

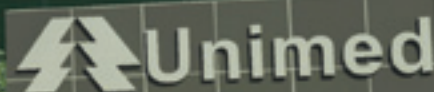
VIDA É UNIMED

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – ANO 9 – Nº 20 – INVERNO 2013



R\$ 72 MILHÕES PARA A SAÚDE

AMPLIAÇÃO DO HOSPITAL UNIMED CAXIAS DO SUL
PREVÊ NOVO PRONTO-ATENDIMENTO, CENTRO
CIRÚRGICO AMBULATORIAL, UNIDADE MATERNO-
INFANTIL, CENTRALIZAÇÃO DOS SERVIÇOS E MAIS
LEITOS E VAGAS DE ESTACIONAMENTO



**Impresso
Especial**

9912237836-DR/RS
Unimed Nordeste-RS

///CORREIOS///

Tomógrafo exclusivo para clientes especiais como você.



O Hospital Unimed Caxias do Sul acaba de adquirir o **Tomógrafo Aquillion CXL**, atualmente um dos melhores equipamentos desse tipo disponíveis no mercado de saúde e tecnologia. Inovação e exclusividade acompanham este novo aparelho, que garante ainda mais qualidade e altíssima confiabilidade aos exames de tomografia computadorizada realizados na Unimed. De tecnologia à facilidade, passando por confiança, segurança, rapidez e conforto, veja com o que você, cliente Unimed, já pode contar:

TECNOLOGIA

Tomógrafo 128 cortes, com a mais recente tecnologia Multi Slice CT.

CONFIANÇA

Imagens mais nítidas, garantia de um diagnóstico médico mais rápido e preciso, numa ampla gama de exames.

SEGURANÇA

Máxima qualidade de imagem, com o mínimo de tempo de exposição a doses de radiação ao paciente, durante o procedimento.

RAPIDEZ

Recentes ferramentas de tomografia de alta velocidade projetadas para garantir o melhor desempenho em menos tempo de exposição.

CONFORTO

Recursos exclusivos de ergonomia, que proporcionam maior conforto e conveniência ao paciente.

FACILIDADE

Além das tomografias computadorizadas convencionais, o Aquillion CXL permite realizar angiotomografias, tomografias cardíacas e de coronárias e colonoscopia virtual.

CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM UNIMED

Caxias do Sul - Junto ao Hospital Unimed
Rua Carlos Bianchini, 1744 - Fone: (54) 3202.9300/3202.9200

Caxias do Sul - Centro
Rua Pinheiro Machado, 2321

Serviço de Raio-X - Fone: (54) 3220.2158 (entrada pela PA 24 Horas)

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

Unimed
Nordeste-RS



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

ANO 9 – Nº 20 – INVERNO 2013

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

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Departamento de Marketing

JORNALISTA RESPONSÁVEL
André Benedetti (MTB 9473)

EDIÇÃO E TEXTOS
André Benedetti

PROJETO GRÁFICO
E DIAGRAMAÇÃO
Contexto Marketing Editorial
Cel. Bordini, 487, 4º andar
Porto Alegre/RS, Brasil – 90440000

FOTOS
Shutterstock e Stock.xcng

TIRAGEM
40 mil exemplares

IMPRESSÃO
Coan

CONVERSE CONOSCO
SAC 0800 51 2100



SUMÁRIO



VÍNCULOS EMOCIONAIS

Ações de humanização tomam conta de diferentes áreas do Hospital Unimed Caxias do Sul com dois nobres objetivos: a saúde dos pacientes e a qualidade de vida no trabalho

10



R\$ 72 MILHÕES PARA A SAÚDE

Projeto reunirá novo Pronto-Atendimento, centro cirúrgico ambulatorial, unidade materno-infantil, centralização dos serviços, novos leitos e 400 vagas de estacionamento

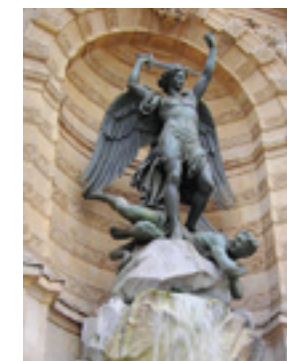
24



COSTURAS RENOVADAS

Uniformes da cooperativa sem uso viram matéria-prima de curso de customização a partir de um projeto de Responsabilidade Social em alta na cooperativa

30



CINCO LUGARES DE PARIS

Conheça recantos descritos a partir de um olhar bastante particular, mas que podem inspirá-lo a desvendar as mil faces com as quais Paris, sempre cheia de charme, se apresenta

40

E MAIS:

VIDA NA UNIMED 6 SERVIÇOS PRÓPRIOS 8 ORGÂNICOS EM ALTA 14 VIDA NA UNIMED 16 INTERNET 18 VIDA NA UNIMED 19 DICAS DE ALIMENTAÇÃO 20 BELEZA 22 VIDA NA UNIMED 33 ENTREVISTA: TOQUINHO 34 VIDA NA UNIMED 36 RESPONSABILIDADE SOCIAL 37 VIDA NA UNIMED 38 CRÔNICA 44 INFÂNCIA 46

PROJETO DE EXPANSÃO HOSPITAL UNIMED E NOVO PRONTO-ATENDIMENTO

Inovamos a cada dia e quem ganha é você, cliente Unimed. O projeto de ampliação do Hospital Unimed reunirá novo Pronto-Atendimento, centro cirúrgico ambulatorial, unidade materno-infantil, centralização dos serviços, novos leitos e mais vagas de estacionamento. Tudo para melhorar a qualidade do atendimento e da sua saúde. Iniciamos esta jornada em 2013 e queremos você acompanhando de perto toda essa transformação.



CARTA AO LEITOR



O que vem POR AÍ

A reportagem de capa desta edição nos leva para o futuro. Ao anunciar um investimento superlativo de R\$ 72 milhões, a Unimed Nordeste-RS escreve mais um importante trecho da história da saúde na região. Em um terreno contíguo ao prédio atual do Hospital Unimed, em Caxias do Sul, uma construção vertical vai começar a subir em breve, para dar forma a um complexo habitado por equipamentos de ponta e por uma equipe que prima pela humanização, dois dos grandes diferenciais deste plano de saúde. Até 2018, Pronto-Atendimento, centro cirúrgico ambulatorial, unidade materno-infantil, centralização dos serviços, novos leitos e 400 vagas de estacionamento estarão em pleno funcionamento, para sua tranquilidade. Aos poucos, vamos contar tudo para você.

Até lá, não deixe de lado seus acompanhamentos médicos. Na 20ª edição de Vida é Unimed, continuamos reforçando o que fazemos desde nosso primeiro projeto editorial: prevenção é mesmo o melhor remédio. Opte por alimentos orgânicos, para que seu prato venha sem tantos agrotóxicos, aposte na sustentabilidade, engrosse a audiência dos projetos culturais, viaje, curta a Unimed no Facebook, curta a vida, enfim.

O caminho para você seguir em frente por essas vertentes do bem começa nas próximas páginas. Eu, que as escrevi e as editei, encontrei não faz muito outro bom motivo para cuidar de mim ainda mais: estou bem faceiro com a chegada do meu segundo filho, o Felipe, o bebê que ilustra, junto comigo e com o Guilherme, esta página – e que protagoniza uma crônica sobre a sua chegada nas páginas 44 e 45. Que os meus textos em primeira pessoa e as reportagens criadas para você sirvam de impulso para que o que vem por aí seja sempre sublinhado por muita, mas muita saúde. A gente merece.

Um abraço,

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

Utilizando o plano da

Você também pode colaborar para que possamos oferecer sempre, em

melhor maneira

qualquer especialidade, um serviço de saúde certo, ágil e de qualidade

EXAMES PRESERVADOS

Reunir os exames feitos nos últimos tempos, a fim de que eles sejam avaliados, se necessário, por todos os médicos com os quais você marcar uma consulta, pode ser uma medida de prevenção tão eficaz como uma alimentação balanceada ou a prática regular de exercícios físicos. Ao apresentar ao médico seus últimos hemogramas já na primeira consulta, por exemplo, há chances de ele não pedir um novo exame – mesmo que a consulta anterior seja por um motivo diferente. Ao levar os resultados que já estão na sua casa, tanto você quanto seu médico ganham tempo: informações que só seriam conhecidas lá adiante, depois de saírem os resultados da análise, já estão à mão, poupando-o até mesmo de uma reconsulta. Assim, tratamentos poderão ser iniciados com antecedência, bem como gastos com uma nova ida ao consultório de seu médico não serão necessários.



CUIDE DE SEU CARTÃO

O cartão Unimed é um documento pessoal e intransferível, que garante o atendimento nos consultórios médicos, clínicas e demais prestadores. Nos casos de o paciente não possuir o cartão Unimed (seja por motivo de perda, extravio ou não recebimento pelo correio), é obrigatória a apresentação de um documento de identificação com foto. Para facilitar a prestação de serviços, evitar fraudes ou registros indevidos, é fundamental que o beneficiário não empreste seu cartão



Unimed a outras pessoas. Este documento é fornecido pela Unimed Nordeste-RS ao titular e respectivos dependentes do plano de saúde, assegurando os direitos e vantagens de uso, conforme especificações contratuais.

PRÉ-LABORATÓRIO

Alguns exames, todos sabem, exigem jejum para que se obtenha um resultado correto. Mas você sabe quantas horas deve se privar de refeições antes de ir até um Laboratório Unimed? Veja no site da Unimed (www.unimed-ners.com.br), ao clicar no link Serviços Próprios, informações que preparamos para você. Antes de ler cada uma delas, lembre-se: a Unimed inaugurou recentemente um novo posto de coleta em Caxias do Sul. Ele se localiza na Rua Os Dezoito do Forte, 639, na esquina com a Rua 13 de Maio. O local permanece aberto de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h50min, sem fechar ao meio-dia, e aos sábados, das 7h às 12h50min. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3228-2910.



Posto de Coleta na esquina das ruas Os 18 do Forte e 13 de Maio: outra opção para os caxienses

Tudo num só lugar

Para sua comodidade, Centro de Diagnóstico Unimed reúne exames de imagem e laboratoriais na estrutura do Hospital Unimed

A Unimed concentrou diversos serviços de saúde em um único lugar, no Hospital Unimed. O Centro de Diagnóstico Unimed reúne alta tecnologia e profissionais qualificados tanto para pacientes internados quanto para os demais beneficiários, a partir da proposta de oferecer os mais complexos tipos de exame com total comodidade, ao seu alcance.



SERVIÇOS OFERECIDOS NO CENTRO DE DIAGNÓSTICO UNIMED:

NO CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

EXAMES DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

- Tomografia computadorizada
- Ecografia geral e com doppler
- Exames radiológicos (raio X)

EXAMES CARDIOVASCULARES

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

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

No Laboratório Unimed você obtém um diagnóstico de confiança com a experiência de profissionais referenciados, completa infraestrutura e recursos tecnológicos avançados. Com tecnologia de ponta, que permite resultados rápidos e precisos, você realiza seus exames com a maior tranquilidade e segurança.

FACILIDADES

- Estacionamento

- No Centro de Diagnóstico por Imagem, o cliente Unimed pode realizar uma ampla quantidade de exames sem a necessidade de buscar autorização prévia, que é providenciada no ato. Consulte no momento da marcação do exame a necessidade de autorização prévia.
- O espaço está totalmente equipado para atender a pessoas portadoras de necessidades especiais: sala para coletar exames quem tem dificuldade de locomoção, acessos amplos e sanitários adaptados estão entre os destaques
- A equipe médica permanece no serviço, conforme escala, durante todo o horário de atendimento, facilitando encaixes de urgência e contatos diretos com o médico assistente

CERTIFICAÇÕES:

- ISO 9001
- PALC (Laboratório de Análises Clínicas)
- ONA – Acreditado com Excelência (Hospital Unimed)
- Selo de qualidade pelo Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (serviço de tomografia)

ONDE? Centro de Diagnóstico por Imagem, junto ao Hospital Unimed

Rua Carlos Bianchini, 1744, bairro Marechal Floriano, em Caxias do Sul

CENTRAL DE AGENDAMENTO (54) 3202.9200

Vínculos emocionais

Ações de humanização tomam conta de diferentes áreas do Hospital Unimed Caxias do Sul com dois nobres objetivos: a saúde dos pacientes e a qualidade de vida no trabalho



Em um evento com a apresentação de cases de sucesso, todos com base na humanização, a coordenadora de gerenciamento de leitos do Hospital Unimed Caxias do Sul, Isabel Argenta Cervelin, parou para pensar no que já era praticado na cooperativa. Num estalo, as percepções sobre os trabalhos realizados pela cooperativa em Caxias começaram a mudar completamente.

“As ações em andamento no nosso Hospital podem nos colocar em uma posição de destaque, em se tratando de humanização, apesar de esse conceito ainda não ter sido criado internamente”, pensou ela, ao lembrar alguns projetos calorosos organizados na empresa, como os pocket shows do grupo Ri que Passa, a colocação de fotos e cartazes em alguns leitos de UTI, quando possível, as festas de encerramento de cada ciclo de quimioterapia dos beneficiários internados e a música ambiente na Sare (sala de recuperação) e nas salas de cirurgia, caso haja aprovação do médico assistente.

Para reunir trabalhos do gênero e conferir-lhes unidade e fôlego, transformando-os em uma espécie de padrão que alcança o status de cultura da empresa, era necessário designar um grupo estratégico de humanização, responsável não apenas por tocar à frente novos projetos marcados por vínculos afetivos, mas também trazer à superfície

os existentes. Faltava, no entanto, uma base teórica. Pouco abordado até então, o conhecimento sobre o tema chegou à Unimed depois que a cooperativa lançou olhares na esfera pública, que estabelecera algo neste sentido, porém fundamentada em uma realidade distante da vista entre os planos de saúde.

“O Sistema Único de Saúde (SUS) constituiu a Política Nacional de Humanização (PNH), que surgiu não como exigência, e sim em tom de sugestão”, comenta a assistente social Ana Lúcia da Silva, do Gestão de Pessoas da Unimed.

Voltada para os órgãos públicos, a diretriz, conforme Ana, está sendo adaptada para a realidade privada. Em alguns quesitos, o perfil da cooperativa requer trabalhos diferentes, e é sobre as particularidades da Unimed que pretende se debruçar o Grupo de Trabalho de Humanização, articulado a partir de reuniões realizadas a cada dois meses, das quais participam lideranças desta operadora de planos, e por meio de encontros mensais, que têm como convidados funcionários da ala operacional, que assumem o papel de multiplicadores.

“Mapeamos todas as ações que espelham a humanização no Hospital e que são postas em prática pelos setores, a fim de, em seguida, promover encontros de sensibilização, para os quais os funcioná-



rios da instituição são convidados”, conta Isabel, ao descrever as rotinas do Grupo.

Mas o que os pacientes esperam quando estão nas dependências do Hospital Unimed, afinal? As respostas a essa pergunta chegam ainda quentes, trazidas por quem atua na ponta do serviço, ou seja, os próprios funcionários da instituição. Um fluxo que, depois de estabelecido, fez (e faz) toda a diferença.

“Aos poucos, vimos que os integrantes da empresa queriam falar, contar as vivências tidas durante os atendimentos, enfim, participar”, completa Isabel.

Ao deparar com uma rica fonte de informações, o Hospital promoveu uma dinâmica com estudos de caso. O resultado, conta a coordenadora, abasteceu os gestores com dados que traduzem o sentimento e as percepções dos pacientes. “A partir disso, estamos vendo como tratar um idoso e como oferecer mais qualidade de vida a um paciente de UTI, por exemplo, primando por acolhimento, integralidade do cuidado, respeito e ética”, diz Isabel. “O paciente estava sendo bem cuidado antes de todo este movimento, claro, mas as famílias sentiam falta de uma atenção maior”, complementa.

O tempero em falta, apesar de completamente abstrato, ganha forma em uma espécie de “como

fazer”, que se espalha pelos setores ao se inserir na cultura da empresa. Por enquanto, apenas a cultura do Hospital, na verdade.

“Vamos continuar promovendo reuniões de grupos de funcionários, a fim de, mais adiante, quando o projeto estiver mais fortalecido, implantar esse modus operandi em outros serviços, tais como a Medicina Preventiva e o Pronto-Atendimento Caxias”, antecipa Ana.

Ganham os pacientes, já que o foco de tudo é a saúde, mas também os funcionários, que passam a vislumbrar de forma mais nítida o que se pratica internamente, a partir de um trabalho multiprofissional e em rede.

“À equipe multidisciplinar – médicos, enfermeiros, nutricionistas, farmacêuticos, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos e assistentes sociais –, cabe uma assistência com alegria, segurança e esperança ao paciente, algo que contribua significativamente para sua recuperação”, diz o gerente do Hospital, Ivan Luiz Michelon. “Medicamentos e aparelhos são essenciais e indispensáveis para a reabilitação, mas não são tudo: podemos ser mais atenciosos, gentis e prestativos para colaborar com a melhora da saúde de quem procura nosso serviço”, finaliza o gerente.



NESSE INVERNO, PROTEJA BEM O SEU PULMÃO.

Vacine-se contra doenças respiratórias.

Converse com seu médico sobre a vacina mais adequada para você e sua família. Para vacinar-se na Central de Vacinas é preciso ter em mãos a prescrição médica com carimbo e assinatura, a carteirinha de vacinação e a carteirinha do plano de saúde da Unimed.

Clientes Unimed têm valor especial na Central de Vacinas.

Caxias – 3289.9300 • Farroupilha – 3268.4044



Orgânicos em alta

Feira Ecológica de Caxias do Sul ajuda a engrossar o coro das pessoas que preferem consumir vegetais sem fertilizantes – todos tenros, fresquinhos, saudáveis, saborosos...

Que verduras, legumes e frutas sem viço, que nada.

Uma visita às bancas onde são comercializados vegetais sem agrotóxicos, como as da Feira Ecológica de Caxias do Sul, mostra-se suficiente para comprovar que é possível, sim, levar para casa produtos sem a aplicação de pesticidas, herbicidas ou fungicidas químicos, e eles nem por isso irrompem na sua cesta estiolados, distantes das imagens de vegetais tenros, coloridos e suculentos com as quais estamos acostumados a nos deparar nos supermercados.

Há mais de uma década, a Feira Ecológica oferece o saboro-

so resultado do trabalho de um grupo de produtores ecologistas de Caxias do Sul, com o apoio de agricultores de Ipê, Bom Princípio, Antônio Prado, Montenegro, Nova Roma do Sul e Torres, todos certificados pela Rede Ecovida. “No local, podem ser encontrados hortifrutigranjeiros da estação, além de alimentos processados, como pães, geleias, biscoitos, farinhas, açúcar, café, chás e ervamate”, comenta a assessora de imprensa da Feira, Anahi Fros.

O que: Feira Ecológica de Caxias do Sul

Quando: aos sábados, das 6h30min às 11h30min, na Rua

Augusto Pestana, antiga Estação Férrea, e às quartas-feiras, em um ponto de venda de orgânicos, das 14h às 18h, na Rua Santos Dumont, no bairro Nossa Senhora de Lourdes.

Informações: <http://feiraecologicacxs.blogspot.com> e twitter.com/FeiraEcologica. E-mail: feira.ecologica@gmail.com. Você também pode curtir Feira Ecológica no Facebook.

Na cidade também há outras feiras do gênero nas ruas 13 de Maio, Os 18 do Forte e Bento Gonçalves. Informe-se sobre horários pelo telefone: (54) 3290-3816.

NO CARDÁPIO DESDE A INFÂNCIA

Sempre quis que meus filhos pudessem saborear alimentos como os que eu tinha à mesa quando visitava meus tios que, até hoje, moram no interior dos municípios da Serra. Não por nada, já devo ser figura conhecida nas franjas das banquinhas dos agricultores que vendem seus produtos na Feira Ecológica de Caxias, que fazem jus ao nome desta proposta. Morangos (bem bonitos,

vermelhinhos, deliciosos), pés de alface e frutas de todas as cores e sabores podem ser adquiridos com preços vantajosos e, o melhor, sem a aplicação de produtos químicos que notoriamente fazem mal ao organismo. Como diz a jornalista e assessora de imprensa da feira, a Anahi Fros, basta as pessoas terem filho para começar a aparecer por lá todo sábado, para deixar a despena mais saudável. Uma rotina,

aliás, que sempre vira diversão: o passeio de fim de semana acaba sempre sendo um barato. Entre meus itens prediletos está o que os produtores chamam de sopão, um saco plástico cheio de cenoura, abobrinha, batatinha ou inhame e espinafre ou couve picados, prontos para ir à panela, para um caldo prático, sem fertilizantes e delicioso – para pessoas de qualquer idade. (André Benedetti)

UM CAMINHO A PERCORRER

Um estudo da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ) da USP, que descreve a disponibilidade de alimentos orgânicos nos domicílios brasileiros, revelou que existe uma relação entre o aumento da renda e a disponibilidade domiciliar desses produtos em todas as regiões brasileiras. Conforme divulgação feita pela Agência USP, o nível de renda é fator relevante para o consumo de alimentos orgânicos.

“No Brasil, as informações com relação à disponibilidade e ao consumo alimentar de orgânicos são escassas, não existindo dados obtidos por meio de pesquisas de base populacional, em nível nacional, que permitam conhecer a situação atual e também viabilizar o acompanhamento das mudanças ocorridas nos últimos anos”, afirma a economista doméstica Edinéia Dotti Mooz.

O estudo analisou o conteúdo de energia, macronutrientes (carboidratos, lipídeos e proteínas), fibras, vitaminas, minerais e carotenoides, oriundo dos alimentos orgânicos, e caracterizou as famílias segundo as condições sociodemográficas. “Foi possível verificar a diferença existente na disponibilidade de produtos orgânicos, notadamente quando são consideradas as grandes regiões, situação do domicílio e rendimentos, exibindo resultados que podem ser considerados referenciais por envolver análises de dados obtidos de forma pioneira no Brasil, continua a autora da pesquisa.

“Com relação aos grupos alimentares, merece destaque a maior participação dos Laticínios, especialmente para as famílias moradoras nas áreas rurais da região Sul. Para a região Centro-Oeste, no entanto, foram identificados os valores (médios) que superaram as médias nacionais e aqueles obtidos para as demais regiões para os grupos de Aves e Carnes. Verifica-se que o consumo de alimentos orgânicos de origem animal se destacou em relação aos produtos considerados relativamente mais baratos, tais como frutas e vegetais”, aponta Edinéia.

No que se refere às características sociodemográficas das famílias, o estudo verificou que quanto menor o número de moradores por domicílio, independente da região, maior a disponibilidade alimentar de orgânicos. Destaca-se ainda que com o aumento da renda registra-se crescimento na disponibilidade de orgânicos nos domicílios com chefe/responsável do sexo feminino, e a maior propensão ao consumo é verificada entre pessoas mais velhas (60 anos ou mais). “No entanto, evidencia a reduzida quantidade (média) disponível de alimentos orgânicos para a totalidade das famílias brasileiras”, comenta.

O Brasil se destaca como um dos grandes produtores em área plantada de alimentos orgânicos, e esta agricultura é considerada estratégica na implementação de políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional, notadamente aquelas que envolvam estímulos à aquisição de alimentos saudáveis.

DE CONFIANÇA E SEGURA

A Unimed recebeu importantes premiações ligadas à confiabilidade e à excelência dos serviços. Pela 11ª vez foi escolhida como vencedora do Prêmio Marcas de Confiança, na categoria assistência médica, por meio de pesquisa realizada pelo Ibope e Revista Seleções. Além disso, novamente a Unimed foi reconhecida pela excelência de seus serviços e de seu

atendimento aos clientes pela revista Apólice, ao vencer o Prêmio Melhores do Seguro. As empresas vencedoras foram escolhidas por meio de pesquisa realizada pela revista, em parceria com a CVA Solutions, respondida por mais de 1,2 mil corretores de seguros, com registro na Superintendência de Seguros Privados (Susep).

AMIGA DA CULTURA

As parcerias estabelecidas com a Cia. Municipal de Dança de Caxias e com a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul, entre outras iniciativas do gênero, inseriram a Unimed em um seleto grupo de 39 organizações.

O então presidente desta singular, Dr. Ricardo Casara, recebeu o troféu Empresa Amiga da Cultura, uma homenagem prestada pelo Município de Caxias do Sul, por meio da Secretária Municipal da Cultura.

As instituições homenageadas são as que apoiaram projetos culturais nos anos de 2011 e 2012, nas áreas de literatura, dança, artes visuais, teatro, música, cinema, vídeo e folclore, com a renúncia fiscal do seu Imposto sobre Serviço de Qualquer Natureza (ISSQN) ou do seu Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU).



SATISFAÇÃO EM ALTA ENTRE EMPRESAS CLIENTES

A Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS alcançou a satisfação de 85,03% entre empresários e profissionais responsáveis pelo uso do serviço nas empresas contratantes. O elevado índice foi extraído de uma pesquisa quantitativa

elaborada pela Competitive Pesquisas, a partir de um questionário aplicado em 400 organizações. Dessas, 96,9% recomendariam os serviços para outras corporações.

ENTRE AS MAIORES EMPRESAS DO SUL

Estamos novamente entre as 500 maiores empresas do Sul, conforme o projeto Grandes & Líderes, uma iniciativa da revista Amanhã em parceria com a PwC (PricewaterhouseCoopers). A cooperativa médica com sede em Caxias do Sul conquistou a 219ª posição no ranking – em 2011, havia ficado em 226º lugar. Significa dizer que esta singular figura em uma poderosa vitrine corporativa da região, fonte de consulta para a comunidade empresarial brasileira. A edição 2012 do ranking registrou recorde na captação de balanços.

No total, foram reunidos 1.838 relatórios de empresas do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Com isso, o número de dados é o maior já pesquisado nos 22 anos de história do projeto.

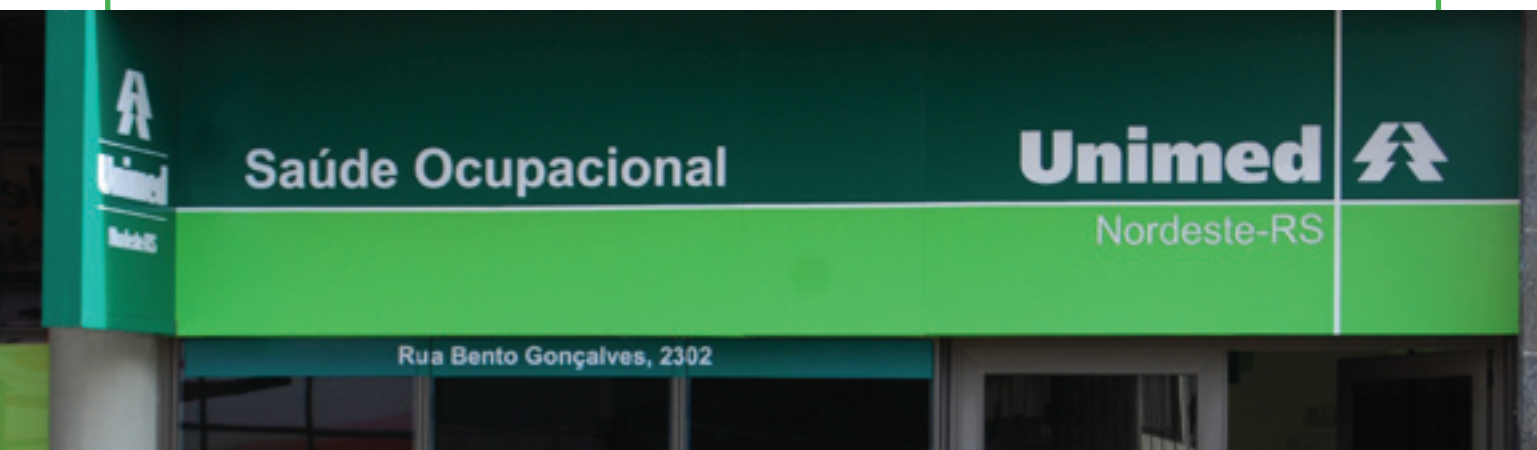


GOVERNANÇA COOPERATIVA

Logo na primeira edição do Selo Nacional de Governança Cooperativa, desenvolvido pela Unimed do Brasil, a Unimed Nordeste-RS conquistou o Selo Ouro, obtendo 111 pontos, o que corresponde a 80% da pontuação máxima. Esta pontuação indica que a cooperativa mantém e pratica a Governança Cooperativa, atendendo aos critérios definidos no Regimento do Selo para a categoria Ouro. O selo tem como objetivos estimular o Sistema Unimed à prática da Governança Cooperativa como um diferencial que comprova o cumprimento das exigências legais para o bom funcionamento das organizações e a prática de todos os quesitos mínimos estabelecidos pela Unimed do Brasil. Também tem a finalidade de valorizar o trabalho médico, por meio dos resultados apresentados, além de ressaltar o compromisso pela busca e aprimoramento constante dos conceitos de governança. A Unimed Nordeste-RS está entre as duas singulares no Rio Grande do Sul e entre as 12, no Brasil, que conquistaram o Selo Nacional de Governança Cooperativa na categoria Ouro.

A 26ª MAIOR OPERADORA DE PLANOS DO BRASIL

A revista Valor 1000 mais uma vez inclui o nome da Unimed Nordeste-RS entre as grandes empresas brasileiras. A cooperativa aparece na 26ª posição do ranking em que aparecem as 50 maiores operadoras de plano do país no quesito financeiro. Apenas 28 singulares do Sistema Unimed figuram na lista, que tem a Serasa Experian como responsável pela captação, análise de balanços e montagem dos rankings.





Unimed

Unimed Nordeste RS

613 curtam · 30 falando sobre isso · 56 estiveram aqui

Curtir Mensagem

Saúde/Médico/Farmacêuticos
No nordeste do Rio Grande do Sul, os habitantes de 16 municípios podem contar com um cuidado todo especial. De Picada Café a Antônio Prado ou de Coronel Pilar a Caxias do Sul,



O QUE VOCÊ FAZ PARA TER QUALIDADE NA SUA VIDA?

613



Sobre Fotos Unimed Ame-se Opções "Curtir" Mapa



Ao criar uma fan page no Facebook, Unimed Nordeste-RS consolida-se nas redes sociais

A Unimed Nordeste-RS agora tem Facebook. Basta acessar www.facebook.com/UnimedNordesteRS para conferir um conteúdo exclusivo, elaborado especialmente para as plataformas digitais.

Ao manter uma conta no Twitter desde 2009 e, mais recentemente, consolidar-se nas redes sociais com o ingresso no Facebook, esta empresa propõe uma nova forma de dialogar com os seus públicos, com você.

A sua audiência nesta nova fase, portanto, é muito bem-vinda: a Unimed Nordeste-RS valoriza e estimula a presença dos clientes nas redes sociais. Vale curtir e compartilhar à vontade. Porque você é fundamental para esta empresa, inclusive em território virtual.



CAFETERIA DO HOSPITAL RENOVADA

Ela ficou fechada para reforma por um tempo, mas valeu a pena. A cafeteria do Hospital Unimed voltou a funcionar, desta vez com mesinhas em madeira escura e com um projeto luminotécnico atual. Para os momentos de pressa, o novo ambiente oferece também a possibilidade de tomar um café ou de se deliciar com um petisco no próprio balcão, diante do qual se encontram

dois confortáveis bancos. Destaque para o lavatório instalado próximo às mesas, com direito a espelhos, em sintonia com as sugestões de limpeza de mãos tão citadas em ambiente hospitalar. No comando de pratos e xícaras, Samuel Masotti, até então funcionário da Recepção do Hospital, assumiu um novo compromisso profissional.

DOAR PARA A ORQUESTRA É LEGAL

O Leão poderá ajudá-lo a fortificar a cultura na região. A Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (Osucs) lançou o programa Doar é legal, que conta com o apoio da Unimed Nordeste-RS. Funciona da seguinte maneira: quem paga Imposto de Renda

pode destinar parte do seu tributo com dedução de 100%, e assim colabora com a cultura na região. Para saber mais, informe-se com seu contador ou entre em contato com a Osucs, pelo telefone (54) 3289-9017, ou pelo e-mail orquestra@ucs.br.

NOVO HORÁRIO NA CENTRAL DE VACINAS DE FARROUPILHA

Para se ajustar às necessidades dos clientes, a unidade de Farroupilha da Central de Vacinas Unimed passou a atender em novo horário. Agora, o espaço abre as portas de segunda a sexta, das 13h30min às 18h30min, para oferecer uma ampla variedade de doses, para pessoas de todas as idades. A unidade de Farroupilha da Central de Vacinas Unimed funciona na Rodovia dos

Romeiros, 2000, junto ao Pronto-Atendimento Unimed, fone: (54) 3268-4044. Em tempo: a Unimed mantém também uma Central de Vacinas em Caxias, na Rua Sinimbu, 1183, junto à Medicina Preventiva, fone: (54) 3225-5272, com o seguinte horário de atendimento: de segunda a sexta, das 8h30min às 11h45min e das 13h30min às 18h30min.



10 dicas de alimentação

Nutricionista reúne sugestões para deixar seu cardápio ideal para uma vida melhor



Você não precisa ser tão ortodoxo à mesa: algumas exceções são aceitas, claro. Mas é necessário disciplina, sim. Menos sal e mais temperos verdes, mais água e menos refrigerantes, um gás nos assados e uma redução considerável nas frituras: sugestões assim povoam os conteúdos aos quais todos, hoje em dia, temos acesso – nos jornais, nas revistas, na internet, no tablet, no celular. Na prática, porém, como você tem se “comportado”? A nutricionista Darlin Sperling, da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, nos ajudou a reunir os 10 caminhos do bem abaixo, a fim de que você dê o pontapé inicial para cuidados consigo mesmo. Não é nada impossível.

1 Se você é diabético, dê preferência a adoçantes à base de estévia ou sucralose, naturais, em substituição às versões sintéticas, como aspartame, ciclamato de sódio e sacarina.

2 Se você é hipertenso, adicione ervas ou especiarias ao sal. “Dessa forma, utilizamos menos sal, deixando o alimento muito mais saboroso.”

3 Procure evitar frituras, mas, se precisar fazer, prefira óleo de milho, de girassol ou de canola, pois têm um grau de gordura saturada menor, se comparados com o de soja.

4 Se você não dispensa sobremesa, prefira aquelas à base de frutas, de gelatina e de iogurte, ou troque uma tigela cheia por um picolé de frutas.

5 Caso o chocolate faça parte de sua rotina, procure saborear os amargos, que concentram mais cacau. Mas não exagere: o ideal é não ultrapassar o limite de 25g a 30g de chocolate por dia.

6 Água é fundamental. Para que você não se esqueça deste importante elemento em sua rotina, deixe uma garrafinha em local visível. “Assim você tomará água durante o dia todo, sem fazer esforço.”

7 Evite ingerir líquidos durante as refeições. Se o fizer, deixe para o final da refeição – e não tome mais do que 200 ml.

8 Faça três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e pelo menos dois lanches pequenos nos intervalos (nesses momentos, procure utilizar frutas, pois, dessa maneira, você torna sua alimentação variada e colorida).

9 Evite soluções “milagrosas” para controle do peso, tais como chás, dietas da moda, óleo de coco, entre outras.

10 Inclua no seu dia a dia alimentos integrais. Exemplos não faltam: aveia, linhaça, quinoa, chia. Eles são ricos em fibras que auxiliam no controle do apetite, melhoram o trânsito intestinal, controlam a glicose e reduzem o colesterol.



Aprenda a suavizar as rugas

Fonoaudióloga apresenta uma série de orientações ao alcance de quem deseja atenuar as linhas de expressão

A chegada da idade não é a única responsável pelo surgimento das linhas de expressão e das rugas, sinais com os quais vamos aprendendo a conviver ao longo do tempo, mas que podem ser amenizados, e muito, a partir de cuidados sob a nossa exclusiva responsabilidade.

“Assim como malhamos para manter o corpo em forma, podemos estabelecer uma rotina de exercícios e massagens para cuidar da face”, compara a fonoaudióloga Ariane Massoni, da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.

Sim, cara leitora (ou leitor) em busca de soluções para atenuar as rugas: a fonoaudiologia, veja só, oferece uma série de possibilidades ao seu alcance, para que você amenize as linhas de expressão a partir de orientações estabelecidas individualmente, de acordo com o jeito de se expressar de cada um.

“A especialidade da fonoaudiologia que cuida disso é a de motricidade oral, que trabalha, em conjunto com outras áreas do conhecimento [como a odontologia, a dermatologia e a cirurgia plástica], toda a musculatura da face e as funções de deglutição,

fala, respiração, mastigação e sucção”, explica Ariane. “Os exercícios são exclusivos, pois dependem muito do que está acontecendo com cada rosto, e por isso não se tratam de uma ginástica facial, feita sem uma avaliação prévia”, complementa.

As pregas que se formam na testa ou que insistem em se mostrar entre as sobrancelhas, por exemplo, são consequências de fatores óbvios, como a exposição ao sol, a alimentação pouco balanceada, o fumo, as mudanças de peso, a idade e a predisposição genética, mas também se relacionam ao excesso de expressividade, à má respiração e ao costume de franzir os olhos quando a visão falha, entre outros hábitos passíveis de correção.

Conforme a fonoaudióloga, se conseguirmos seguir alguns cuidados, com certeza evitaremos uma série de consequências, deixando o tratamento mais simples. “Isso sem contar que quem se vê melhor no espelho obtém mais disposição para se cuidar também”, diz. “Uma bateria de 10 a 15 sessões costuma ser suficiente para visualizar as diferenças entre

o antes e o depois, e elas não costumam ser poucas”, finaliza.

Apesar de os exercícios serem específicos, Ariane reuniu uma série que pode ser útil para qualquer pessoa que deseja manter a pele mais lisa, mais jovem. Acompanhe.

DICAS

- Mastigue usando os dois lados da arcada dentária: quem opta por uma mastigação unilateral fortalece apenas uma determinada região, deixando a porção oposta mais flácida.

- Não durma com o rosto sobre um dos braços ou sobre as mãos, para evitar marcas ao amanhecer.

- Respire pelo nariz, e não pela boca, que, se estiver sempre aberta, ajuda no caimento da estrutura da face.

- Para fortificar a região da papada, crie o hábito de estalar a língua (imitando o barulho do trote de um cavalo) ou de varrer o céu da boca com ela.

- Mantenha o grau das lentes de seus óculos atualizados, a fim de não espremer toda hora os olhos para ajustar o foco, distanciando-se das marcas que comumente surgem no entorno dos olhos.

CAPA

UNIMED NORDESTE-RS INVESTE R\$ 72 MILHÕES PARA AMPLIAR O HOSPITAL UNIMED CAXIAS DO SUL

Projeto reunirá novo Pronto-Atendimento, centro cirúrgico ambulatorial, unidade materno-infantil, centralização dos serviços, novos leitos e 400 vagas de estacionamento





O Hospital Unimed Caxias do Sul vai praticamente triplicar nos próximos anos. Hoje com 12.284 metros quadrados de área construída, a instituição será ampliada em 31.326 metros quadrados a partir de um investimento avaliado em R\$ 72 milhões, dividido em duas fases.

O início da construção do empreendimento está previsto para 2013, com término da primeira fase em 2015, quando serão inaugurados o novo Pronto-Atendimento, um Centro Cirúrgico Ambulatorial e a centralização dos serviços da cooperativa – SOS Emergência, Assistência Domiciliar, Saúde Ocupacional, Medicina Preventiva e Responsabilidade Social. A segunda fase, com finalização marcada para 2018, terá a instalação de uma unidade materno-infantil,

inédita na Unimed, e de mais leitos de internação, que revelarão um conceito de hotelaria, além de novos serviços. As obras incluem 10.800 metros quadrados de estacionamento coberto para 400 veículos, projetado especialmente para facilitar as rotinas de quem necessita de atendimento médico.

“A cooperativa precisa investir na saúde dos seus clientes, seu maior foco, melhorando a qualidade de atendimento, e no aumento das oportunidades

para o trabalho médico”, comenta o presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Ricardo Casara. “Ao criar uma ala materno-infantil própria, a Unimed traz para a cidade outra possibilidade de local para partos e para internações pediátricas”, exemplifica.

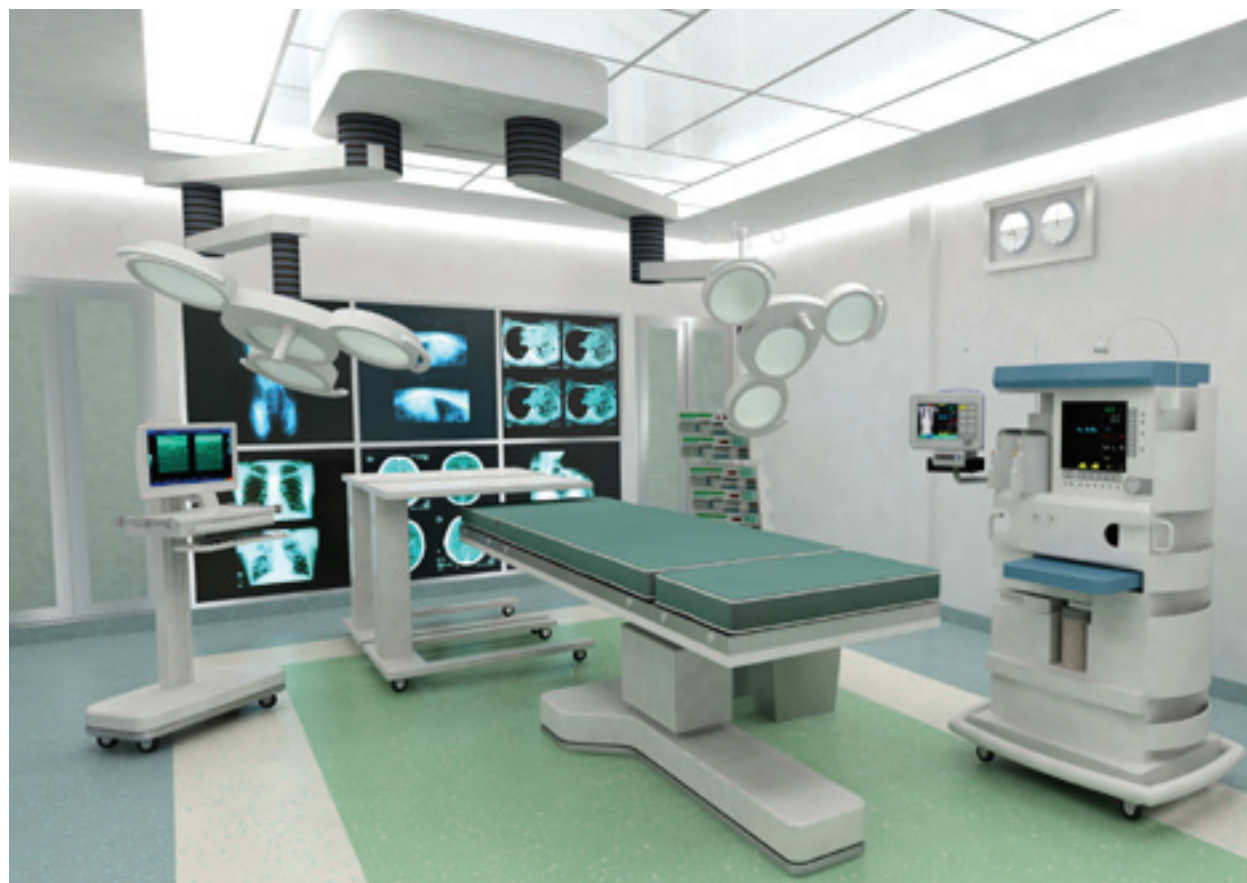
A criação de alternativas abrange também outras especialidades, visto que os serviços já existentes no Hospital também serão ampliados. Um ganho que atinge não apenas os clientes Unimed.

“Ao disponibilizar mais leitos, a instituição ajuda a reduzir a falta de espaço para internações, principalmente no inverno, quando em nossa região se dá a maior procura por atendimentos médicos”, comenta o diretor de Serviços Próprios, Dr. Carlos Castellano Silveira. “O atual Pronto-Atendimento, que anos atrás inaugurou em Caxias o primeiro Centro Cirúrgico Ambulatorial, otimizando os serviços sem perder

em qualidade, passará a ter um espaço destinado a procedimentos ambulatoriais ainda maior, com uma aparelhagem de ponta”, lembra Dr. Castellano.

Marcado atualmente pela horizontalidade, o Hospital vai alterar a paisagem da Rua Carlos Bianchini, 1744, onde se localiza: um prédio com nove pavimentos e 31.327 metros quadrados será erguido no terreno agora ocupado pelo estacionamento e na porção de terra ao lado dele – algo possível a partir da aquisição de uma área contígua de 20 mil metros quadrados repleta de plantas.

“O traçado do projeto, assinado pelo escritório Lúcia Lisboa Arquitetura Médico-Hospitalar, insere-se na vegetação de modo a evitar o corte de árvores de espécies ameaçadas de extinção”, comenta o superintendente administrativo, Marcos Zago, revelando uma preocupação com a sustentabilidade desde o princípio.



A AMPLIAÇÃO EM ITENS

PRONTO-ATENDIMENTO ADULTO

O Pronto-Atendimento Unimed, hoje localizado no Centro, será transferido para a nova área construída ao lado do atual Hospital. Ampliado, o serviço reunirá:

- Consultórios clínicos e especializados
- Salas de espera individualizadas
- Salas de aplicação de medicamentos
- Salas de observação
- Sala de dor torácica
- Serviço de Imageologia – raio-x e ecografia
- Emergência

PRONTO-ATENDIMENTO PEDIÁTRICO

Para as crianças, haverá um espaço exclusivo com o seguinte:

- Consultórios clínicos
- Salas de espera individualizadas, de aplicação de medicamentos e de observação exclusiva
- Serviço de Imageologia – raio-x e ecografia
- Emergência

CENTRO CIRÚRGICO AMBULATORIAL

Atualmente, o Pronto-Atendimento localizado no Centro conta com um Centro Cirúrgico Ambulatorial. Na nova área, o local vai se apresentar ampliado e equipado com tecnologia de ponta. Ele terá:

- Salas de cirurgia
- Sala de cirurgia oftalmológica
- Sala de recuperação pediátrica
- Sala de recuperação adulta

UNIDADE MATERNO-INFANTIL

O novo empreendimento também vai inaugurar um serviço próprio inexistente hoje na cooperativa, a Unidade Materno-Infantil. Ela terá:

- Centro de parto normal
- Centro de parto cirúrgico (para cesáreas)
- UTI neonatal
- UTI pediátrica

INTERNAÇÕES

Ao ampliar a ala de internações, a Unimed imprime nesses espaços um conceito de hotelaria, para oferecer ainda mais conforto aos clientes. Nessa porção, haverá o seguinte:

- Internação obstétrica
- Internação pediátrica
- Internação privativa e semiprivativa
- Internação VIP

SERVIÇOS CENTRALIZADOS

Em funcionamento em diferentes partes de Caxias do Sul, os serviços próprios da Unimed serão centralizados. Veja o que será transferido para a nova construção:

- Medicina Preventiva
- Saúde Ocupacional
- SOS Emergência
- Assistência Domiciliar
- Responsabilidade Social

SUSTENTABILIDADE

Preocupada com o meio ambiente, a Unimed Nordeste-RS, que mantém um setor de Responsabilidade Social premiado e reconhecido interna e externamente, leva à obra os seguintes itens relacionados à sustentabilidade – tudo a partir de um projeto de acordo com as exigências legais e elaborado de modo a evitar o corte de árvores de espécies ameaçadas de extinção:

- Estação de tratamento de efluentes (150 mil litros/dia)
- Captação de água da chuva tratada e reaproveitamento dessa água
- Preservação da vegetação existente
- Utilização de placas solares





COSTURAS RENOVADAS

Uniformes da cooperativa sem uso viram matéria-prima de curso de customização



O barulho das máquinas de costura do Banco de Vestuário, em Caxias do Sul, anuncia muito mais do que a criação de uma peça de roupa cheia de estilo.

Um olhar mais atento por entre as tramas de tecidos que recebem cada ponto possibilita conhecer uma realidade tão extensa e contínua como as linhas dos retroses que abastecem as agulhas de senhores e senhoras sem a menor vontade de parar de trabalhar. Enquanto saias, calças ou casacos ganham forma, homens e mulheres aperfeiçoam-se em um ofício, inserem-se socialmente e administram um dinheiro extra no final do mês com a manipulação de trajes verdes-claros, verdes-escuros, verdes-bandeiras, com um bege aqui, outro acolá.

Não por nada muitas peças são esverdeadas. A paleta de cores se justifica pelo envolvimento da Unimed Nordeste-RS, por meio de seu departamento de Responsabilidade Social, como parceira do Banco de Vestuário. Ao doar uniformes dos funcionários em desuso, a cooperativa apoiou a primeira edição do Curso de Customização de Roupas oferecido gratuitamente na instituição. Um diferencial com o qual outras turmas também poderão contar.

“Os integrantes da empresa que doaram as vestimentas certamente acharão gratificante saber que

serviram de base para a condução deste projeto”, acredita Alexandra Sant’Anna, coordenadora da Responsabilidade Social da Unimed.

Matéria-prima em quantidade à mão, duas turmas com 15 alunos cada encerraram recentemente uma jornada de dois meses, ou 64 horas, de aulas e muita prática, em um resgate das costuras caseiras, das reformas de peças e dos reaproveitamentos de qualquer retalho – a formatura foi realizada na Prefeitura Municipal.



“Os uniformes da cooperativa não devem ser usados por quem não trabalha na Unimed, mas, a partir da criatividade deste grupo, ganham novos cortes para vestir pessoas em outros contextos e gerar renda a quem se dedica à confecção”, comenta o gestor do Banco de

Vestuário, Juares Paim da Silva.

Aparentemente simples, a proposta se revela complexa ao se enovelar com a geração de renda, a inserção social, o aprendizado, o convívio, a troca de experiências e a ajuda a quem precisa. “Refeitas, as roupas são comercializadas em uma feirinha a preços simbólicos, para ampliar o acesso a itens de qualidade e, ao mesmo tempo, gerar investimentos para os próximos cursos”, comenta da Silva. Parte



das produções tem um destino certo: crianças do Hospital Geral, de Caxias, vão receber de presente roupinhas de algodão, criadas especialmente para elas.

Até o momento, a Unimed disponibilizou 98 peças de uniforme para os alunos, completamente aproveitadas. Depois da costura, os retalhos viraram agulheiros, distribuídos como brindes. As rebarbas deles também não foram fora: o resto dos restos foi moído e transformou-se em enchimento para bonecas, entre outros objetos inventados pela turma que já carrega conhecimento sólido sobre o assunto.

“Os alunos já tinham boas noções sobre o tema, pois são egressos do curso básico de corte e costura, pré-requisito para a customização”, explica o gestor.

A secretária executiva bilíngue Vera Debastiani, 53 anos, aposentada apenas no papel, está entre os formandos. Na prática, está sempre pensando no próximo modelito a ser criado. “Além de elaborar um guarda-roupa personalizado, eu ainda contribuo com o meio ambiente”, diz, consciente de sua importância não apenas para seu grupo, mas também

para um planeta sustentável. Das quatro etapas do curso – motivação, desmanche, corte e montagem –, a que ela mais gostou foi a última. “Adoro customizar”, revela ela, à frente de uma pequena confecção, informalmente.

A bordadeira Maria Luiza de Oliveira Silva, 61 anos, está de olho na possibilidade de também virar empreendedora. Depois de passar anos “de cabeça baixa, em casa, muitas vezes sozinha”, como ela mesma conta, a jovem senhora não se importa com a idade, e sim com o que ainda pode produzir. “Precisamos aprender sempre, não importa quando, e por isso já estou negociando uma máquina de costura”, diz. E ela não dá ponto sem nó: “Pretendo trocar em breve os bordados por corte e costura”, anuncia.

Que a mudança vai dar certo, nenhum dos colegas de dona Maria Luiza tem dúvida. Certo também é que ela já ganhou bastante com o curso. “Fiz muitos amigos, fiz intercâmbio de conhecimentos”, finaliza, em linguagem toda corporativa. Prova de que ela anda com as antenas, ou melhor, com as agulhas ligadas.



SELO ATESTA RESPONSABILIDADE

A Unimed Nordeste-RS conquistou novamente o Selo de Responsabilidade Social da Unimed do Brasil, em reconhecimento à incorporação de ações de sustentabilidade em sua gestão – premissa fundamental para o fortalecimento do cooperativismo, que, por sua vez, tem origem no progresso social e no desenvolvimento de toda a sociedade. A Responsabilidade Social da cooperativa encontra-se no estágio/profundidade 3, de acordo com a avaliação da Unimed do Brasil – são considerados quatro estágios no processo de avaliação. Conforme os organizadores, a metodologia de avaliação baseou-se em temas de responsabilidade social (Valores, Transparência e Governança, Público Interno, Meio Ambiente, Fornecedores, Comunidade e Governo e Sociedade), no Balanço Social modelo Ibase, adaptado às cooperativas, e no Banco de Boas Práticas Socioambientais.



DESTAQUE EM RH

A Unimed Nordeste-RS é a única empresa da região que conquistou duas distinções do Prêmio Destaques do Ano em Recursos Humanos 2012, importante premiação na área de gestão de pessoas da serra gaúcha que reconhece empresas, profissionais e pesquisadores. A cooperativa médica ficou com a primeira colocação nas categorias Empresa Cidadã e Organizacional Gestão – Sênior (Prata). “Não se trata de um prêmio (o da categoria organizacional) só dos gestores de RH, mas também de todos os gestores e integrantes da Unimed Nordeste-RS”, diz o superintendente administrativo, Marcos Zago. “Na categoria organizacional, apenas a Unimed figurou entre as vencedoras, já que nenhuma das organizações inscritas atingiu pontuação para receber ou o ouro, ou o bronze”, complementa a monitora do Gestão de Pessoas, Daniela Perotti.

A conquista do prêmio Empresa Cidadã levou em consideração os trabalhos de responsabilidade social realizados na empresa – não apenas pelo setor de Responsabilidade Social, mas também por todas as áreas desta operadora de planos, já que todos os setores da empresa contribuem, de uma forma ou outra, para um mundo melhor. “Ao olhar para a comunidade, a Unimed mostra-se preocupada com valores que vão além do seu negócio, e este prêmio nos mostra como os trabalhos realizados estão no caminho certo”, comenta o superintendente de Mercado, Carlos Eduardo Corá.

Neste ano, a avaliação de cada uma das empresas foi realizada pela consultoria Excellent Mach, em parceria com a ARH Serrana.



“APRENDI COM A VIDA A TER TEMPO SÓ PARA SER FELIZ”

Uma conversa com Toquinho, convidado da Unimed para a 6ª edição do Concerto da Primavera

Foi com a vida que um dos maiores nomes da música brasileira aprendeu a ter tempo só para ser feliz. Para que essa felicidade irradiasse entre os espectadores da 6ª edição do Concerto da Primavera, promoção da Unimed Nordeste-RS realizada no segundo semestre de 2012, Toquinho, um entusiasta da cadência do anonimato, reservou um espetáculo grandioso, que se apoiou na presença da Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul – um

suporte, segundo ele, importante para qualquer intérprete ou instrumentista. Confira a seguir a entrevista que realizamos por e-mail com o compositor de “Aquarela”, “Tarde em Itapuã” e “Quem viver, verá”, esta última carro-chefe de seu mais recente disco, homônimo.

Unimed Nordeste-RS – Pela primeira vez o Concerto da Primavera trouxe um músico de fora do

Estado para tocar junto com a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul. Foi feita alguma adaptação do seu show para o público gaúcho, ou o repertório permaneceu o mesmo de outros espetáculos seus?

Toquinho – Canto e toco canções que as pessoas gostam de ouvir e cantar junto. Mas neste caso, intercalei músicas com arranjos especiais, solos de violão e sucessos de minha carreira com diferentes parceiros, acompanhado pelos meus músicos e pela Orquestra.

Estar no palco ao lado de uma orquestra possibilita que tipo de espetáculo?

Uma orquestra como a Sinfônica de Caxias do Sul é um suporte importante para qualquer intérprete ou instrumentista. O espetáculo fica mais grandioso, a música ganha uma dimensão maior pela possibilidade de arranjos mais elaborados, valorizados pela introdução de instrumentos de diversos gêneros. Temos aí os arranjos de Amilson Godoy e a regência do maestro Manfredo Schmiedt.

De onde vem a veia infantil de seu trabalho,

que atravessa gerações? O que o inspira a compor canções com um humor próprio da garotada?

Aprendi com a vida a ter tempo só para ser feliz. Para isso, é necessário conviver com a criança que mora dentro da gente. Ela me ajuda a falar a linguagem da garotada de uma forma lúdica e inteligente. Quem me ensinou esse caminho foi Vinícius de Moraes.

A vertente infantil deve retornar às suas próximas composições, ou você não tem mais criado músicas ao estilo de “Aquarela” e “A Casa”? Como seriam os versos de uma música para a garotada de hoje em dia?

Gosto da cadência do anonimato. Vou colecionando inspirações do cotidiano, sem pressa e no ritmo do bom humor. E as canções surgem sem a urgência do tempo, com o espírito livre de ansiedades deformadoras da criatividade. Agora mesmo estou compondo com Elifas Andreato as novas canções para Casa do Tempo, projeto infantil que trata dos sentimentos humanos.

André Benedetti



PINTO BANDEIRA

Com a emancipação de Pinto Bandeira, ex-distrito de Bento Gonçalves, a Unimed Nordeste-RS passa a ter um município a mais em sua área de abrangência geográfica. Desde o começo deste ano, quando o prefeito João Pizzio assumiu a Prefeitura da localidade, a cooperativa médica oferece seus serviços em 17 municípios. São eles:

- Pinto Bandeira
- Caxias do Sul
- Farroupilha
- Nova Petrópolis
- Garibaldi
- Flores da Cunha
- São Marcos
- Antônio Prado
- Nova Pádua
- Nova Roma do Sul
- Bento Gonçalves
- Monte Belo do Sul
- Santa Teresa
- Coronel Pilar
- Boa Vista do Sul
- Carlos Barbosa
- Picada Café



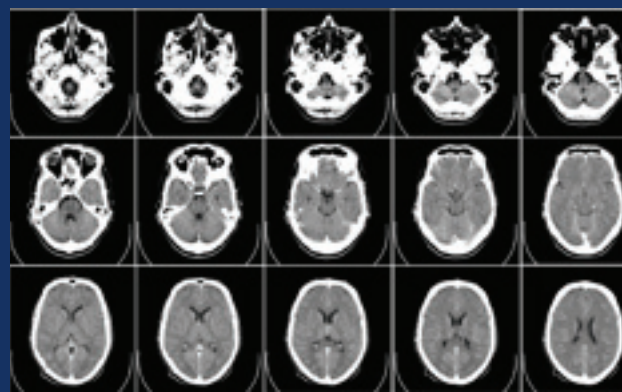
SAÚDE CULT

Na Unimed Nordeste-RS, os patrocínios culturais permaneceram em alta em 2012, seguindo uma tendência registrada em anos anteriores. Houve inclusive um incremento no aproveitamento da Lei de Incentivo à Cultura. Conhecidas parcerias, como a firmada com a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul e com a Cia. de Dança, continuaram a possibilitar a realização de eventos importantes, que atraíram grande público, este cada vez mais acostumado a ver o nome da Unimed no entorno dos palcos da região. O 6º Concerto da Primavera, marcado pela especial participação do cantor e compositor Toquinho, foi um dos reflexos de que esse tipo de parceria tem dado retornos positivos para a cooperativa. Ao logo do ano, em todos os eventos que promoveu na região, a Unimed reuniu 1.749.340 pessoas, com destaque para, além do Concerto da Primavera, o Circuito Unimed, que contou com a participação de corredores em uma prova que colocou saúde e diversão lado a lado.

TOMOGRAFIA E ECOGRAFIA

O Hospital Unimed Caxias do Sul adquiriu o aparelho de ecografia LOGIC S8, da GE, capacitado para realização de ecografias gerais, músculo-esqueléticas e com doppler, instalado junto ao CDI. Outro equipamento que permite a execução dos mesmos tipos de exames, denominado Aplio 300, da Toshiba, foi instalado no Serviço de Ecografia do Pronto-Atendimento Unimed 24 Horas Caxias do Sul.

O Hospital Unimed Caxias do Sul também iniciou, em 28 de janeiro deste ano, a substituição de seu tomógrafo pelo Aquilion CXL, da Toshiba, um equipamento de tomografia computadorizada com 64 canais. Além dos exames tomográficos e angiotomografias já realizados, o Aquilion CXL tem condições de executar exames tomográficos cardiológicos.



SUSTENTABILIDADE AFINADA

Somos a empresa mais premiada pelo Instituto do Desenvolvimento do Fornecedor

Em 2011, o diretor superintendente, Dr. Elias Ribeiro, e a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant'Anna, subiram ao palco do auditório do Grêmio Náutico União, em Porto Alegre, para receber, em nome da cooperativa, dois troféus do Prêmio Fornecedor Consciente, promovido pelo Instituto do Desenvolvimento do Fornecedor (IDF), relacionado à sustentabilidade.

“No ano que vem, voltaremos para buscar mais distinções”, anunciou Dr. Elias, na ocasião.

Um ano depois, uma equipe da Unimed Nordeste-RS, desta vez liderada pelo então presidente da empresa, Dr. Ricardo Casara, participou de mais uma edição da premiação.

“Elias, ganhamos três troféus desta vez: de Responsabilidade Social, de Ecologia e de Cultura”, disse

Dr. Casara, diante da porta principal do União, em uma ligação para o Dr. Elias, que não participou do evento por estar em um compromisso fora do Estado.

O então presidente adiantou ao diretor superintendente uma notícia que confirma um trabalho (re) conhecido não apenas internamente, mas também entre os beneficiários e a rede de pessoas assistidas pelos programas e projetos assinados pela Responsabilidade Social desta organização.

“Três dos cinco troféus – de Ecologia, de Responsabilidade Social e de Cultura –, neste ano, vão para a Unimed Nordeste-RS, confirmando um trabalho de divulgação e de rede de relacionamento”, anunciou o mestre de cerimônias, para, em seguida, chamar os representantes desta empresa para subirem ao palco.



TROFÉUS

Ecologia: projeto Curso de Customização (Programa Reutilizar, de reaproveitamento de roupas)
 Responsabilidade Social: projetos Academias ao Ar Livre e Alimentação Saudável

Cultura: projeto Musical (música, violão e coral)

* Mesmo sem troféu, o projeto A Arte de Envelhecer foi certificado na categoria Respeito ao Consumidor.



REPUTAÇÃO CORPORATIVA

Pesquisa da revista Amanhã e do Grupo Troiano de Branding mostrou quais são as empresas com melhor reputação perante os consumidores da região Sul, em 25 categorias diferentes. A Unimed aparece como líder entre as operadoras de saúde citadas pelos 3.377 entrevistados, distribuídos no Rio Grande do Sul (40%), Santa Catarina (23%) e Paraná (37%). A cooperativa médica conquistou a primeira posição nas cinco dimensões da pesquisa, entre planos de saúde: Admiração e Confiança; Capacidade de Inovação; Qualidade dos Produtos e Serviços; Responsabilidade Social e Ambiental; e História e Evolução.

DESTAQUE NO TRATAMENTO DAS LESÕES DE PELE

O Hospital Unimed Caxias do Sul foi agraciado com mais uma premiação, desta vez pelo trabalho desenvolvido pelo Grupo de Estudos de Prevenção e Tratamento de Lesões de Pele (Gelpu). A 3M do Brasil entregou o certificado com nível mais alto, a categoria Diamante, para Prevenção de Lesões de Pele. Em novembro de 2010, a instituição já havia sido distinguida com a certificação Ouro. Duas enfermeiras do Hospital Unimed, representando

o Gelpu, receberam a distinção durante o 2º Congresso Internacional de Prevenção de Lesão de Pele – Interpele 2012, em Foz de Iguaçu. “Esta conquista é um reconhecimento à dedicação e ao trabalho realizado pelo grupo e por toda a equipe de enfermagem, devido à qualidade da assistência prestada na área de prevenção de lesões cutâneas”, reitera Marice Boeira, coordenadora das Unidades de Internação do Hospital Unimed Caxias do Sul. O Hospital participa há três anos do Programa de Soluções Integradas para a Saúde da 3M do Brasil, criado para certificar as instituições de saúde que mantêm práticas e procedimentos hospitalares conforme orientação dos guias nacionais e internacionais de boas práticas.

INCENTIVAMOS A LEITURA – E NOS DESTACAMOS

O projeto de Incentivo à Leitura, da Responsabilidade Social, desenvolvido por voluntários que fazem parte do quadro de funcionários da Unimed Nordeste-RS, destacou-se nas etapas municipal e regional, recebendo o Prêmio Parceiros Voluntários – Serra. “O objetivo deste prêmio é fortalecer a cultura do voluntariado por meio de ações diferenciadas e criativas, bem como divulgar exemplos de iniciativas sociais multiplicáveis e que possam influenciar políticas públicas”, comenta a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna.



Crédito: Paulo Pássa



A saúde bucal é mais do que um sorriso bonito.

A **Unimed Odonto** oferece uma ampla e diferenciada lista de serviços, proporcionando a assistência necessária para manter a sua saúde bucal em dia.

Vantagens:

- Qualidade já conhecida do grupo Unimed;
- Atendimento de urgência e emergência;
- Simplicidade nos processos de atendimento.

Conheça os planos que a **Unimed Odonto** oferece para você.

www.unimedodonto.com.br



SOBRE CINCO LUGARES DE PARIS

Estive em Paris duas vezes: em pleno verão e no final do inverno, quando eu tinha 20 e poucos anos e depois dos 30. Ao contrário de alguns amigos meus, que conhecem a Cidade Luz na intimidade, tenho uma visão mais superficial, turística, do Rio Sena e arredores. Mesmo assim, gosto de me arriscar, indo além do trivial. Não que eu tenha deixado a Torre Eiffel de lado nos meus roteiros, obviamente. Ao deparar com uma construção imponente tão perto da gente, não há como não se acomodar no centro do mundo, e sentimentos dessa proporção fazem parte da viagem, é claro. Mas Paris não se faz apenas com o Louvre, a Notre-Dame ou o passeio de Bateaux Mouche. Entre um “oui” e outro, vale a pena descobrir outros lugares menos badalados, sobre os quais discorro a seguir. Para conhecê-los, andei a pé durante o dia e, sem o menor receio, em plena madrugada. No fim das contas, descobri miudezas de uma cidade não apenas francesa, mas herança da humanidade. Acompanhe-me em um roteiro que desvenda recantos descritos a partir de um olhar bastante particular, mas que pode inspirá-lo a conhecer as mil faces com as quais Paris – sempre cheia de charme – se apresenta.

ANDRÉ BENEDETTI



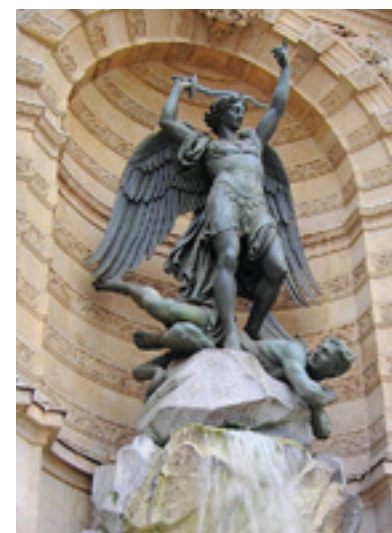
ESQUINA CLÁSSICA: BICICLETAS LADEIAM MESAS DOS TRADICIONAIS CAFÉS DA CIDADE, ONDE PARISIENSES E TURISTAS COLOCAM EM DIA SUAS CONVERSAS AO SABOR DO SLOW FOOD

NOITE DE PIAF, E NÃO DE ROBESPIERRE, EM MARAIS

No colégio, ao estudar a Revolução Francesa, prometi:

“Um dia quero conhecer o lugar onde ocorreu a queda da Bastilha”.

Pouco mais de uma década depois, apreciei ao vivo o cenário que foi alçado à notoriedade para sempre em 1789. No entanto, eu não escolhera noite “melhor” para visitar o símbolo da esquerda francesa: realizei meu sonho durante uma madrugada em que fazia zero grau, com pingos álgidos vindos do céu. Antes de chegar ao ponto turístico, porém, me perdi em Marais, um dos bairros boêmios de Paris – e foi o erro que fez o passeio ficar ainda mais interessante, apesar do frio. Depois da 1h da madrugada, caminhei por ruas estreitas e ermas do bairro que tangencia o Sena apenas com o barulho das gotas no guarda-chuva e do compasso das minhas pegadas. Acabei me sentindo nos tempos de Piaf em uma noite que tinha tudo para ser de Robespierre: debruçados



Detalhe da fonte Saint-Michel, no burburinho do Quartier Latin

nas calçadas, bares reuniam turmas alternativas, que pareciam recém-saídas de brechós naquela madrugada gelada e úmida, com a cara de Paris.

DANÇA FLAMENCA NA FONTAINE SAINT-MICHEL

Não se enxerga a Torre Eiffel de todos os lugares de Paris, como muita gente imagina. Na primeira noite em que estive na cidade, depois de acomodar as malas no hotel, precisei caminhar até o Sena para avistar uma ponta distante da torre iluminada. Ao atravessar o Quartier Latin (região simpática e boêmia da elite intelectual francesa, onde se localiza a Sorbonne), uma rua se abriu diante do meu olhar: eu estava à beira de uma fonte bastante conhecida, mas sobre a qual, admito, nunca ouvira falar, a Saint-Michel. Era uma noite quente quando dois artistas apresentavam dança flamenca diante da queda d'água – melhor: em uma das calçadas que guardam as pegadas de Jean-Paul Sartre e

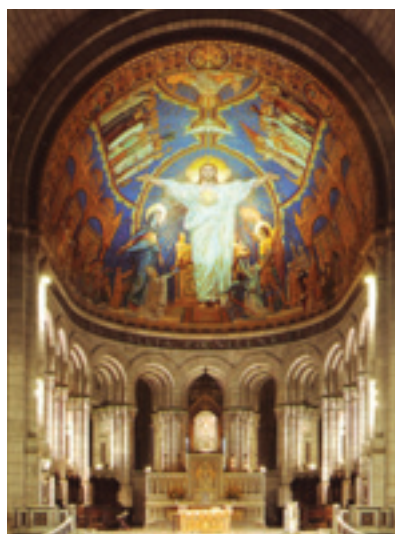


BELEZA ALVA: BASÍLICA DE SACRÉ COEUR EMERGE NO TOPO DE UMA COLINA COM VISTA ESPLÊNDIDA PARA PARIS

Simone de Beauvoir. O som da música, a iluminação do local e as pessoas que por lá flanavam me inseriram, prontamente, em uma atmosfera cult, em um espaço onde muitas pessoas vivem da arte de rua e dissolvem a aspereza dos grandes centros urbanos.

MICO E BEATLES NA BASILIQUE DU SACRÉ COEUR

Na basílica de Sacré Coeur, cometi um pecado: tirei uma foto sem saber que era proibido disparar flashes no templo. Sem entender francês, fui retirado à força de um dos assentos por um homem que surgiu do nada, aos gritos. Pronto para ser indagado em uma delegacia, entendi que ele só queria me levar até o cartaz onde estava desenhado um xis sobre uma câmera fotográfica. Como se não bastasse me estacionar diante da informação – me chamando de analfabeto, suponho –, ele me pegou novamente pelo braço e me arrastou até o mesmo assento de onde me retirara quando me viu usando a câmera, falando mil



Fotografias como esta acima não podem ser tiradas no interior da igreja

frases em francês, entendidas por mim como uma lição. Tipo, “agora que você aprendeu como se portar, pode retornar ao seu passeio, mas com modos, pois continuo de olho em você”, ou coisa que o valha. Depois de passar meia hora na igreja – e de ver que ele fez o mesmo com mais quatro desavisados –, percebi que o mico já faz parte do dia a dia do local, de onde parte uma escadaria imensa, com vista para Paris – este talvez seja o ponto turístico a que fui mais distante do Sena. Nesses degraus, assisti a um showzinho de graça. Um americano reuniu umas cem pessoas diante de seu microfone e de uma caixa de som. O repertório, formado apenas por músicas dos Beatles, foi interpretado não apenas por ele, mas também por pessoas dos quatro cantos do mundo, que, assim como eu, cantavam em uníssono, como se tivessem a mesma origem, apesar dos estereótipos característicos. “Nem precisa me dizer que você é italiano”, disse o cantor para um turista. E ele, italiano mesmo, concordou.



ARCO DO TRIUNFO: NO CENTRO DE UMA IMENSA ROTATÓRIA, PASSADO E PRESENTE SE ENCONTRAM

“Italianos estão sempre com um bom par de óculos escuros, fazendo charme para todas as mulheres que passam”, completou o artista, antes de cantar “Let it be”.

CORREDOR DE PERFUME NA SEPHORA

Não sou ligado em grifes – e quase 10 anos atrás não sabia que existia a Sephora. Ao passear pela Avenida Champs-Élysées, procurei uma loja de perfumes, a fim de conhecer, afinal, o que faz deste país o mais perfumado do planeta. Entre a calçada da rua mais elegante do mundo até o ambiente onde descansam as gôndolas com os cosméticos abre-se um corredor, no qual funcionários da loja, com camisetas pretas e ao som de uma música alta, ficam dançando e borrifando diferentes fragrâncias nos clientes que passam. Surreal! Entrei, saí, me perfumaram duas vezes, mas não comprei muita coisa. Optei por levar alguns produtos da Galeries Lafayette, famosa, onde encontrei uma promoção e fiquei hipnotizado pela sua cúpula, que abraça os visi-



Placa do metrô, em estilo art nouveau, convida a ir para qualquer ponto da cidade sem enfrentar trânsito

tantes e que conta com uma estação de metrô em seu subsolo.

OUTRO MUNDO NO SUBSOLO

O metrô de Paris facilita a vida de qualquer turista. O mapa das linhas, que inicialmente parece um prato de espaguete, vira nosso amigo de infância já no segundo dia. Atrapalhado nas primeiras horas em que estive na cidade, usei todo meu inglês com uma descendente de japoneses, que gentilmente me deu todas as dicas para me locomover sem apertos para qualquer parte da cidade. Ao final, ao dizer “obrigado”, em vez de “merci”, descobri que estava falando com uma paulistana. Pode acreditar: há uma quantidade impressionante de brasileiros nas ruas de Paris – e por sua vez no metrô, antigo. Nos túneis que esburacam o subsolo desta capital para dar acesso aos trilhos, a gente ouve saxofonistas e cantores, entra no ritmo frenético dos trabalhadores da cidade, distanciando-se do mundo turístico, e encanta-se com o jeito polido, recatado e modulado do povo francês.

DUPLICANDO O INFINITO



Em fevereiro de 2012, depois de dias bastante complicados, recebi uma notícia que me deixou aliviado, sobre a saúde do meu segundo filho – que, naqueles dias, estava começando a se formar na barriga. Lembro-me de ter comprado uma pulseira com um significado particularmente especial para a minha mulher logo depois de abrimos o envelope do laboratório com a melhor notícia que um pai poderia receber: o Felipe estava vindo cheio de saúde.

Sem saber o sexo do bebê naquele dia, compramos berloques infantis prateados, nem azuis, nem rosados, para o cordão de prata que fechava um ciclo de preocupações para nos fazer olhar para horizontes mais leves, cheios de esperança.

O Felipe nasceu em setembro passado, às 11h15min, em Caxias. Nesse dia, eu nasci pela terceira vez. Agora, sou de maio de 1976, de maio de 2010, quando o Guilherme nasceu, e de setembro de 2012. Nessas três datas, Andrés diferentes começaram a viver.

Depois daquele 12 de maio, minha vida nunca mais foi só para

mim. Como Copérnico, que revirou as teorias ao dizer que o centro do Sistema Solar, de uma hora para a outra, não era mais a Terra, e sim o sol, meu epicentro passou a ser o Guilherme. Nessa rotação, meus pais passaram a ser vistos por mim com uma admiração muito maior desde que comecei a entender o que é criar um filho. Amor que se sente por pai e mãe eu já conhecia, e ele foi reforçado com a chegada do meu bebê. Mas amor que se tem por um filho é diferente. Não necessariamente mais ou menos intenso, mas diferente. Com o nascimento do meu primeiro piázinho, inaugurei uma nova gaveta no meu armário de sentimentos. Talvez a gaveta mais especial que podemos criar dentro de nós mesmos guarda um misto de amor infinito e amparo, e cuidado, e carinho, e educação, e parceria, e amizade. Tudo junto e misturado.

Mas como é possível duplicar um amor infinito?

O relógio atrás de mim mostrava o horário: 11h da manhã. Eu estava novamente na mesma sala cirúrgica, do mesmo hospital em que o

Guilherme nasceu, diante da minha mulher com a barriga enorme, com o Felipe encaixado, mas sem sinal de dilatação. Uma cesária, portanto.

Os nove meses anteriores à anestesia não foram fáceis. Até saber que estava tudo bem, fomos encaminhados para consultas com mais de um profissional, ao contrário da gravidez do Guilherme, bem mais tranquila, apesar de ser a primeira.

“Vai te acostumando: cada filho é um filho”, diziam as matriarcas com quem eu conversava ao longo das 40 semanas de gestação.

Ginecologista, pediatra, infectologista. Toda vez que íamos a algum médico, saíamos felizes, com boas notícias. Pelos exames, o Felipe tinha tudo para nascer prematuro, por exemplo. Mas nada se confirmava, no fim das contas. Ou, para quem tem fé, tudo se modificava para melhor assim que eu pedia a Deus para modificar tudo para melhor. E não foram poucos pedidos ao céu. Em um exame, o cordão não estava no melhor lugar. No exame seguinte, parecia ter se transferido milagrosamente, pois se descobria que

havia ali por perto uma porção da placenta mais vascularizada. Um vírus poderia estar atrapalhando a gravidez. No exame seguinte, números comprovavam que ele havia passado ao largo daquela barriga. A placenta não se fixara na altura certa. Duas ecografias depois, ela se acomodava no lugar ideal.

O parto, a exemplo da gestação, foi diferente, porém, sem complicações. Mas a minha mulher sentiu tudo diferente. A inexperiência que eu carregava enquanto assisti à primeira cesariana deu lugar, na segunda, a um medo inexplicável. “Mesmo depois de tantos exames, como será, afinal, o Felipe? Como será ser pai de dois piás num mundo como este? Vou dar conta de criar dois filhos trocando letrinhas por dinheiro?”, perguntava-me, enquanto ouvia o bipe repetitivo dos aparelhos da sala cirúrgica.

Foi só ouvir o choro do Felipe para eu puxar novamente aquela gaveta que inaugurara quando nasceu o Guilherme. Ela se abriu mais uma vez, derrubando uma emoção sem fim sobre o medo que se instalara em mim por conta da

quantidade de exames com alertas que abrimos durante a gravidez. Não era outra gaveta. Era a mesma de dois anos e meio antes. Ela se abriu para escorrer mais uma leva de amor paternal. Depois, se fechou. Não consigo explicar o que ficou nela, trancafiado. Mas sei que lá dentro dois grandes amores, densos, estão protegidos de tudo e de todos. Aqui fora, colocado em prática, esse precioso sentimento que não está à venda, como os berloques de prata, é apenas uma amostra do que permanece blindado no meu peito, que se mostra ativo pelos reflexos de carinho acionados no dia a dia.

O Felipe usa muitas roupas que foram do Guilherme. Um é a cara do outro. O menor começou a ter cólicas no mesmo dia em que o maior passou a se contorcer com elas. E o Felipe parou de tê-las depois de 45 dias, tal e qual seu irmão mais velho. Ainda não consigo enxergar as diferenças entre os dois meninos da minha vida. Mas elas certamente virão à tona assim que o Felipe começar a interagir mais conosco. Quem não se apresenta

em duas versões diante deles, porém, sou eu. Em frente a esta duplinha, perplexo com a concretização do meu sonho antigo de ter dois meninos, transformo-me em um clone de mim mesmo. Aprendi, da noite para o dia, a multiplicar não apenas um amor infinito, mas também a mim, com erros e acertos. A versão “pai” deste André que escreve, depois destes dois importantes acontecimentos, se multiplicou como nas divisões celulares pelas quais o Felipe passava quando a gente quase morria de preocupação aqui fora.

Não por nada, esta minha nova versão, por si só, vai sempre justificar minhas ausências, talvez não as físicas, já que nem sempre posso me esquivar do que gostaria, mas as de pensamento. Seja aqui, seja no trabalho, seja no show mais badalado do momento. Porque onde o Guilherme e o Felipe estiverem, eu e minha preciosa gaveta – e a minha mulher, claro – estaremos, nem que a distância, ao lado de cada um deles. Para o que der e vier. Porque agora é isso que faz a minha existência ter graça e valer a pena.



POUCOS ESTÍMULOS NAS ESCOLAS

Estudo desenvolvido na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) analisou a movimentação, os contatos físicos, as ordens com relação ao posicionamento e como os alunos ocupam os espaços em sala de aula. "O que mais chamou a atenção foi o quanto é pedido para que as crianças fiquem quietas e, ao mesmo tempo, o quanto elas conseguem se movimentar, e o quanto criam suas linhas de fuga", revela a pedagoga Adriana Maimone Aguillar, autora da pesquisa divulgada pela Agência USP de Notícias. Linhas de fuga são as formas encontradas pelos alunos para não cumprir a regra de ficar quieto, sentado em seu lugar. Podem ser o contato físico com colegas na sala ou sair para ir ao banheiro, por exemplo. Segundo ela, a escola oferece poucas oportunidades institucionalizadas de movimentação corporal. "Na educação infantil, por exemplo, não existia nem aula de educação física. No ensino fundamental já havia, mas o que ocorria era um processo de enrijecimento, de ordem, de regras", afirma. No trabalho, a pesquisadora ainda destaca que os espaços utilizados para as aulas de educação física não eram os mais adequados. Muitas vezes os alunos ficavam na própria sala de aula.



MUSCULAÇÃO E HIPERTENSÃO

Portadores de hipertensão que realizaram treinamento de força (musculação) conseguiram reduzir a pressão arterial a níveis semelhantes aos obtidos por meio de medicamentos, revela pesquisa com a participação da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da USP, divulgada pela Agência USP de Notícias. O estudo comprova que o treino de força é seguro para os hipertensos, desde que com acompanhamento médico e de profissionais de atividade física. O trabalho também mostrou que a redução da pressão permanece por até quatro semanas após a interrupção do treinamento.

POLUIÇÃO E ASMA

Nas últimas décadas, grandes metrópoles, como São Paulo e Cidade do México, tiveram um aumento dos casos de internação por inflamações alérgicas pulmonares, como a asma, enquanto diversos estudos científicos apontam a poluição ambiental como a causadora disso. Conforme a Agência USP de Notícias, no Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) da USP, estudos experimentais com camundongos mostraram que a exposição neonatal a poluentes ambientais acarreta, na vida adulta, uma reação exacerbada do organismo a outros estímulos ambientais alérgicos e infecciosos, deixando-o muito sensível e predisposto ao desenvolvimento da asma.

LABORATÓRIO UNIMED. PRECISÃO E CONFIANÇA SEMPRE PERTO DE VOCÊ.

Com tecnologia de ponta, que permite diagnósticos rápidos e precisos, o Laboratório Unimed possui tudo que você precisa para realizar seus exames com a maior tranquilidade e segurança. E o melhor: sempre tem um perto de você.

Qualidade certificada pela ISO e PALC.

Novo posto de coleta em Caxias: Rua Os Dezoito do Forte, 639, esquina com 13 de Maio.



CAXIAS DO SUL:

Lourdes: Rua Os Dezoito do Forte, 639 - Fone: 3228.2910

Centro: Rua Pinheiro Machado, 2347 - Fone: 3220.2160

Hospital Unimed: Rua Carlos Bianchini, 1744 - Fone: 3202.9052

FARROUPILHA:

Centro: Rua Júlio de Castilhos, 651/10 - Fone: 3261.4652

PA Farroupilha: Rodovia dos Romeiros, 2000 - Fone: 3268.4044

Unimed 
Nordeste-RS



Farmácia
Unimed

CENTRO

A melhor farmácia para quem tem Unimed.

- Ampla linha de medicamentos e perfumaria
- Descontos especiais para clientes Unimed
- Ainda mais descontos com o Unimed medicamentos*
 - Pagamento facilitado

ANS - n° 325571

CAXIAS DO SUL:

Av. Júlio de Castilhos, 2205 – Centro - Fone: (54) 3221.2424
Rua Carlos Bianchini, 1744 – Marechal Floriano - Fone: (54) 3202.9179
Tele-entrega: (54) 3221.6500

FARROUPILHA:

Rua Tiradentes, 35 – Centro - Tele-entrega: (54) 3268.0535

ANTÔNIO PRADO:

Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258 - Fone: (54) 3293.1900

*consulte lista na loja ou no site