivamente sobre a alimentação de crianças menores de dois anos. Com 10 passos para um cardápio saudável, a publicação é seguida pelas nutricionistas da Medicina Preventiva da Unimed, que a indicam na oficina de papinhas para bebês, realizada de tempos em tempos. Veja os passos abordados e guarde este link: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/enpacs_10passos.pdf

Passo 1	Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
Passo 2	Ao completar seis meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
Passo 3	Ao completar seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.
Passo 4	A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
Passo 5	A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.
Passo 6	Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
Passo 7	Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
Passo 8	Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
Passo 9	Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
Passo 10	Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

RISOTINHO DE PEIXE

Este risotinho de peixe pode ser consumido a partir do 10º mês de vida, até a eternidade.

Sugestão da nutricionista Natália Guerra, fica uma delícia.

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de tomate picado
- 2 colheres (sopa) de filé de peixe
- 2 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de berinjela picada (sem casca e sem sementes, se for para bebê, mas, se for para crianças e adultos, com casca)
- 2 colheres (sopa) de quinoa
- 2 colheres (sopa) de queijo minas
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 pitada de sal (sem sal também fica saboroso)

As quantidades, como você pode ver, são para um bebê. Ao preparar para você e sua família, observe as proporções sem deixar de lado seu gosto, afinal, na hora de elaborar pratos salgados, há certa liberdade nas quantidades dos ingredientes, o que não ocorre na confeitaria.

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola. Acrescente o peixe. Deixe dourar. Incorpore o tomate e a berinjela. Deixe cozinhar em fogo médio. Em outra panela, cozinhe o arroz com a quinoa. Esmague o queijo minas com um garfo e incorpore-o ao arroz pronto, ainda quente. Adicione o molho de peixe no arroz, mexendo bem, até o risoto tomar consistência. Corrija o sal e regue com azeite.

PARA OS BEBÊS, ARROZ BRANCO

Arroz integral faz bem, nutricionistas costumam incluí-lo nas dietas porque ele nos traz uma sensação de saciedade por mais tempo, já que demora mais para ser digerido. Ao preparar as papinhas para o seu bebê, no entanto, prefira o arroz branco, bem cozido, pois ele fica mais molinho e bem empapadinho.





O estresse é um dos principais fatores de risco para a hipertensão. Encarar o dia a dia de um jeito mais tranquilo ajuda no controle da pressão arterial, evitando sobrecarregar o coração e as artérias. Consulte seu médico e previna-se.



ANS-nº 325571

MEDICINA PREVENTIVA

Todos contra a hipertensão

Em vigor ao longo de 2016, nova campanha de prevenção da Unimed traz à tona a importância da pressão arterial controlada

Leia este texto com calma. Inspire. Expire.

E assim entre no clima da nova campanha de promoção da saúde da Unimed, intitulada “Todos Contra a Hipertensão”.

Ao trazer três imagens que retratam situações comecinhas da vida moderna – um sujeito bufando diante da direção, uma telespectadora sedentária acomodada no sofá e um adepto a doces e fast-food –, a cooperativa agora quer enfatizar os perigos de manter a pressão acima de 12x8. A ideia se baseia no Perfil Epidemiológico e Nosológico dos Beneficiários da Unimed Nordeste-RS, por meio do qual foi possível constatar os principais problemas de saúde dos clientes deste plano de saúde – entre os quais, a pressão alta.

No ano passado, nessa mesma linha, o foco foi a alimentação: ao originar a campanha “Coma Bem, Viva Melhor”, a Unimed sentou-se à mesa ao lado da comunidade para propor cardápios saudáveis – e deliciosos. Com essa base bastante trabalhada, desta vez o recorte é um pouco mais específico: pessoas que se alimentam mal, que não se exercitam e que deixam o estresse tomar conta de suas



rotinas abrem brechas para a hipertensão e, por sua vez, para uma série de problemas perigosos que vêm junto com ela, como infarto, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência renal.

Foi, portanto, sobre três pilares – alimentação, sedentarismo e estresse – que nos apoiamos. O resultado vai da conscientização, por meio das peças publicitárias, a oficinas de nutrição específicas e à distribuição de materiais informativos e de sal verde – um mix de temperinhos verdes e sal.

“Segundo o Ministério da Saúde, mais de 70% das mortes no Brasil estão relacionadas a doenças crônicas não transmissíveis, e a hipertensão arterial é a doença mais prevalente: atinge 1/3 da população adulta, chegando a 50% na terceira idade. Por esse motivo é que a Medicina Preventiva investe em ações de prevenção e controle da hipertensão para seus beneficiários, a exemplo desta campanha que estamos iniciando”, finaliza a coordenadora médica da Medicina Preventiva, Dra. Márcia Manozzo.



Recebemos nível máximo

na Acreditação das Operadoras de Plano de Saúde, regulamentada pela RN 277

A notícia da obtenção desta acreditação vai ao encontro da visão estratégica da nossa empresa, que já não é mais ser referência no Sistema Unimed, mas sim no Sistema de Saúde do Brasil

O foco em segurança e em qualidade está impulsionando o trabalho empreendido pela Unimed Nordeste-RS no cenário da saúde. Após passar pela avaliação externa da A4 Quality Services Auditoria e Certificação Ltda., nos dias 28 e 29 de abril, a cooperativa foi acreditada em Nível 1, maior grau de avaliação entre as operadoras de planos de saúde, na Resolução Normativa 277, que corresponde ao Programa de Acreditação para Operadoras de Planos Privados de Assistência à Saúde.

O anúncio foi feito pelo avaliador Alfredo Martinho, médico com experiência há mais de 35 anos e, hoje, atuando na área de gestão em Qualidade, durante evento de encerramento da visita técnica, dia 29 de abril, reunindo diretoria, superintendências, coordenações e equipes funcionais da Unimed, no auditório do Hospital.

Entre as práticas requeridas pelas sete dimensões, a cooperativa garantiu 93 dos 100 pontos

possíveis, após a revisão dos três auditores da A4 Quality, que recomendaram a acreditação em Nível 1. A etapa seguinte foi a análise da decisão por profissional especializado para confirmação e homologação da Agência Nacional de Saúde Suplementar, por meio de relatório que visa a protocolar e viabilizar a publicação da acreditação no site da ANS.

O resultado coloca a Unimed Nordeste-RS entre as sete cooperativas médicas acreditadas no Brasil, sendo a quarta no Rio



MÉDICOS E FUNCIONÁRIOS COMEMORARAM A ACREDITAÇÃO EM NÍVEL 1



Grande do Sul, junto às singulares do Vale do Sinos, Erechim e Vale do Taquari, todas no Nível 1.

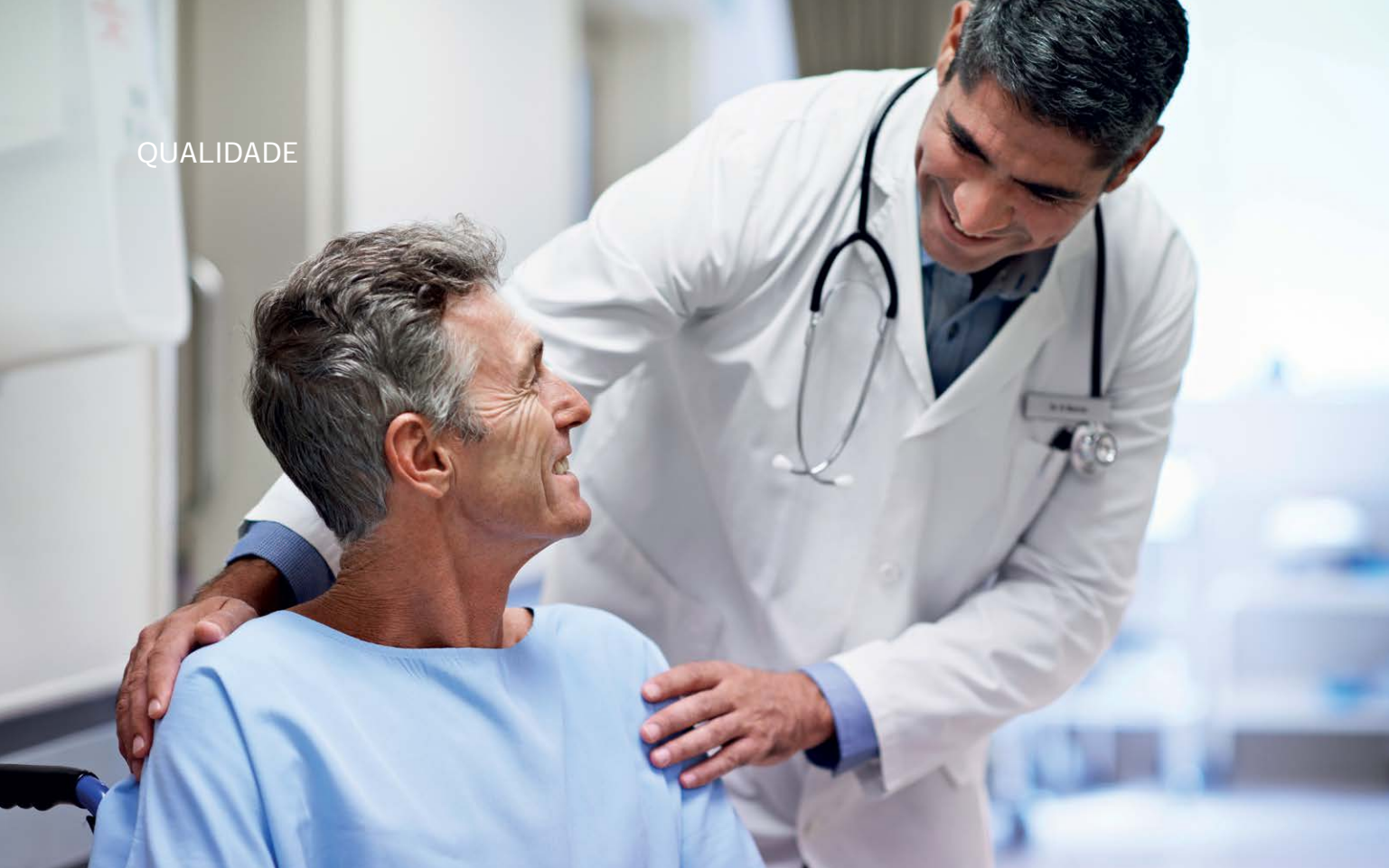
“Não é fácil conceber as pontuações necessárias, pois requer muita responsabilidade. Agradecemos a Unimed pela confiança, disposição e hospitalidade”, acrescentou Martinho. “Parabenizamos a equipe e desejamos sucesso nesta nova trajetória”, complementou a auditora Roberta Oliveira, biomédica e especialista em Gestão Empresarial. “Temos certeza de que o resultado não foi visto apenas como chegamos lá, mas como mais um passo conquistado”, endossou a auditora Jeanine Barbosa, mestre em Administração e Planejamento, já tendo sido gestora da área de Qualidade e Processos da Unimed do Brasil.

O resultado foi comemorado como final olímpica, em meio à confraternização e emoção das equipes presentes no auditório do Hospital Unimed Caxias do Sul. O superintendente administrativo, Marcos Zago, agradeceu o empenho dos funcionários, desde a

formação do Comitê PMQ (Programa Melhoria da Qualidade), em 2012, até a preparação para as auditorias, conduzida pela área de Sistemas de Gestão.

“Esta certificação confirma os objetivos do nosso planejamento estratégico, centrado na qualificação dos nossos serviços e colocando a Unimed Nordeste-RS como referência nacional na área da saúde suplementar”, salientou o presidente, Dr. Carlos Castellano Silveira.

As operadoras de planos de saúde acreditadas com a RN 277 garantem um acréscimo de 12% da nota do IDSS (Índice de Desempenho da Saúde Suplementar), que é o grau de classificação global utilizado pela ANS para monitorar as OPSs no Brasil. Em 2015, a Unimed Nordeste-RS alcançou a pontuação de 0,9161 sobre 1,0, classificando-se como a melhor operadora de planos de saúde do país, entre as maiores empresas do setor (acima de 100 mil beneficiários). **Por Márcia Vial**



Entre os destaques na saúde suplementar do Brasil, a **Unimed Nordeste-RS** oferece uma estrutura que inclui: **324.677 clientes**, **mais de 1,2 mil médicos** na região e **quase 2 mil funcionários**

SERVIÇOS PRÓPRIOS

Hospital Unimed: é tido como referência no Estado e está em fase de ampliação para oferecer ainda mais serviços e tecnologia de ponta para a saúde dos beneficiários. A partir de 2017, começam a ser inaugurados novos serviços na instituição, que ficará quatro vezes maior do que é atualmente.

Laboratórios: com ampla estrutura, a Unimed tem seis postos de coleta próprios na região.

Prontos-Atendimentos 24 horas: há três unidades na região, em Bento Gonçalves, Farroupilha e Caxias do Sul.

Medicina Preventiva: estrutura que oferece diversos programas de educação em saúde para todas as idades em um espaço com localização central, onde beneficiários com pressão alta, diabetes, asma e obesidade, entre outros problemas, recebem atenção especial.

Centro de Diagnóstico por Imagem: no local, são realizados exames de radiologia convencional e contrastada, ecografia e tomografia com equipamentos de última geração.

Endoscopia: a cooperativa tem estrutura para oferecer exames de endoscopia e colonoscopia.

Hemodinâmica: estrutura moderna para a realização de exames de precisão no tratamento de patologias cardíacas e circulatórias. No local, também são aplicadas terapias especiais com angioplastias e colocação de stents.

Plantão Cardiológico e Unidade de Dor Torácica: localizados na emergência do Hospital Unimed Caxias do Sul, o Plantão Cardiológico e a Unidade de Dor Torácica contam com médico cardiologista disponível 24 horas por dia.

Assistência Domiciliar: benefício oferecido ao cliente que apresenta patologia com indicação para tratamento hospitalar, mas que pode ser atendida no domicílio.

SOS Emergência: com uma equipe especializada e uma completa estrutura, que inclui modernas UTIs móveis, o serviço está preparado para realizar atendimento pré-hospitalar 24 horas por dia.

Saúde Ocupacional: presta serviços a mais de 1,5 mil empresas, atendendo mais de 50 mil beneficiários.

Farmácia Unimed: são quatro unidades em cidades da região (em Antônio Prado, em Farroupilha e em dois locais de Caxias do Sul).

Serviços credenciados: a cooperativa oferece a maior e mais completa rede de serviços de saúde da região e do país, que inclui hospitais e laboratórios, além de serviços de diagnóstico por imagem, clínicas e pronto-atendimentos. No Brasil, são mais de 20 mil serviços em saúde credenciados.

Estrutura pronta

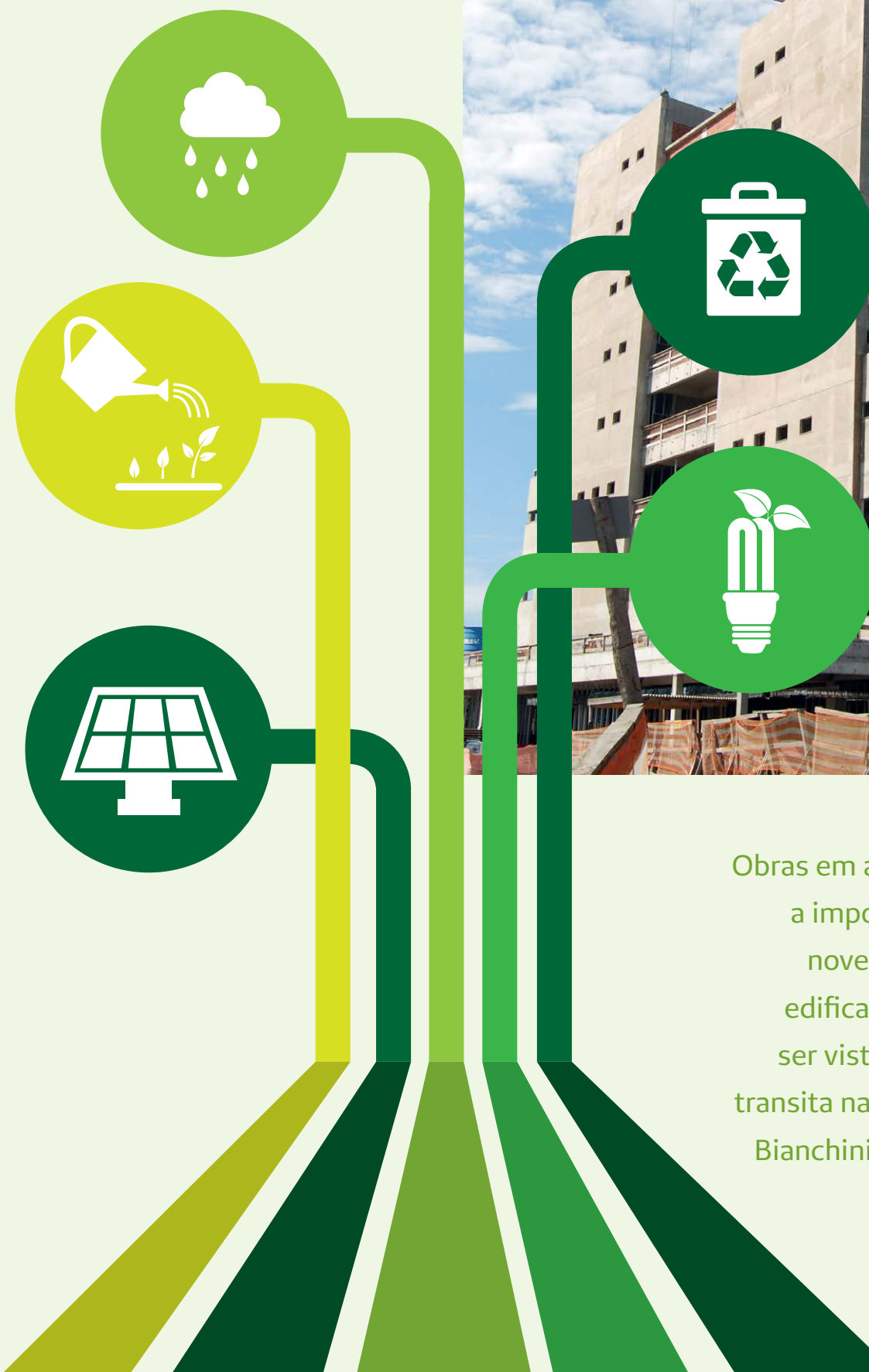
Com as obras estruturais na reta final, ampliação do Hospital Unimed Caxias do Sul traz consigo uma série de definições já aprovadas, atraindo para o presente o que antes parecia apenas um projeto distante

A obra estrutural do prédio que fará com que o Hospital Unimed Caxias do Sul tenha uma área quase três vezes maior do que a atual chega à reta final.

Além dos planos de ocupação do novo espaço, que terá 31 mil metros quadrados, o atual hospital, em funcionamento desde final de 2004 em 12 mil metros quadrados, passará por uma reorganização: as áreas de apoio serão ampliadas e as assistenciais, realocadas, a fim de atender todo o empreendimento.

A Geconsul de Caxias do Sul é a empresa gerenciadora da obra, enquanto o projeto arquitetônico leva a assinatura da porto-alegrense Lúcia Lisboa Arquitetura Médico Hospitalar Ltda.

O projeto prioriza a sustentabilidade, ao cuidar da saúde, mas também da natureza. Nessa linha de redução dos impactos ao meio ambiente, estão previstos a ampliação da Estação de Tratamento de Efluentes (ETE), um sistema de captação e reaproveitamento de água da chuva (cumprindo a legislação, será utilizada apenas em resfriamento de ar-condicionado ou nos jardins, a fim de não gerar qualquer risco), iluminação em LED, que é mais econômica, aquecimento por meio de placas solares e



Obras em andamento:
a imponência dos
nove andares da
edificação já pode
ser vista por quem
transita na Rua Carlos
Bianchini, em Caxias

utilização de placas fotovoltaicas (estas últimas, dispositivos usados para converter a luz do sol em energia elétrica).

O novo empreendimento reunirá Pronto-Atendimento (adulto e pediátrico), endoscopia, centro cirúrgico ambulatorial e hemodinâmica, Unidade Materno-Infantil (Centro Obstétrico, Centro de Parto Normal, UTI neonatal e UTI pediátrica), internação pediátrica e obstétrica, áreas de internações, áreas de apoio e estacionamento. Para habitar estruturas de ponta assim, serão contratados ao longo deste ano e em 2017 mais 750 profissionais, de diferentes especialidades e em áreas distintas. Para conhecer seus ambientes de trabalho e tudo o que nelas será oferecido, percorra a obra ao digitar www.ampliacaohospitalunimed.com.br.



Atendimento às gestantes

Em conjunto com a Unimed, Centro Obstétrico do Hospital Saúde oferece às beneficiárias grávidas, ao longo da gestação e no momento do parto, estrutura completa com a segurança de uma UTI neonatal moderna e equipada

Se há um setor dentro de um hospital em que a felicidade, a delicadeza e o carinho transbordam até os corredores, esse lugar se chama maternidade, já que a chegada de uma nova vida torna-se sempre motivo de celebração e merece toda a atenção. Por isso, o Hospital Saúde, em parceria com a Unimed Nordeste-RS, oferece uma estrutura completa para assistência à gestante ao longo da gravidez e no momento do parto, com uma UTI neonatal moderna. Coordenado pelo obstetra cooperado Dr. Eduardo Luiz Vanni, o Centro Obstétrico Unimed interliga, em um mesmo andar, o Plantão Obstétrico 24 Horas, o Centro Obstétrico, a UTI Neonatal e os leitos de internações exclusivos para papais, mães e bebês, passando pelos seus consultórios e pelas salas de observação, de parto normal, de cesárea e de recuperação.

“Oferecemos um atendimento de ponta a ponta, ou seja, aqui no Saúde, as gestantes têm à disposição todos os exames de laboratório, ecografia e o MAP, exame de monitorização fetal ao longo das 24 horas do dia”, diz Dr. Vanni. “Ou seja, a Unimed está disponibilizando um plantão obstétrico exclusivo à gestante, com cobertura integral pelo plano, tanto para atendimentos quanto para o parto”, resume o profissional.

A estrutura, pronta para partos tanto naturais quanto cesá-



UTI NEONATAL: ESPAÇO CRIADO NO HOSPITAL COM A PARTICIPAÇÃO DA UNIMED REÚNE 10 LEITOS

reos, recebe as pacientes com uma equipe composta por obstetra plantonista e pediatra, este de sobreaviso para participar de partos de urgência.

“Entre nossos destaques estão o atendimento 24 horas, o comprometimento e a humanização de nossos médicos e do corpo de enfermagem e o aconchego que traz ao casal um atendimento humanizado, feito por uma equipe que encaminha a gestante com rapidez ou para a consulta, ou para a observação, ou até mesmo, conforme o caso, para a sala de parto”, diz Dr. Vanni.

Além disso, o setor obstétrico ainda dispõe de uma UTI neonatal moderna e equipada, que é re-

ferência na região por reunir estrutura e equipe para gestantes de alto risco. Coordenado pela Dra. Cláudia Panno de Oliveira, médica neonatologista cooperada, o serviço também reúne profissionais de especialidades médicas e não médicas, que compõem uma equipe multidisciplinar com cirurgiões pediátricos, neurologista, infectologista, oftalmologista, fisioterapeuta, nutricionista, psicóloga, farmacêutica e equipe de enfermagem especializada, entre outros. “Estamos prontos para receber recém-nascidos da cidade e da região”, diz a coordenadora médica.

A seguir, confira como é a estrutura do Centro Obstétrico:

A ESTRUTURA

PLANTÃO OBSTÉTRICO

- Atendimento 24 horas, com médico obstetra de plantão
- Equipe de enfermagem experiente e preparada para oferecer encaminhamento rápido da gestante para a consulta, para a observação ou para a sala de parto, sempre acompanhada de perto pelo médico plantonista
- Sala de espera exclusiva para a gestante
- Consultório para consultas clínicas e encaminhamento ao parto
- Realização de exames laboratoriais, ecografia e MAP, exame de monitorização fetal, 24 horas do dia
- Sala de observação com 4 leitos

CENTRO OBSTÉTRICO

- Salas para realização de partos cesáreos
- Sala de parto normal, com leito de observação integrado
- Médico obstetra plantonista e pediatra (sobreaviso para participar de partos de urgência)
- Equipe de enfermagem especializada em obstetria
- 5 leitos de recuperação
- Estrutura completa para o atendimento ao recém-nascido

UTI NEONATAL

- 10 leitos
- Equipamentos de ponta
- Equipe médica e de enfermagem especializada em neonatologia
- Equipe de apoio composta por psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta e fonoaudiólogo
- Rigoroso controle de infecção hospitalar
- Atendimento humanizado aos bebês, com aplicação de técnicas como musicoterapia, método canguru, redinha e apoio ao aleitamento materno, que ajudam no desenvolvimento, na engorda e no crescimento do bebê, garantindo conforto e amparo durante a internação
- Presença constante dos pais nas rotinas do bebê internado
- Assistência e orientação personalizada aos pais dos bebês internados na UTI

INTERNAÇÃO

- Quartos semiprivativos, privativos e suítes
- Berçário admissional
- Unidade de Cuidados Intermediários para Recém-Nascidos
- Equipe de apoio ao aleitamento materno com lactário e sala de ordenha para mães com bebês internados na UTI

Novo Pronto-Atendimento no ano que vem

PA Caxias será transferido do Centro para a nova ala do Hospital Unimed, com inauguração prevista para o primeiro semestre de 2017

O primeiro Pronto-Atendimento de Caxias do Sul foi o da Unimed, que hoje funciona na Rua Pinheiro Machado, no centro da cidade.

Essa estrutura, tão conhecida dos clientes caxienses, despede-se desse endereço para se fixar em um local três vezes maior, junto ao Hospital Unimed – a atual estrutura tem 600 metros quadrados, ao passo que a nova receberá os pacientes em salas que ocupam 2 mil metros quadrados.

A inauguração do espaço, a ser organizado no primeiro pavimento do novo prédio da cooperativa médica, está prevista para o primeiro semestre do ano que vem. Entre os destaques que vislumbramos ao analisar as plantas está a separação do serviço em duas grandes frentes: a ala adulta e a pediátrica, diferentemente de como ocorre atualmente, serão independentes, uma em cada lado. Tudo para garantir mais conforto ao cliente no momento do atendimento.

Da mesma forma que na estrutura atual, o atendimento seguirá o sistema de classificação de risco. Ele faz parte de um processo dinâmico de identificação dos pacientes que necessitam de tratamento imediato, levando em conta o potencial de risco e o grau de sofrimento,



proporcionando assim um atendimento rápido e eficaz.

Confira a seguir os números deste empreendimento, que vem para agregar ainda mais qualidade aos serviços em saúde oferecidos pela Unimed na maior cidade da área de abrangência deste plano de saúde:

RAIO X DO NOVO PA CAXIAS:

- 12 consultórios clínicos e especializados
- Esperas individualizadas
- Sala de aplicação de medicamentos
- Sala de inalação e salas de curativos

- Sala de procedimentos especiais
- Observação masculina e feminina
- Ala pediátrica especial
- Unidade de dor torácica
- Raios X e Ecografia
- Emergência

A Emergência do atual Hospital será transferida para o prédio da ampliação, ficando maior (e passando a atender também crianças, e não mais apenas adultos). Já o espaço por ela ocupado atualmente receberá a ampliação do Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI).

Um portal todinho para você

Está no ar um ambiente online exclusivo, com serviços oferecidos a distância

Um presente que vai aproximar ainda mais a Unimed Nordeste-RS de você chega ao alcance dos olhos por meio de alguns cliques. A cooperativa médica lançou recentemente o Portal do Beneficiário, um ambiente on-line criado exclusivamente para os nossos clientes poderem acessar serviços como resultados de exames realizados no Laboratório Unimed, acompanhamento das autorizações de procedimentos (veja matéria na página 28), informações sobre o plano de saúde, segunda via de boleto e de carteirinha (apenas para contratantes de planos particulares e de termo de opção), entre outras funcionalidades, agora publicadas com acesso restrito para estreitarmos nosso relacionamento e tornarmos mais ágil e facilitado o dia a dia de quem confia em nossa expertise.

É possível acessar o novo portal pelo site da cooperativa (www.unimed-ners.com.br) e clicar no link “Portal do Beneficiário”.

No primeiro acesso, será necessário realizar o seu cadastro. Para isso, basta acessar o item “Primeiro acesso” e seguir as orientações. Você poderá realizar o seu cadastro utilizando o número da carteirinha Unimed ou inserindo algumas informações pessoais solicitadas.

O lançamento, em sintonia com as tendências mais atuais, vai ao encontro de exigências es-

tabelecidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) relacionadas à transparência das informações ao cliente.

O que deve ser de seu conhecimento, que é seu direito, portanto, pode mais facilmente ser consultado a qualquer hora – e, melhor, de qualquer lugar: a página é responsiva, ou seja, pode ser vista tanto em desktops quanto em smartphones, atendendo ao cada vez mais numeroso grupo de adeptos ao mobile.

O espaço para o cadastramento de informações neste novo Portal é infinito, como tudo na internet. E por isso as

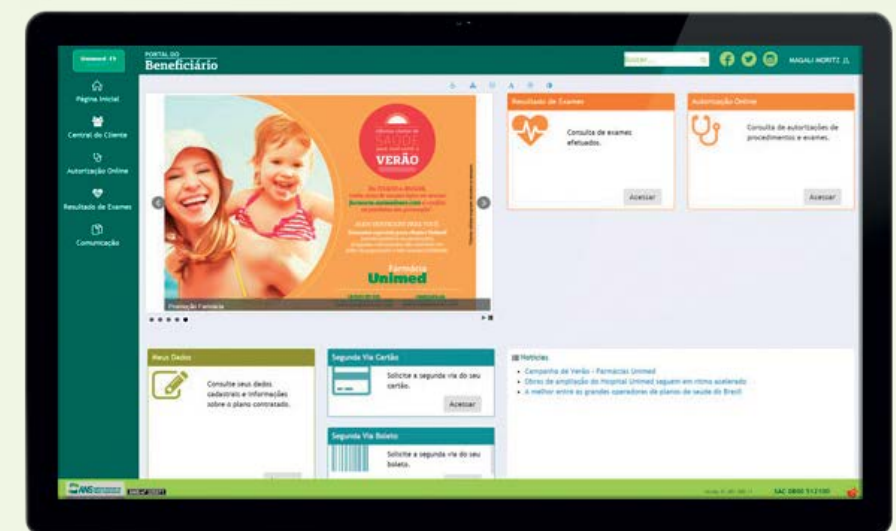
novidades não param por aí: nos próximos meses, mais funcionalidades passarão a ser implementadas, e elas serão sempre divulgadas em primeira mão, a fim de que você possa aproveitar da melhor maneira o seu plano de saúde.

Dessa forma, fazemos o convite para acenarmos para o analógico aos poucos, dando cada vez mais as boas-vindas para o tão facilitado digital.

Porque, na Unimed, o futuro é sempre agora.

Em caso de dúvidas, entre em contato por meio de nosso SAC (0800 512100).

É possível acessar esta novidade pelo site da cooperativa (www.unimed-ners.com.br), clicando no link “Portal do Beneficiário”



Adeus, papéis

Solicitação de autorização online começa a ser implantada na Unimed

Estamos acenando, aos poucos, para os meios analógicos, e cada vez mais recorremos aos benefícios, à velocidade e à praticidade das plataformas digitais. Na Unimed, não é diferente: na cooperativa, foi dado mais um passo neste sentido, a fim de trazer comodidade e segurança ao cliente, além de mais agilidade: a solicitação de autorização online começa a sair do papel. Veja como você pode participar:

VANTAGENS

- Comodidade para o cliente, que não precisa mais se deslocar aos pontos de atendimento para encaminhar sua solicitação.
- Segurança para o cliente, que terá a garantia da realização correta do procedimento, não correndo riscos de erros de compreensão do código no momento do atendimento.
- Agilidade na realização do exame ou do procedimento e, conseqüentemente, no diagnóstico ou tratamento.

PASSO A PASSO DA SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO ONLINE:

- Durante a consulta: o médico cooperado solicita os exames e procedimentos necessários diretamente no sistema da Unimed.
- Ainda no consultório: o paciente recebe as orientações e informações sobre a autorização. Caso o procedimento necessite de análise da Unimed, o prazo para liberação será de três dias úteis. Para comodidade do paciente, o processo de liberação poderá ser acompanhado ligando para o SAC (0800 512100) ou acessando o Portal do Beneficiário (veja matéria na pág. 26). Os exames e procedimentos que não necessitam de análise da Unimed estão liberados no momento da consulta, podendo ser realizados automaticamente.
- Liberação e autorização: o paciente entra em contato com o prestador de serviço de saúde credenciado para informações ou vai diretamente ao local, com sua carteira Unimed e um documento de identificação.

IMPORTANTE:

- Com a solicitação autorizada, é importante que o cliente entre em contato com o prestador do serviço de saúde credenciado para verificar a necessidade de agendamento ou preparo para a realização.
- Quando necessário, a Unimed entrará em contato para solução de dúvidas.
- Exames e procedimentos podem ser autorizados total ou parcialmente, de acordo com a cobertura contratada no plano de saúde. Para esclarecimentos sobre coberturas e valores de franquias, o cliente deve entrar em contato com o SAC (0800 512100).
- Após a emissão da autorização, esta terá validade de 60 dias para a realização. Exames e procedimentos não realizados dentro deste prazo deverão ser analisados novamente, junto às áreas de autorizações da Unimed (Caxias do Sul: Sede Administrativa e Posto Lourdes. Demais cidades: escritórios regionais).
- Para mais informações sobre o fluxo, o cliente pode entrar em contato com o nosso SAC (0800 512100).



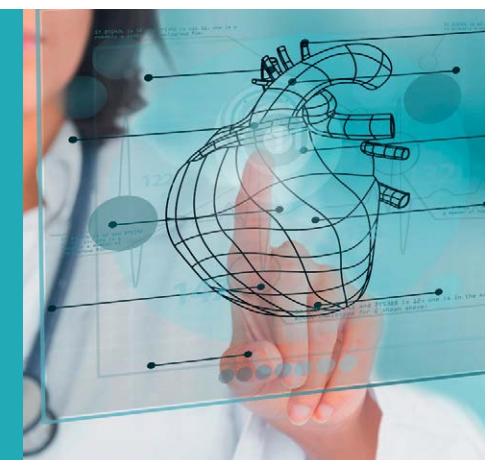
CONCERTO DA PRIMAVERA

A 9ª Edição do Concerto da Primavera lotou mais uma vez o estacionamento da UCS TV. Realizado a partir de uma parceria da Unimed com a Universidade de Caxias do Sul, o evento teve a regência do maestro Manfredo Schmiedt e a participação especial do Coro da UCS e dos solistas Elisa Lopes (soprano) e Juliano Barreto (barítono). Eles levaram ao público clássicos de filmes infantis e de desenhos animados. Foram apresentadas obras dos filmes Peter Pan, Aladdin, Rei Leão, Tarzan, Cinderela, A Bela Adormecida, A Branca de Neve e os Sete Anões, Pocahontas, Pinocchio, Frozen, Procurando Nemo, A Bela e a Fera, Os Incríveis, Hercules e Toy Story.

TESTES ERGOMÉTRICOS NO CDI DO HOSPITAL UNIMED

O Hospital Unimed Caxias do Sul traz mais um serviço aos beneficiários, com a realização de exames de diagnóstico por imagem em único lugar, garantia de qualidade e segurança. Desde janeiro, o Centro de Diagnóstico por Imagem localizado na instituição realiza testes ergométricos com acompanhamento médico, o que completa o leque de exames cardiovasculares efetuados no local (veja lista). O agendamento pode ser feito pessoalmente ou pelos telefones (54) 3202.9300 e 3202.9200, de segunda a sexta-feira, em horário comercial. Exames oferecidos no serviço para a saúde do seu coração:

- Testes ergométricos, ■ Eletrocardiograma, ■ Ecocardiograma bidimensional, ■ Ecocardiograma com estresse farmacológico, ■ Ecocardiograma transesofágico



MUDANÇA EM GARIBALDI

Aumentamos o número de serviços oferecidos aos nossos clientes de Garibaldi. Com uma estrutura totalmente remodelada e mais confortável, a Casa do Cliente Unimed na cidade está em novo endereço, com mais espaço para nossos já conhecidos atendimentos de qualidade. Agora, nossos funcionários de lá atendem no seguinte local, ainda no Centro.

CASA DO CLIENTE UNIMED – GARIBALDI
 Rua Dr. Carlos Barbosa, 40 – Centro
 CEP 95720-000 – Garibaldi-RS
 Fone Autorizações: (54) 3462.3757
 Fone Vendas: (54) 3462.1964



UM LIVRO INEBRIANTE

O médico cooperado e especialista em Cardiologia Dr. Jairo Monson de Souza Filho encontrou uma forma de engajar-se às dificuldades enfrentadas pelos vitivinicultores no Vale dos Vinhedos, onde reside há 24 anos. A partir de pesquisa na U. S. Library of Medicine, instituição extremamente criteriosa na aceitação de publicações científicas, o médico produziu o livro “Vinho é Saúde”, editado pela Vinho&Cia, cuja primeira edição está praticamente esgotada. O conteúdo foi recompensado com o prêmio de melhor livro do mundo na categoria Drinks & Health pelo Gourmand Awards 2014/2015, equivalente a um Oscar das obras gastronômicas mundiais.



Sustentabilidade no nosso sorriso



Sustentabilidade Unimed Nordeste-RS

10 anos

Unimed 
Nordeste-RS

Esta foto foi produzida a partir do envolvimento da nossa rede de relacionamento (médicos cooperados, funcionários e familiares, prestadores e fornecedores, clientes e comunidade) como forma de demonstrar a importância das relações na gestão do negócio.

Sustentabilidade

Unimed Nordeste-RS – 10 anos

Há 171 anos, o sistema cooperativista trabalha para uma sociedade mais justa. Há 48 anos, as cooperativas médicas buscam conciliar o amor pela vida ao ato de cooperar. Há 43 anos, a Unimed Nordeste-RS dá sequência a essa proposta e, há 10 anos, implantou a Política de Sustentabilidade em sua gestão de negócio. Desde então, trabalha para que a cultura da Sustentabilidade transite de forma transversal, fazendo parte dos processos, para que surja em práticas que contribuam para o desenvolvimento sustentável e assim fortaleça os princípios cooperativistas.

A Unimed Nordeste-RS adotou a Política de Sustentabilidade da Unimed do Brasil, que norteia nossas práticas para uma gestão sustentável:

“Nós, do Sistema Unimed, nos comprometemos a desenvolver nossos negócios de forma sustentável, com foco na promoção e prevenção da saúde de nossos beneficiários, e a gerar oportunidades de crescimento profissional e econômico e desenvolvimento social aos cooperados e colaboradores.

Primamos pela qualidade dos serviços prestados aos nossos clientes e buscamos ser exemplo no cumprimento da legislação aplicável ao negócio.

Queremos também contribuir para o fortalecimento das comunidades onde a Unimed está inserida, por meio de programas e ações de inclusão social, de preservação e conservação do meio ambiente e de valorização da cultura local.”

Conheça melhor a trajetória dos 10 anos de Sustentabilidade na Gestão do Negócio ao ler a Cartilha comemorativa disponível em www.unimed-ners.com.br/sustentabilidade/sustentabilidade/



Unimed 
Nordeste-RS

“Mano, vai mudar”

Um dos apresentadores do programa “Pretinho Básico”, da Rádio Atlântida, Marcos Piangers está aberto ao que o futuro nos reserva

“Vai chegar o Uber da venda da batata.”

Citando uma das polêmicas do momento, a da aprovação ou não do serviço que chega como concorrência para os taxistas nas grandes cidades – e que já tem genéricos em outros segmentos –, o multiplataforma Marcos Piangers, conhecido do grande público por seus trabalhos no programa “Pretinho Básico”, da Rádio Atlântida, trouxe para Caxias do Sul um panorama da transformação do trabalho e das relações sociais nas últimas décadas para comprovar que, sim, as coisas mudam, e continuarão mudando.

Na palestra intitulada “Inovação: uma espiada no futuro”, o autor do best-seller “O Papai É Pop” convidou a plateia a se abrir ao que está por vir valendo-se do lado bom das tendências, que não param de surgir.

“Se você acha que não vai vir um magrão para quebrar a sua indústria, você vai quebrar. Você tem que saber o que vem pela frente”, aconselhou o pai das meninas Anita e Aurora, as protagonistas de seu livro, instigando a vencer a cegueira voluntária que torna mais reconfortante fazer o que a gente sempre fez.

Nascido em 1980, Piangers viveu no tempo em que não existiam computadores nas residências – e também por isso



JORNALISTA APRESENTOU A PALESTRA “INOVAÇÃO: UMA ESPIADA NO FUTURO”

sabe dar importância do contato enquanto convive com suas filhas, criando um paradoxo diante da tecnologia, de que também gosta.

“Na minha casa, optei por não ter tecnologia. Lá, temos quebra-cabeças e brinquedos de madeira”, conta. “Mas eu também amo tecnologia, embora não na minha casa.”

Certo de que todas as profissões vão mudar, ele dá de ombros para o poder das máquinas, das quais muita gente tem medo quando o assunto é o desemprego. Os robôs, ele diz, vão

fazer o trabalho mais chato, enquanto o olho no olho vai continuar sendo feito pelas pessoas, essencialmente.

Piangers prefere gastar neurônios pensando em como é possível se adaptar às novidades garantindo o próprio emprego. Normalmente, alguém de fora do meio chega com novas ideias, revirando o que até então parecia ser estaque – o Uber é um exemplo atual. Os chamados “outsiders” experimentam os tradicionais serviços e, por não estarem imersos neles, conseguem perceber o que pode (e



precisa) ser mudado. Há empresários, porém, que subestimam essas novas forças e, em vez de aceitar e inovar a partir delas, simplesmente viram de costas. Ou, quando os riscos se apresentam mais ferozmente, tentam boicotar a ideia. Outros, comenta o radialista, abraçam a causa como Steve Jobs, responsável por revoluções em seis indústrias: de computadores pessoais, de filmes de animação, de música, de telefones, de tablets e de publicações digitais.

“Tem sempre um cara que controla o mercado e um segundo lugar. E aí vem um abaixo que oferece produtos e serviços mais baratos”, diz. “As empresas

que a gente ama surgiram na crise. Então, vamos pro futuro, mano!”

Em um mundo onde os outsiders já inseriram em nossa vida o Netflix (TV por demanda), o WhatsApp (mensagens pela internet no smartphone), o Spotify (música) e o Facebook (rede social), as pessoas deixaram de receber o conteúdo em uma ordem e em horários estabelecidos pelas empresas geradoras de conteúdo. E esse é o início, apenas, da revolução digital.

“Agora não. Agora nós somos senhores do nosso tempo”, finaliza Piangers, certo de que ingressamos em um caminho sem volta.

Hoje as pessoas deixaram de receber informações em uma ordem e em horários estabelecidos pelas empresas geradoras de conteúdo

DIABÉTICOS E HIPERTENSOS: ACOMPANHAMENTO PÓS-ALTA

Para reduzir o número de recidivas, pacientes diabéticos e hipertensos que passaram por internação no Hospital Unimed Caxias do Sul agora integram o Grupo de Orientação de Alta Integrada, trabalho realizado a partir de uma parceria entre quatro setores da cooperativa: o Serviço de Nutrição e Dietética, a Medicina Preventiva e as Farmácias Interna e Comercial.

“Os pacientes identificados com essas patologias são convidados a participar de encontros semanais realizados no Hospital, para receber orientações nutricionais e esclarecimentos sobre o uso de medicamentos”, explica a nutricionista e coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética, Vanessa Pazinato Dias.

Segundo ela, nos encontros, os pacientes e familiares recebem um kit com amostras de adoçantes, folders com orientações e um sal temperado produzido e embalado internamente.

“Estes pacientes são acompanhados por profissionais da Medicina Preventiva após a alta”, complementa.

O trabalho, conforme Vanessa, tem recebido retorno positivo dos beneficiários.



FOTO: DAIANE BORDIN

MAIS UM LABORATÓRIO UNIMED E UMA LOJA DE VENDAS EM CAXIAS

Em Caxias, oferecemos mais uma opção para exames laboratoriais e uma nova loja de vendas. O novo Laboratório Unimed São Pelegrino e o espaço para as vendas de planos de saúde se localizam na Rua Coronel Flores, 500 (entre a Avenida Júlio e a Rua Sinimbu).

A unidade do laboratório é a quarta da cidade – as demais se localizam no Hospital Unimed Caxias do Sul (no Marechal Floriano), na Rua Pinheiro Machado (no Centro) e na esquina das ruas Os 18 do Forte e 13 de Maio (em Lourdes). Em todas elas, a mesma credibilidade no diagnóstico, um padrão de atendimento e a tecnologia de última geração que você já conhece e que fazem toda a diferença quando o assunto é a sua saúde. No local também funciona, já há mais tempo, a Central de Curativos Unimed.



ACADEMIA AO AR LIVRE EM BENTO

Em outubro passado, a Unimed Nordeste-RS inaugurou a sua 14ª Academia ao Ar Livre, desta vez na Praça Centenário, no Centro de Bento Gonçalves. O Projeto academia ao Ar Livre tem por objetivo incentivar a prática de atividade física, valorizando e otimizando o uso dos espaços públicos de convivência para a promoção de saúde, reduzindo fatores de risco das doenças crônico-degenerativas, obesidade e morbidez. A Unimed apostou neste projeto e, em parceria com as prefeituras desde 2008, instalou 14 academias, beneficiando a população de nove municípios da área de abrangência da cooperativa (Caxias do Sul, Flores da Cunha, Nova Roma do Sul, Antônio Prado, Farroupilha, Carlos Barbosa, São Marcos, Nova Pádua e, agora, Bento Gonçalves).

GUIA MÉDICO ONLINE. INFORMAÇÕES ATUALIZADAS. SUA SAÚDE SEMPRE EM DIA.

Na versão online do Guia Médico, você consulta endereços, telefones, lista de médicos cooperados, hospitais, clínicas, laboratórios, tudo sempre atualizado. Acesse o guia pelo site da Unimed ou baixe o aplicativo para o seu smartphone e encontre os médicos e serviços de que você precisa.

ACESSO SEM CONEXÃO COM A INTERNET: Acessar pelo celular é muito fácil. Tenha todas as informações na palma da sua mão. E o melhor, sem precisar de conexão com a internet.

MAIS VANTAGENS PARA VOCÊ:



FAVORITOS:

Armazene seus contatos preferenciais clicando na estrelinha que fica no canto superior direito. Toda vez que for realizada uma atualização, essa informação também será atualizada.



SERVIÇOS UNIMED:

Encontre informações sobre todos os serviços próprios da Unimed, incluindo os telefones.



MAPA COM ENDEREÇOS:

Navegue pelo Google Maps e encontre o endereço desejado com facilidade.



GUIA MÉDICO NACIONAL:

Para consultar um médico ou rede de serviços fora da área de abrangência geográfica da Unimed Nordeste-RS, basta clicar no link e pesquisar.



COMPARTILHAMENTO DE CONTATOS:

Compartilhe contatos com amigos e também nas redes sociais.



Além dessas vantagens, você ainda ajuda a proteger o meio ambiente, reduzindo o consumo de papel.



O **HOSPITAL UNIMED** ESTÁ CRESCENDO PARA CUIDAR AINDA MAIS **DE VOCÊ.**



Nova Unidade
Materno-
Infantil



Centro Cirúrgico
Ambulatorial
e Hemodinâmica



Pronto-Atendimento
Adulto e Pediátrico



Ampliação da área
de Internações



Projeto
Sustentável

A **Ampliação do Hospital Unimed** vai trazer novos serviços, além da ampliação e modernização dos que já existem. Um hospital com atendimento especializado e equipamentos de última geração. Tudo isso para cuidar da saúde dos clientes Unimed e continuar sendo referência para Caxias e região.

Acompanhe a obra em www.ampliacaohospitalunimed.com.br

