

VIDA É UNIMED

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – ANO 10 – Nº 21 – 2014


Unimed
Nordeste-RS

Mala Direta Postal
Básica

9912237686 DR/RS
Unimed Nordeste - RS

.....CORREIOS.....

Fechamento Autorizado.
Pode ser aberto pela ECT.

CORRIDA

ENTRAMOS NESTA
MODA. VENHA JUNTO!

18

ACHADOS DA
FARMÁCIA UNIMED

LONDRES

UMA ESTICADA ALÉM
DOS CONTOS DE FADA

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

PESQUISA INÉDITA MOSTRA O
PERFIL DE NOSSOS CLIENTES
E FAZ NASCER A CAMPANHA
“COMA BEM, VIVA MELHOR”.
PREPARE O PRATO: A RECEITA DE
SAÚDE ESTÁ AQUI!

PROJETO DE EXPANSÃO HOSPITAL UNIMED E NOVO PRONTO-ATENDIMENTO



Todo mundo vai ganhar com a expansão do Hospital Unimed. Para começar, a qualidade do atendimento vai melhorar ainda mais com um novo Pronto-Atendimento 24 Horas e um novo Centro Cirúrgico Ambulatorial, sem falar na ampliação dos serviços já oferecidos, como a construção de uma ala para atendimento hospitalar materno-infantil. A ampliação é do tamanho das novidades: com mais de 31 mil m² de área total construída, o Hospital Unimed continuará sendo referência de saúde para Caxias e região.



- **NOVO PRONTO-ATENDIMENTO ADULTO**
- **NOVO PRONTO-ATENDIMENTO PEDIÁTRICO**
- **CENTRO CIRÚRGICO AMBULATORIAL**
- **UNIDADE MATERNO-INFANTIL**
- **AMPLIAÇÃO DA ALA DE INTERNAÇÕES**





SUMÁRIO



SURPREENDENTE LONDRES

Viva finais felizes na capital que vai muito além dos contos de fadas

6



VIVINHO DA SILVA

Aos 100 anos, Sebastião da Silva, que recebe acompanhamento da Medicina Preventiva da Unimed, é uma aula de vida

16



CORRA, LEITOR, CORRA!

Em sintonia com a tendência que tem feito a cabeça de muita gente interessada em saúde e bem-estar, a Unimed Nordeste-RS desenvolveu um Grupo de Corrida

22



RECEITA DE SAÚDE

Com base em um minucioso e abrangente estudo realizado com os clientes, a Unimed Nordeste-RS lançou-se em uma campanha em prol da boa alimentação. Venha com gente!

42

E MAIS:

PRÊMIO ARH SERRANA 12 CHÁ DE BEBÊ 14 VIDA NA UNIMED 20 E 26
GESTÃO DE SUSTENTABILIDADE 28 ESTÍMULO AO CONHECIMENTO 30
DIAGNÓSTICOS NUM SÓ LUGAR 32 AMPLIAÇÃO DO HOSPITAL 34
VIDA NA UNIMED 40 VIDA QUE VEM DO PEITO 64



Aprendendo a COMER

Não pense que um editor de saúde, por trabalhar o dia inteiro com textos, não se atrapalha ao ler os rótulos de alguns produtos industrializados dispostos como tentações no súper. Os sucos de caixinha, por exemplo. Por mais saudável que eu tente ser, confesso recorrer a eles e a outras facilidades do mundo contemporâneo um punhado de vezes ao longo de um mesmo mês – ainda mais quando saio com meus dois filhos para um casamento, para o parque, para a praia, para lugares, enfim, distantes da minha fruteira e do alcance da tomada da minha centrífuga.

Diante das gôndolas onde esses produtos se exibem com aquelas lindas e suculentas fotos de frutas, eu costumo (ou costumava) reparar apenas nos sabores e nos preços. Isso até colher as informações para a reportagem de capa desta edição, quando eu aprendi a diferença entre “néctar” e “suco”, vocabulário presente nos rótulos esparramados em um espaço cada vez maior nos supermercados.

Nas páginas da principal matéria desta revista, você verá que o tal “néctar” mais parece um melado: uma caixa com um litro chega a concentrar generosos 145g de açúcares – quase um copo inteiro de puro carboidrato! Mas não é o néctar a bebida dos deuses? Para mim, até então, tudo era suco, tudo era tão light. Para você também?

Não dá, no entanto, para dizer que estamos sendo enganados, não. Os rótulos são claros: algumas caixas têm néctar, enquanto outras acondicionam sucos. Está tudo muito bem dito e identificado, aprovado pelos órgãos reguladores. E a quantidade de açúcares aparece na tabela de informação nutricional, presente em qualquer alimento industrializado. Os dados estão à mão, portanto basta dar uma olhada nas letrinhas miúdas das embalagens, principalmente naquelas que vivem nos nossos carrinhos porque acreditamos que fazem bem – salgadinhos e refris têm fama de não serem amigos de uma boa dieta, e o rótulo, nesses casos, serve mais para confirmar o óbvio, mas o que dizer do néctar?

Para você levar uma vida mais saudável, consciente de que uma boa alimentação nos ajuda a passar ilesos pelos problemas de saúde que mais matam no mundo, a Unimed, por meio da Medicina Preventiva, está lançando a campanha “Coma bem, viva melhor” – baseada em uma pesquisa realizada com mais de 1,5 mil entrevistados, fonte de inspiração para esta edição de Vida é Unimed.

Prepare o garfo e a faca: nossa refeição principal está à mesa a partir da página 42.

Bom apetite.

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

SURPREENDENTE LONDRES

Viva finais felizes na capital que
vai muito além dos contos de fada

Antes de conhecer qualquer cidade, seja por conversas com amigos, por fotos em revistas de viagem ou por imagens célebres do cinema, criamos mentalmente uma “cara” para o nosso destino – algo que pode ou não se confirmar durante a visita propriamente dita. Ao pensar em Londres, castelos imponentes ocupavam minha imaginação, com gente hypada, de cabelos coloridos, perambulando em calçadas imersas em uma cerração espessa, o fog londrino. Mas Londres me surpreendeu: mesmo tão retratada, esta capital esparramada, às vezes nem tão cinza como falam – em um mesmo dia de inverno, usei guarda-chuva, claro, mas também peguei bons momentos de sol –, ao vivo é mais careta do que parece, e seus palácios, de linhas retas, não seguem a arquitetura daqueles dos contos de fada. Mesmo assim, mesmo com mudanças no meu percurso imaginário, foi fácil, fácil me apaixonar por esta cidade com mais de 8 milhões de habitantes, pontuada por museus que reúnem riquezas da humanidade – e o melhor: a maioria deles com entrada franca.

POR ANDRÉ BENEDETTI



Só não foi fácil chegar a Londres. Depois de passar alguns dias em Paris, peguei o trem que liga a 320 km/h a França à Inglaterra sob o Canal da Mancha em pouco mais de 2 horas, o Eurostar (<http://www.eurostar.com>). Não sem antes, porém, dar uma entrevista em inglês em solo francês – se reprovado na sabatina, eu nem entraria no meu vagão.

– Por que você quer ir para a Inglaterra?
– perguntou um policial britânico sisudo.

– Estou indo a passeio.

– Qual sua profissão?

– Jornalista.

– Para onde você vai depois que sair de Londres?

– Para São Paulo.

Ele decifrou com a sobrancelha direita levantada os detalhes da minha foto do passaporte, ergueu a cabeça, olhou fundo nos meus olhos e continuou:

– Quantos dias pretende ficar?

– Cinco.

– Tem quanto dinheiro em espécie?

Comecei a tremer com o interrogatório, com medo de pronunciar uma meia-verdade.

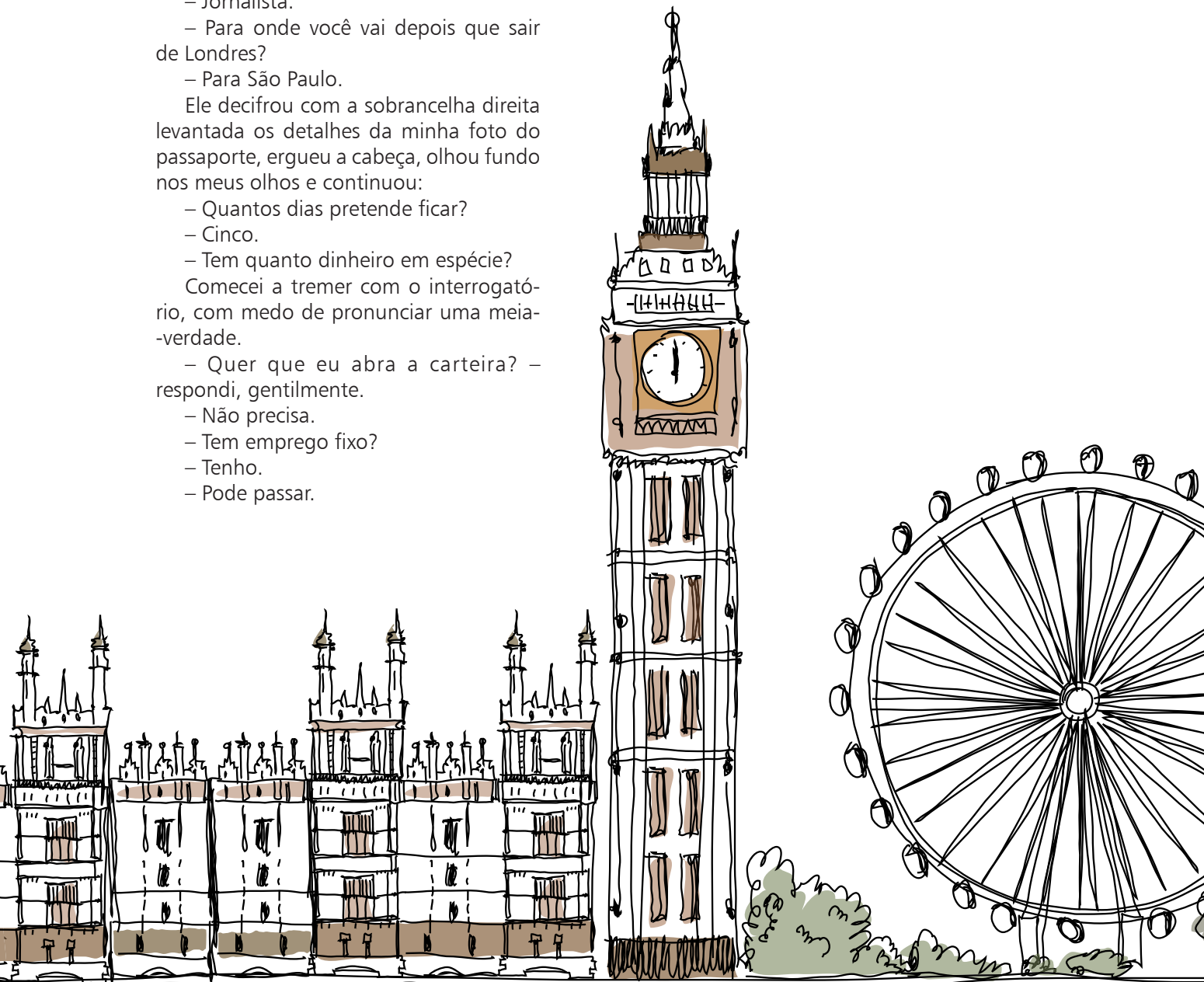
– Quer que eu abra a carteira? – respondi, gentilmente.

– Não precisa.

– Tem emprego fixo?

– Tenho.

– Pode passar.





VIAGEM

REFLEXO DA BELEZA: PASSEIOS NOTURNOS NAS CALÇADAS À BEIRA DO TÂMISA PERMITEM VER EM DOBRO A PAISAGEM DE UMA CIDADE QUE REVERENCIA SEU RIO

MIND THE GAP

Duas horas depois da entrevista nada acolhedora, eu desembarcava na estação St. Pancras, em Londres, a primeira de muitas por onde eu passaria: a vida dos londrinos transcorre nos túneis do metrô – ou do tube, como eles costumam chamar –, o que facilita, e muito, a vida dos turistas.

– Mind the gap. Mind the gap. Mind the gap. Mind the gap... – repetia, insistentemente, um homem ao microfone, enquanto eu me posicionava na plataforma do metrô.

Na prática, ele solicitava aos passageiros um cuidado extra com a fenda que se forma entre a plataforma e o vagão do metrô. Na teoria, reforçava uma frase que já faz parte da cultura da cidade, escrita em suvenires – seja em canecas, seja em chaveiros, você encontra o “Mind the gap” em qualquer esquina, pronto para enfeitar sua casa aqui no Brasil. Na minha cabeça, enquanto eu

atravessava a cidade, a frase poluía meus pensamentos. Sabe aquelas músicas xaropes que colam na nossa memória e demoram a sair? O “Mind the gap” é assim, legal no começo, mas insuportável, grudento, depois de alguns dias em Londres. Contudo, como as linhas de metrô servem os quatro cantos da cidade, cujo Centro é supercongestionado, não há como se livrar do “Mind...”. Até porque Londres é imensa: a região metropolitana reúne entre 12 e 14 milhões de habitantes – no entanto, sem um skyline desenhado por imensos arranha-céus como Nova York, por exemplo, o que deixa a maior cidade britânica ainda mais espalhada.

Em meio a tantas opções, minha primeira parada foi previsível: havia anoitecido há horas – em março, o sol se vai logo – quando dediquei um bom tempo ao Big Ben, a despeito do medo que qualquer brasileiro carrega de ficar às voltas tarde da noite, mas

do qual invariavelmente vamos nos despedindo logo ao chegar à Europa. A iluminação voltada para o monumento mais conhecido da cidade o torna ainda mais belo e aparece refletida no Tâmis, o rio de águas limpas que corta Londres e que um dia já foi poluído. O cenário gelado do final de inverno me transportou para dentro de um cartão-postal. Decerto as poucas pessoas a minha volta estavam curtindo a mesma sensação enquanto atravessavam o viaduto contíguo que liga as duas margens. De um lado, o Parlamento, com seu ilustre relógio; de outro, uma roda-gigante colossal, a London Eye (www.londoneye.com), oferece ao visitante um passeio de 30 minutos, com vista privilegiada. Em ambas as margens, um projeto luminotécnico ficou tatuado em minha memória afetiva, com pontos azuis que fazem com que a região fique ainda mais charmosa.



FOTOS COM CELEBRIDADES: RAINHAS, REIS, PRÍNCIPES E ASTROS POP ESTÃO À SUA ESPERA, PARA MUITOS FLASHES, NO MUSEU DE CERA MADAME TUSSAUDS

FLASHES E CELEBRIDADES

No dia seguinte, fui para o museu de cera Madame Tussauds, a fim de continuar percorrendo os pontos clássicos de um turista com alma imberbe. Depois de comprar o ingresso – o preço é salgado: 30 libras esterlinas –, peguei um elevador. Quando a porta se abriu, flashes iluminavam meu rosto, como se eu fosse um astro do cinema. Uma música batida, dançante, me atraiu até o primeiro salão do museu, à meia-luz, onde permaneciam os bonecos de artistas como Angelina Jolie, Madonna e Julia Roberts. Pertinho das franjas delas, Will Smith, se fosse de verdade, teria assistido a uma patetada minha de camarote. Uma moça estava tirando muitas fotos do boneco dele. Um flash, outro flash, mais outro... Duas mulheres portuguesas – que ironia! – estavam ao meu lado, aguardando a tal aficionada por Smith encerrar a sessão de fotos. Lá pelas tantas, ao saber que eu falava a língua delas, as portuguesas me cutucaram:

– Que estranho, ela não para de tirar fotos.

– Pois é, imagina se fosse o Smith de verdade – respondi.

– A menos que... – retrucaram elas.

– A menos que a fotógrafa também seja um boneco – completei, dando uma de Sherlock Holmes atrasado, enquanto ríamos por termos caído na pegadinha do museu.

Da danceteria, zanzei até as demais salas: a dos chefes de Estado, a dos esportistas – um Pelé bem novinho aparece próximo a Ayrton Senna, que era baixinho –, a dos cantores – todo mundo quer tirar foto com os Beatles –, a das cenas de filmes... Entre um ambiente e outro, há um passeio a bordo de um carrinho de táxi londrino, que permite vislumbrar robôs que contam a história da construção de Londres, além de um vídeo projetado em uma cúpula. Ao final do roteiro, estatuetas do Oscar estão entre os souvenirs à venda.

DONUTS EM VEZ DE CURRY

De volta à vida real, decidi procurar algum lugar que oferecesse comida sem curry – um mix de especiarias muito presente na enfadonha culinária inglesa, herança da estreita relação do país com a Índia. Não encontrei. Todos, mas todos os pratos salgados que apareciam à minha frente vinham cheios do tempero. Até as redes de fast-food oferecem sanduíches com o ingrediente amarelo – normalmente preparado com cúrcuma, que garante a cor, cardamomo, canela em rama, cravo, cominho, sementes de erva-doce e de papoula, fenogreco, gergelim, noz-moscada, pimentas vermelha, preta e dedo-de-moça, coentro em grãos e tamarindo. Passei a comer doces até nas principais refeições. E por isso degustei os donuts de morango mais saborosos de minha história, em profusão nas padarias, para minha alegria. Um deles eu devorei como os ingleses fazem



ENTRADA FRANCA: NATIONAL GALLERY, NA TRAFALGAR SQUARE, REÚNE OBRAS DE GÊNIOS COMO VAN GOGH – E VOCÊ NÃO PRECISA PAGAR NADA PELA VISITA

com seus típicos (e modestos) fish and chips (peixe e batatas fritinhos), sentado nos degraus da Piccadilly Circus, famosa praça onde anúncios da TDK, da Sanyo e da Coca-Cola viraram cartões-postais. Além de ser cenário para belas fotos, o local é um convite para usar os cartões de crédito. Uma das lojas de departamento com preços mais em conta da cidade, a LyllyWhites, fica ali. Ela deixa os brasileiros impressionados com suas promoções de final de estação. Compras feitas, vale investir mais um pouco do seu dinheiro nessa porção da cidade. Como as bilheterias para os musicais emprestam um ar cult para essa região de Londres, basta se antecipar para conseguir ingressos para peças famosíssimas, como “Os miseráveis”, “O Fantasma da Ópera” e “Mamma Mia” – os valores das poltronas menos concorridas giram em torno de 40 libras esterlinas.

UM PASSEIO PELO EGITO

Como 1 libra esterlina equivale a em torno de 4 reais, às vezes torna-se necessário abrir mão de alguns passeios pagos. Nem por isso é preciso ficar apenas batendo perna nas ruas (ainda mais porque a garoa, em algum momento, vai dar o ar da graça): os melhores museus da cidade não cobram entrada, para a alegria dos mochileiros. A National Gallery, na Trafalgar Square, é um deles. Uma das mais importantes galerias de arte do mundo, com mais de 2 mil pinturas, a construção reúne obras de Caravaggio, Michelangelo, Van Gogh, Botticelli e Da Vinci. Um deleite. Com um inglês perfeito, talvez o mais limpo que já ouvi, uma professora do primário passava de sala em sala com sua turminha de pupilos de não mais do que 7 anos, explicando os quadros da National Gallery. Em vez de ficar apenas boquiaberto com

a beleza das obras dos autores renomados, me surpreendi também com a possibilidade de essas crianças terem aulas de arte diante do autorretrato original de Rembrandt ou dos girassóis de Van Gogh. Coisas de Primeiro Mundo.

Para levar esse momento para casa, adquire uma miniatura dos girassóis de Van Gogh antes de rumar a outro museu, o Britânico, cuja arquitetura impressiona: uma cobertura em vidro contrasta com as colunas gregas da fachada, unindo o passado e o presente, um sobre o outro. Mas de britânico o museu não tem muito: o que enche os olhos dos 8 milhões de visitantes que todo ano passam por lá foi retirado do Egito. Múmias e pedaços de pirâmides fazem do passeio, gratuito, uma aula sobre o Nilo às margens do Tâmesa.

Para quem gosta da natureza, a dica é visitar o Museu de



TROCA DA GUARDA: DIANTE DO CASTELO DA RAINHA, O DE BUCKINGHAM, TURISTAS SE AGLOMERAM PARA ASSISTIR A UMA ENCENAÇÃO QUE CONQUISTA PELA SINCRONIA DE MOVIMENTOS

História Natural. Um enorme esqueleto de dinossauro dá as boas-vindas aos visitantes – a recepção lembra as cenas do filme “Uma noite no museu”, por sinal. Sob o olhar do animal, somos conduzidos a apreciar espécies catalogadas em cinco grandes grupos: entomologia, mineralogia, paleontologia, zoologia e botânica. Tudo de graça.

AS MORADAS DA RAINHA E DA PRINCESA DAIANA

Visitei dois palácios: o de Buckingham, onde mora a rainha, e o de Kensington, onde viveu a Princesa Daiana. Diante do primeiro, apreciei a troca de guarda sob forte garoa. A “encenação” é rápida, mas, para ocupar um lugar melhor na calçada, você terá que chegar com antecedência ao local. Tanto que vários turistas ficam com cara de “já acabou?” quando a apresentação se encerra. Ao final, dê uma

passada na lojinha do palácio para, quem sabe, levar para casa uma nécessaire igualzinha à da rainha Elizabeth. Ou uma xícara de chá da coleção da monarca.

O palácio de Kensington, com esquilos no jardim, abriga a exposição fotográfica “Daiana, Princesa de Gales”. Aberta ao público desde 2005, a mostra reúne roupas usadas por Daiana, algumas com botões de esmeralda ou de rubis, cravejados de brilhantes. Um dos apartamentos, o que pertenceu à Princesa Margarida, está aberto ao público. Lá você contempla os dormitórios, os gabinetes e as salas em que viveram, de verdade, pessoas de sangue azul. As janelas abrem-se para o jardim, com seus chafarizes e flores. Era ele que compunha a vista tida por Daiana à espera de seu príncipe – que, como os castelos em Londres, não era lá tão igual aos contos de fadas.

VISITE TAMBÉM:

- Abadia de Westminster, onde se casaram o Príncipe William e Kate Middleton
- Tate Modern, galeria com exposições de arte contemporânea
- Hyde Park, o maior e mais famoso parque da cidade
- Catedral de Saint Paul, onde se casaram o Príncipe Charles e a Princesa Daiana
- Harrods, a maior loja de departamentos da Europa
- Tower Bridge (foto), um dos símbolos da cidade



PRÊMIO

HUMANA E CIDADÃ

Veio a confirmação de algo que já é percebido por muitos funcionários daqui da casa e pela comunidade: a gestão das pessoas da Unimed é tribo e somos uma empresa preocupada com os habitantes desta região.

É que esta organização foi premiada nas categorias Gestão de Pessoas (na qual é tricampeã) e Empresa Cidadã (pelo segundo ano consecutivo) no prêmio Destaques do Ano em Recursos Humanos, promovido pela Associação

*Recebemos
dois dos
principais
prêmios da
ARH Serrana*

Serrana de Recursos Humanos (ARH Serrana).

A cooperativa foi a empresa que mais se destacou na edição deste ano, ao lado de outras 14 instituições – 13 de Caxias e uma de Lajeado. A premiação é resultado de um caminho longo, percorrido pelas equipes do Gestão de Pessoas e da Gestão de Sustentabilidade, que precisaram listar e evidenciar as práticas vigentes na empresa, nestas áreas.

“Se hoje recebemos este prê-



mio pelo terceiro ano consecutivo é porque o funcionário faz acontecer com maestria algo que o mercado percebeu”, festeja a coordenadora de Gestão de Pessoas, Letícia Carra Balen.

Segundo ela, foram determinantes para o alcance desta premiação o reconhecimento dos funcionários, o engajamento dos gestores e o apoio da gestão, que valida as ideias tidas pelos integrantes da empresa.

“Quando fomos premiados

pela primeira vez, absorvemos o destaque como uma experiência: nos testamos e vimos se estávamos de acordo com o mercado”, lembra Letícia. “No segundo ano, veio a afirmação, e agora, no terceiro, percebemos que estamos no caminho certo: temos a sensação do avanço, da inovação que a área busca em termos de prática – o que, por outro lado, faz com que a responsabilidade aumente na medida em que nos inscrevemos novamente neste prêmio”,

complementa a coordenadora.

Há 21 anos, a distinção reconhece empresas, profissionais e pesquisadores que se destacam na gestão de pessoas, estimulando e valorizando melhorias contínuas e inovadoras na área.

Os vencedores concorreram nas categorias Gestão Estratégica de Pessoas, Projetos, Empresa Cidadã e Acadêmica. A avaliação de cada inscrito foi realizada pela consultoria Excellent Mach, em parceria com a Associação.





CHÁ DE BEBÊ

VEJA O QUE VOCÊ ENCONTRA PARA OS PIMPOLHOS NA FARMÁCIA UNIMED!

Com descontos especiais para clientes e com uma lista de chá de fraldas que facilita a vida das futuras mães e também das convidadas para o evento de recepção do bebê, as unidades da Farmácia Unimed reúnem uma completa linha para os pimpolhos. Nestas páginas, selecionamos 18 produtos que deixarão seu filho mais perfumado, confortável e cheio de graça. Visite uma de nossas unidades!

Caxias do Sul: Avenida Júlio de Castilhos, 2205, e Rua Carlos Bianchini, 1744 (junto ao Hospital Unimed).

Farroupilha: Rua Tiradentes, 35.

Antônio Prado: Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258.



HORA DO SONO: óleo ajuda o bebê a dormir melhor



NOITE INTEIRA: o modelo top da Pampers garante um sono sequinho



PARA AS PRINCESINHAS: sabonete líquido para elas ficarem perfumadas



XÔ, MOSQUITOS: repelente protege a pele



PRIMEIROS DIAS: a Turma da Mônica também tem fraldas para bebês de até quatro quilos



FACILIDADE: basta apertar para encher o corpo de espuma



CLÁSSICO: relembre o perfume que já fez a sua cabeça



NEUTRO: xampu da Granado não irrita a pele



À BASE DE CAMOMILA: cabelos macios



COLÔNIA PARA CABELOS: cheirinho prolongado



PARA AS MAMÃES: sutiãs ficam sequinhos com estes absorventes para os seios



ORELHAS DO MICKEY: talco absorve o suor



TURMA DA XUXA: produtos da apresentadora, como este sabonete, conquistam novas gerações



DA HORA: pintinho da Galinha Pintadinha é o personagem do talco da coleção



XODÓ: Galinha Pintadinha ajuda a deixar os cabelos sem nó



DIVERSÃO NO BANHO: esponja de sisal + esponjinha + luva



PH BALANCEADO: banho suave



CONDICIONADOR: para cabelos cacheados



Vivinho da Silva

Aos 100 anos, Sebastião da Silva, que recebe acompanhamento da Medicina Preventiva da Unimed, é uma aula de vida

“Como eu faço para também viver 100 anos?”, perguntei, sôfrego, à procura de um norte, à espera de uma receita milagrosa, pronta.

“Isso é só lá com Deus, meu caro”, respondeu seu Sebastião da Silva, cliente centenário da Unimed assistido pela Medicina Preventiva, com um sorriso largo no rosto, com uma calma contagiante.

Com um século de existência, esse entusiasta do bem viver levanta da cadeira para tirar foto como se tivesse 30 anos, relembra com lucidez fatos de várias décadas passadas, às vezes cozinha seu próprio almoço, nunca vai deitar

antes das 23h e adquiriu uma capacidade de deixar qualquer um bobo diante dele, pensando na melhor maneira de conduzir a vida para conseguir chegar a uma idade tão avançada e, ao mesmo tempo, tão bem, com a saúde e consigo mesmo.

“Gosto de ver telejornal”, diz. “Também por isso não vou dormir muito cedo”, complementa, inserido no mundo, mesmo com bastante dificuldade para escutar.

Encaminhado aos profissionais da Medicina Preventiva da Unimed por ser hipertenso, seu Sebastião sabe que atualmente

precisa colocar em prática certos cuidados se quiser viver ainda mais – e ele, está na cara, quer, e muito. Provas disso são a habilidade com que mexe no seu aparelhinho de medir a pressão e o hábito de tomar religiosamente seus dois remédios, receitados para manter os 12 por oito de sempre – aliás, os únicos medicamentos que toma todos os dias.

“Mas ontem a minha pressão estava 12 por sete, hoje eu achei um pouquinho alta”, lamentou ele quando a técnica de enfermagem da Unimed Maderlô Brito anunciou 15 por sete.

“É o nervosismo diante da câmera fotográfica que faz isso, seu Sebastião, não precisa se preocupar”, explicou a enfermeira Fernanda dos Santos Pereira, fã deste paciente especial.

Responsáveis por visitas mensais à residência deste simpático senhor, as profissionais da Unimed inserem-se na família para entender e corrigir alguns hábitos. Elas sabem de cor, por exemplo, o cardápio preferido de seu Sebastião, formado por um leque de opções saudáveis – o que talvez possa justificar uma vida tão longa:

“Ele adora feijão e arroz, e dia sim, dia não tem batata-doce ou aipim no prato”, adiantou Maderlô, enquanto percorríamos o trajeto até o bairro Serrano, na Zona Norte de Caxias, onde seu Sebastião mora com seu filho mais velho, de 72 anos.

De suéter bege, com uma bombacha marrom que explica seu passado na lida campeira, com tudo combinando, seu Sebastião nos recebeu com aparência de alguém de não mais de 80 anos, de pé, pedindo para todos sentarem-se na cozinha da casa de madeira, simples, sem grandes confortos.

“Eu, graças a Deus, vou muito bem”, disse ele, ao cumprimentar as meninas da Medicina Preventiva. “Me governo, Deus sempre me deu e me dá tudo de que preciso, por que não vou viver bem?”, completou esse agricultor aposentado, nascido no interior de Esmeralda, dando um banho de desapego.

Claro que uma dor ou outra sempre aparece, ele mesmo se



referiu a elas durante a entrevista. Nas costas, normalmente. Nessas horas, um analgésico, o único medicamento além do da pressão que faz parte da rotina de seu Sebastião, resolve. E ponto.

“Quando reclamo da dor nas costas, meu doutor diz que estou muito bem, que esse negócio de dor é coisa da chegada dos 100 anos, só isso”, contou aos risos, lembrando que, quando serviu o Exército, ajudou a construir a estrada entre Vacaria e Santa Catarina.

Para celebrar a vida, todos os anos ele organiza uma reunião de aniversário para os filhos e para os vizinhos.

“Sabe que tenho reparado que as velas se acendem novamente toda vez que eu assopro? Deve ser isso que me dá força para viver”, brincou, num bom humor pouco visto em pessoas tão idosas, esse filho de uma senhora que morreu de câncer com pouco mais de 60 anos e de um homem que deve ter vivido mais de 80.

“Naquele tempo, as pessoas não eram registradas, por isso não sei a idade certa deles. Mas meu pai morreu de velho, com certeza.”

Em pouco mais de uma hora de conversa, não consegui do seu Sebastião uma receita milagrosa para eu estender minha vida por pelo menos 10 décadas. Mas tirei oito lições para tentar morrer de velho como esta turma nascida no interior de Esmeralda.

Veja a seguir caminhos que podem ajudá-lo a continuar vivo da Silva por muitos e muitos anos.

(André Benedetti)



1 Estabeleça uma boa relação com sua família.
Seu Sebastião está sempre rodeado de seus nove filhos.

“Todos vivem até hoje. Não fossem eles e Deus, certamente eu não teria alcançado esta idade”, acredita.

Ao morar com seu filho mais velho em uma casa ao lado da residência de outro filho, ao receber constantes visitas dos outros sete rebentos, ele se diz pleno, mesmo sentindo a ausência da mulher, que morreu no parto da caçula, hoje com 52 anos.

“Eu não quis casar mais depois da perda dela, pois ninguém poderia substituir uma presença tão especial, então, criei meus filhos sozinho. Eles, junto com Deus, são tudo para mim”, diz seu Sebastião, que perdeu a conta de quantos netos e bisnetos tem, mas que sabe que o seu tataraneto já fez 7 anos.

2 Tenha uma religião – ou encontre algo que justifique sua existência

“Gosto de ficar um pouquinho mais na cama, ela é quentinha, mas assim mesmo acordo sempre às 7h30min para assistir à missa”, conta seu Sebastião. “Sou católico, e só Deus explica por que vivi tanto assim, nada mais. Sou um favorecido por Deus.”

3 Não pense na morte

Quando perguntei quanto tempo seu Sebastião pretende viver, a resposta foi inconclusiva (e sábia):

“Pensei que chegaria aos 95 anos, não sei mais quanto vou viver, amanhã posso não estar aqui, mas, quando olho para o espaço que comprei num cemitério, não consigo me ver naquele lugar”, diz esse viúvo, sem a esposa desde os 47 anos. E ele prossegue: “Vou te dizer uma bobagem agora: no

meu pensamento, tenho a ideia de que nunca vou morrer, não tenho vontade de morrer. Até mandei fazer o túmulo, mas não me parece que um dia eu irei pra lá”.

4 Conforme-se com o que a vida apresenta

Seu Sebastião poderia querer um apartamento em um bairro nobre, todo equipado, poderia viver em busca de reunir mais e mais dinheiro, mas não: em sua moradia simples, pequena, ele se diverte.

“Não me falta nada. Deus sempre me deu tudo”, diz, confiante.

5 Coma um pouco de tudo

A gengiva de seu Sebastião já não segura a prótese dentária como nos velhos tempos. Por isso, ele precisou mudar um pouco seus hábitos à mesa. O gosto pelas saladas ficou restrito, por não conseguir mastigar direito as folhas. A carne também já não cai bem.

“Gosto muito de feijão e arroz hoje em dia, mas nunca fui muito de me cuidar na comida, não. Antigamente não se falava tanto em colesterol, essas coisas”, relembra. “E não sou de água, precisaria tomar mais, mesmo gostando bastante de chimarrão, porém só pego um copo pra engolir meus dois comprimidos”, acrescenta, rindo.



6 Faça coisas que dão prazer – para um dia lembrar, nem que seja na entrevista que você vai dar aos 100 anos.

“Me parece que hoje em dia as coisas não são divertidas como nos tempos em que eu era jovem”, compara.

Seu Sebastião viveu até 1976 pros lados de Varcaria, acostumado com as lides do campo, e desse

tempo tem muitas histórias para contar. Histórias que parecem ser recuperadas em sépia. Histórias que, apoiadas em uma incrível lucidez, vêm com detalhes surpreendentes.

“Fui cavaleiro, fui até domador de mula. Como era bom correr com o meu cavalo, o Tordilho Negro”, suspira, mas sem muito se lamentar pelo tempo que passou.

Hoje, seu Sebastião – que mantém uma bengala pendurada em uma das paredes da cozinha, mas se levanta da cadeira como se tivesse 30 anos – está mais parado, obviamente. Mas nem por isso acha ruim:

“Eu gosto muito de ficar em casa, conversando, me faz bem.”

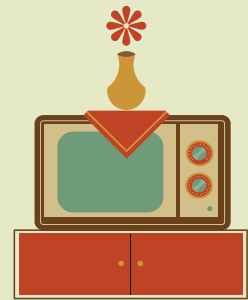
7 Cuide da doença que você tem

Há 20 anos, seu Sebastião controla a pressão arterial. Todos os dias, ele espera um resultado menor do que 12 por oito no seu aparelhinho. E agora, ainda por cima, recebe atendimento vip do pessoal da Medicina Preventiva.

“Tomo meus remédios direitinho, não esqueço. E sei me virar, faço tudo sozinho, uso meu aparelho, sei como tudo está comigo. E vou ao médico quando preciso, aquele médico que me diz que tudo é consequência dos meus 100 anos”, diz este ex-fumante, adepto à fumaça dos 16 aos 60 anos.

8 Seja uma pessoa boa

“Eu posso dizer que fui uma pessoa boa, e então a vida foi boa comigo. Pessoas ruins têm uma vida ruim”, finaliza, humilde e satisfeito com o que a vida lhe proporcionou.



PALESTRA DE DR. JOSÉ J. CAMARGO NA SEMANA DO HOSPITAL UNIMED

Se você tem 20 anos agora, saiba que poderá viver até os 120 anos. Para falar sobre o envelhecimento da população e o seu impacto na sociedade, o médico e colunista de Zero Hora Dr. José J. Camargo subiu ao palco do auditório do Hospital Unimed recentemente, abrindo a 2ª Semana do Hospital Unimed. Sob o tema “Envelhecimento: um desafio para o futuro”, o evento contemplou quatro encontros: o 2º Simpósio de Terapia Nutricional, o 3º Fórum de Prontuário Médico, o 4º Encontro de Prevenção e Tratamento de Lesões de Pele e o 7º Simpósio de Enfermagem. “Se tivermos a ambição de viver 100 anos, temos que manter a glicose, a pressão arterial e o colesterol em níveis normais, muito embora

os esquimós tenham um nível de gordura no sangue de 1.000 mg/dl, o que já traz à tona estudos que transferem para o estresse uma boa parcela da culpa pelos acidentes vasculares”, disse o médico. “Além disso, seja magro e também pratique atividades físicas”, complementou, com estatísticas. Assim, segundo ele, você poderá colher as vantagens da velhice – que, sim, existem. “Depois dos 60, você pode viver sem sexo, mas não sem seus óculos; você não quer nem saber aonde sua mulher vai, desde que não precise ir junto com ela; você pode contar todos os seus segredos para seus amigos porque, no dia seguinte, eles esquecem”, enumerou, fazendo a plateia rir.

NÃO ME DEIXE SÓ

Uma nova campanha educativa da Unimed está no ar. Dirigida a beneficiários e médicos cooperados, ela pede para os clientes avisarem o médico quando não forem à consulta. Basta dar uma ligadinha para que outras pessoas possam ocupar o horário que até então estava agendado para você. Você certamente vai se sentir melhor ao possibilitar que outros pacientes possam ter acesso a uma opção de horários maior, agilizando os atendimentos. Espie ao lado como ficou o cartaz.



SENHA DO LABORATÓRIO: LEMBRE-SE DELA

O Laboratório Unimed oferece a seus clientes mais um conforto. Quem faz exames no local recebe uma senha, que possibilita consultar os resultados pela internet. Lembre-se de guardá-la para poder garantir o acesso. Mais informações você confere no nosso site, www.unimed-ners.com.br



MILHARES NO CONCERTO DA PRIMAVERA

Fez sol e o calor, para alegria de quem se organizou para assistir a um dos espetáculos mais aguardados dos primeiros dias de calor. Em torno de 8 mil pessoas prestigiaram o Concerto da Primavera, realizado em outubro, a partir de uma parceria entre a Unimed e a UCS no estacionamento da UCS TV, na Cidade Universitária, em um dia perfeito. “Que vocês tenham uma sessão de terapia”, disse o presidente da cooperativa, Dr. Carlos Castellano Silveira, em seu discurso de acolhida, mostrando os lucros para a saúde oferecidos pelos hábitos culturais, antes de se iniciar a apresentação da música do filme “Super-Homem”, a primeira de um total de dez composições executadas. Com a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (Osucs) sob a regência do maestro Manfredo Schimiedt, o espetáculo reuniu interpretações de trilhas do cinema, abrindo espaço para os integrantes do Coral da Unimed, que cantaram “The Phantom Menace”, de “Guerra nas Estrelas”, e para a participação de uma solista mirim, Marcele Cristina Polli, de 9 anos, em “Lord of the Rings”, tema de “O Senhor dos Anéis”.

Em torno do palco, uma força-tarefa de grandes eventos montou uma estrutura completa. Estandes com entrega de viseiras e protetores solares dividiram espaço com fraldário, pinturas infantis e a equipe do SOS Unimed, que esteve presente com uma UTI móvel. A próxima edição do Concerto da Primavera será no dia 19 de outubro. Participe!



DISTÂNCIAS ESTREITADAS

Do Reolon até uma das salas de cinema do Iguatemi, em Caxias, a distância não é grande, talvez uns 4 quilômetros. Mas há um espaço bem maior entre um dos bairros mais pobres de Caxias e as salas do shopping mais chique da cidade que muitas vezes impossibilita que os adolescentes possam assistir a uma boa história na tela grande. Para estreitar essa distância em relação à cultura, a Responsabilidade Social levou, recentemente, o Projeto Cinema na Comunidade para esta região de Caxias, mais especificamente para os jovens da Casa Coração de Maria. Com direito a pipoca e suco, a garotada pôde conferir o filme “A Família do Futuro”, que conta a história de um garoto órfão que vive em um orfanato e que quer criar uma máquina do tempo para encontrar a sua família.



CORRA, LEITOR, CORRA!

Em sintonia com a tendência que tem feito a cabeça de muita gente interessada em saúde e bem-estar, a Unimed Nordeste-RS desenvolveu um Grupo de Corrida com treinos às segundas e quartas-feiras no Parque dos Macaquinhos, em Caxias, e promoveu, já pelo segundo ano consecutivo, o Circuito Estadual Unimed, que contou com corrida, passeio ciclístico e caminhada. Acompanhe o caminho que a cooperativa está percorrendo neste sentido e, de quebra, leia um depoimento de um cardiologista que incluiu os passos rápidos na rotina para viver melhor.





UM EVENTO PARA CORREDORES, CAMINHANTES E CICLISTAS

O Circuito Unimed, a Caminhada pela Vida e o 11º Passeio Ciclístico Pedalando Pela Vida reuniram uma galera esportiva, de bem com a vida, saudável, no final do ano passado. Mais de 600 participantes, entre funcionários da cooperativa, médicos cooperados, clientes e integrantes da comunidade, vestiram a camiseta e correram, caminharam ou pedalarão. Não apenas isso, aliás: eles também puderam fazer

alongamentos, receber massagens e se valer de um ambiente montado com esmero pela Unimed, em parceria com outras organizações. Para completar, este dia de esporte também teve solidariedade. Ao receber os alimentos não perecíveis solicitados durante a inscrição, a Unimed Nordeste-RS pôde encaminhar 958 quilos de comida ao Banco de Alimentos de Caxias do Sul.



UNIMED TEM SEU PRÓPRIO GRUPO DE CORRIDA

Sob a proposta de integrar pessoas de diferentes níveis de resistência, o Grupo de Corrida da Unimed reúne adeptos de exercícios físicos ao ar livre desde a metade do ano passado, a partir de uma proposta formatada pela Medicina Preventiva da Unimed.

“Trabalho com intervalos de pausas diferenciados para cada participante, assim, consigo integrar o grupo, mesmo que os 20 integrantes tenham de 20 a 60 anos”, comenta o educador físico responsável pelo grupo, Wissthon Rodrigues, integrante da equipe da Prosports, empresa contratada pela Unimed para gerenciar o projeto.

Realizados no Parque dos Macaquinhos, em Caxias, os treinos duram quase uma hora. “Nos reunimos às segundas-feiras, quando o pessoal se exercita durante quase uma hora, em um treino mais contínuo, e também às quartas-feiras, em um tiro mais curto, de 40 minutos”, explica o professor.

Os encontros variam conforme o dia, como se pode ver, mas costumam começar com um aquecimento, que normalmente se dá com seis corridinhas de 30 segundos cada. Depois do exercício, há também um alongamento acompanhado pelo professor, para driblar as dores musculares.

A cliente da Unimed Jussara Poletto, uma cortineira de 64 anos convidada por uma nutricionista da Medicina Preventiva para participar do grupo, não tem sentido essas dores. Mesmo parada até então, ela começou a participar dos encontros com um pique de dar inveja a muito marmanjo por aí:

“Ao longo de oito meses, emagreci 13 quilos antes de iniciar as atividades, com acompanhamento da nutricionista. Mas ainda quero perder mais 9 quilos, para chegar aos 48 quilos em plena forma”, almeja. “É tudo bem como eu imaginava, estou adorando”, finaliza, pronta para correr mais um bom tanto.





NÃO PERCA TEMPO

O esporte sempre foi para mim como uma válvula de escape, meu jeito de relaxar e fugir do estresse do trabalho. Para isso fazia natação e musculação, até porque esportes coletivos nunca foram meu forte. Porém, há dois anos, após uma mudança na rotina dos meus horários, comecei a correr. Lembro que estava há três meses sem praticar nenhuma atividade física e com nível de estresse alto, lidando com situações críticas no dia a dia. Coloquei um tênis e saí correndo pela rua. Não cheguei a marcar o quanto corri, com certeza foi pouco, talvez um ou dois quilômetros, mas parece que toda a carga que estava nos meus ombros saiu como num passe de mágica. Na semana seguinte fiz a inscrição para uma corrida de rua de dez quilômetros. Meu objetivo era pelo menos terminar o percurso sem levar em conta a velocidade, e consegui. Após isso, organizei meus horários e voltei para musculação e natação, porém nunca mais deixei de correr. Tenho mantido uma rotina de dez quilômetros pelo menos três vezes por semana, incluindo a participação em rústicas nesta mesma distância.

Correr é barato, queima calorias, melhora o trabalho cardíaco, o raciocínio e a memória, pois exige concentração e ajuda a reduzir o estresse. É claro: não recomendo pegar simplesmente um tênis e sair correndo como eu fiz, principalmente se você é sedentário. Primeiro, é necessário conversar com seu cardiologista para ver como seu coração e seu corpo vão responder ao esforço físico. Aproveite também para revisar outros fatores de risco para doença cardiovascular, como diabetes, hipertensão e dislipidemia. Se você fuma e não consegue parar sozinho, lembre que seu médico pode ajudar nisso. Se possível, recomendo também o acompanhamento de um educador físico e de um nutricionista, assim poderá seguir uma planilha de corrida individual, com resultados mais próximos do ideal. A alteração na dieta visando a hábitos saudáveis é ótima, principalmente para aqueles com sobrepeso. Uma avaliação da sua massa magra e gorda ajuda a planejar o quanto de gordura você vai ter de eliminar. Não perca tempo, comece a se organizar ainda nesta semana.

Dr. Marcelo Sabedotti

Médico cooperado da Unimed

Cardiologista intervencionista

Professor da disciplina de Cardiologia da Universidade de Caxias do Sul

Professor da pós-graduação em Reabilitação Cardiovascular e Metabólica da Universidade de Caxias do Sul

Professor da pós-graduação em Urgência e Emergência da Universidade de Caxias do Sul



TOP OF MIND PELA 20ª VEZ

Pelo 20º ano consecutivo, a Unimed foi a marca mais lembrada na categoria Plano de Saúde, citada por 34% dos entrevistados na pesquisa do Instituto Datafolha. Consumidores de 160 municípios disseram qual a primeira marca que vem à cabeça em cada categoria pesquisada. Foram entrevistadas 5.145 pessoas, de regiões, idades, classes sociais e escolaridades diferentes.

FOLHA
TOP of MIND
2 0 1 3

23
ANOS



A 209ª MAIOR

O seu plano de saúde deu um salto na edição 2013 do ranking 500 Maiores do Sul, passando do 219º para o 209º lugar. No principal indicador do estudo da Revista Amanhã, o Valor Ponderado de Grandeza, a cooperativa médica cresceu 12% em um ano, chegando a R\$ 213 milhões. A expansão também se deu na receita bruta, que atingiu R\$ 438 milhões, uma alta de 11,4% em relação ao ano anterior.



FAZEMOS GESTÃO SUSTENTÁVEL

A Unimed Nordeste-RS recebeu o certificado Excelência em Gestão Sustentável, emitido pela Aequo Soluções em Sustentabilidade, em parceria com a Editora Expressão, após preenchimento da Pesquisa de Gestão Sustentável. Houve a participação de 93 organizações.

A análise, baseada nas quatro perspectivas do Balanced Scorecard – BSC, tem o intuito de traçar o mapa da responsabilidade social empresarial no sul do Brasil e colaborar com os esforços das organizações participantes rumo ao desenvolvimento sustentável. A metodologia utiliza de forma pioneira as diretrizes de Responsabilidade Social, segundo a norma ABNT NBR ISO 26000/2010.



INVESTIMENTOS EM GARIBALDI

Ao voltar as atenções não apenas para o entorno de sua sede em Caxias, mas para todos os municípios de sua área de abrangência, a Unimed capilariza ainda mais sua proposta de atendimento de urgências e emergências com o patrocínio da ampliação e da reforma do Pronto-Atendimento do Hospital São Pedro, de Garibaldi. Recentemente, dirigentes e gestores da cooperativa reuniram-se para receber representantes da instituição garibaldense e da Empreiteira Benini, responsável por tocar a obra de 640 metros quadrados. Um contrato assinado entre o Hospital e a Empreiteira teve a cooperativa como testemunha, servindo como pontapé inicial para um trabalho que vai se estender pelos próximos meses. Além do novo Pronto-Atendimento, anexo ao São Pedro, será aberto um espaço administrativo, com local para uma Casa do Cliente Unimed – a ser organizada nos mesmos moldes das versões já vistas em cidades como Carlos Barbosa e Flores da Cunha.



FARMÁCIA DO HOSPITAL UNIMED ATÉ MAIS TARDE

A Farmácia do Hospital Unimed ampliou seu horário de atendimento até mais tarde. Agora são 14 horas de portas abertas. De segunda a sexta, das 8h às 22h, e sábados, domingos e feriados, das 8h às 20h.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA RECONHECE TRABALHOS DA UNIMED

*Cooperativa recebe medalha
de destaque no prêmio do
qual participaram 203
instituições do Estado*

A Unimed Nordeste-RS recebeu no Teatro Dante Barone, na Assembleia Legislativa, em Porto Alegre, o certificado e a medalha de destaque do Prêmio Responsabilidade Social 2013. Participaram do prêmio 203 instituições – 169 foram certificadas, entre as quais 13 cooperativas Unimed. Dessas 169 instituições, 36 receberam as medalhas. Quatro delas são cooperativas do ramo da saúde: Unimed Nordeste-RS, Unimed Porto Alegre, Unimed Missões/RS e Unimed Erechim.

O Prêmio Responsabilidade Social 2013 é promovido pela Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul, sob coordenação de uma Comissão Mista, formada por entidades e instituições da sociedade civil. O prêmio incentiva as organizações gaúchas a realizarem projetos voltados para a promoção do bem-estar da sociedade e para a preservação do meio ambiente.

Conforme a coordenadora de Gestão de Sustentabilidade, Alexandra Sant'Anna, um trabalho socialmente responsável e sustentável não se constrói sozinho, e a cooperativa vem avançando em suas práticas, por permitir que a cultura de responsabilidade socioambiental esteja cada vez mais enraizada em seus processos, que conduzem sua forma de fazer negócio, resultando em reconhecimentos e premiações.

“Obrigada a todos, e que estas certificações sirvam para nos conduzir para um caminho cada vez mais sustentável, em prol de uma vida mais saudável”, finaliza Alexandra.





ECOLOGICAMENTE CORRETA

Cooperativa conquista o Troféu Ecologia do Instituto de Desenvolvimento do Fornecedor

A Unimed Nordeste-RS se destacou mais uma vez no Prêmio do Instituto de Desenvolvimento do Fornecedor (IDF). A cooperativa conquistou o troféu Ecologia com o Projeto Brindes Sustentáveis.

A entrega ocorreu em evento realizado no Grêmio Náutico União, em Porto Alegre, onde estiveram presentes as funcionárias da Gestão de Sustentabilidade Mirlene Zucco, Josiane Barbosa, Alexandra Sant'Anna e Andressa Duarte, acompanhadas do diretor superintendente, Dr. Elias Ribeiro (foto).

PROJETO BRINDES SUSTENTÁVEIS

■ **OBJETIVO:** Capacitar e gerar renda para famílias que se encontram em situação de vulnerabilidade social por conta de problemas de saúde, bem como atender à demanda da cooperativa de destinar corretamente o resíduo, por meio da criação de brindes sustentáveis.

■ **PÚBLICO-ALVO:** Instituições que oferecem assistência a famílias que possuem problemas de saúde e têm baixa renda.

■ **FUNIONAMENTO:** A Unimed firma parceria com instituições que assistem famílias com problemas de saúde e que possuem projetos de geração de renda. Após estarem cadastradas no projeto, é oferecida capacitação para o desenvolvimento dos brindes, a serem produzidos pela instituição e adquiridos pela cooperativa. A solicitação de compra dos brindes ocorre a partir de um levantamento de necessidades feito por diferentes setores da Unimed, que incluem a entrega de brindes sustentáveis em suas programações de eventos. Os brindes são fornecidos também para a rede de relacionamento.

■ **PARCEIROS:** Instituições não governamentais com causas em saúde.

■ **RESULTADOS:** Já foram produzidos 2.695 brindes.



GESTÃO DE PESSOAS

ESTÍMULO AO CONHECIMENTO



NEM TODOS OS BRINDES QUE EVOCAM SAÚDE TÊM OS DESEJOS ATENDIDOS ASSIM, IMEDIATAMENTE, como ocorreu recentemente no Senac de Caxias.

Ao festejarem com champagne a assinatura do contrato de criação da Escola de Enfermagem Senac/Unimed, gestores de ambas as instituições anunciaram a abertura de um curso que vai ofertar 180 vagas anuais – 90 a cada semestre – para estudantes interessados em seguir carreira de técnico de enfermagem. Com atividades marcadas para se iniciar em 2014, a proposta chega para aproximar a experiência pedagógica do Senac da estrutura e das possibilidades de emprego da Unimed Nordeste-RS, atualmente com 1,7 mil funcionários.

Para o Senac, a partir dessa parceria, ficou a tarefa de disponibilizar sua estrutura para as aulas teóricas, atraindo novos alunos. Já a cooperativa médica comprometeu-se em equipar um laboratório de aprendizagem, com projeto assinado pelo arquiteto Luiz Ernandes da Rosa, além de abrir sua estrutura para os estágios e de possibilitar a colocação dos formandos no mercado de trabalho, em vagas a serem abertas tanto no Hospital Unimed quanto em outros serviços do plano de saúde.

“Haverá oportunidades em toda a nossa estrutura, como nos



Unimed e Senac firmam parceria para a criação de uma escola de enfermagem



pronto-atendimentos e na Assistência Domiciliar, para citar alguns postos”, diz o presidente da Unimed, Dr. Carlos Castellano Silveira.

Com duração de dois anos, a formação traz um novo perfil à unidade do Senac de Caxias do Sul, tradicional em outras duas vertentes do conhecimento. “Um dos setores que mais contribuem com o Senac no Rio Grande do Sul é o da saúde. Em Caxias, porém, sempre tivemos como foco os cursos de gastronomia e de tecnologia da informação. Agora, ingressamos também na área da saúde”, observa o gerente de negócios do Senac, Joel Ferrer de Melo.

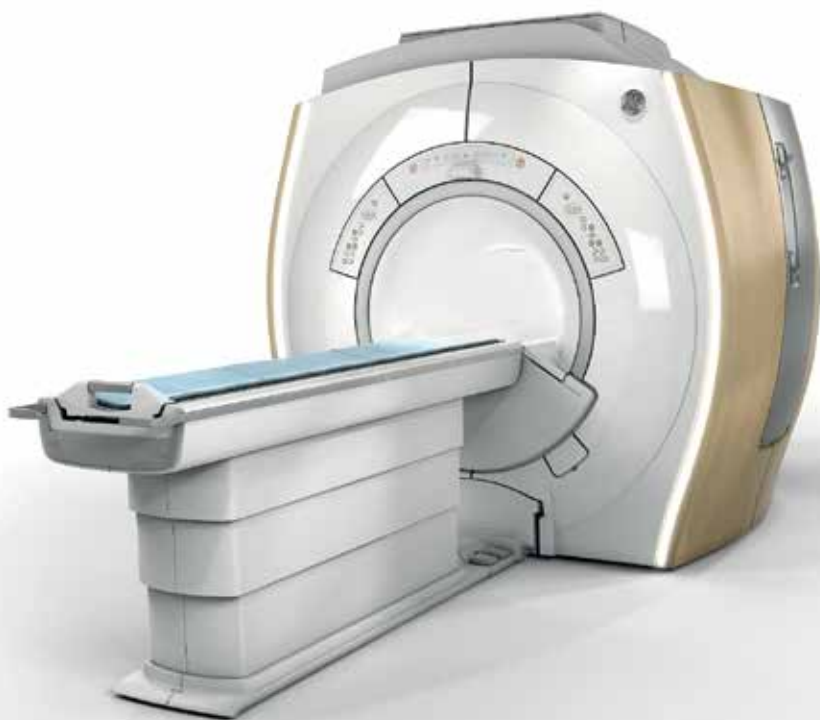
Segundo a consultora de desenvolvimento da Unimed Karen Moreira, a ideia é oferecer disciplinas nos três turnos do dia – mas tudo dependerá da disponibilidade dos inscritos. “O formando passará por uma seleção, como qualquer outro profissional, antes de ser contratado. A diferença é que já teremos um conhecimento prévio do estudante durante as aulas, o que certamente abrirá caminhos”, diz Karen.

Apesar de ser pago, o curso abrirá oportunidades para alunos com bolsas de estudos, por meio do Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego (Pronatec). Conforme adianta o diretor do Senac, Emerson Spadetto, serão 60 vagas nessa modalidade, 30 para a primeira metade do ano e outras 30 para a segunda parte.

“Tudo porque hoje queremos desenvolver, e não apenas reter”, finaliza a coordenadora de Gestão de Pessoas da Unimed, Letícia Carra Balen.

DIAGNÓSTICOS NUM SÓ LUGAR

A Unimed concentra seus serviços de diagnóstico para que você possa realizar mais de um exame de uma só vez, com comodidade, tudo com a qualidade certificada pela ISO 9001 e PALC



CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM UNIMED

Os diagnósticos podem ser feitos no Hospital Unimed (Rua Carlos Bianchini, 1744), no Pronto-Atendimento Caxias (Rua Pinheiro Machado, 2321, no térreo e no segundo andar) e no Laboratório de Análises Clínicas (em Caxias e em Farroupilha; veja os endereços a seguir).

EXAMES DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

- Tomografia computadorizada e cardiológica
- Angiotomografia
- Ressonância magnética
- Angiorressonância
- Colonoscopia virtual
- Ecografia geral e com Doppler
- Raios x



EXAMES CARDIOVASCULARES

- Eletrocardiograma
- Ecocardiograma bidimensional
- Ecocardiograma com estresse farmacológico
- Ecocardiograma transesofágico

TOMOGRAFIAS

Estes exames são realizados com o tomógrafo Aquillion CXL, um dos melhores equipamentos disponíveis no mercado de saúde e tecnologia atualmente. Inovação e exclusividade que garantem ao cliente Unimed mais confiabilidade.

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

Para exames de ressonância, é utilizado o Optima MR360 Advance, que chegou para oferecer inovações em alta qualidade de imagem com alcance em áreas

de difícil acesso, como mamas e aplicações vasculares. “Com uma plataforma de 1,5 tesla (unidade de indução magnética), o equipamento proporciona mais conforto ao paciente e, conseqüentemente, melhor qualidade de imagem”, destaca a coordenadora administrativa hospitalar, Leda Maria Carini. “A tecnologia digital de fibra óptica Optix melhora em 25% a qualidade de sinal de transmissão de dados, resultando em imagens mais claras, para um diagnóstico mais preciso”, complementa Leda. O Optima MR360 Advance conquistou o selo internacional ecomagination, voltado para produtos e tecnologias com menor impacto ao meio ambiente. A validação foi conferida graças a seu menor consumo de energia, 34% inferior às tecnologias anteriores, na mesma linha.

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Exames de análises clínicas são oferecidos em Caxias do Sul (Rua Os 18 do Forte, 639, em Lourdes, Rua Pinheiro Machado, 2347, no Centro, e Rua Carlos Bianchini, 1744, junto ao Hospital Unimed) e em Farroupilha (Rua Júlio de Castilhos, 651/10, no Centro, e na Rodovia dos Romeiros, 2000, junto ao Pronto-Atendimento). Confira o que pode ser feito lá:

- Bioquímica
- Imunologia
- Dosagens de hormônios
- Hematologia
- Coagulação
- Microbiologia
- Urinálise
- Parasitologia
- Micologia
- Toxicologia
- Triagem neonatal
- Genética
- Biologia molecular

ÁREA TRIPLICADA

Entrega da primeira fase da ampliação do Hospital Unimed Caxias do Sul está programada para ocorrer em até 24 meses, com destaque para a criação de Unidade Materno-Infantil

Para implantar novos serviços e melhorar o atendimento aos beneficiários, o Hospital Unimed Caxias do Sul, será ampliado. Aos 12.284 metros quadrados de área construída irão somar-se 33 mil metros quadrados de expansão, com a criação de espaços como a Unidade Materno-Infantil, o novo Centro Cirúrgico Ambulatorial, novos leitos de internação e a centralização dos serviços próprios. A fase de preparação do terreno já se iniciou, e a construção começará no mês de maio.

Com um investimento estimado de 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. Já a segunda etapa – equipamentos médicos e início do

funcionamento – deve ocorrer em 2016. A partir da conclusão, as primeiras áreas implantadas serão a Materno-Infantil, o Pronto-Atendimento, o Centro Cirúrgico Ambulatorial, a centralização dos serviços e ampliação dos leitos de internação.

O espaço abrigará modernos leitos de internação, com conceito de hotelaria, que dará maior conforto aos pacientes. Serão 152 novos leitos, além de 17 leitos de UTI (10 para a Unidade Neonatal e sete para a Pediátrica). Com a ampliação, os serviços próprios da Unimed Nordeste-RS passarão a ser centralizados: Medicina Preventiva, Saúde Ocupacional, SOS Emergência, Assistência Domiciliar e Gestão de Sustentabilidade, atualmente distribuídos pela cidade, funcionarão no mesmo local, proporcionando inte-





gração entre beneficiários e Unimed Nordeste-RS.

“O maior foco da cooperativa é investir na saúde de seus clientes e na qualidade dos serviços prestados. Devemos pensar sempre na melhora do atendimento, no conforto e no bem-estar. Esses investimentos são essenciais para alcançar esses objetivos e irão resultar, além da implantação de novos serviços, em um aumento de oferta das especialidades já existentes”, destaca o presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Carlos Castellano da Silveira.

“Com os novos Pronto-Atendimentos, os serviços adultos e pediátricos serão divididos. A criação de uma ala Materno-Infantil própria amplia as possibilidades de parto e internações. Além disso, com a centralização de todos os serviços com o jeito Uni-

med, o beneficiário terá mais praticidade”, afirma o diretor-superintendente, Dr. Elias Ribeiro.

O novo Hospital também ampliará o estacionamento: serão 500 vagas, entre as quais 350 cobertas – o atual comportava 225 vagas. Para dar maior mobilidade, serão construídas uma passarela entre os dois prédios e uma conexão especial para serviços. Além disso, uma Área de Preservação Permanente (APP) de cerca de um hectare evidenciará a preocupação com o meio ambiente.

A Unimed Nordeste-RS conta hoje com 1,6 mil funcionários (700 atuam no Hospital). Com a ampliação, serão gerados mais 700 empregos em diferentes áreas.

(Adriana Silva e Jocemar Zulian/Especial)

PROJETOS

A Vasserman Engenharia Hospitalar, de São Paulo, é a empresa gerenciadora do empreendimento. O projeto arquitetônico é assinado pela porto-alegrense Lúcia Lisboa Arquitetura Médico Hospitalar Ltda.

O NOVO HOSPITAL UNIMED

■ PRONTO-ATENDIMENTOS

Hoje localizado no centro de Caxias do Sul, o serviço de Pronto-Atendimento passará a atender no novo prédio. Ampliado, será dividido, a fim de atender ao público com mais tranquilidade e agilidade.

ADULTO

- 12 consultórios clínicos e especializados
- Salas de espera individualizadas
- Sala de aplicação de medicamentos
- Salas de observação masculina e feminina
- Sala de inalação
- Sala de curativos
- Unidade de dor torácica
- Serviços de Imagenologia – raio X e ecografia
- Emergência

PEDIÁTRICO

- Dois consultórios clínicos e especializados
- Salas de espera individualizadas
- Sala de aplicação de medicamentos
- Sala de observação exclusiva
- Serviços de Imagenologia – raio-x e ecografia
- Emergência

■ CENTRO CIRÚRGICO AMBULATORIAL

Atualmente, o Pronto-Atendimento conta com um Centro Cirúrgico Ambulatorial. Na nova área, o local vai se apresentar ampliado e equipado com tecnologia de ponta.

- Seis salas de cirurgia
- Duas salas de cirurgia oftalmológica
- Hemodinâmica e Endoscopia
- Sala de recuperação pediátrica com seis leitos
- Sala de recuperação adulta com 12 leitos

■ UNIDADE MATERNO-INFANTIL

O novo empreendimento vai inaugurar um serviço próprio inexistente hoje na cooperativa. A Unidade Materno-Infantil trará às mães oportunidades diferenciadas para a hora mais esperada.

- Centro de parto normal (para partos humanizados)
- Centro de parto cirúrgico (cesáreas)
- UTI neonatal com 10 leitos
- UTI pediátrica com sete leitos

■ INTERNAÇÕES

Ao ampliar a ala de internações, a Unimed imprime um conceito de hotelaria nos espaços, oferecendo mais conforto aos clientes. Os atuais 128 leitos (20 de UTI) passarão para 280 (37 de UTI).

- Internação obstétrica
- Internação pediátrica
- Internação privativa e semiprivativa
- Internação diferenciada

■ SERVIÇOS CENTRALIZADOS

O novo espaço reunirá os serviços próprios da Unimed em um único espaço.

- Medicina Preventiva
- Saúde Ocupacional
- SOS Emergência
- Assistência Domiciliar
- Gestão de Sustentabilidade

■ SUSTENTABILIDADE

Preocupada com o meio ambiente, a Unimed Nordeste-RS leva à obra os itens abaixo relacionados, com conceitos de acordo com a Lei de Licenciamento Ambiental.

- Estação de Tratamento de Efluentes (150 mil litros/dia)

- Captação de água da chuva tratada e reaproveitamento dessa água

- Preservação parcial da vegetação existente

- Área de preservação permanente em torno de 1 hectare

TERRAPLENAGEM PARA AS OBRAS DO NOVO PA CAXIAS E DA AMPLIAÇÃO DO HOSPITAL UNIMED ESTÁ PREVISTA PARA O SEGUNDO TRIMESTRE

AS OBRAS PARA CONSTRUÇÃO DO NOVO PRONTO-ATENDIMENTO CAXIAS DO SUL, PARA A CENTRALIZAÇÃO DOS SERVIÇOS PRÓPRIOS (Assistência Domiciliar, Medicina Preventiva, Responsabilidade Social, Saúde Ocupacional e SOS Emergência) e para a expansão do Hospital Unimed Caxias do Sul continuam em franca atividade, dizem os administradores da cooperativa.

“Estamos aguardando a aprovação do projeto arquitetônico, por parte da Prefeitura Municipal, para então recebermos a licença de construção. Obedecendo às regulamentações e às normas que envolvem uma obra deste porte, temos a previsão de começar a terraplenagem ainda neste semestre”, antecipa o presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Carlos Castellano Silveira.



Conforme o arquiteto da Unimed, Luiz Ernandes Boeira, a Unimed está trabalhando em várias frentes para viabilizar o empreendimento. “Inclusive junto à Secretaria Municipal do Meio Ambiente (Semma), a fim de reunir documentações e projetos para a obtenção da Licença de Instalação, que autoriza a preparação do terreno a partir do corte da vegetação e da movimentação do solo”, complementa. “O projeto arquitetônico já foi aprovado pela Vigilância Sanitária Estadual e pelo Samae, e está em fase final de aprovação na Secretaria Municipal de Trânsito, Transportes e Mobilidade (SMTTM) e na Secretaria Municipal do Urbanismo (SMU).”



A OBRA EM ITENS

- Todos os projetos complementares (cálculo estrutural, impacto de trânsito, ar-condicionado, elétrico, hidráulico, PPCI, gases medicinais, modulações, luminotécnico, ETE, paisagismo e comunicação visual) estão sendo elaborados por uma equipe técnica especializada, em busca de melhores soluções técnicas e sustentáveis.
- Várias ações estão minimizando impactos para a região. Antes do início da obra, foram realizadas reuniões com a comunidade local, a fim de orientar os moradores.
- Os órgãos municipais e estaduais envolvidos no processo estão apoiando a implantação dos serviços, atendendo de imediato às solicitações feitas pela cooperativa, já que é um empreendimento que atenderá às demandas de saúde latentes em Caxias.

Um único
diamante
nunca
fez tanta
gente feliz.

CENTRO

Selo Diamante em Sustentabilidade – Categoria Operadora

A Unimed Nordeste-RS alcançou a categoria máxima em sustentabilidade, concedida pela Unimed Brasil. Sustentabilidade é algo que se pratica no dia a dia, nas relações e no envolvimento de todas as partes da organização. Esta conquista é o resultado de um trabalho ético e coletivo, porém a busca pelo aperfeiçoamento será constante.

Unimed 
Nordeste-RS



Cuidar hoje do amanhã.

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

A UNIMED SABE QUE SEUS PLANOS
SÃO IMPORTANTES PARA SUA VIDA E SE CUIDAR
É A MANEIRA DE VOCÊ REALIZAR CADA UM DELES.

Unimed 



FIQUE + SEGURO

Se você tem um de nossos planos antigos, agora é hora de mudar: aproveite a ausência de carências para ampliar – e muito! – as coberturas de seu contrato

Você, que optou pela Unimed há bastante tempo, pode passar a ter um plano de saúde mais completo sem deixar de ser nosso cliente.

Se o seu contrato conosco foi firmado antes de 1º de janeiro de 1999, você é muito especial, a começar pelo tempo de casa. Mas algumas determinações da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) não o incluem – e isso pode lhe causar prejuízos lá na frente, principalmente porque é esse órgão que regula os reajustes das mensalidades de planos individuais/familiares e que transforma novas coberturas em obrigatoriedade para as operadoras.

Você já deve ter ouvido falar vez ou outra nos noticiários que determinados exames passaram a ser incluídos no plano. Radioterapia,

órgãos e próteses... Sempre que essas novidades são lançadas e viram regras, elas passam a valer apenas para os contratos assinados depois da Lei 9.656/98. Os antigos ficam sempre fora dessas atualizações. Não fique fora você também.

“E mesmo que o contrato antigo abranja determinadas coberturas, ele se refere somente a procedimentos que já eram oferecidos naquela época, mas sempre há novidades no avanço da medicina”, acrescenta a monitora de Gestão de Produtos e Serviços da Unimed Nordeste-RS, Fernanda dos Santos Zanchin. “O contrato, às vezes, até fala de determinado diferencial, mas a cobertura é limitada”, explica.

Para não ficar sem acesso a um amplo leque de coberturas, basta fazer um aditivo em seu contrato.

“Para isso, venha até um de

nossos postos de vendas 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.

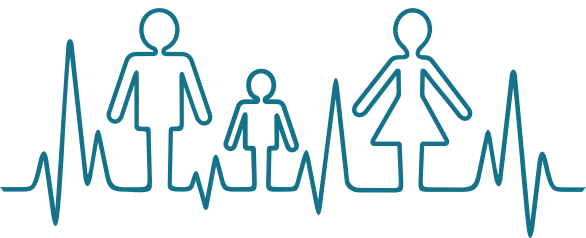
Ao fazer a alteração, a mensalidade terá um acréscimo de 20,59%. Mas dessa forma, sempre que houver a atualização do rol de procedimentos pela ANS, os contratos adaptados ficam com uma cobertura bastante ampliada, mantendo tudo o que você já tinha anteriormente. “Como se trata de um trabalho minucioso e personalizado, temos até cinco dias úteis para dar o retorno ao cliente, apresentando a ele como o novo plano ficou”, finaliza Fernanda.

MODELOS ANTIGOS

SE VOCÊ TEM UM DESTES PLANOS, APROVEITE ESTE MOMENTO PARA MUDAR PARA UMA VERSÃO MAIS ATUALIZADA E CHEIA DE VANTAGENS!

- Júnior
- Sênior
- Master
- Pecam TI
- Pecam TII
- Pecam All
- PBF
- Pompéiamed – Plano E e T

ALGUMAS COBERTURAS QUE VOCÊ PASSARÁ A TER



- Procedimentos cardíacos*
- Exames de genética
- Internações psiquiátricas
- Internações por dependência química
- Órteses, próteses e materiais especiais
- Ressonância magnética*
- Transplantes (rins, córneas e medula)*
- Hemodiálise e diálise*
- Radioterapia*

*Alguns planos antigos cobrem, outros não.

COMO ADAPTAR

- Venha até a Unimed. Somente o responsável pelo contrato poderá requerer a adaptação, e sua opção valerá para todos os beneficiários do contrato.
- A proposta de adaptação terá prazo de 5 dias úteis para retirada.
- Em caso de dúvidas, a Unimed deve saná-las em no máximo 3 dias úteis.

IMPORTANTE

Sempre que houver a atualização do rol de procedimentos feita pela ANS, os contratos adaptados ficam com uma cobertura bastante ampliada, mantendo tudo o que você já tinha anteriormente.



VEJA COMO FICOU O NOSSO RELATÓRIO DE SUSTENTABILIDADE

Uma das maiores empresas da região, a Unimed Nordeste-RS não cabe em poucas páginas

Com edição assinada pelos jornalistas Márcia Vial e André Benedetti, ficou pronto o relatório de sustentabilidade da Unimed Nordeste-RS, com 211 páginas, referente ao exercício de 2013. Formata-do com base em uma das mais contemporâneas formas de apresentar as empresas, o modelo GRI (Global Reporting Initiative), a publicação vem repleta de informações certas – e oficiais –, para serem consultadas sempre que você precisar. “Este ano, optou-se por um único relatório, unificando o relatório de gestão e de sustentabilidade. O desafio foi evoluir de estágio, passando do C para o B, conforme diretrizes da GRI, modelo de relatório adotado pela cooperativa. Para atender esse novo estágio, foi necessário um extenso trabalho, que envolveu as mais diferentes áreas da empresa”, comenta a coordenadora do Gestão de Sustentabilidade, Alexandra Sant’Anna. “A Unimed Nordeste-RS vem aprimorando a cada ano sua forma de tornar mais público o relatório de sustentabilidade para toda sua rede de relacionamento, firmando seu compromisso em atender um dos indicadores de grande importância em uma gestão sustentável, ‘a transparência’”, diz Alexandra. Acesse o relatório ao digitar http://intranet.unimed-ners.com.br/intranet/data_files/endomarketing/G_sustentabilidade/GRI_2013.pdf



RECEITA DE SAÚDE

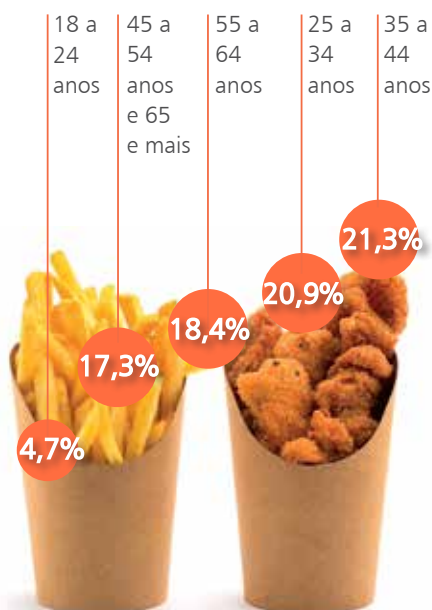
Com base em um minucioso e abrangente estudo realizado com os clientes, a Unimed Nordeste-RS lança-se em uma campanha em prol da boa alimentação. Venha com a gente!

A Unimed quis saber como está a saúde de seus clientes. Em 2012, a Medicina Preventiva, serviço da cooperativa que trabalha na promoção da saúde e na prevenção das doenças, realizou um estudo epidemiológico observacional transversal com um grupo

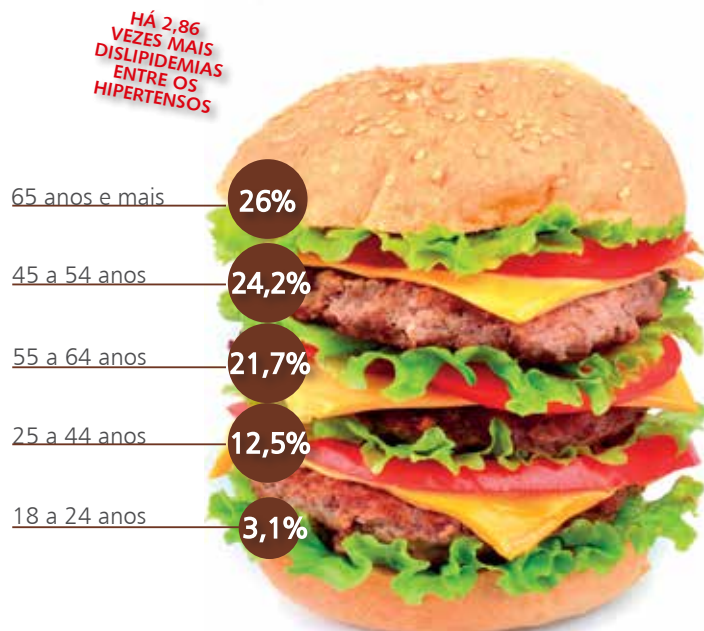
de beneficiários, a fim de identificar a prevalência de patologias crônicas, fatores de risco e realização de exames preventivos. As informações obtidas fazem surgir agora o Perfil Epidemiológico e Nosológico dos Beneficiários da Unimed Nordeste-RS. Os dados

COMO ESTÃO OS BENEFICIÁRIOS DA UNIMED?

OBESIDADE (IMC ≥ 30)



COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ALTOS



são apresentados a você, com exclusividade, nesta edição de Vida é Unimed. Interpretados, motivam o lançamento da mais nova campanha da cooperativa, intitulada “Coma bem, viva melhor” – e por isso, ao longo desta matéria, você poderá conferir receitas saudáveis, sugestões para manter os tradicionais pratos da gastronomia da região à mesa, porém eliminando ingredientes que não fazem bem.

COMO FOI A PESQUISA

Na primeira etapa da amostragem da pesquisa, foram sorteados aleatoriamente 1,5 mil clientes com número de telefone cadastrado no plano de saúde. Entre os quais, 675 foram entrevistados. No segundo ciclo, foram sorteados mais 1,5 mil beneficiários, totalizando mais 730 entrevistas. No terceiro ciclo, foi sorteada uma amostra de 200 pessoas, e 92 delas responderam à pesquisa. O quarto e último ciclo reuniu 200 beneficiários e 75 respondentes – encerrando-se, assim, os 1.572 contatos efetuados, todos com pessoas maiores de 18 anos.

“Os dados foram coletados por meio de entrevistas

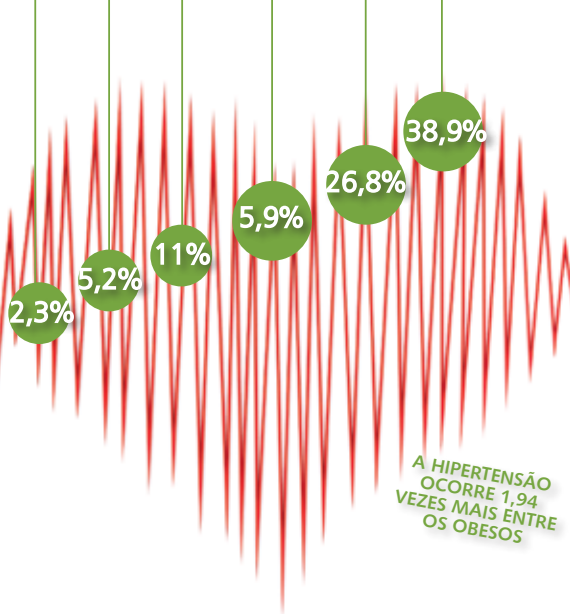
por telefone feitas por quatro enfermeiras especializadas da Medicina Preventiva”, dizem os organizadores.

As perguntas do questionário, curtas e simples, abordaram:

- Características demográficas e socioeconômicas (idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade, renda média mensal e número de pessoas que vivem desta renda)
- Peso e altura referidos
- Frequência do consumo de cigarros, drogas e bebidas alcoólicas
- Diagnóstico médico de hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, derrame cerebral (AVC), problemas respiratórios (asma, rinite alérgica, bronquite crônica ou enfisema pulmonar), câncer, depressão e se faz uso de medicamentos para essas doenças
- Saúde da mulher (realização de exame citopatológico, se está gestante e fazendo o pré-natal, realização de mamografia)
- Saúde do homem (realização de exame de toque retal e de PSA no sangue, para prevenção do câncer de próstata)

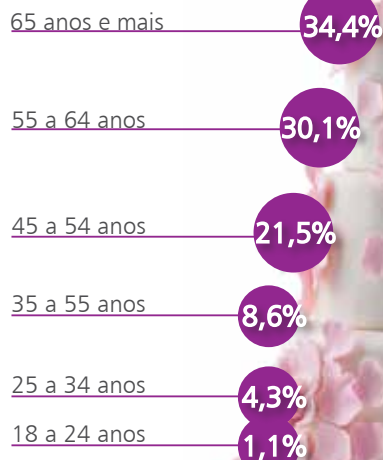
HIPERTENSÃO ARTERIAL

18 a 24 anos	25 a 34 anos	35 a 44 anos	45 a 54 anos	55 a 64 anos	65 anos e mais
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------



DIABETES

HÁ 5,7 VEZES MAIS DIABÉTICOS ENTRE OS HIPERTENSOS



QUAL O SEU IMC?

O índice de massa corporal (IMC) permite saber se você está com o peso normal ou se precisa ganhar ou perder alguns quilos. Para calculá-lo, basta dividir o seu peso por sua altura ao quadrado. O resultado das mulheres encaixa-se em faixas diferentes, se comparado com os números masculinos, conforme a tabela a seguir.

CONDIÇÃO	IMC EM MULHERES	IMC EM HOMENS
Abaixo do peso ideal	< 19,1	< 20,7
Peso normal	19,1 – 25,8	20,7 – 26,4
Sobrepeso	25,8 – 27,3	26,4 – 27,8
Acima do peso ideal	27,3 – 32,3	27,8 – 31,1
Obeso	> 32,3	> 31,1

RECOMPENSAS DE UMA DIETA EQUILIBRADA DESDE A INFÂNCIA

As pesquisas comprovam que uma dieta equilibrada traz mais qualidade de vida e garante anos a mais de vida. Brócolis, amêndoas e nozes, por exemplo. Você sabia que eles fortalecem o sistema imunológico? “Aveia e linhaça ajudam a reduzir o colesterol e a manter a taxa de glicose equilibrada. Frutas cítricas, tomate e cenoura, por serem antioxidantes, combatem o envelhecimento das células”, acrescenta a endocrinologista Dra. Mônica de Castilhos. “E pratos com menos gordura saturada e açúcares têm como consequência menor risco de obesidade, osteoporose, anemia, hipertensão, doenças cardíacas e diabetes.”

POR QUE MUITA GENTE



SE ALIMENTA MAL?

Muitos são os motivos pelos quais as pessoas, apesar do acesso à informação que temos atualmente, alimentam-se mal, diz a endocrinologista Dra. Mônica de Castilhos. A maioria delas traz como justificativas falta de tempo, ausência de intervalo para lanches, almoços acelerados, muito trabalho – e por aí vai.

“E com isso acabam escolhendo o que é mais fácil: um lanche rápido, uma guloseima, substituindo refeições, então, por essas opções de alimento, o que leva a aumento de peso, maior risco de diabetes, hipertensão e problemas de colesterol”, enumera Dra. Mônica.

Outras questões interessantes, conforme ela, são a palatabilidade e a saciedade, dois conceitos distintos e fundamentais nas escolhas e hábitos alimentares.

“Por um lado, temos a palatabilidade que os alimentos apresentam, levando a um aumento do apetite e, conseqüentemente, à ingestão calórica. Por outro, a saciedade limita a ingestão alimentar, reduzindo o tamanho e o momento da refeição”, explica a médica.

A palatabilidade, diz ela, está normalmente relacionada com os alimentos de elevada densidade energética, cuja combinação de gorduras e açúcar é maior. “Normalmente, esses alimentos têm uma aceitação maior por parte das pessoas, uma vez que se tratam de uma preferência inata do ser humano para tais constituintes alimentares.”

Já a saciedade encontra-se num nível menor de fome, levando à interrupção da ingestão. Dra. Mônica explica:

“O poder de saciar dos alimentos não depende só da carga energética, mas sim da sua composição nutricional. Desse modo, verifica-se que alimentos com elevado teor de proteínas, fibras, água e baixo teor calórico são aqueles com maior poder de saciedade.” Assim, um alimento com elevada palatabilidade provoca menos saciedade e, por consequência, o aumento da ingestão calórica e do tamanho/frequência do consumo desse mesmo alimento.

INTOLERÂNCIA X ALERGIA

Quando há ausência ou ineficiência de enzimas envolvidas na digestão, configura-se uma intolerância (à lactose é uma das mais comuns), que pode causar dores abdominais, diarreia e gases.

A alergia, por sua vez, é uma reação do sistema imunológico. Anticorpos atacam as proteínas quando elas são ingeridas.

As causas ainda são desconhecidas, mas acredita-se que têm relação com o fato de haver uma oferta muito grande de produtos industrializados, que contêm substâncias que podem incomodar o organismo.

Em crianças menores, pode até ocorrer perda de sangue nas fezes, anemia e retardo no crescimento. Em todas as pessoas, são comuns as reações na pele, como coceira e urticária, e no aparelho digestivo,

como dores abdominais, vômitos e diarreia, além de alterações na respiração, como rouquidão, chiado no peito e tosse. Mais raramente, podem aparecer até reações anafiláticas.

“Permanecer ingerindo alimentos não tolerados pode levar a continuidade e até agravamento dos sintomas, desidratação, diminuição da absorção de nutrientes, que pode resultar em anemia, osteoporose, desnutrição”, diz a endocrinologista Dra. Mônica de Castilhos. “É importante, porém, repor os nutrientes do alimento em privação. O cálcio que deixa de ser ingerido com o leite, por exemplo, pode ser encontrado nos vegetais verdes-escuros, como o brócolis e o espinafre, e na sardinha, no gergelim, na aveia, no leite de soja e na linhaça, entre outros”, finaliza.

OS CAMPEÕES DA INTOLERÂNCIA

■ GLÚTEN



■ LACTOSE



■ FRUTOS DO MAR



■ CORANTES



■ CONSERVANTES



■ INTENSIFICADORES DE SABOR



OS CAMPEÕES DA ALEGRIA

■ LATICÍNIOS



■ TRIGO



■ SOJA



■ NOZES



■ AVEIA



■ AMENDOIM



■ OVO



■ FRUTAS CÍTRICAS



BÊ-Á-BÁ DOS RÓTULOS

Aprenda a entender as letras miúdas que aparecem nas embalagens dos alimentos que você consome. Os ingredientes aparecem em ordem decrescente de quantidade. Se o sódio estiver lá no topo, portanto, cuidado: será que sua opção não vai elevar sua pressão arterial? Tomara que, como na nossa lista, ele esteja sempre lá pra baixo. E quanto menor a lista, melhor: alimentos mais simples são menos processados e, por sua vez, mais saudáveis.

■ PORÇÃO

É a quantidade média consumida.

■ %VD

Percentual de valores diários, considerando que a média para a população adulta brasileira é de 2 mil calorias.

■ VALOR ENERGÉTICO

É o quanto de energia nosso corpo consegue produzir a partir das gorduras, proteínas e carboidratos de uma porção do alimento.

■ CARBOIDRATOS

Fornecem energia ao corpo, para que ele mantenha suas funções vitais.

■ PROTEÍNAS

Ajudam a construir e reconstruir células e tecidos, têm função hormonal e de defesa e, apesar de não ser sua principal função, são também fonte de energia.

■ FIBRA ALIMENTAR

25g delas por dia já trazem um punhado de benefícios. Presentes em cardápios de origem vegetal, podem aparecer nos rótulos que você consome. Quanto mais, melhor. Seu intestino, sua glicose e seu colesterol agradecem.

■ GORDURAS TOTAIS

Elas também são saudáveis para o nosso organismo, pois funcionam como fontes de energia e fazem com que a gente consiga extrair vitaminas A, D, E e K dos alimentos. Nesse item, aparecem as gorduras boas e as vilãs.

■ GORDURAS SATURADAS

Se seu alimento for de origem animal, elas vão aparecer. E como elas não fazem bem, melhor que o número seja o menor possível.

■ GORDURAS TRANS

Encontradas em grandes quantidades em alimentos como cremes vegetais, biscoitos, sorvetes e salgadinhos, são tudo de ruim para o coração. A legislação diz que é necessário informar a presença das trans somente a partir de 0,2g por porção. Se a quantidade for menor do que isso, a tabela vai declarar como zero, mesmo que tenha um pouquinho.

■ SÓDIO

Ele faz com que a gente retenha líquidos e eleva nossa pressão arterial, e por isso seu consumo deve ser moderado.

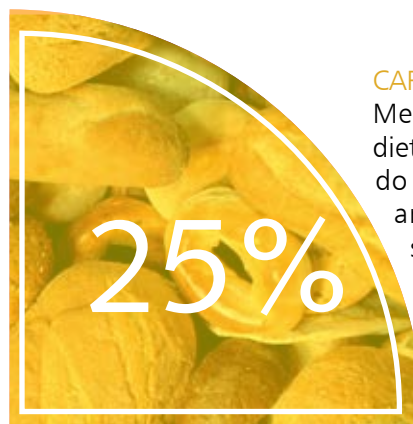


MONTE UM PRATO SAUDÁVEL

Sua dieta deve incluir carboidratos, mesmo em períodos de dieta. E saladas, claro. Carnes – ou alimentos que as substituem – também são importantes para acertarmos a equação com a qual nos deparamos todos os dias. Veja o que seu prato deve ter:

SALADAS, LEGUMES E VERDURAS

Metade do seu prato deve ser ocupado por eles, para garantir a ingestão de vitaminas, minerais e fibras.



CARBOIDRATOS

Mesmo quem está em dieta precisa reservar $\frac{1}{4}$ do prato para massas, arroz e quetais. Para ser mais saudável, opte pelas versões integrais, que dão mais saciedade e ajudam no trânsito intestinal.



PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL

O outro $\frac{1}{4}$ do prato deve ser ocupado por elas. O primeiro grupo inclui as carnes (vermelhas, de aves ou pescados). Prefira as brancas. Já as proteínas vegetais são encontradas no feijão, na ervilha, na soja, no grão de bico e na lentilha, ricos em fibras e ferro.



“EU NÃO ME RECONHECIA MAIS”

A tristeza de ver a mãe acamada fez da cliente da Medicina Preventiva Vera Regina Lorandi, 51 anos, deixar o cuidado com a alimentação em segundo plano. Por pelo menos dez anos, ela engordou muito, sem ter cabeça e energia para pensar em mudar os rumos ascendentes do ponteiro da balança. Com 1,63m de altura, alcançou a sua maior marca em março de 2012, quando chegou a pesar 103 quilos.

“Eu não me reconhecia mais”, relembra ela, agora com a pressão arterial, que andava supina,

totalmente controlada.

Depois do luto que viveu pela morte de sua mãe, aos poucos Vera deu-se o direito de resgatar alguns interesses corriqueiros postos de lado, como a vontade (e a felicidade) de voltar a cruzar as pernas – algo simples, mas que, particularmente, fazia (e para sempre fará) muita diferença.

“Sou tão feliz hoje com esta calça tamanho 42, ainda mais sabendo que já usei manequim 52”, diz ela. “Por sinal, eu nunca mais quero deixar de cruzar as pernas”, promete.

Mas não foi fácil alcançar seu objetivo. Até chegar aos atuais 72,7 quilos, Vera não passou fome, até porque o recomendado é fazer várias refeições ao longo do dia de forma fracionada. Porém, passou muita vontade. “Eu queria comer as guloseimas que sempre me satisfizeram”, conta esta chocólatra assumida. Não por nada o cardápio elaborado pela nutricionista Darlin Sperling especialmente para ela (Vera frequentou a Medicina Preventiva da Unimed durante um ano e meio) continua grudado na geladeira



BENEFÍCIOS EM DOBRO: VERA LORANDI, QUE EMAGRECEU 30 QUILOS, GASTA ENERGIA PARA CULTIVAR OS VEGETAIS QUE PROPORCIONAM A ELA PRATOS SAUDÁVEIS E DE BAIXO TEOR CALÓRICO

para espantar as tentações. O jeito foi transferir o apreço pelos doces para os vegetais.

Fã de saladas desde sempre – uma horta verdece no quintal de sua casa, com as delícias da estação –, Vera não precisou mudar a qualidade de suas escolhas, mas, sim, a quantidade. “Evito os cardápios mais calóricos, mas gosto de bolinho de arroz, por exemplo. Hoje, porém, não como vários de uma só vez: me limito a um só por refeição”, revela, ao dizer que ela mesma cuida das caçarolas.

Ao montar seus pratos, a maior parte do espaço aparece ocupada pelas saladas, que normalmente vêm do seu canteiro verde. Alface, tomate, repolho, misturados, são “enriquecidos”, como ela diz, com milho e tomate seco, para ficarem ainda mais saborosos. E só aí Vera já deixa muitas calorias de lado.

Outra forma de queimar as gordurinhas, os exercícios físicos, também sempre indicados, não são seu forte. Mas isso não denota uma rotina preguiçosa, não. “Faço uma caminhada de

30 minutos por dia, no máximo, mas me mexo muito de manhã a noite”, conta. É que Vera cuida de duas casas, a dela e a do seu pai. E o cultivo das verduras, é preciso frisar, também promove um bom gasto de energia.

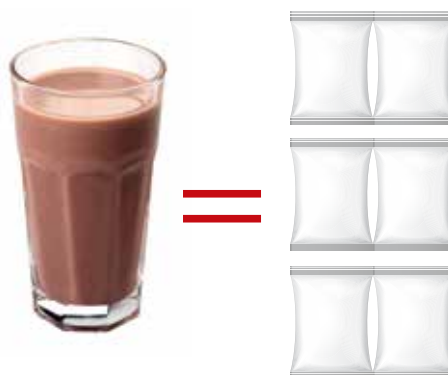
“Atingi meu peso ideal, basicamente, por ter feito mudanças na alimentação. Mais magra, eu não ficaria bem. Minha meta agora é me manter assim, pois estou muito feliz do jeito como estou”, finaliza esta vitoriosa, ao saborear o doce gosto do dever cumprido. De pernas cruzadas, claro.

CAPA

VOCÊ SABIA?



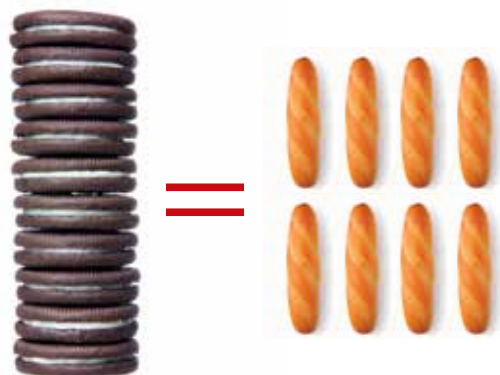
1 LATA DE REFRI TEM 7 SACHÊS DE AÇÚCAR.



1 ACHOCOLATADO EM CAIXINHA TEM 6 SACHÊS DE AÇÚCAR, QUASE A METADE DA CAIXINHA!



METADE DE UM PACOTE DE BOLACHA RECHEADA É FORMADA POR AÇÚCAR E GORDURA (30G DE GORDURA E 50G DE AÇÚCARES).



UM PACOTE DE BOLACHA RECHEADA EQUIVALE A 8 PÃES FRANCESES!



- 56% dos bebês tomam refri frequentemente antes de completar o primeiro aninho.

- 33,5% das crianças sofrem de sobrepeso ou obesidade.

- Quem bebe uma lata de refri por dia, ao final do mês, terá ingerido 1kg e 110g de açúcar só por causa disso.

- O brasileiro consome cerca de 51kg de açúcar por ano.

- Para alguns especialistas, a obesidade começou depois da 2ª guerra mundial, nos Estados Unidos. A tecnologia vinda da guerra (alimentos processados...) precisava encontrar outros lugares rentáveis quando a paz voltou a reinar. As invenções foram parar nas gôndolas dos supermercados, seduzindo os compradores americanos e, depois, espalhando-se pelo resto do mundo como uma epidemia.

- O consumo de bebidas açucaradas (refris e sucos industrializados) significa um acréscimo de 250 kcal por dia em sua dieta.

- Vindas de uma fruta, 100 calorias a mais em seu cardápio não vão engordar tanto quanto 100 calorias extraídas de um refri. As calorias são diferentes e têm um potencial de engordar as pessoas também diferente.

- 1 pacote de batata frita industrializada tem quase meio copo de óleo.

- O consumo excessivo de açúcar contribui para a morte de 35 milhões de pessoas por ano. O equivalente à população do Canadá!

- Crianças com sobrepeso aumentam o consumo de alimentos junk-food em 134% quando expostas à sua publicidade.

- Há especialistas que acreditam que, quando bem entretida, uma criança não pede guloseimas. Resta aos pais encontrarem mais tempo para as brincadeiras, em meio à rotina maluca em que vivemos.

- Por dia, as crianças passam em média 3 horas na escola e 5 horas em frente à TV.

- Com a TV, deixamos entrar nas nossas salas uma pessoa a mais. E não é qualquer pessoa. É, sim, um vendedor.

No supermercado, quando um filho teima em querer um produto que viu em um comercial, o diálogo em que o pai tenta dizer “não” ao seu rebento se dá com a companhia de um profissional, especialista no assunto, que se intrometeu na conversa.

FONTE: DOCUMENTÁRIO “MUITO ALÉM DO PESO”
[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=8UGE5GIHCT4](http://www.youtube.com/watch?v=8UGE5GIHCT4)



SAUDÁVEIS, SÓ QUE NÃO

■ NÉCTAR EM CAIXINHA

Os rótulos são claros, mas o hábito de ler as informações nutricionais dos produtos é pouco comum entre os brasileiros. Tanto que muitos pensam que compram suco, mas, na verdade, ingerem néctar – bebida que concentra, a cada caixinha de 1 litro, em torno de um copo de açúcar!

O que substitui? Suco natural ou as versões industrializadas sem açúcar (e mais caras).

■ BARRINHA DE CEREAIS

Elas são sinônimo de dieta e alimentação saudável, mas também podem ser vilãs para a glicose e a hipertensão arterial. É que algumas opções vistas no súper concentram altas doses de açúcares e sódio. Para separar o joio do trigo, leia o rótulo.

O que substitui? Barrinhas com pouco açúcar e sódio.

■ BISNAGUINHA

O pãozinho que faz a cabeça da criançada só é fofo assim graças a uma boa quantidade de gordura hidrogenada, cada vez mais associada ao maior risco de doenças cardíacas.

O que substitui? Pães sem tanta gordura hidrogenada.

■ NUGGETS

Há quem prepare os empanados de frango no forno com a intenção de deixá-los light. Mas vale saber que as versões industrializadas são pré-fritas, e por isso concentram gorduras que elevam o colesterol ruim mesmo quando preparadas sem óleo. Outros preferem as versões de frango por serem feitas à base de uma carne mais saudável, indicada pelos médicos. Ledo engano: os bolinhos estão cheios de pedaços de pele, farinha e leite em pó, uma mistura pobre, que ocupa no prato o importante lugar de boas fontes de proteína, como um bom bife de peito de frango, por exemplo.

O que substitui? Carnes que não sejam processadas.

UM PRATO INTEGRAL – E DELICIOSO

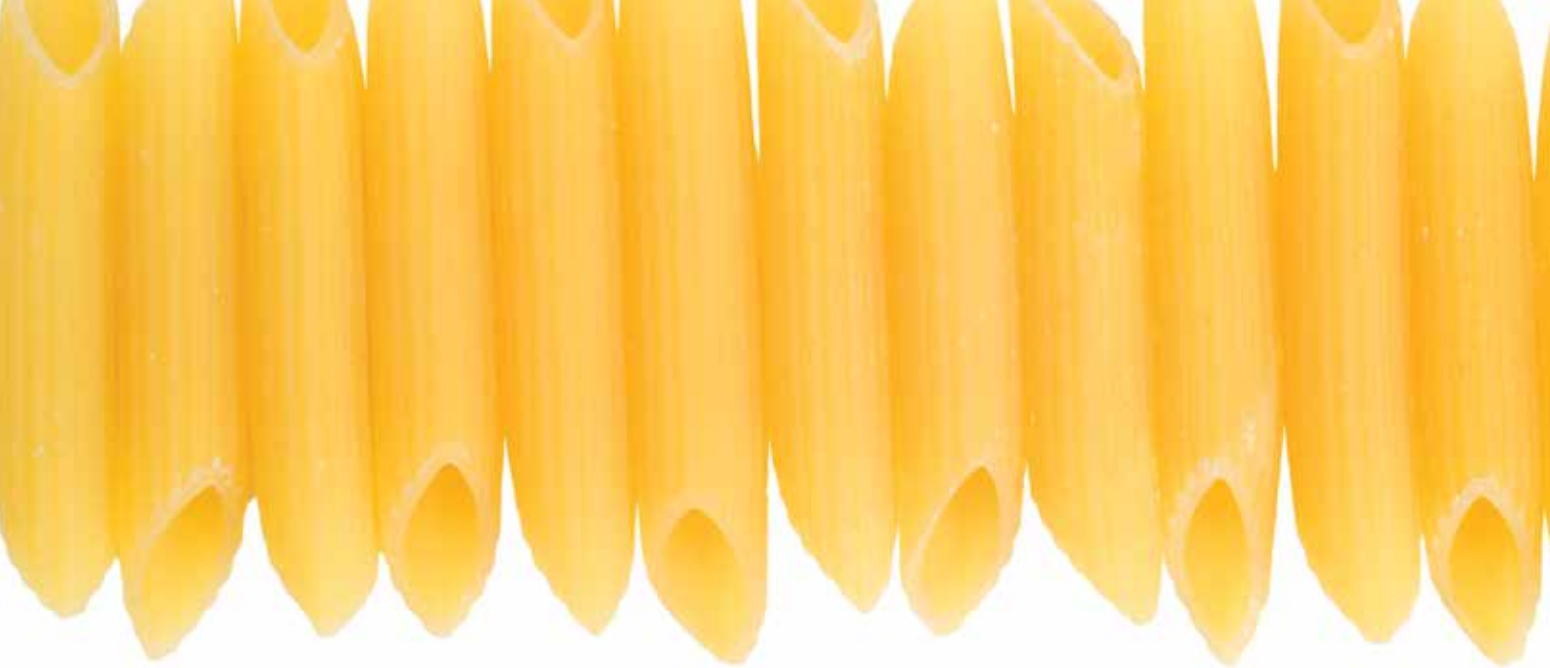


Enquanto lança a campanha sob o mote “Coma bem, viva melhor”, a Unimed foi para diante do forno e do fogão recentemente, para preparar um cardápio que reúne indicações clássicas de nutricionistas, como a ingestão de ômega-3 e carboidratos na versão integral.

A versão mestre-cuca da cooperativa pôde ser vista na primeira edição do evento Sabores da Saúde, realizado no Centro de Eventos dos Pavilhões da Festa da Uva, em Caxias, aos moldes de outras promoções do gênero já consagradas na região, tais como o Homens na Cozinha e o Sabores de Criúva, em que grupos assumem cozinhas e preparam pratos para os participantes.

Recrutados pelo apresentador de TV Carlos Quadros, promotor do jantar, funcionários e médicos cooperados da Unimed serviram penne integral ao molho de salmão com alho-poró e uvas passas. Os comensais puderam escolher a cozinha com que mais simpatizaram, ou um pouco de cada uma delas.

Veja a receita que a Unimed preparou.



PENNE INTEGRAL AO MOLHO DE SALMÃO COM ALHO-PORÓ E UVAS PASSAS



INGREDIENTES

- 300g de penne integral
- 600g de filé de salmão fresco, limpo e sem pele
- ½ unidade de alho-poró
- 70g de uvas passas mistas
- 100ml de vinho branco seco – Chardonnay
- 300ml de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de maisena
- 150g de muçarela de búfala ralada
- alecrim fresco
- azeite de oliva
- pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere o peixe com sal, pimenta, azeite, alecrim e o vinho.
- Asse em forno médio-alto por 30min. Retire e desfie o peixe.
- Aproveite o que restou na assadeira e limpe-a com o leite quente.
- Engrosse esse leite com a maisena.
- Pique finamente o alho-poró e refogue-o em uma frigideira com azeite e as uvas passas.
- Acrescente o salmão desfiado e o molho de leite. Corrija o sal e a pimenta.
- Cozinhe a massa em abundante água fervente e salgada.
- Misture tudo e sirva o prato salpicado com queijo.

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES



A NOSSA TRADICIONAL GASTRONOMIA EM VERSÕES LIGHT

Confira a seleção de quatro receitas típicas da nossa região – agnoline, carne de panela, salada de radite e tortéi – feita por Darlin Sperling, uma das nutricionistas da Medicina Preventiva da Unimed. O agnoline, ela ensina, pode ser preparado com peito de frango cozido no vapor; a carne de panela é opção para quem quer deixar de lado as frituras; a salada de radite ganha o toque crocante de pedacinhos de carne, e não de bacon; e o tortéi fica docinho com a ajuda de adoçante para forno e fogão, em vez de incorporar colheres de açúcar. Prepare as caçarolas e saúde!



AGNOLINE DE PEITO DE FRANGO NO VAPOR (EM VEZ DE CARNE COM GORDURA)

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 250g de farinha de trigo branca
- 350g de farinha de trigo integral
- 4 ovos inteiros

PARA O RECHEIO

- 500g de peito de frango cozido no vapor e sem gordura
- Tempero verde (salsa, cebolinha e manjerona) a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 fatias de pão integral torradas e moídas
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Para a massa, bata os ovos e misture as farinhas aos poucos até obter uma massa firme, que possa ser modelada.
- Para o recheio, cozinhe o frango, desfie-o e passe-o no moedor de carne.
- Leve-o ao fogo para acertar os temperos. Em seguida, apague a chama e acrescente o queijo e a farinha de pão torrado.
- Misture bem, deixe esfriar e modele cada agnoline.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias: 365,5Kcal
 Carboidratos: 48,9g
 Proteínas: 28,6g
 Gordura total: 6,15g
 Gordura saturada: 1,74mg
 Colesterol: 115,7mg
 Sódio: 156,5mg
 Fibras: 6,1g

RENDIMENTO: 1 KG





CARNE DE PANELA (EM VEZ DE BIFES FRITOS)

INGREDIENTES

- 500g de coxão mole em cubos grandes
- 2 tomates bem maduros sem pele e sem sementes
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 taça de vinho tinto seco
- 1g de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- Salsinha para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com sal e alho. Reserve por 1 hora.
- Na panela de pressão, refogue a carne no óleo, tomando cuidado para não juntar água. Refogue bem. Em seguida, acrescente a cebola picada. Adicione água, se necessário. Mantenha a panela sem a tampa.
- Coloque o tomate e deixe refogar até engrossar o molho. Na sequência, incorpore o vinho e 1 litro de água.
- Feche a panela. Assim que pegar pressão, conte mais 45 minutos no fogo.
- Retire do fogo, abra a panela e avalie o molho. Caso ainda tenha muita água, deixe cozinhar sem tampa, para reduzir.
- Polvilhe a salsa picada na hora de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias: 213,83 Kcal
Carboidratos: 3,23g
Proteínas: 27,52g
Gordura total: 9,13g
Gordura saturada: 3,80mg
Colesterol: 70mg
Sódio: 105,07mg
Fibras: 0,43g

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES





SALADA DE RADITE COM CARNE CROCANTE (EM VEZ DE BACON)

INGREDIENTES

- 1 maço de radite
- 100g de carne assada desfiada ou cortada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola cortada finamente
- 1/2g de sal

MODO DE PREPARO

- Lave bem os radites e corte-os grosseiramente. Reserve.
- Corte a carne em pedaços pequenos. Asse-os em forno quente até que fiquem bem sequinhos. Reserve.
- Corte a cebola em fatias finas. Em seguida, coloque-as em água com gelo, para diminuir a acidez.
- Retire a cebola da água. Coloque-a por cima do radite, tempere com o vinagre balsâmico, o vinagre de vinho tinto e o azeite. Misture bem e cubra com a carne crocante.

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

TORTÉI COM ADOÇANTE (E NÃO COM AÇÚCAR)

PARA A MASSA

250 g de farinha de trigo branca, 350 g de farinha de trigo integral, 4 ovos inteiros.

PARA O RECHEIO

- 400 g de moranga cozida
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 20 gotas de adoçante forno e fogão ou 2 colheres (sopa) de adoçante em pó forno e fogão
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de farinha de pão integral torrado
- noz-moscada a gosto

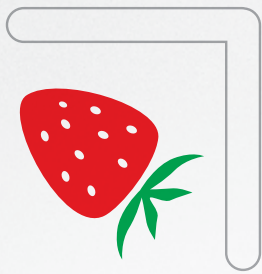
MODO DE PREPARO

- Para o recheio, pique a moranga com casca e cozinhe na água até ficar macia. Retire do fogo e escorra.
- Em seguida, descasque os pedaços de moranga e amasse-os com um garfo.
- Adicione o restante dos ingredientes. Reserve.
- Para a massa, bata os ovos e misture as farinhas aos poucos, até obter uma massa firme, que possa ser modelada.
- Abra a massa com um rolo e corte em retângulos, como se fossem pequenos pastéis.
- Em cada um desses recortes, acrescente uma pequena porção do recheio.
- Deixe esfriar e feche os tortéis com um garfo ou com utensílios próprios para esse tipo de massa.
- Sobre o tortéi, você pode regar o molho da carne de panela, cuja receita encontra-se nesta matéria.

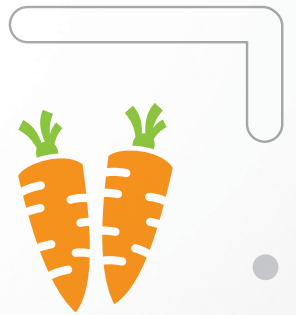
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias : 287,4 Kcal
 Carboidratos: 51,7g
 Proteínas: 10,9g
 Gordura total: 4,1g
 Gordura saturada: 1,141mg
 Colesterol: 71,2 mg
 Sódio: 89mg
 Fibras: 5,g

RENDIMENTO: 1 KG



coma
bem
viva
melhor



COMO ALIMENTAR BEM AS CRIANÇAS

Trocamos e-mails com a nutricionista Darlin Sperling, da Medicina Preventiva da Unimed, para que você consiga proporcionar à criança um cardápio o mais nutritivo possível. Veja.



Ter uma boa alimentação não significa excluir o que é gostoso, até porque nem tudo que é gostoso faz mal para a saúde. Basta saber variar! Não conteste a “rebeldia”, comum nos primeiros anos de vida, com punições. Proibições só pioram a aceitação de determinados alimentos. E é importantíssimo inserir a criança na escolha dos alimentos, tornando-a parte das decisões.

NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

- Até os seis meses, o aleitamento materno deve ser exclusivo.
- A partir dos seis meses, ofereça os alimentos complementares (frutas, legumes, carnes, leguminosas, tubérculos) três vezes ao dia, se a criança estiver recebendo leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- A partir da introdução dos alimentos complementares, dê água filtrada e fervida, nos intervalos.
- Apresente os alimentos amassados com o garfo, e não liquidificados, para estimular a mastigação e a fala.
- Não inclua no cardápio alimentos industrializados, como café, açúcar, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas. (Essa orientação vale para todas as faixas etárias). Não dê mel até um ano de idade.



DE 1 A 6 ANOS

- Agora a criança pode seguir a mesma alimentação da família.
- Essa é a fase da formação dos hábitos, então, não podemos desperdiçá-la: incentive o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- Torne a alimentação saudável atrativa, modificando a forma de apresentação ou o preparo do alimento. Cenoura ralada vira o cabelinho de um palhaço, as panquecas ficam mais coloridas com beterraba, couve...



DE 7 A 16 ANOS

- Garanta um bom café da manhã, com sucos, leite, pães, cereais, frios. Nem que para isso seja necessário levantar mais cedo.
- A escolha do comer se dá por hábito e pelo exemplo. Os pais são sempre a referência.
- Não adianta fazer apenas uma refeição saudável durante o dia. O equilíbrio entre elas é que vai favorecer a saúde da criança.
- Evite substituir refeições por lanches.



12 PASSOS



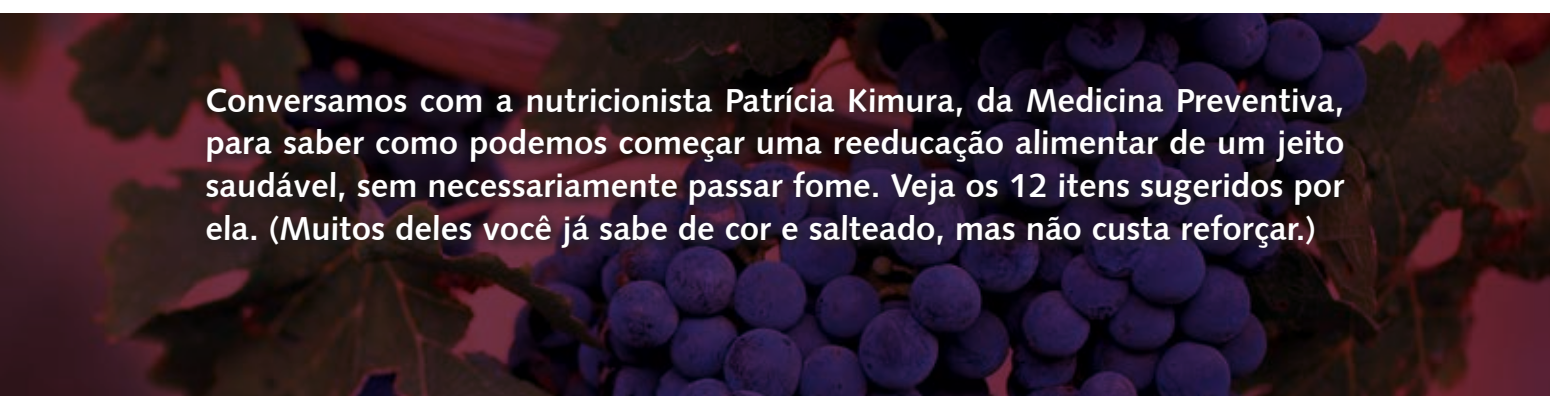
BÁSICOS PARA



UMA DIETA



SAUDÁVEL





Conversamos com a nutricionista Patrícia Kimura, da Medicina Preventiva, para saber como podemos começar uma reeducação alimentar de um jeito saudável, sem necessariamente passar fome. Veja os 12 itens sugeridos por ela. (Muitos deles você já sabe de cor e salteado, mas não custa reforçar.)




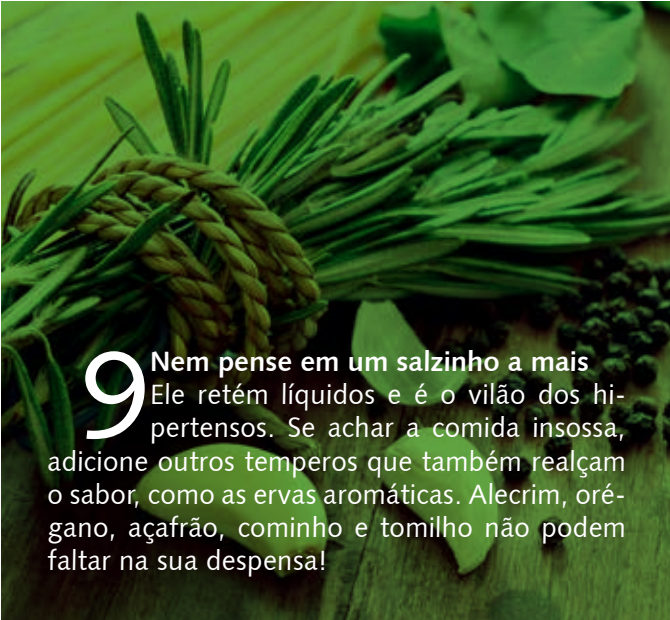
CAPA


- 1** **Realize de cinco a seis refeições por dia**
Não é exagero, não. Por ironia, devemos comer várias vezes ao dia quando estamos em dieta, acredita? “Não podemos nos esquecer de todas as refeições – desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia –, que devem ser feitas de três em três horas.”

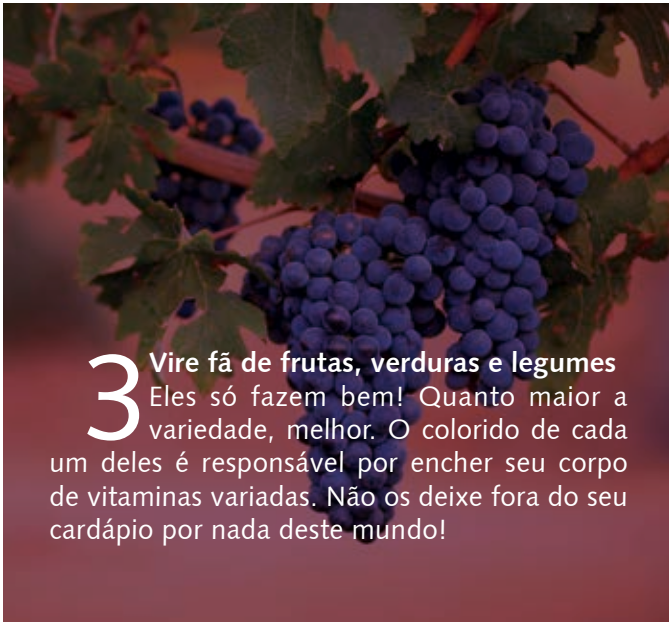
- 
- 2** **Inclua cereais integrais no cardápio**
As fibras presentes neles fazem com que a gente demore mais para sentir fome e deixam o trânsito intestinal tinindo. E de quebra elas colaboram para deixar a glicose e o colesterol nos níveis ideais. Quer coisa melhor?

- 
- 5** **Fuja das frituras**
Reconheça o sabor de alimentos cozidos, assados e grelhados. Eles têm menos óleos e calorias. Mas cuidado ao preparar alimentos congelados no forno: muitos deles já vêm pré-fritos e, portanto, não ficam tão saudáveis como a gente pensa.

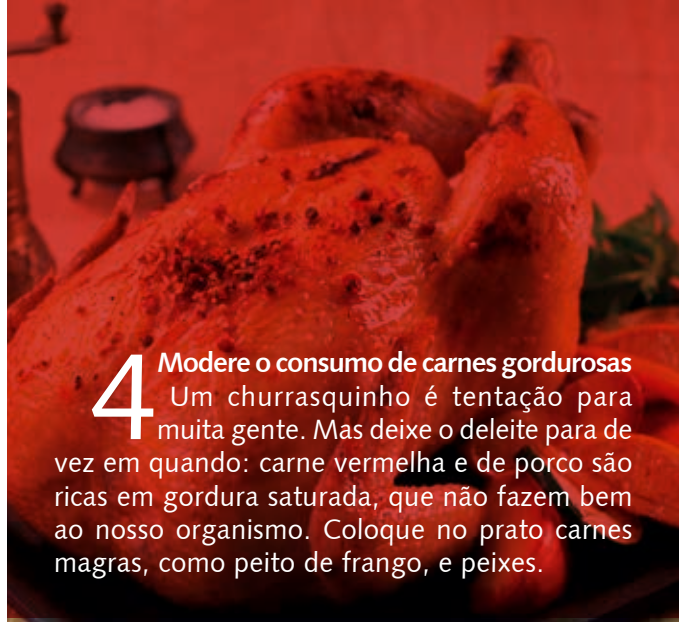
- 
- 6** **Os embutidos devem ser raridade**
Eles concentram sódio, açúcar refinado e gordura trans, que não são lá muito amigos do nosso corpo.

- 
- 9** **Nem pense em um salzinho a mais**
Ele retém líquidos e é o vilão dos hipertensos. Se achar a comida insossa, adicione outros temperos que também realçam o sabor, como as ervas aromáticas. Alecrim, orégano, açafrão, cominho e tomilho não podem faltar na sua despensa!

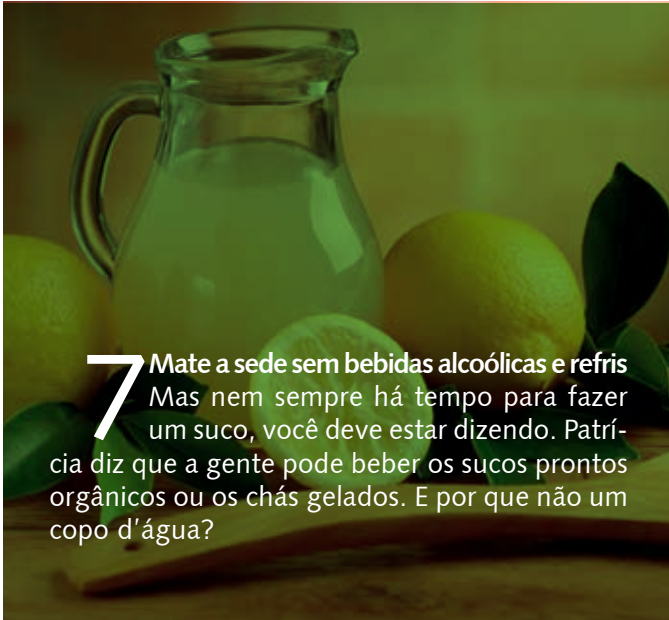
- 
- 10** **Não exagere no açúcar**
Para quem gosta de doce, adoçantes naturais podem ser a saída. O extrato de agave, por exemplo, possui baixo índice glicêmico, e por isso é absorvido lentamente pelo organismo. E reúne ferro, cálcio, potássio e magnésio.



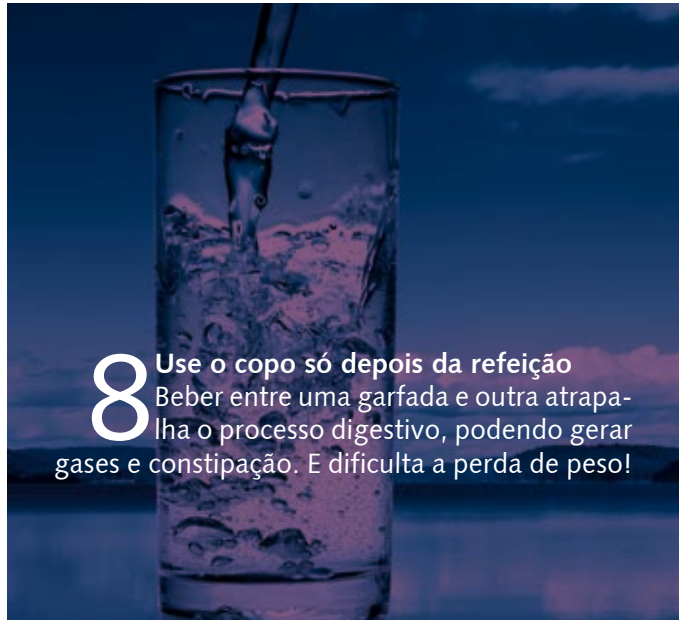
3 Vire fã de frutas, verduras e legumes
Eles só fazem bem! Quanto maior a variedade, melhor. O colorido de cada um deles é responsável por encher seu corpo de vitaminas variadas. Não os deixe fora do seu cardápio por nada deste mundo!



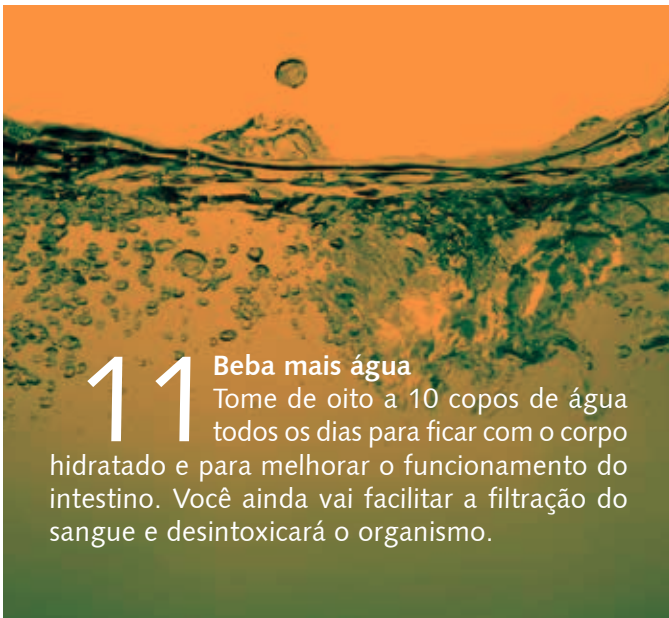
4 Modere o consumo de carnes gordurosas
Um churrasquinho é tentação para muita gente. Mas deixe o deleite para de vez em quando: carne vermelha e de porco são ricas em gordura saturada, que não fazem bem ao nosso organismo. Coloque no prato carnes magras, como peito de frango, e peixes.



7 Mate a sede sem bebidas alcoólicas e refris
Mas nem sempre há tempo para fazer um suco, você deve estar dizendo. Patrícia diz que a gente pode beber os sucos prontos orgânicos ou os chás gelados. E por que não um copo d'água?



8 Use o copo só depois da refeição
Beber entre uma garfada e outra atrapalha o processo digestivo, podendo gerar gases e constipação. E dificulta a perda de peso!



11 Beba mais água
Tome de oito a 10 copos de água todos os dias para ficar com o corpo hidratado e para melhorar o funcionamento do intestino. Você ainda vai facilitar a filtração do sangue e desintoxicará o organismo.



12 Mexa-se!
Pratique exercícios físicos para prevenir o sobrepeso e a obesidade. E assim melhore a oxigenação, a circulação sanguínea, a disposição e a resistência.



CRÔNICA POR ANDRÉ BENEDETTI

POR UMA VIDA

Não tenho laranjeiras nem pés de alface no quintal. Nem quintal. Já tive uma horta, na casa dos meus pais, onde também vicejavam um limoeiro, uma laranjeira que dava frutos ano sim, ano não e um abacateiro, com seus galhos sobre um tapete de salsa, sálvia, hortelã, espinafre e radite. Lembro-me de tomar banho de piscininha no verão por ali, no jardim dos fundos de casa, ao lado de um minimilharal plantado pelo meu pai. “Como crescem rápido os pés de milho!”, pensava eu, entre um mergulho e outro, antes do jantar.

No meu prato infantil, os vegetais orgânicos, apesar de variados, não eram suficientes: sozinhos, não davam conta da geladeira de casa, mesmo em suas respectivas safras. Mas mostravam como era possível colher tomates vermelhinhos – e bem mais saborosos – sem lançar mão de fertilizantes, o que hoje talvez faça mais diferença do que naquela época, em que a ecologia estava começando a ser inventada.

Sinceramente, chique era sair do súper com o carrinho cheio de itens industrializados, e talvez pela falta de exemplo eu não fosse muito fã de uma vida natureba: enquanto piá, gostava mesmo era de cachorros-

-quentes (fui um cachorroquentólatro) e de uma embalagem colorida de chips, bem salgada, de preferência a mesma que aparecia nos intervalos dos desenhos da TV. Pressão alta? Criança tinha lá essas coisas? Sem saber se eu ultrapassava os 12 por 8, não levava banana como lanche de escola nem amarrado. Seria muito mico. Eu saía da cantina brandindo sacos de pastelinas, isso sim, bem gordurosas, responsáveis pela sede no período seguinte ao intervalo.

Nos fins de semana, visitávamos parentes que moravam no interior da cidade. De lá, voltávamos com o porta-malas forrado de bergamotas livres de agrotóxicos, o paraíso para qualquer adepto aos orgânicos. Já naquele tempo, porém, algumas frutas vinham com uma camada branquinha na casca. “A uva só tem sulfato, mas ele não faz mal”, diziam meus tios, achando se tratar de um veneno do bem. Para compensar a presença de alguns produtos químicos em suas lides, o leite tirado por eles vinha com a garantia de que não levava soda cáustica, o mel era puro e os sucos de laranja saíam na hora, integrais, sem nada dessa história de néctar que tomou conta das gôndolas dos supermercados.



MAIS SIMPLES

Trinta anos depois, o pátio dos fundos da casa de muita gente mudou. Meus dois filhos nunca tiveram quintal, só o dos avôs deles. Moramos em um prédio com jardim, mas o paisagismo é outro: brotam nele grama-esmeralda, buxus e palmeiras-fênix. Faltam os tomateiros e as abóboras de pescoço no chão, que, claro, não combinariam com a fachada de um residencial. Lá no alto, tenho seis vasos nas janelas da cozinha, para compensar a ausência de verde ao meu redor. As plantinhas servem mais para quebrar a aridez do prédio ao lado do que para dar conta do meu consumo. Mas vez ou outra faço um chazinho de sálvia com as folhas cultivadas por mim. Uma bênção.

Não raro, chego à escola dos meus filhos e os vejo saboreando uma humilde banana, sem achar que estão pagando mico. Claro que eles também sempre querem comprar os produtos com embalagens valorizadas por personagens de desenhos, mas na escola não há essas prerrogativas: uma nutricionista organiza o cardápio, e ponto.

Chique agora é consumir produtos de feira orgânica, passando ao largo das pastelinas. As cantinas de

algumas escolas nem existem mais. Turmas veganas, receitas de comida caseira, ingredientes integrais e programas de gastronomia estão em alta – quando falamos sobre nutrição no programa “Vida Saudável Unimed”, a audiência vai lá em cima. Eu mesmo virei fã do programa da Bela Gil, o “Bela Cozinha”, no GNT, que é todo saudável. Lá em casa, assistimos à filha do Gilberto Gil porque queremos viver mais.

Mas confesso que ainda me falta um quintal e mais tempo (e vontade de levantar do sofá depois do programa da Bela) para descascar frutas e lavar verduras. Mesmo fã de saladas (quando elas vêm prontas é tão melhor), ainda preciso me vigiar para fazer uma vitamina de banana em casa, em vez de comprar bebidas lácteas embaladas (e cheias de conservantes), por exemplo. Mas eu vou melhorar. Essa é uma das minhas grandes metas para este ano. Mesmo sem espaço para cultivar uma horta, com dois filhos para criar, dando expediente todos os dias, nesta vida louca que a gente leva, está mais do que na hora de eu conseguir. Para nada mais, nada menos do que o meu próprio bem.



VIDA QUE VEM DO PEITO

O médico cooperado e gastroenterologista pediátrico Dr. Charles Angeli fala aqui sobre os mitos, os intervalos, os benefícios, as restrições alimentares e as contraindicações do ato de amamentar. “Pesquisas comprovam que bebês que mamam quatro meses ou mais, no futuro, têm menor propensão de ter obesidade e doenças crônicas, como diabetes”, diz ele. Acompanhe.

MITOS

■ A maior parte dos mitos relaciona-se à alimentação. “Chocolate, chimarrão, café, laranja, brócolis e feijão estão todos liberados”, diz Dr. Angeli. Como a fórmula do leite é sempre igual, não há por que se privar desses alimentos. E, portanto, leite “fraco” não existe. “O importante é, sim, ter uma boa alimentação, esvaziar sempre um peito antes de oferecer o outro e ingerir bastante líquido, para poder produzir leite.” Cuide apenas com a cafeína, que pode chegar ao bebê pelo peito. “Por isso, deixe para tomar café ou chimarrão longe dos horários das mamadas.”

■ Também podem chegar ao leite drogas e medicamentos. “Consulte seu ginecologista, a fim de saber o que pode ser ingerido neste período”, diz o médico.

■ Leite em pó não causa constipação, e sim deixa as fezes mais ressecadas. Caso o bebê tenha dificuldade para evacuar, dilua a fórmula em água de aveia e, entre uma mamada e outra, ofereça água pura. “Bebês que mamam apenas no peito podem ficar até sete dias sem evacuar”, diz o médico.



INTERVALOS

■ O correto é amamentar até que o bebê complete de 4 a 6 meses – e, no máximo, até que tenha 2 anos. Não existe uma regra: fala-se, sim, em livre demanda. “O que não pode é deixar o bebê mais de

três a quatro horas sem ingerir leite.” Em contrapartida, se a criança quiser mamar depois de uma hora, será necessário dar o peito. “Depois, com o tempo, o próprio bebê vai criando o seu ritmo.”



ARMAZENAMENTO



■ Pode-se deixar o leite na geladeira por um dia. Congelado, até sete dias. “Acondicione sempre em potes de vidro”, aconselha Dr. Angeli. Para esquentar, dispense as facilidades do micro-ondas: deixe em banho-maria até que o líquido atinja a temperatura ideal. A forma de dar dependerá da idade da criança: para recém-nascidos, utilize sempre um copinho, para que não deixem a mama. Bebês maiores, já habituados ao peito, podem utilizar mamadeira.



BENEFÍCIOS

HÁ OS BENEFÍCIOS IMEDIATOS E A MÉDIO E LONGO PRAZOS.

IMEDIATOS

■ O colostro, que é o leite inicial, é bastante rico em proteína e anticorpos. O leite maduro, por sua vez, concentra mais gordura. Ou seja, no leite, há tudo do que seu filho precisa nos primeiros meses de vida.

■ O vínculo da mãe com o filho fica maior ao longo da amamentação.

■ O bebê fica mais protegido contra infecções (otites, pneumonias e infecções urinárias), pois o leite materno concentra anticorpos.

A MÉDIO PRAZO

■ O leite tem probióticos (lactobacilos e bifidobactérias). Por isso, estimula a produção de bactérias benéficas, o que deixa a criança com uma flora intestinal mais preparada contra infecções e alergias. “Com uma flora saudável, o bebê tem menos chances de ter rinite, asma, dermatite atópica e alergias à proteína do leite de vaca e alimentares”, complementa.

A LONGO PRAZO

■ A flora mais saudável também ajuda na prevenção da obesidade na fase adulta, bem como reduz os riscos de diabetes e de colesterol elevado no futuro. “Ao oferecer leite de vaca antes de o bebê completar 4 a 6 meses, elevam-se os riscos de aparecerem obesidade e doenças crônicas no futuro”, diz. E cuidado com o leite de cabra: ele não concentra ácido fólico. O ideal é iniciar uma alimentação complementar ainda enquanto o bebê está mamando no peito. “Isso porque o bebê fica mais protegido contra doença celíaca e alergias alimentares”, explica o gastroenterologista.

CONTRAINDICAÇÕES

EXISTEM AS CONTRAINDICAÇÕES TEMPORÁRIAS E AS ABSOLUTAS.

TEMPORÁRIAS

Não é indicado amamentar quando a mãe está com uma infecção depois do nascimento do bebê ou enquanto estiver tomando medicações fortes. Ou mesmo caso tenha tuberculose ou herpes.



ABSOLUTAS

Quando a mãe for portadora do vírus HIV e utilizar medicamentos controlados de uso crônico, não há como amamentar. Se o bebê tiver galactosemia e fenilcetonúria, que significam que não produz enzimas para digerir o leite, também será necessário utilizar leite de fórmula. Mães com hepatite B e C podem dar de mamar, desde que o filho tenha sido vacinado.

TECNOLOGIA E CONFIANÇA BEM PERTO DE VOCÊ.

CENTRO

Centro de Diagnóstico por Imagem

O **Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed** é equipado com a mais recente tecnologia do mercado e conta com uma equipe de profissionais capacitados para realizar os mais diversos tipos de exames.

Exames de Diagnóstico por Imagem:

- Tomografia computadorizada e cardiológica
- Ressonância magnética
- Angiotomografia
- Angioressonância
- Colonoscopia virtual
- Ecografia geral e com doppler
- Raios X

Exames Cardiovasculares:

- Eletrocardiograma
- Ecocardiograma bidimensional
- Ecocardiograma com estresse farmacológico
- Ecocardiograma transesofágico



Laboratório de Análises Clínicas

No **Laboratório Unimed** você conta com profissionais experientes, completa infraestrutura e tecnologia de ponta que permite resultados rápidos e precisos para a sua tranquilidade e segurança.

Exames clínicos nas áreas de:

- Bioquímica
- Imunologia
- Dosagens de Hormônios
- Hematologia
- Coagulação
- Microbiologia
 - Urinálise
- Parasitologia
 - Micologia
 - Toxicologia
- Triagem Neonatal
 - Genética
- Biologia Molecular

CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

CAXIAS DO SUL - Junto ao Hospital Unimed
Rua Carlos Bianchini, 1744
(54) 3202.9300/3202.9200

CAXIAS DO SUL - Centro
Rua Pinheiro Machado, 2321

• Serviço de Raios X - (54) 3220.2158
(entrada pelo PA 24 h)

• Serviço de Ecografia, 2º andar - (54) 3220.2311
(entrada pela porta ao lado do PA 24 h)

 CENTRAL DE AGENDAMENTO
(54) 3202.9300 - (54) 3202.9200

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

CAXIAS DO SUL - Hospital Unimed
Rua Carlos Bianchini, 1744 - (54) 3202.9052

CAXIAS DO SUL - Centro
Rua Pinheiro Machado, 2347 - (54) 3220.2162

CAXIAS DO SUL - Lourdes
Rua Os Dezoito do Forte, 639 - (54) 3228.2910

FARROUPILHA - Centro
Rua Júlio de Castilhos, 651/10 - (54) 3261.4652

FARROUPILHA - Junto ao PA Unimed 24 h
Rodovia dos Romeiros, 2000 - (54) 3268.4044

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

Unimed 
Nordeste-RS



A MELHOR FARMÁCIA PARA QUEM TEM **UNIMED.**

- Descontos especiais para clientes Unimed
- Ainda mais descontos com o Unimedicamentos*
- Pagamento facilitado

*consulte lista na loja ou no site.

Sempre tem uma Farmácia Unimed perto de você:

Farmácia
Unimed

CAXIAS DO SUL

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

Loja 2: Rua Carlos Bianchini, 1744
Junto ao Hospital Unimed

☎ **TELE-ENTREGA: 3221-6500**

ANTÔNIO PRADO

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

FARROUPILHA

Rua Tiradentes, 35 - Centro

☎ **TELE-ENTREGA: 3268-0535**