

Vida é Unimed

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | ANO 11 | Nº 22 | 2 015



BRUXELAS
UM DIA NA TERRA
DO CHOCOLATE

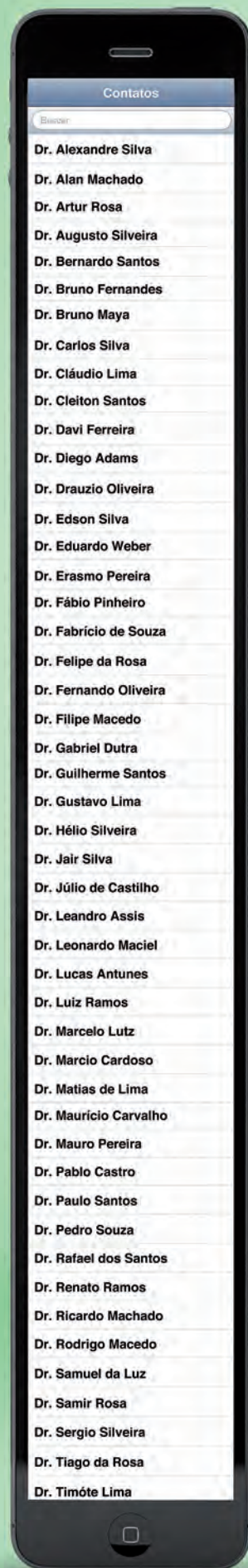
BOM APETITE
COOPERATIVA
LANÇA LIVRO DE
RECEITAS SAUDÁVEIS

ENTRAMOS NA TV
CANAL UNIMED
PODE SER VISTO EM
NOSSO HOSPITAL



12 X 8

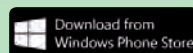
**NADA DE PRESSÃO SUPINA! FUJA DESSE
PERIGO AO COLOCAR EM PRÁTICA OS
CUIDADOS QUE REUNIMOS PARA VOCÊ**



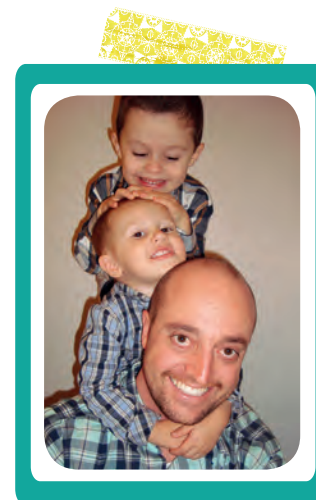
APLICATIVO GUIA MÉDICO UNIMED NORDESTE-RS.

O catálogo completo de médicos e serviços de saúde, sempre atualizado no seu celular.

Baixe o aplicativo Guia Médico Unimed Nordeste-RS e leve sempre com você o catálogo de médicos e serviços de saúde. Consulte endereços, telefones, lista de médicos cooperados, hospitais, clínicas, laboratórios e muito mais. Disponível nas plataformas iOS, Android e Windows Phone.



CARTA AO LEITOR



ANDRÉ É PAI
DE GUILHERME
E FELIPE

Pressão controlada

O assunto é familiar para mim. Quando fiquei sabendo que o desenrolar do programa Coma Bem, Viva Melhor, desenvolvido pela Unimed desde o ano passado, seria em direção à hipertensão, fiquei com as antenas ainda mais ligadas: há cinco anos, comecei a tomar um medicamento diariamente para estabilizar minha pressão arterial em 12x8, números recomendados pelos médicos. Para minha surpresa, não demorou muito para colher o resultado. O primeiro comprimido – veja só! – deu um basta no mal-estar: da noite para o dia, as dores que irradiavam da nuca desapareceram. Parecia que eu havia entrado em férias, tamanha a sensação de conforto. Descansado, agradei por ter sentido as dores (se é que há parte boa nisso), pois foram elas que serviram de sinal amarelo para que eu procurasse um médico especialista no assunto.

Tal sorte, porém, não é privilégio de todos, como você verá a seguir, e por isso convém incluirmos medições em nossas rotinas (e na das crianças também), a fim de que não estejamos sobrecarregando silenciosamente os órgãos que a pressão supina costuma atacar – entre os quais, o coração e os rins. Comece a mudar já: corrija o sal dos seus pratos e acompanhe uma seleção primorosa e extensa de informações a partir da página Central.

Por falar em cardápios, anunciamos aqui o lançamento de um livro de receitas da Unimed repleto de sugestões saudáveis para o seu dia a dia – com direito a uma tabela nutricional ao final de cada modo de preparo. Reserve um tempo para ficar diante das caçarolas, sem recorrer aos produtos pré-fabricados (e repletos de sódio, que faz reter líquidos): nós testamos todos os pratos, e eles ficaram para lá de deliciosos.

Novidades, aliás, não faltam por aqui. Estreamos um canal de TV próprio, com audiência restrita às recepções e aos leitos do Hospital Unimed (este, por sinal, está sendo ampliado, como você confere em uma matéria sobre a sua pedra fundamental). A programação televisiva inclui as entrevistas gravadas para o programa “Vida Saudável Unimed”, disponível na internet, e vários outros materiais inéditos.

Como você percebe (e assiste, e lê), queremos espalhar nossas dicas de saúde nas mais diferentes plataformas de informação – a começar, claro, por esta revista, que mais uma vez traduz a infinidade de trabalhos realizados, todos os dias, para que nossos clientes se sintam protegidos e fiquem cheios de saúde. É o que todo mundo quer.

Um 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 11 - Nº 22 - 2015

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
Contexto Marketing Editorial
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



Publicação saudável

Ao lançar livro de receitas selecionadas por nutricionistas, cooperativa mostra como é possível preparar delícias sem deixar de lado a saúde

5



Um dia em Bruxelas

Acompanhe-nos em um passeio de menos de 12 horas na terra do chocolate

6



Entramos na TV

Canal Unimed passa a operar no nosso Hospital com programação inédita

16



12 X 8

Muitas vezes silenciosa, a pressão alta precisa ser identificada e controlada. Mostramos o que você precisa fazer para deixar esse problema no retrovisor

22

E MAIS:

VIDA NA UNIMED **16 e 18** OPORTUNIDADES PARA TÉCNICOS DE ENFERMAGEM **12** FACILIDADES DIGITAIS **14**
LABORATÓRIO PARA CRIANÇAS **19** CARTILHA DO CONSUMO CONSCIENTE DA ÁGUA **20**
NOVO PRODUTO **21** SERVIÇOS GRATUITOS DA MEDICINA PREVENTIVA **32** UTI NEONATAL **34**
TELE-ENTREGA DA FARMÁCIA UNIMED **35** A FAMÍLIA QUE ACOMPANHAMOS POR TRÊS MESES **36**
SOMOS A 6ª MELHOR OPERADORA DO PAÍS **38** APROVAÇÃO DA SAÚDE OCUPACIONAL **39**
DICAS PARA VIVER MAIS E MELHOR **40** PEDRA FUNDAMENTAL **42**

GASTRONOMIA

Cardápio saudável

Ao lançar livro de receitas selecionadas por nutricionistas, cooperativa mostra como é possível preparar delícias sem deixar de lado a saúde

Você não precisa se render a frituras ou a carnes gordas para saciar aquela vontade de sentar-se à mesa diante de uma refeição deliciosa. Para mostrar como sabor combina com saúde, a Unimed Nordeste-RS lança um livro de receitas tentadoras - e que só fazem muito bem para você.

Selecionado por uma equipe de nutricionistas, o cardápio apresentado na publicação vai de saladas (tem cada molho gostoso!) a pratos principais e

sobremesas (sim, existem sobremesas saudáveis!), passando por sucos naturais. E para completar, em todas elas, você encontra informações nutricionais. Valor energético, calorias, teor de sódio e quantidade de fibras alimentares, por exemplo, aparecem listados, para que seja possível colocar em prática as sugestões que mais combinam com a sua dieta.

Baixe versão em PDF no site da Medicina Preventiva: medicinapreventiva.unimed-ners.coop.br

PANQUECA COLORIDA

INGREDIENTES:

Para a massa colorida:

- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre (ou de cenoura, ou de beterraba)
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida (ou óleo)
- 1 colher (café) rasa de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo

Para o recheio:

- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de queijo muçarela
- 1 tomate
- orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata o leite, os ovos, a manteiga com o espinafre (ou a beterraba, ou a cenoura). Acrescente a farinha e o sal e bata por mais alguns segundos. Passe em uma peneira e reserve. Em uma frigideira, passe um pouco de manteiga,



coloque a massa e faça as panquecas. Reserve. Para o preparo do recheio, corte em cubinhos as fatias de presunto, as de queijo e o tomate. Acrescente o orégano. Deixe o recheio esfriar antes de dispor sobre a massa, que deve ser enrolada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1 porção de 120g = 1 unidade média

Valor energético (Kcal)	184,5
Proteínas (g)	12,6
Carboidratos (g)	34,4
Gorduras (g)	8,6
Gorduras saturadas (mg)	4,8
Colesterol (mg)	10,8
Fibras alimentares (g)	4,4
Sódio (mg)	378



Um dia em Bruxelas

Acompanhe um passeio rápido de menos de 12 horas até a terra do chocolate (e dos waffles, e da cerveja, e de uma das mais belas praças do mundo...). E apaixone-se

POR ANDRÉ BENEDETTI

Fazia muito frio em Paris naquele sábado, quando decidi me distanciar da imponência da Torre Eiffel por algumas horas para passar o dia seguinte em Bruxelas, na vizinha Bélgica. Em uma tarde de neve, perto do fim da minha excursão pela Europa, fui até a estação de trem parisiense Gare Du Nord para perguntar o preço das passagens, a duração da viagem, os horários de saída e de chegada para a terra do chocolate – o dia seguinte era, por coincidência, domingo de Páscoa. Depois de sofrer com a moça que me atendeu na bilheteria da estação – demorou um tempo até ela entender que eu queria ir para Bruxelas, a capital, e não para a medieval Bruges, cidade do interior da Bélgica –, vi que dava tranquilamente para ir e voltar no mesmo dia,

e por isso comprei um bilhete do Thalys, trem de alta velocidade, sem titubear.

Poucas horas depois, já no dia seguinte, ainda estava escuro quando acordei. Encasacado, pisei na calçada rumo à estação de metrô mais próxima e me arrependi de ter pensado neste passeio: os termômetros parisienses marcavam dois graus abaixo de zero, e eu andava pelas ruas de um país estranho, indo para outro mais estranho ainda, sem ter tido tempo de ler sobre a cidade, sem carregar no bolso sequer um livreto com a apresentação dos pontos turísticos de Bruxelas – antes de chegar a Paris eu li tanta coisa, enquanto a pobre Bélgica estava sendo conhecida assim, no susto, sem qualquer programação prévia. Eu apenas sabia que encontraria uma



FACHADAS GÓTICAS, NEOGÓTICAS, BARROCAS E CLÁSSICAS: CONTORNOS PERFEITOS PARA MOMENTOS DE CONVÍVIO SABOROSOS E CHEIOS DE COR

bela praça e que, a poucas quadras dela, teria um chafariz malandrinho, com uma estátua de um menino fazendo xixi, o Manneken Pis. (Mas qual o motivo de conhecer uma estátua de um menino fazendo xixi?) E eu lembrava, claro, que estava chegando às terras onde são produzidos alguns dos melhores chocolates do mundo justamente no dia em que o Coelho traz os ovos. Disso eu não me esquecia.

Mas, para minha agradável surpresa, a capital da Bélgica vai além do básico: apresenta-se numa versão com influências francesas, porém sem o apelo turístico de Paris – e também por isso ouvimos falar pouco dos predicados da cidade. As línguas oficialmente faladas por lá – sim, há duas – denotam esse mix. Nas placas das ruas, por exemplo. Nelas, você sempre vai encontrar tudo em francês, primeiramente, e depois em flamengo. Foi por elas que eu me guiei para ir da estação Brussels-Midi, onde desembarquei e comprei um mapa, até a praça mais importante da cidade, no início de um passeio cult, saboroso e inesquecível.

BELEZA EM TORNO DE UM RETÂNGULO

A Grand Place reúne um dos mais lindos conjuntos de edificações da Europa. Depois de uma caminhada de menos 30



AO AR LIVRE: CAFÉS CONVIDAM A OBSERVAR A VIDA BELGA TENDO COMO CENÁRIOS VERDADEIROS CARTÕES-POSTAIS

DO ALTO: COM 103 METROS DE ALTURA, ATOMIUM É A TORRE EIFFEL DE BRUXELAS

minutos a partir da Brussels-Midi, é possível admirar as fachadas góticas, neogóticas, barrocas e clássicas dessa porção da cidade, a maioria delas erguida entre os séculos 15 e 18 (algumas foram reconstruídas depois de bombardeios franceses em 1695). Ali, a Prefeitura (Hôtel de Ville) destaca-se. Construída de 1402 a 1455, permanece aberta a visitas guiadas, para a alegria dos turistas, com tapeçarias e objetos de arte. Mas não há apenas ela: outro expoente do século 15 entre os contornos do grande retângulo, a Casa do Rei abriga o Museu de Bruxelas, que conta a história da cidade.

Nos prédios vizinhos, você encontra souvenirs e comidinhas de rua, saboreados enquanto os turistas flanam de um lado a outro, admirados com tanta beleza. Mas ao se programar, o que é belo pode ficar ainda mais

esplêndido: a grande calçada, a cada dois anos, vira um imenso quadro, um cartão-postal ao ar livre. No mês de agosto, pulsa recoberta por um tapete formado por begônias coloridas, o “Tapis Fleurs”. As flores se exibem aos turistas ao longo de uma semana, em uma charmosa e famosa cena concebida desde 1971.

Ao virar uma esquina perto dali, em busca de mais belezas, avistei um daqueles ônibus vermelhos que percorrem os principais pontos turísticos das capitais europeias. Nunca recorrera a eles. Vou? Não vou? Fui. Entrei num deles meio sem pensar. Do contrário, serei sincero, não teria entendido em poucas horas esta cidade de pouco mais de um milhão de habitantes.

PASSEIO PELA EUROPA

Bruxelas é a capital da União Europeia. Diante dessa informa-

ção, em uma das paradas do ônibus turístico, desci para conhecer o Parque Minieuropa (<http://www.minieurope.com>) – atração aos moldes do Minimundo de Gramado, porém em uma área bem maior. Nas estradinhas que dão acesso a maravilhas da humanidade como o Parlamento Inglês e a Torre de Pisa em versões micras, cruzei com a menina do filme “Pequena Miss Sunshine”, um dos meus prediletos. Embora não tenha parado para uma selfie, tenho certeza de que era ela, com seus longos cabelos. Segui a visita sem vê-la novamente, apreciando cada detalhe das maquetes em escala 1:25 que pipocam em uma área de 24 mil metros quadrados – ao todo, são 300 atrações de 80 cidades. Há obras interativas, que possibilitam apertar botões para dar vida a uma tourada espanhola, a passeios de gôndola em Ve-

neza ou a uma erupção do Vesúvio. O lugar em si é bacana, mas nada demais, não: a visita valeu a pena mais por ter conhecido a miss sunshine do que para ver miniaturas dos cartões-postais da Europa.

ATOMIUM

Ele está para Bruxelas assim como a Torre Eiffel está para Paris. O Atomium (<http://www.atomium.be>), o principal monumento da cidade, brota com 103 metros de altura, num formato que nos transporta às aulas de química do colégio – nove esferas metálicas surgem interligadas, formando o desenho de uma molécula de ferro ampliada 165 bilhões de vezes. Localizada ao lado do Parque Minieuropa – você aproveita a mesma parada do ônibus ou a mesma estação do metrô para fazer ambas as visitas –, a atração, embora



Capricho no cultivo da vegetação emoldura construções clássicas e contemporâneas num contraste tipicamente europeu



TENTAÇÕES AO PALADAR: NÃO FALTAM OPÇÕES GASTRONÔMICAS NAS CALÇADAS DO CENTRO HISTÓRICO

Waffles são oferecidos na versão básica, polvilhados com açúcar, ou mais enfeitados, cobertos com morangos, creme, chantilly...

com ares futurísticos, não é de hoje. Erguida em 1958, fez parte de uma exibição universal de Bruxelas, durante a qual a capital celebrou sua importância na produção de aço (eram nove as províncias belgas na época da construção, o que coincide com o número de esferas). E ali ficou, driblando a proposta inicial de mantê-la somente durante seis meses. Para fazer jus ao deslocamento até lá – o monumento fica na periferia da cidade, a Noroeste –, fique na fila e entre nele. Dentro, há vida. Na esfera mais ao topo, funciona um restaurante. Nas demais, você confere uma exposição permanente, que retrata a Expo 58, e outras temporárias.

CHOCOLATES, CERVEJAS E WAFFLES

Depois de um city tour no ônibus vermelho, durante o qual avistei universidades, sedes de governo e as belas e limpas ruas de Bruxelas, voltei ao Centro, para a região da Grand Place, para finalizar o passeio. Provei choco-

lates, todos muito saborosos. As cervejas também são uma delícia, encorpadas. Mas a lembrança gastronômica que não sai mais da minha memória são os Atomium. Debruçadas nas calçadas do centro histórico, vitrinas cheias desse doce são uma tentação para os olhos, enquanto o aroma inconfundível toma conta das ruas. Mesmo que você já tenha comido um waffle aqui no Brasil e não tenha gostado, prove a versão belga, pois ela é muito mais gostosa (não consigo achar o chocolate brasileiro inferior ao de lá, mas o waffle, ah, esse sim é bem melhor além-mar). E como os vendedores querem contentar todos os gostos, o cardápio é extenso: há as versões mais básicas, as “take away”, polvilhadas com açúcar, e as mais enfeitadas, cobertas com morangos, creme, chocolate, chantilly... É impossível não se lambuzar!

MANNEKEN PIS

Não dá para dizer que o Manneken Pis é um grande monumento. Mas, mesmo minúscula,

MANNEKEN PIS: UM DOS HITS

está entre as principais estátuas de Bruxelas. Não se empolgue, portanto: um dos hits belgas nada mais é do que um chafariz em forma de um menino de 61 cm de altura, localizado na Rue de l'Étuve. A vantagem é que fica a poucos passos da Grand Place, então, você não perde a viagem por ir até ele tirar uma foto – e vai ver que todos os turistas fazem o mesmo, certamente um pouco decepcionados com o tamanho da obra. Quando eu passei por lá, o Manneken Pis estava sem roupa alguma. Mas, conforme a ocasião, o menino aparece vestido com peças variadas – o figurino inclui versões de Papai Noel, de vampiro e até de jogador de futebol. Se a estatueta não lhe atrair nem um pouco, não desista: quem chega de Bruxelas traz lembranças tão boas que quer voltar, voltar e voltar. Sempre com a certeza de que é compensador sair às 5h da manhã de um hotel em Paris, no escuro e com um frio de rachar, para chegar até lá. A gratificação, certamente, chega bem antes de o sol se pôr.



Oportunidades de emprego

Mercado de trabalho é promissor para os técnicos de enfermagem

Não me lembro de as empresas me quererem tanto quando eu era um estudante na faculdade. Pensei nisso, semanas atrás, quando vi os alunos da Escola de Enfermagem (uma parceria entre o Senac e a Unimed, em Caxias) serem recebidos com aplausos no Dia da Qualidade Unimed, evento realizado no auditório do Hospi-

tal Unimed. Que profissões, hoje em dia, acenam com vagas em empresas sólidas antes mesmo da conclusão do curso? Ainda mais em tempos de crise econômica, com cortes de profissionais nas indústrias e previsões pouco animadoras para este ano.

Quem escolhe seguir a carreira de técnico de enfermagem tem

boas garantias ainda enquanto aluno. Em alta, a profissão que alia conhecimentos da área da saúde com atendimento e humanização tem em Caxias do Sul um curso de qualidade, com laboratório idem. Dessa parceria entre o Senac e a Unimed Nordeste-RS nasceu uma estrutura de primeira linha, já em funcionamento. Os estu-

dantes que por lá estão passando têm grandes chances de ingressar no mercado na maior empresa de saúde da região, a Unimed. E com um plano de carreira que oferece aumentos de salário ao longo dos anos, além de muitos benefícios – entre os quais, auxílio para cursar a faculdade de Enfermagem.

“Queremos desenvolver, e não apenas reter”, diz a coordenadora de Gestão de Pessoas da Unimed, Letícia Carra Balen.

“Haverá oportunidades em toda a nossa estrutura, como nos pronto-atendimentos e na Assistência Domiciliar, para citar alguns postos”, antecipa o presidente da Unimed, Dr. Carlos Castellano Silveira.

O Hospital Unimed também trará grandes chances à área em

breve. Com um investimento estimado em R\$ 72 milhões, o novo prédio irá triplicar a área construída. A primeira fase da obra – a construção física – está em andamento. A partir da conclusão, as primeiras áreas implantadas serão a Materno-Infantil, o Pronto-Atendimento, o Centro Cirúrgico Ambulatorial, a centralização dos serviços e a ampliação dos leitos de internação. Para o funcionamento de todas elas, serão realizadas seleções de técnicos de enfermagem. Pensando em oferecer segurança aos estudantes, profissionais da Unimed estiveram na escola semanas atrás, sanando dúvidas e apresentando as oportunidades que estão por vir. E elas são muitas. (André Benedetti)

Para formar profissionais nesta área, Unimed mantém Escola de Enfermagem em parceria com o Senac Caxias

Facilidades digitais

Queremos sempre facilitar a sua vida, caro cliente. Para deixá-lo mais saudável, com acesso ainda mais aberto aos nossos serviços e médicos, investimos nas mais diversas plataformas digitais. A começar pela Medicina Preventiva, que agora tem um site só para ela. Além disso, nos vemos também no Instagram, sabia? E, em relação à busca de nomes, endereços e telefones de médicos cooperados, lançamos um aplicativo do Guia Médico e uma versão dele no nosso site, a fim de compilar apenas as informações dos profissionais da região. Confira.



MEDICINA PREVENTIVA ESTREIA NOVO SITE

Esta é a carinha do site da Medicina Preventiva, que entrou no ar com um layout inovador, clean, em sintonia com as tendências digitais do momento. Novo em folha, reúne receitas saudáveis, dicas de saúde e a agenda dos encontros que o setor promove, além de informações institucionais. O acesso se dá pelo site da Unimed (www.unimed-ners.com.br) – no topo, há um link para a Medicina Preventiva. Navegue, leia e recorra a ele sempre que precisar.



GUIA MÉDICO REGIONAL NA INTERNET

Trabalhamos para facilitar ainda mais a busca de médicos daqui da cooperativa, em todas as especialidades. O resultado desse empenho acaba de ficar pronto: o nosso site estreia um Guia Médico regional, que entra no ar sem tirar o lugar da versão atual, que permanece disponível com os dados nacionais. Para facilitar o acesso à informação, ao clicar em “Guia Médico”, você passa a deparar primeiramente com as lacunas que o ajudarão a encontrar um profissional aqui da região – tecnologia essa que se encontra hospedada no nosso site. Porém, se a intenção for achar um doutor que atua fora da nossa área de abrangência geográfica, basta clicar em “Visualizar Guia Médico Nacional”, o que o levará para o site da Unimed do Brasil.

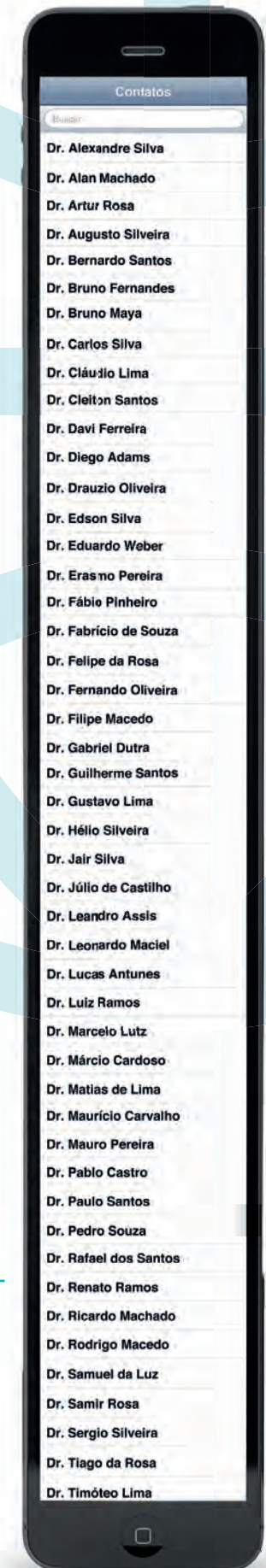
Unimed
Nordeste-RS

NOS VEMOS NO INSTA!

A sua cooperativa agora pode ser acompanhada em mais uma plataforma digital. A Unimed está sempre postando conteúdo no Instagram ([instagram.com/unimedners](https://www.instagram.com/unimedners)), rede social que permite o compartilhamento de fotos e vídeos com a possibilidade de aplicação de filtros digitais – e o conteúdo publicado ainda pode ser replicado em outras plataformas, como o Facebook, o Twitter, o Tumblr e o Flickr. Espie à vontade.

BAIXE AGORA MESMO O APLICATIVO DO GUIA MÉDICO

Depois de reunir mais de 10 mil seguidores no Facebook e de se firmar no Twitter, agora a cooperativa lança um aplicativo para smartphones e tablets, para que os beneficiários tenham acesso a um catálogo completo de contatos dos médicos e dos serviços de saúde. O “guia médico unimed nordeste-rs” já pode ser baixado. A partir de agora, será ainda mais fácil consultar dados como endereços, telefones, lista de médicos cooperados, além de hospitais, clínicas e laboratórios conveniados – e não é necessário ter acesso à internet na hora de fazer as buscas, apenas no momento de baixar o aplicativo e quando você fizer atualizações. Ecologicamente correta, a novidade traz informações sempre atualizadas.



- Dr. Alexandre Silva
- Dr. Alan Machado
- Dr. Artur Rosa
- Dr. Augusto Silveira
- Dr. Bernardo Santos
- Dr. Bruno Fernandes
- Dr. Bruno Maya
- Dr. Carlos Silva
- Dr. Cláudio Lima
- Dr. Cleiton Santos
- Dr. Davi Ferreira
- Dr. Diego Adams
- Dr. Drauzio Oliveira
- Dr. Edson Silva
- Dr. Eduardo Weber
- Dr. Erasmo Pereira
- Dr. Fábio Pinheiro
- Dr. Fabrício de Souza
- Dr. Felipe da Rosa
- Dr. Fernando Oliveira
- Dr. Filipe Macedo
- Dr. Gabriel Dutra
- Dr. Guilherme Santos
- Dr. Gustavo Lima
- Dr. Hélio Silveira
- Dr. Jair Silva
- Dr. Júlio de Castilho
- Dr. Leandro Assis
- Dr. Leonardo Maciel
- Dr. Lucas Antunes
- Dr. Luiz Ramos
- Dr. Marcelo Lutz
- Dr. Márcio Cardoso
- Dr. Matias de Lima
- Dr. Maurício Carvalho
- Dr. Mauro Pereira
- Dr. Pablo Castro
- Dr. Paulo Santos
- Dr. Pedro Souza
- Dr. Rafael dos Santos
- Dr. Renato Ramos
- Dr. Ricardo Machado
- Dr. Rodrigo Macedo
- Dr. Samuel da Luz
- Dr. Samir Rosa
- Dr. Sergio Silveira
- Dr. Tiago da Rosa
- Dr. Timóteo Lima



RELATOS SUSTENTÁVEIS

Já é tradição na Unimed Nordeste-RS a publicação de um relatório que apresente aos seus stakeholders um panorama traçado pela cooperativa ao longo do ano anterior. Se antigamente o chamávamos de Relatório de Gestão, de uns anos para cá, seguindo tendências internacionais, ampliamos nossa visão e passamos a editar Relatórios de Sustentabilidade. E por isso, neste ano, a cooperativa lança a terceira edição de seu relatório aos moldes do Global Reporting Initiative (GRI), uma entidade sem fins lucrativos com sede na Holanda, criada para pesquisar e consolidar as melhores práticas de comunicação corporativa. Sob o viés do aperfeiçoamento, do engajamento dos públicos de relacionamento e do melhor entendimento do conteúdo, entregamos aos nossos clientes relatos dos desempenhos econômico, ambiental, social e de governança. Em nossa região – e mesmo em âmbito nacional –, a Unimed Nordeste-RS é uma das poucas organizações que apresenta sua performance a seus públicos a partir desta espécie de molde contemporânea, reconhecida por importantes organizações ao redor do mundo. Para acessar o material, basta visitar o site da Unimed (www.unimed-ners.com.br) e clicar no link Sustentabilidade.

UNIMED: EMPRESA INCLUSIVA

O presidente da Unimed, Dr. Carlos Castellano Silveira, recebeu, na Câmara Municipal de Vereadores de Caxias do Sul, o Selo Empresa Inclusiva – um reconhecimento ao trabalho delineado pelo Programa Convivendo com as Diferenças, em ebulição na cooperativa. Na mesma ocasião, a Randon também foi reconhecida por seus trabalhos de inclusão. “Hoje temos mais de 50 funcionários portadores de deficiência, mas queremos chegar a 80”, projeta Dr. Castellano.

FACILIDADES PARA RECEBER A SEGUNDA VIA DO CARTÃO

A Unimed facilitou a entrega da segunda via do cartão do plano de saúde – que pode ser solicitada ou no SAC Físico, ou pelo 0800 512100, ou pelo site, ou nos escritórios regionais. Agora, em vez de ir até um dos postos de atendimento da cooperativa para retirar o seu exemplar, os clientes de planos individuais/familiares o recebem em casa, pelo correio, mediante

pagamento junto com a fatura do plano de saúde (o primeiro cartão é sempre gratuito; a cobrança só se dá se for necessária reimpressão). As facilidades alcançam também nossa carteira de planos empresariais: os novos cartões são solicitados no setor de recursos humanos. E é o próprio RH da empresa que se encarrega de realizar a distribuição entre suas equipes.

TENHA SEMPRE CONSIGO SEU CARTÃO UNIMED

A Unimed tem investido na qualificação dos mecanismos de identificação de seus beneficiários – a biometria (leitura das impressões digitais) já foi instalada nos consultórios médicos. Mesmo assim, você precisa apresentar seu cartão Unimed sempre que for consultar, autorizar laudos

e fazer exames e procedimentos em consultórios médicos, hospitais, pronto-atendimentos, laboratórios, centros de diagnóstico por imagem e clínicas de fisioterapia, entre outros. Lembre-se de que, quando não houver biometria, você também deve portar um documento com foto.



SOMOS OURO EM GOVERNANÇA COOPERATIVA

A nossa Unimed conquistou o selo ouro de governança cooperativa – apenas outras 17 singulares do Sistema podem dizer o mesmo. Isso significa afirmar que a Unimed Nordeste-RS tem e pratica governança cooperativa, de acordo com os critérios definidos no regimento do selo para a respectiva categoria. Criada para premiar as Sociedades Cooperativas Unimed e as Sociedades Auxiliares Unimed, a premiação conta com três classificações (prata, ouro e bronze). Ao todo, participaram do processo de obtenção 92 Unimeds – 18 receberam o selo ouro e 23, o prata. Nenhuma cooperativa alcançou a categoria top, a diamante (e as demais cooperativas não obtiveram a classificação mínima).

CANAL UNIMED

As televisões do Hospital Unimed Caxias do Sul começam a oferecer uma programação a mais, organizada sob medida para nossos clientes. Em uma rede fechada, veiculada apenas no Hospital, o Canal Unimed chega com uma grade variada, marcada por entrevistas com profissionais da área da saúde, por matérias que revelam o dia a dia do Hospital e por pequenas doses de dicas certeiras, que fazem com que os pacientes internados ou mesmo quem está em nossas recepções saiba como funciona nosso maior serviço próprio. Os programas “Vida Saudável Unimed”, que já podiam ser assistidos ao acessar a Unimed no YouTube, agora também são veiculados em nossa própria TV. Em julho, o canal foi eleito o melhor case de TV Corporativa do Sistema Unimed pela Unimed do Brasil.



NOVO LOCAL

As autorizações feitas para os clientes Unimed na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias) passaram a ser realizadas no posto de coleta do Laboratório Unimed, localizado na esquina das ruas 13 de Maio e Os 18 do Forte (foto), também em Caxias. E a Medicina Preventiva, por sua vez, agora tem em sua recepção pontos de vendas do plano de saúde. Fique ligado.



Tem plano antigo? Temos uma solução vantajosa!

Se você é nosso cliente desde antes de 1999, venha até um de nossos postos de vendas e confira as facilidades imperdíveis que a Unimed preparou para atualizar já o seu contrato

Seu contrato conosco é antigo, assinado antes de 1999? Venha até nós ou converse conosco pelo telefone (54) 3220.2030, pois temos uma solução para que você tenha ampliadas as coberturas a que tem direito: estamos oferecendo condições comerciais vantajosas para quem fizer agora uma adaptação para um plano mais moderno, que segue tudo o que a Agência Nacional de Saúde Suplementar, a ANS, estabelece. Vale saber: as determinações da ANS não abrangem planos contratados antes de 1999!

Não perca esta oportunidade para ter a certeza de que determinados exames, tratamentos e procedimentos, como radioterapia e implante de órteses e próteses, estão incluídos em seu contrato. Afinal, é muito bom ter a garantia de que não teremos surpresas desagradáveis quando precisarmos acionar o plano, não é mesmo? Ainda mais

porque o contrato, às vezes, até cita determinado diferencial, mas a cobertura é limitada.

“Mesmo que o contrato antigo abranja determinadas coberturas, ele se refere somente a procedimentos que já eram oferecidos naquela época, mas sempre há novidades na medicina”, alerta a coordenadora de Gestão de Produtos e Serviços da Unimed Nordeste-RS, Fernanda dos Santos Zanchin.

Por isso, estamos a sua espera.

“Venha até um de nossos postos de vendas para solicitar a sua proposta de adaptação do plano, com o objetivo de ampliar, apenas com um aditivo, as coberturas contratuais ainda não existentes no seu contrato. As demais serão mantidas inalteradas”, convida a coordenadora de Vendas Personal, Sílvia Meneguzzo.

Não fique fora dessa!



Com todo o carinho

Laboratório Unimed inaugura sala de exames exclusiva para crianças

A Unimed Nordeste-RS preparou um cantinho especial para as crianças, buscando tornar a hora de enfrentar os exames um momento mais divertido. A unidade do laboratório do bairro Lourdes, em Caxias do Sul, conta agora com uma sala para atender os pequenos, com decoração especial, material diferenciado para a coleta e premiação – um certificado personalizado e uma me-

dalha – pela coragem de enfrentar o exame. O laboratório, que está localizado na esquina das ruas Os 18 do Forte e 13 de Maio, tem atendimento de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h50min, e aos sábados, das 7h às 12h50min. O local também recebe o público em geral, que pode contar com mais rapidez nos procedimentos.

“Nossa unidade em Lourdes está especialmente preparada para

oferecer o que a coleta infantil precisa: tempo, preparo, atenção e carinho”, destaca a coordenadora do Laboratório, Ana Cristina Rechico.

A Unimed também conta com coletas nas outras unidades, localizadas no centro de Caxias do Sul e junto ao Hospital Unimed. Além disso, para oferecer mais conforto ao beneficiário, os resultados podem ser consultados sem sair de casa, ao acessar o site da Unimed.

Muito além do papel

Filhos de funcionários e de médicos cooperados contribuem para o lançamento da Cartilha do Consumo Consciente da Água

Desenhos de filhos de funcionários e de médicos cooperados com idades entre seis e 14 anos ganharam as páginas de uma cartilha do consumo consciente da água editada pela Unimed sob a forma de uma história em quadrinhos. O lançamento da publicação, elaborada a partir de uma parceria entre a Gestão de Sustentabilidade da Unimed e a NES Editora, foi realizado recentemente em um evento no Hospital – com uma garotada atenta, num misto de nervosismo e orgulho, acomodada na plateia.

A proposta foi reunir desenhos de crianças com idades entre seis e nove anos que traduziram os exemplos de consumo consciente da água adotados em sua casa. Já os adolescentes de 10 a 14 anos enviaram uma redação sobre o mote da campanha. Avaliados por uma equipe composta por integrantes da NES Editora e da cooperativa, os melhores trabalhos aparecem nessa história em quadrinhos, agora adotada pela Unimed Nordeste-RS em sua proposta de educação ambiental.

“Existe uma frase que diz que quem cuida do meio ambiente cuida das pessoas. E a Unimed está mostrando que cuida das pessoas porque cuida do ambiente, e tem demonstrado isso não com ações isoladas, mas a partir de uma diretriz da instituição”, disse o secretário de meio ambiente de Caxias do Sul, Adivandro Rech. “É muito bom fazer parte de alguns programas da cooperativa, que sempre foi aberta à participação da prefeitura, e isso é importante por causa da força que essa empresa tem”, complementou o secretário.

Além dele, também estiveram presentes na cerimônia o diretor da Divisão de Planejamento Integrado do Samae, Gerson Panarotto, o superintendente de Mercado, Carlos Eduardo Corá, a coordenadora da Gestão de Sustentabilidade da Unimed, Alexandra Sant’Anna, e o diretor-geral da NES Editora, Noroel Souza.

Houve ainda uma leitura animada da cartilha, feita por Leo Manera Neto e Bruna Perini Novaes, e a entrega dos prêmios para cada vencedor.



OS VENCEDORES DO CONCURSO CULTURAL:

- JULIANA BERRIEL DA SILVA
- ANA CLARA GOMES
- CAUÊ DA CUNHA ZUCCO
- LAURA ZENI DE JESUS
- ANA GABRIELLY AZEVEDO
- GABRIEL LORENZETTI DE OLIVEIRA



UNIPART EVOLUÇÃO: CONTRATE EM UM DE NOSSOS PONTOS DE VENDA OU PELO FONE 54 3220.2030

Opção jovem

Seus filhos cresceram e vão deixar de ser seus dependentes no plano?
Sem problemas! A Unimed agora oferece uma opção exclusiva para eles, com preços em conta e cheia de vantagens

Tem produto novo da Unimed no ar, para aquele seu filho ou filha que está completando a maioridade e que por isso está deixando de ser seu dependente.

Uma grande pedida voltada aos estudantes de entidades conveniadas chegou para ficar: o Unipart Evolução foi desenvolvido sob medida para quem se preocupa com o seu futuro pessoal e profissional. Ele pode ser contratado por estudantes devidamente matriculados.

O produto, com preços em conta e cheio de vantagens, oferece ampla cobertura para exames

e procedimentos previstos pelo Rol da Agência Nacional de Saúde Suplementar, incluindo consultas médicas e pronto-socorro, acomodação em quarto coletivo com leito semiprivativo, sessões de psicologia, psicoterapia de crise, nutrição, fonoaudiologia, terapia ocupacional e acupuntura. O atendimento pode ser feito nos 17 municípios da área de abrangência da nossa Unimed.

Entre em contato com a central de vendas pelo telefone (54) 3220-2030, ou vá até um de nossos pontos de venda.

12 X 8

Muitas vezes silenciosa, a pressão alta precisa ser identificada e controlada. Mostramos aqui o que você precisa fazer para deixar esse problema no retrovisor

Ela pode deixar sintomas, mas também costuma ser silenciosa – e assim passa despercebida, sem tratamento, na vida de muitas pessoas, algumas delas ainda jovens. Mas também pode ser contida com medicação e com pitadas a mais de exercícios físicos e a menos de sal.

A hipertensão arterial, se não controlada, pode desencadear uma série de problemas perigosos porque os vasos sanguíneos e alguns órgãos, com o tempo, começam a cansar de segurar as pontas diante da pressão supina. O tempo passa, e o aperto vira, entre outras consequências, de infarto a acidente vascular cerebral (o AVC, conhecido por muitos como derrame), de cegueira a alterações progressivas da função dos rins, que podem exigir hemodíalises – não por nada, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o problema seja responsável por 7 milhões de mortes ao redor do mundo anualmente.

“A hipertensão é chamada de assassina silenciosa, pois pode evoluir por longo tempo sem sintomas específicos. Quando o paciente se dá conta, já tem algum comprometimento”, observa o cardiologista e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. Ricardo Almeida. “Nos pacientes com sintomas, é



importante levar em conta queixas de dor de cabeça, zumbidos, tonturas, falta de ar aos esforços, dores no peito, cansaço desproporcional, dores nas pernas, dificuldades para dormir, sono agitado, micções noturnas frequentes e sangramento nasal”, enumera.

Não são raras as pessoas aqui da região que passam por isso. Para saber mais sobre a saúde dos clientes, a Unimed Nordeste-RS realizou recentemente uma pesquisa de saúde, a partir da qual foi possível moldar o Perfil Epidemiológico e Nosológico dos beneficiários da cooperativa – e a hipertensão aparece entre os grandes vilões do nosso bem-estar. Se no ano passado, após esquadrihar as enfermidades que mais afetam nossos clientes, foram traçadas ações sob o viés da conscientização, fazendo surgir a campanha “Coma bem, viva melhor”, neste ano arregaçamos as mangas novamente para voltar atenções maciças aos elevados percentuais de hipertensos revelados nas estatísticas locais – reflexos da vida moderna, marcada por seus alimentos conservados em sódio, pelo estresse cotidiano e pelas agendas sem espaço para momentos na academia. O impacto desses descuidos confirma-se na hipertensão diagnosticada em 11% dos nossos clientes com idades entre 35 e 44 anos, dado que aumenta com o passar da idade – o número salta, por exemplo, para 38,9% entre pessoas com mais de 65 anos.

Como estamos falando de um problema perigoso, mas contornável, debruce-se já sobre as dicas certas que apresentamos aqui para que sua pressão não ultrapasse os indicados 12 x 8. São pequenas mudanças que terão grandes (e boas) consequências.

CAPA



OS PERCENTUAIS DE HIPERTENSOS ENTRE NOSSOS CLIENTES

FAIXA ETÁRIA	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
18 a 24 anos	1,7%	3,0%	2,3%
25 a 34 anos	5,0%	5,4%	5,2%
35 a 44 anos	8,4%	13,7%	11,0%
45 a 54 anos	13,4%	18,5%	15,9%
55 a 64 anos	23,5%	30,4%	26,8%
65 e mais	48,0%	29,2%	38,9%

Distribuição por faixa etária entre o total de mulheres e homens que referiram ter Hipertensão Arterial

MEÇA SEM MANGAS E DESCANSADO

Para uma boa medição da pressão arterial, você deve estar sentado ou deitado, relaxado e confortável há pelo menos cinco minutos. “Costuma-se colocar o aparelho no braço direito, embora também possa ser no esquerdo e circunstancialmente nos membros inferiores”, acrescenta Dr. Almeida. Mas nada de mangas longas. “O aparelho e o estetoscópio devem estar diretamente sobre a pele, pois a presença de roupas pode ser causa de erro na medição.”

MUDE SEU ESTILO DE VIDA

- Mantenha o peso corporal correto
- Não fume
- Evite excessos de álcool
- Deixe de lado o sal em excesso, os fast-foods, os embutidos e os refrigerantes
- Pratique atividade física regularmente
- Controle o estresse emocional
- Mantenha o controle do diabetes



5 perguntas

1) Para ser saudável, o 12 x 8 ainda é indicado, ou já se fala em 11 x 7?

É importante ressaltar que no Brasil cerca de 30% dos habitantes têm hipertensão – muitas pessoas estão sem tratamento por desconhecerem o diagnóstico em função de terem poucos sintomas, já outras simplesmente não aderem adequadamente aos tratamentos prescritos. Em termos ideais, deveríamos buscar uma meta de 120/80 mmHg. Mas logicamente há variações, dependendo da faixa etária, admitindo-se até 140/90mmhg ou mesmo 160/90mmhg, na dependência também de outros fatores de risco.

2) Se tenho 16 x 11, preciso procurar um pronto-atendimento, ou só acima de 17 x 12, por exemplo?

Níveis anormais de pressão arterial devem ser tratados adequadamente. Sempre o médico orientará a forma mais adequada de tratamento, medicamentoso ou não. Mas pacientes sintomáticos e/ou com esses níveis de pressão citados devem procurar o socorro mais próximo para iniciar o tratamento.

3) Não é na primeira consulta que sabemos que temos pressão alta. Então, o que o médico indica para confirmar o diagnóstico?

Em geral, níveis elevados numa primeira consulta devem ser interpretados com critério, pois existe a chamada “Síndrome do Avental Branco”. O médico, se estiver em dúvida, após uma boa história clínica, um exame clínico bem feito, e pelo menos com um eletrocardiograma, pode solicitar também uma monitorização ambulatorial

da pressão arterial por 24 horas (Mapa) e, com isso, selar o diagnóstico. Uma vez feito o diagnóstico, há exames que podem ser realizados para quantificarmos as lesões dos órgãos que costumam ser alvos da hipertensão. Costuma-se solicitar um ecocardiograma, que pode evidenciar hipertrofia do miocárdio, um exame de fundo de olho, que pode mostrar também lesões oculares, e provas de função renal, além de outras circunstâncias que são deflagradas em casos especiais, como, por exemplo, em pacientes hipertensos jovens.

4) A hipertensão é um problema genético ou comportamental?

Possivelmente, num futuro próximo, consigamos determinar causas genéticas para a hipertensão arterial. Até o momento, não se identifica um gene que isoladamente seja causa da doença. O comportamento errático no controle alimentar, o que inclui sal em excesso, o peso a mais e o sedentarismo são desencadeadores e agravantes da doença.

5) É verdade que o potássio ajuda a diminuir os níveis de sódio, e por isso comer banana faz bem para os hipertensos?

A banana é um excelente alimento, tem fibras, vitaminas sacarose e potássio. E o potássio é um íon indispensável ao nosso organismo (ele compete com o sódio em vários processos celulares e fisiológicos). Mas nada existe até o momento mostrando que aumentar o potássio possa baixar a pressão.

Fonte: Dr. Ricardo Almeida



Malhação é superindicada

Exercícios aeróbicos, como caminhadas, pedaladas, natação e hidroginástica, são superindicados, assim como alongamentos e yoga. Mas eles precisam ser praticados regularmente. “Se possível, todos os dias ou pelo menos três vezes por semana, pois ajudam a manter o peso, melhoram a tolerância à glicose e reduzem o mau colesterol e o estresse”, sugere Dr. Almeida.

HORÁRIOS

A pressão arterial obedece fisiologicamente a um ritmo circadiano (o ciclo biológico de quase todos os seres vivos se baseia em um período de 24 horas). Portanto, pode variar conforme o horário, a temperatura, o sono, o estado emocional, o esforço físico, o medo... “Nos pacientes hipertensos não controlados, essas características ficam distorcidas, e as medidas de pressão anormal costumam ocorrer inclusive com o sono, o que é um indicativo de gravidade e necessidade de intervenção médica”, explica Dr. Almeida. Já os pacientes que estão controlados devem manter a pressão normal em qualquer horário.

UMA DOSE DE ATENÇÃO ÀS CRIANÇAS

“Por incrível que pareça, o número de crianças hipertensas está aumentando em função de maus hábitos alimentares, excesso de peso e sedentarismo”, diz Dr. Almeida. Em função dis-

so, ele sugere iniciar as medidas anuais da pressão ainda na idade escolar, corrigindo os fatores implicados em cada caso.

FALTA DE CONTROLE TRAZ (MUITOS) PROBLEMAS

A falta de controle da pressão arterial elevada pode causar lesões em órgãos tidos como alvo desse mal. E aí vários problemas podem surgir, como AVCs, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, doenças arteriais carotídeas, coronarianas e periféricas, lesões oculares, que podem inclusive chegar à cegueira em casos extremos, e alterações progressivas da função dos rins, que podem exigir hemodiálise.



GRUPOS DE RISCO

Em se tratando de hipertensão, podemos dizer que existem grupos que precisam de mais atenção. São eles:

- Obesos
- Sedentários
- Diabéticos
- Tabagistas
- Idosos
- Pessoas que usam certos hormônios e contraceptivos orais



GLOSSÁRIO

Pressão sistólica (número maior) traduz a contração do ventrículo esquerdo, enquanto a diastólica (número menor) está relacionada ao início do relaxamento ventricular e ao estado de contração arteriolar, entre outros fatores mais complexos.

POUCO SÓDIO, MUITO SABOR

Você não precisa adicionar muito sal para obter resultados saborosos em sua cozinha. Esta sugestão, extraída do livro de receitas que a Unimed está lançando neste ano (veja mais na página 5), é prova disso. Bom apetite!



(NÃO) ME PASSE O SAL

“Quando ingerimos costumeiramente grandes quantidades de sal, nosso organismo libera hormônios e substâncias que fazem com que o volume circulatório aumente. Posteriormente, ocorrerá mais retenção de sódio e água, perpetuando o processo”, explica Dr. Almeida. “Com o avanço do processo, as paredes arteriais também sofrem com isso, mantendo-se contraídas e aumentando a necessidade de o sangue ser bombeado sob um regime de maior pressão”, complementa. A quantidade ideal de sal (cloreto de sódio) determinada pela OMS, segundo ele, é de menos de 6g por dia, para pessoas saudáveis, distribuídas nas três refeições. “Mas é muito importante ressaltar que nos dias de hoje vários alimentos industrializados, mesmo com sabor doce [e aqui entram refrigerantes e fast-food], contêm grandes quantidades de sódio, usado como conservante”, observa o médico. Pacientes portadores de insuficiência cardíaca, cirrose, doenças renais e hipertensos não devem ingerir mais de 2g de sal em 24 horas. E vale lembrar que se observa uma sensibilidade maior ao sódio em pacientes afrodescendentes portadores de hipertensão arterial.

FAZEM SUBIR A PRESSÃO

- Sódio
- Corticosteroides
- Alguns antidepressivos
- Anti-inflamatórios não esteroides
- Contraceptivos orais ou injetáveis
- Gotas nasais com vasoconstritor
- Hormônio da tireoide
- Eritropoetina
- Alguns quimioterápicos
- Drogas ilícitas
- Fumo
- Álcool



CRENDICE POPULAR

Colocar sal debaixo da língua é mais uma crença popular do que realmente um tratamento para a pressão baixa. A quantidade de sal é pequena e, fazendo isso, você não terá grandes modificações da pressão arterial.



TENHA SEMPRE À MÃO UM SAL VERDE PREPARADO POR VOCÊ

Para reduzir a concentração de sódio nos pratos que você prepara em casa, a nutricionista Natália Guerra, da Medicina Preventiva da Unimed, sugere a utilização de um sal verde. O mix pode ser feito com antecedência, para estar sempre à mão na hora de cozinhar. Veja os ingredientes que podem ser misturados e, de quebra, ajude a deixar sua pressão arterial normal.

■ Selecione apenas folhas de ervas de sua preferência. Vale incluir cebolinha, salsa, tomilho, orégano, manjerona, manjericão, sálvia, alecrim, louro...

■ Utilize maior quantidade das ervas frescas e menor quantidade das fortes, para que o tempero não se sobreponha ao sabor do alimento

■ Seque-as no forno, em temperatura muito baixa, até perder a água por completo, ou ao ar livre, ou no micro-ondas (o tempo depende da quantidade. A cada 10 segundos, observe como as folhas ficam, para que não queimem)

■ Triture tudo e misture

■ Se você usar uma colher (chá) de cada erva, acrescente uma colher (chá) de sal. Se usar uma colher (sopa) de cada, acrescente uma colher (sopa) de sal. E assim por diante.

■ Guarde em saquinhos

Você pode acrescentar pimenta-do-reino moída e especiarias, a fim de obter um produto mais completo. Indicado para qualquer preparo.



Aprenda a preparar caldos concentrados saudáveis

Levante a mão quem não se vale dos tabletes de caldo concentrado – cheios de produtos químicos e de sódio – quando está diante do forno e do fogão. Práticos e muito usados, eles definitivamente não fazem bem à saúde. Mas como aliar sabor e praticidade, se as preparações acabam ficando mais insossas sem a presença deste ingrediente? Em uma oficina de temperos para hipertensos promovida na Medicina Preventiva da Unimed, a nutricionista Natália Guerra trouxe uma alternativa: sem

esquecer que ninguém mais tem tempo de sobra para longos momentos na cozinha, ensinou a criar porções de caldo caseiro, armazenadas no freezer para serem acrescentadas em molhos, risotos, caldos de feijão... Basta ferver os ingredientes na água e, depois, congelar a redução em copos plásticos (aqueles que usamos para tomar água no trabalho). Uma medida assim é suficiente para dar muito sabor às suas receitas, com bastante saúde. Veja a seguir como deixar seu congelador cheio de tabletes do bem.



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione uma cebola cortada em quatro pedaços, cenoura picada (não descarte as folhas dela, pique-as e acrescente-as também), talos de salsa (também chamado de aipo) e aparas de carne magra, ou osso de músculo (sem tutano, para ficar mais light), ou carcaça de frango sem gordura, ou cabeça de peixe. Cubra com água e leve ao fogo até reduzir o caldo. Retire os ossos, se houver, e passe tudo no liquidificador. A mistura fica sem sal justamente porque ele será adicionado somente na hora do preparo dos pratos – às vezes em maior quantidade, às vezes até dispensado, de acordo com os demais ingredientes utilizados.



BRUSCHETTA DE BERINJELA



INGREDIENTES:

1 berinjela em fatias
1 pão italiano
8 a 10 de tomates-cereja cortados ao meio
2 colheres (sopa) de alcaparras (enxágue antes de usar)
100g de muçarela fatiada
Azeite de oliva a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 1 porção

Valor energético (Kcal)	37
Proteínas (g)	1,3
Carboidratos (g)	2,7
Gorduras (g)	2,3
Gorduras saturadas (mg)	0,7
Colesterol (mg)	2,9
Fibras alimentares (g)	0,4
Sódio (mg)	71

MODO DE PREPARO:

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Unte com um fio de óleo. Depois que estiver aquecida, coloque as fatias de berinjela e grelhe-as dos dois lados, até que fiquem macias e comecem a dourar. Tempere com pouco sal. Em outra panela, coloque óleo e tempero completo (sal e pimenta-do-reino). Junte os tomates e refogue-os, mexendo-os até que comecem a murchar. Adicione as alcaparras e deixe a mistura no fogo por mais um minuto. Pré-aqueça o forno a 200°C. Em um refratário raso e grande, disponha as fatias do pão e regue azeite de oliva em cada uma delas. Por cima de cada pão, assente as fatias de berinjela. Sobre elas, coloque um pouco de muçarela, os tomates com alcaparras e mais muçarela. Leve ao forno e deixe até que o queijo derreta e doure. Retire do forno e regue com azeite antes de servir. Coloque a massa e faça as panquecas. Reserve. Para o preparo do recheio, corte em cubinhos as fatias de presunto, as de queijo e o tomate. Acrescente o orégano. Deixe o recheio esfriar antes de dispor sobre a massa, que deve ser enrolada.



Tudo de graça (ou com descontos imperdíveis)

Medicina Preventiva oferece uma série de facilidades a quem tem plano Unimed – sem cobrar nada a mais por isso

GRUPOS PARA A SUA SAÚDE

Para que você visite regularmente a Medicina Preventiva por uma temporada, recebendo informações valiosas, oferecemos grupos que abordam assuntos variados, tais como viver saudável, autoestima, fumo, nutrição infantil, quedas, postura, além de outros específicos para gestantes e mulheres. Para participar, é necessário apresentar indicação médica e agendar um perfil de saúde.

OFICINAS E PALESTRAS

Elas enfocam temas relacionados às áreas de nutrição, assistência social, terapia ocupacional, fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia e enfermagem e são promovidas ao longo do ano. Você pode conferir o calendário mensal ao acessar <http://medicinapreventiva.unimed-ners.coop.br/agenda>. Os encontros são realizados na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias), no PA Farroupilha (Rodovia dos Romeiros, s/nº) e na Casa do Cliente de Carlos Barbosa (na sobreloja do supermercado da Cooperativa Santa Clara).



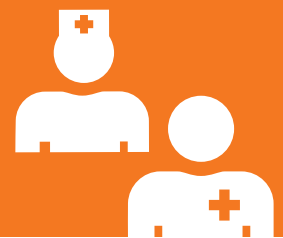
CONVÊNIOS COM ACADEMIAS

Ao fazer parte do cadastro da Medicina Preventiva, você passa a ter direito a uma série de descontos em 50 academias da região nas seguintes áreas (para mais informações, acesse <http://medicinapreventiva.unimed-ners.coop.br/convenios-e-descontos>):

- Arteterapia
- Tênis (adulto e infantil)
- Caminhadas orientadas
- Dança terapêutica
- Dança de salão
- Ginástica
- Ginástica para gestantes
- Hidroginástica
- Hidroterapia
- Lian Gong
- Musculação
- Massagem relaxante
- Natação
- Personal trainer
- Semipersonal
- Pilates
- RPG
- Zen Shiatsu
- Tai Chi Chuan
- Yoga

MONITORAMENTOS (PRESSÃO, GLICOSE E COLESTEROL)

Para acompanhar se há ou não alterações na pressão arterial e nos índices de glicose e colesterol, técnicos de enfermagem recebem nossos clientes gratuitamente na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias) e no PA Farroupilha (Rodovia dos Romeiros, s/nº). Para verificar a pressão, não é preciso apresentar nada, basta chegar e solicitar. Já para os testes de HGT (glicose) e colesterol, é importante levar consigo uma receita médica.



SITE DA MEDICINA PREVENTIVA

Leve uma vida com qualidade a partir das dicas que você encontra no site que a Medicina Preventiva (leia mais nas páginas 14 e 15) mantém no ar. Recheada de dicas de saúde e de informações sempre úteis, a página apresenta a amplitude do serviço, para que você procure o que mais se encaixa com suas necessidades.

Navegue à vontade: <http://medicinapreventiva.unimed-ners.coop.br>



GRUPO DE CORRIDA

Enquanto muita gente paga mensalidades para se exercitar, clientes Unimed podem participar do grupo de corrida da cooperativa sem pagar nada, acompanhados de uma turma persistente, coordenada pelo educador físico Wissthon Rodrigues. A correria ocorre às segundas e quartas-feiras, das 19h às 20h, no Parque dos Macaquinhos, nas proximidades do posto da Brigada Militar. Para participar, é necessário antes preencher um perfil de saúde e realizar uma entrevista de acolhimento.

**VOCÊ SÓ PRECISA
DAR O PRIMEIRO PASSO
PARA PARTICIPAR DO
GRUPO DE CORRIDA UNIMED.**

Para participar, ligue para 3289.9300.
As vagas são limitadas.



UTI neonatal do Hospital Saúde renasce

A partir de parceria com a Unimed Nordeste-RS, serviço abriu as portas novamente em fevereiro 

Depois de um mês e meio fechada, a UTI neonatal do Hospital Saúde, em Caxias do Sul, foi reaberta em fevereiro, a partir de uma parceria estabelecida com a Unimed Nordeste-RS. Mantendo os 10 leitos neonatais já existentes, a coordenação do serviço e a responsabilidade técnica passam a ficar a cargo da cooperativa. No período em que esteve fechada, foram realizadas adequações na área física, compra de novos recursos materiais e equipamentos, reorganização de equipe médica e de enfermagem. Ao todo, passam a trabalhar no local 20 pediatras intensivistas, cinco enfermeiros e 28 técnicos de enfermagem, que

se revezam em turnos diários. O serviço também é composto por profissionais de especialidades médicas e não médicas, compondo uma equipe multidisciplinar com cirurgiões pediátricos, neurologista, infectologista, oftalmologista, fisioterapeuta, nutricionista, psicóloga, farmacêutica e fonoaudióloga, entre outros.

“Estamos prontos para receber recém-nascidos da cidade e da região”, diz a coordenadora médica da nova UTI, a neonatologista e cooperada Dra. Cláudia Panno de Oliveira.

Opção para pacientes da cidade e da região, o serviço surge para a cooperativa já como uma refe-

rência. Novas tecnologias, rotinas e protocolos assistenciais estão sendo instituídos e terão como objetivo a qualidade do cuidado neonatal, garantindo sobrevivência e qualidade de vida a estas crianças.

“O apoio e a participação da família são de grande importância neste momento, e reuniões com a equipe e os familiares promoverão a troca de experiência, qualificando o cuidado de todos”, comenta Dra. Cláudia. “A Diretoria da cooperativa trabalhou intensamente para manter esta UTI neonatal em funcionamento. Estamos muito felizes pelo retorno das atividades”, festeja o diretor superintendente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Elias Ribeiro.



Ligue sempre que precisar

Farmácia **Unimed**

54 3221.6500 é o número da tele-entrega da Farmácia Unimed

Em nossas lojas, oferecemos um amplo e variado número de produtos de qualidade, com valores especiais. Mas, para facilitar sua vida, apresentamos também a possibilidade de chamar suas compras por tele-entrega. Entre os diferenciais desse serviço, os motoboys agora chegam até você equipados com uma máquina de cartões, para que seja possível realizar pagamentos não mais apenas em dinheiro, mas também debitando direto de sua conta corrente ou do crédito. Faça seu pedido!

NOSSOS ENDEREÇOS E HORÁRIOS DE ATENDIMENTO

CAXIAS DO SUL: Av. Júlio de Castilhos, 2205, de segunda a sexta, das 8h às 22h. Sábados, domingos e feriados, das 8h às 20h. E na Rua Carlos Bianchini, 1744 (junto ao Hospital Unimed), todos os dias, das 8h às 20h

FARROUPILHA: Rua Tiradentes, 35, todos os dias, das 8h às 20h

ANTÔNIO PRADO: Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258, todos os dias, das 8h às 20h

Mudança de hábito

Durante três meses, acompanhamos uma família que topou tentar ficar mais saudável com a ajuda de profissionais da Unimed. Deu certo

A força de vontade que uma família caxiense recrutou para levar uma vida mais saudável ganhou as páginas do jornal Pioneiro no segundo semestre do ano passado, a partir de um projeto criado pela Unimed Nordeste-RS denominado Coma Bem, Viva Melhor.

Ao longo de uma temporada de três meses, o casal Ari Borges Subtil e Luciana Godinho da Silva Borges se puxou ao lado das filhas, Taís e Nicole Godinho da Silva Subtil, para controlar a balança, mudar hábitos e melhorar os resultados dos exames de sangue. Depois de receberem

acompanhamentos de profissionais da Unimed em suas rotinas – fomos com eles ao súper, à feira, à escola, ao Laboratório Unimed, à academia e até a casa deles –, deu certo: todos os quatro integrantes da família, clientes da Unimed, passaram a ser mais saudáveis.

“Geralmente, os resultados levam até seis meses para mudar. No caso dos Subtil, vemos que eles conseguiram bastante em pouco tempo, o que demonstra o empenho de todos”, diz Dra. Márcia de Castro Manozzo, médica que analisou os exames da família.



ARI, LUCIANA, TAÍS E NICOLE: COMPRAS NO SÚPER ACOMPANHADAS PELA NUTRICIONISTA DA UNIMED LEILA DIAS

A MÃE

Que mulher não quer perder alguns quilinhos? Com a dona Luciana, 40 anos, não é diferente. Mas ela tem um probleminha extra: além de querer cuidar da estética, precisa driblar o diabetes. “Quero manter minha glicose o mais normal possível”, disse ela, no Posto de Coleta do Laboratório Unimed de Lourdes, em Caxias, enquanto tirava sangue para a primeira bateria de exames. Ao final dos três meses, depois de trocar pão branco por integral, entre outros cuidados, dona Luciana apresentou um exame com glicemia em jejum em 140mg/dl, razoável ao perfil de um diabético.



O PAI

A barriguinha protuberante incomodava seu Ari, 44 anos. Com uma rotina um tanto sedentária, ele percebia, ao se olhar no espelho, que não estava levando uma rotina muito saudável. Ao acompanhar as dicas dos profissionais da Medicina Preventiva, passou a tomar mais água, a fazer exercícios físicos e a se controlar à mesa. Resultado: o colesterol LDL saiu de 120mg/dl e foi para 96mg/dl. E o colesterol total dele também baixou: de 202 mg/dl para 158 mg/dl, enquanto os triglicerídeos saíram de 205 mg/dl para 103 mg/dl.



A ADOLESCENTE

“Eu não como nada saudável”, já avisou Taís, 16 anos, no dia em que ingressou no projeto. Sem colocar no prato feijão, sopa, legumes e frutas, ela não fazia o tipo adolescente enjoada, não: “Eu quero mudar, pois sei que é importante começar a comer outras coisas”, confidenciou à época. Taís foi a grande surpresa do acompanhamento: revirou seu cardápio ao excluir doces e provar pela primeira vez pera, beterraba, cenoura... “A pera me surpreendeu, eu adorei. Vai entrar no meu cardápio com certeza!”. Assim, o HDL dela (o colesterol bom) aumentou, enquanto o mau passou de 107 mg/dl para 86 mg/dl.



A CAÇULA

O gancho para a escolha desta família veio da filha mais nova, a Nicole, 10 anos. O IMC dela estava um pouco acima quando os pais procuraram um médico, que a encaminhou para a Medicina Preventiva. “Eu não quero ter diabetes”, pediu ela, lembrando-se da doença dos avôs e da mãe. Ela se esforça para não ter. Seus triglicerídeos, ao final do projeto, estavam em 86 mg/dl, bem abaixo dos 132 mg/dl com que ela estava ao começar o acompanhamento.



Somos a 6ª melhor operadora do país

Unimed Nordeste-RS atinge pontuação elevada em índice da Agência Nacional de Saúde Suplementar

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) anunciou recentemente as notas dos planos de saúde brasileiros. Nessa espécie de boletim, a Unimed Nordeste-RS passou a integrar o time das melhores operadoras do Brasil, ao ocupar a sexta posição.

O Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) da cooperativa atingiu 0,8335 sobre 1,0, o maior registro dos últimos seis anos (veja a evolução no gráfico a seguir). Nas redondezas, nenhum outro plano de saúde atingiu marca semelhante, o que

permite dizer, com propriedade, que esta cooperativa é a melhor operadora de planos da região.

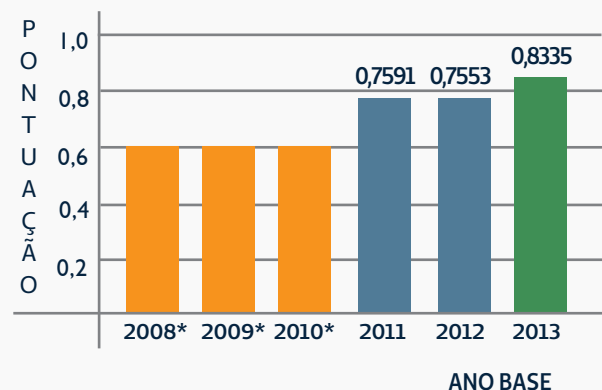
“O IDSS trata-se de um dos indicadores da ANS relacionado à qualificação das operadoras. E nele estamos muito bem”, resume Fernanda dos Santos Zanchin, coordenadora do setor Regulação e Desenvolvimento de Produtos da Unimed.

Para os funcionários, a notícia significa trabalhar em uma empresa sólida, idônea, que consegue atender com folga às exigências do órgão regulador, a ANS. Para você, cliente, a pon-

tuação se traduz pela certeza de estar apostando em um plano de saúde que retorna o investimento feito com atendimentos de qualidade.

“Trabalhamos para melhorar a qualidade das informações enviadas para a ANS. Ao entender como se dá a pontuação, começamos a propor aos setores envolvidos melhorias, que, aos poucos, foram saindo do papel, elevando o índice e confirmando o que muitos já sabem: somos, sim, a melhor operadora de planos de saúde da região”, finaliza Fernanda.

GRÁFICO DE EVOLUÇÃO DO IDSS



*Para os anos de 2008, 2009 e 2010 os resultados foram apresentados apenas por faixa

A avaliação de desempenho das operadoras é realizada por meio do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar – IDSS, calculado a partir de indicadores definidos pela própria Agência. Esses indicadores são agregados em quatro dimensões. Cada uma tem um peso diferente na formação do IDSS:

40%

Para a dimensão Atenção à Saúde

20%

Para a dimensão Econômico-Financeira

20%

Para a dimensão Estrutura e Operação

20%

Para a dimensão Satisfação do Beneficiário

86,2%

de satisfação



Saúde Ocupacional da Unimed atinge elevado percentual de aprovação entre clientes

86,2% é o percentual de satisfação geral das empresas contratantes dos serviços de Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS. O resultado foi definido a partir da Pesquisa de Satisfação, realizada com 402 clientes selecionados em Caxias do Sul e em outras regiões da área de abrangência.

Com a finalidade de manter a imparcialidade entre a Unimed e o público-alvo, as pesquisas foram aplicadas pela Competitive, de Caxias do Sul, que estruturou um questionário para entrevistas

individuais, por meio telefônico, e efetuou a coleta, o processamento e a análise dos dados.

Foram avaliadas as áreas de Engenharia, Agendamento Admissional e Demissional, Agendamentos Periódicos, Realização dos Exames Complementares, Estrutura Física, Atendimento Médico e Unidade Móvel da Saúde Ocupacional da cooperativa.

Todas alcançaram a média de satisfação geral superior a 81%, sendo a Unidade Móvel o item que conquistou a maior pontu-

ação (97,7%), seguido dos Agendamentos Periódicos (86,7%). Se a amostragem incluir apenas as empresas pesquisadas em Caxias do Sul, o índice de aprovação chega a 86,1%. Nos demais municípios, a avaliação atingiu 86,2%.

“Confirmando o trabalho empreendido pelas equipes, segundo a pesquisa, 94,2% dos entrevistados recomendariam esses serviços da Unimed para outras empresas”, salienta a coordenadora da Saúde Ocupacional da Unimed, Márcia Regina Calcagnotto.

“Manter a saúde até idade avançada não deve ser sorte biológica”

Especialista em esporte e em rejuvenescimento, **Dr. Uronal Zacan** sublinha a importância de plantar bons hábitos na juventude para colher qualidade de vida na maturidade

Enquanto eu ia até a Secretaria da Saúde de Caxias para fazer uma matéria em um sábado desses, com o rádio do meu carro ligado, o Dr. Jairo Bouer, em seu programete “Fala aí”, trazia o resultado de um estudo que aponta que o consumo de bebidas

alcoólicas pode baixar a qualidade do sêmen. “Se você pensa em ter filhos, deve ter cuidado com isso”, sugeriu o médico à rapaziada, antes de se despedir. Ao chegar ao meu destino, um evento com outro médico, vi o palestrante, o Dr. Uronal Zacan,

ortopedista, traumatologista e especialista em esporte e em rejuvenescimento, estabelecer um discurso nessa mesma linha diante de uma plateia formada basicamente por profissionais da área da saúde, tanto da rede pública quanto da privada:

“Quanto melhor for a saúde de vocês no momento da concepção de seus filhos, melhor será a saúde deles.”

No encontro sobre saúde integral realizado no Núcleo de Educação Permanente em Saúde (Neps) da Secretaria Municipal da Saúde de Caxias, com o patrocínio da Unimed e com a presença de funcionários da cooperativa, Dr. Uronal, em uma apresentação de duas horas, trouxe informações que deslocam o eixo sobre o qual enxergamos a promoção da saúde, mostrando a importância de plantar bons hábitos na juventude para colher qualidade de vida na maturidade. Parece óbvio, mas não é.

Para confirmar sua opinião, ele apresentou comparações. Disse que pedir para nossos filhos não andarem descalços em piso frio no inverno, para não terem dor de garganta, é prevenir doenças. Mas alimentá-los bem, para que seus organismos fiquem fortes, para andarem descalços o quanto quiserem, é promover saúde. Nessa lógica de quanto mais saúde menos doença, outro exemplo que serve agora para você, aí sentado enquanto me lê: sentar-se em postura correta é prevenir dores nas costas agora e no futuro. Malhar bastante, até deixar a musculatura das costas bem vigorosa, para poder sentar-se sem tanto rigor sem sentir dores, é promover saúde.

“A tendinite é do trabalho? Não. É sua. Se você for forte, não vai ter tendinite”, decretou.

Aberto a um olhar amplo – “saúde é um estado completo de bem-estar que envolve questões físicas, emocionais, mentais, culturais, sociais, ambientais e espirituais” –, Dr. Uronal citou

a Bíblia: “Deveis ser perfeitos como nosso pai celeste é perfeito”, descreve o apóstolo Mateus. “Portanto, manter a saúde até as idades avançadas não deve ser sorte biológica. Saúde é, sim, fruto do merecimento”, comentou o médico, antes de completar: “Não pode ficar doente alguém que faz as coisas certas”.

Ele se baseia em números. Apresentou pesquisas que indicam que a herança genética vinda do pai ou da mãe representa 35% de chances de desenvolvermos uma doença. “E o que você faz com os outros 65% de possibilidades de não ter nada?”, instigou. Quando o pai e a mãe têm o mesmo problema, ele diz, as probabilidades de desenvolvermos a mesma patologia sobem só um pouco: vão para 40%.

“A tendinite é do trabalho? Não. É sua. Se você for forte, não vai ter tendinite.”

“E o que você faz com os outros 60%?”, perguntou, novamente.

“Se sua mãe teve câncer de mama, mas você põe em prática bons hábitos, você não vai ter câncer de mama, pois é possível, sim, morrermos sem ficarmos doentes.”

Mas todos temos um autosabotador, o “capeta”, aquele que gira a direção do carro em direção à garagem de casa, nunca para os lados da rua da

academia, que coisa séria. Aquele que nos gruda no sofá, diante da TV, até altas horas, e nos faz dormir pouco. Aquele que nos faz ficar roliços, exibindo uma gordura abdominal indicadora de doenças – “assim como a febre, a obesidade é um sintoma”. “Uma pessoa que vai dormir às 5h da manhã e acorda cedo para ir para o trabalho não vai ser saudável nunca”, disse.

É tarde para começar? Não. Embora ele diga que nossa saúde dependa inclusive da saúde dos nossos pais na hora da concepção, não é por isso que você vai desistir. A primeira sugestão é começar deixando de lado o complexo de manada.

“Nós servimos doces nos aniversários de nossos filhos porque todo mundo faz assim, mesmo sabendo que doces são um veneno para o nosso corpo. Isso tem que mudar.”

Em seguida, matricule-se em uma academia, para fazer musculação. “A força é a principal causa da saúde. Tem que fazer musculação.”

O caminho saudável segue enquanto você aumenta sua capacidade cardíaca: “Caminhar ajuda, claro, mas não adianta muito, não. É preciso fazer exercícios mais aeróbicos”, sugere. E faça da comida um combustível energético: “Pense nela não apenas como um prazer, mas como algo que traz energia para deixarmos nosso corpo mais forte”. Por fim, gerencie o estresse e tenha suportes sociais – valem amigos confidentes ou mesmo grupos de apoio, ok?

Vai que, depois de tudo isso, por merecimento, mesmo que lá na sua concepção seus pais não estivessem tão saudáveis assim, você viva mais do que 120 anos? (André Benedetti)



PRIMEIROS PASSOS: INVESTIMENTO DE R\$ 72 MILHÕES COMEÇA A TOMAR FORMA

Marco inicial

Está dada a largada: foi lançada a Pedra Fundamental da expansão do Hospital Unimed

Em evento solene, o presidente da cooperativa médica, Dr. Carlos Castellano Silveira, e demais autoridades fizeram o lançamento da Pedra Fundamental da expansão do Hospital Unimed e Pronto-Atendimento.

Com um investimento estimado em R\$ 72 milhões, o novo prédio irá triplicar a área construída. A primeira fase da obra – a construção física – está prevista para ser concluída em até dois anos. Após a finalização, as novas áreas implantadas serão a Materno-Infantil, o Pronto-

-Atendimento, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e a ampliação dos leitos de internação.

O presidente agradeceu a presença de todos e parabenizou os envolvidos na obra. Dr. Castellano lembrou que desde 2010 um grupo trabalha no projeto da expansão, aprovado em assembleia ainda em 2011. “O lançamento da Pedra Fundamental marca apenas o início desta construção. O Hospital Unimed hoje é referência não só regional, e esse projeto é uma continuidade daquilo que a cooperativa já faz há anos. Queremos que ele

melhore cada vez mais e, por isso, contamos com o apoio de todos”, afirmou.

Para o diretor de Serviços Próprios da Unimed, Dr. Primo Agostinho Piccoli Neto, a obra é a realização de um sonho que foi herdado e que passará para as futuras gerações. “Quando falamos da expansão, vemos em todos o orgulho e a intenção de continuar empenhados por uma empresa com essa importância na área da saúde do Rio Grande do Sul”, completou.

(Adriana Silva e Jocemar Zuilian/Especial)

Laboratório Unimed Lourdes. Agora com sala de atendimento especial para **crianças**.



O posto de coleta do Laboratório Unimed Lourdes agora conta com uma sala exclusiva para exames infantis. Com um espaço preparado especialmente para os pequenos, o ambiente também conta com profissionais qualificados para este tipo de atendimento. Mais conforto para o seu filho e para você. Aproveite.

Qualidade certificada pela ISO e PALC.

Rua Os Dezoito do Forte, 639 – (54) 3228.2910

Horário de atendimento:
segunda a sexta, das 7h às 18h50 – sábado, das 7h às 12h50

Dr. Primo Agostinho Piccoli Neto
Diretor Técnico Médico
Serviços Próprios
CRM-RS 13.388





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.

Unimed medicamentos – 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: 3221-6500**
farmaciacadastro@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**
farmaciacastrofr@unimed-ners.com.br
Rua Tiradentes, 35 – Centro

Farmácia
Unimed