

# VIDA É UNIMED

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – ANO 8 – Nº 18 – INVERNO/PRIMAVERA 2011



**Unimed**

Nordeste-RS

CULTURA  
DANÇA CONTEMPORÂNEA

TURISMO  
PARA SEMPRE ROMA

GASTRONOMIA  
SABOR AGRIDOCE

## PAIXÃO PELO MAR

UMA VOLTA AO MUNDO  
COM VILFREDO SCHÜRMANN



*Ao invés de  
correr no trânsito,  
corra do trânsito*



Todo dia  
a vida oferece  
momentos  
especiais.

Não deixe de  
aproveitá-los.

**Unimed** | 

Nordeste-RS |

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.





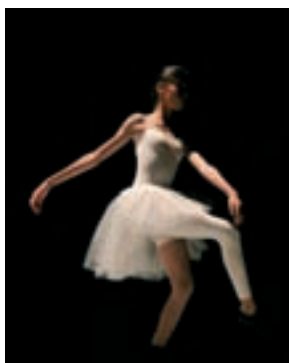
## SUMÁRIO



### PAIXÃO PELO MAR

Vilfredo Schürmann conta as aventuras e desventuras vividas durante as viagens a bordo de seu veleiro, o Aysso

24



### CORPO EM MOVIMENTO

Com o patrocínio da Unimed Nordeste-RS, Escola Preparatória de Dança de Caxias do Sul forma novos talentos

14



### RECEITA TAILANDESA

Apresente às suas papilas gustativas a combinação de sabores agridoces do Khao Pad Sapparod

20



### A ETERNA ROMA

Embarque conosco rumo à bela capital da Itália, o primeiro destino de uma série de viagens

36

## E MAIS:

NUTRIÇÃO 6 SAÚDE 8 CARDÁPIO DOS ADOLESCENTES 10 CHECK-UP NA INFÂNCIA 12  
PROGRAMA DE WEB TV 17 VIDA NA UNIMED 18 AIDS 22 CIRURGIA SEGURA 30  
POR AÍ 32 AGENDA DE EVENTOS 34 TRABALHO PREMIADO 41 PRODUTOS 42  
ACADEMIAS AO AR LIVRE 43 TABAGISMO E JUVENTUDE 44 ESPETÁCULOS RURAIS 45 CRÔNICA 46



# EMBALAGEM E CONTEÚDO RENOVADOS

OITO ANOS ATRÁS, ESTA REVISTA ERA LANÇADA como uma proposta inovadora na região, no parapeito de um horizonte que nos reservaria picos de tiragem de até 120 mil exemplares.

Apesar de customizado, ou seja, assinado por uma empresa sem natureza jornalística, este produto se consolidou, aos poucos, como mais um reconhecido veículo de comunicação da Serra. Recheada por dicas de saúde, a publicação recebeu prêmios de importância nacional. Agora, surge ajustada em novo projeto gráfico e com o triplo de páginas da primeira versão, criada na primavera de 2003. Ao conversar com o navegador Vilfredo Schürmann, o personagem de nossa matéria de capa, lançamos âncora sobre uma nova forma de dialogar com você: a partir de textos mais demorados, apresentamos a vida deste economista em uma entrevista pingue-pongue ilustrada por imagens contornadas por céu e mar.

Na mesma esteira da reportagem principal, reservamos outros dois textos de fôlego: um sobre a Escola Preparatória de Dança de Caxias do Sul, na primeira metade da revista, e outro que relata nossa viagem até a eterna Roma, na segunda porção. Eles traduzem uma tendência bastante marcante em nossa linha editorial, a de abordar assuntos regionais sem deixar de lançar tentáculos em experiências além-mar, e assim levar até você novos olhares sobre o mundo.

Para proporcionar agilidade, as seções alternam essas grandes matérias com pequenas notas, a fim de abordar uma maior quantidade de temas. Tudo para que você leve uma vida mais tranquila e feliz – e, assim como Vida é Unimed, em novo formato.

Um abraço,

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



# PARA ALIVIAR OS SINTOMAS DA QUIMIOTERAPIA

**Ervas aromáticas ajudam a conviver com os efeitos colaterais de tratamentos contra o câncer**

Um dos efeitos colaterais enfrentados pelos pacientes com câncer que fazem tratamento quimioterápico, a alteração no paladar prejudica a alimentação. Para eles, o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) reuniu algumas dicas importantes, que podem contribuir significativamente para o alívio dos sintomas da quimioterapia, como náuseas, falta de apetite ou boca seca.

Entre as sugestões estão evitar alimentos muito quentes ou gelados, substituir ta-

lheres de metal pelos de plástico (caso o paciente sinta sabor residual metálico) e utilizar como temperos ervas aromáticas – manjeriço, orégano, salsinha, hortelã e alecrim.

De acordo com os pesquisadores, também é recomendado manter uma boa higiene oral, enxaguar a boca antes das refeições, comer bala de hortelã ou menta, pingar gotas de limão sobre a língua, consumir alimentos de diferentes texturas e beber suco de laranja ou água com gotas de limão.





## HIPERTENSOS DE OLHO NOS REFRIS LIGHT

Ao retirar um elemento da composição de um alimento, é necessário substituí-lo por outro, a fim de deixá-lo semelhante à versão original. Por isso, os refrigerantes light e zero, que conquistam adeptos a dietas, devem ser consumidos com parcimônia – principalmente pelos hipertensos. Conforme a nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS Darlin Sperling, estas bebidas concentram teores mais altos de sódio, se comparadas com as versões normais. Basta ler o rótulo.



## SEM SAL E COM MUITO SABOR

No programa "Vida Saudável Unimed" sobre alimentação (veja matéria na página 17), a nutricionista Darlin Sperling sugere o preparo de uma sopa de milho. Ideal no inverno por ser servida bem quentinha, a receita faz bem por ser o que os profissionais da área da saúde chamam de hipossódica – ou seja, com baixa concentração de sal. Prato cheio para os hipertensos abandonarem os cardápios desnecessariamente salgados, a sopa, você deve estar pensando, ficou sem gosto algum. Ledo engano. Ao lançar mão de temperos com aromas e sabores marcantes – cebola, alho, noz-moscada e salsa –, Darlin imprimiu personalidade à mistura, que, de quebra, ainda é rica em fibras. Veja como preparar.

## SOPA DE MILHO VERDE

3 COPOS (600 ML) DE ÁGUA

2 XÍCARAS (CHÁ) DE MILHO VERDE

2 FOLHAS DE LOURO

1/2 CEBOLA

1 DENTE DE ALHO

NOZ-MOSCADA E SALSA A GOSTO

**MODO DE FAZER:** Pique a cebola e o alho. Em uma panela, coloque a água, o milho, o louro, a cebola e o alho. Leve ao fogo e deixe ferver por 20 minutos. Retire o louro e alguns grãos de milho. Reserve esses grãos. Leve o conteúdo da panela ao liquidificador. Tempere a mistura com noz-moscada e salsa. Leve o caldo ao fogão e ferva por mais 5 minutos. Retire do fogo, acrescente os grãos de milho reservados e decore com uma folha de salsa.

**RENDIMENTO:** 1 PORÇÃO





## 7 PASSOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA

O INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA) LANÇOU SETE RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR A MORTALIDADE POR CÂNCER DE MAMA NO PAÍS. SUGERE-SE QUE:

- 1 Toda mulher tenha amplo acesso à informação com base científica e de fácil compreensão sobre o câncer de mama.
- 2 Toda mulher fique alerta para os primeiros sinais e sintomas do câncer de mama, e procure avaliação médica.
- 3 Toda mulher com nódulo palpável na mama e outras alterações suspeitas tenha direito a receber diagnóstico no prazo máximo de 60 dias.
- 4 Toda mulher de 50 a 69 anos faça mamografia a cada dois anos.
- 5 Todo serviço de mamografia participe de programa de qualidade em mamografia. A qualificação, quando obtida, deve ser exibida em local visível às usuárias.
- 6 Toda mulher saiba que o controle do peso corporal e da ingestão de álcool, além da amamentação e da prática de atividades físicas, são formas de prevenir o câncer de mama.
- 7 A terapia de reposição hormonal, quando indicada na pós-menopausa, seja feita sob rigoroso acompanhamento médico, pois aumenta o risco de câncer de mama.

### PÍLULA E CIGARRO

Um dos entrevistados do programa para web TV "Vida Saudável Unimed" (veja matéria na página 17), o cardiologista Dr. Marcelo Sabedotti dá um alerta às mulheres que fumam e tomam anticoncepcional. Segundo ele, cigarro, que já faz mal sozinho, e pílula, juntos no organismo, aumentam consideravelmente as chances de se ter um infarto. Mais um motivo para deixar as baforadas de lado.





## ALTERNATIVAS ÀS AMÍDALAS

A pergunta sempre passa pela cabeça de quem sofre com dores de garganta recorrentes: é melhor retirar as amídalas ou mantê-las – mesmo se elas não funcionam muito bem? O otorrinolaringologista Dr. Manoel de Almeida Marcon, entrevistado do programa "Vida Saudável Unimed", sugere uma avaliação com um médico antes da retirada. Se ela for necessária, não há motivo para preocupações: "O organismo cria alternativas para poder se defender", explica o profissional. Até porque o corpo humano conta com outros escudos, como as células distribuídas em diferentes pontos do corpo, do fígado ao baço, passando pelo timo, pela medula óssea e pelos gânglios linfáticos.



## DOR DO CRESCIMENTO

Pouco conhecida pela população em geral e polêmica entre os especialistas, a dor do crescimento é real. Pais que têm filhos com o problema sabem disso e, muitas vezes, desconhecem como amenizar o sofrimento das crianças. O chefe do Centro de Ortopedia da Criança e do Adolescente do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Inato), Pedro Henrique Mendes, diz que as dores aparecem entre os quatro e 10 anos e, apesar de cessarem depois disso, é importante fazer uma avaliação médica para a definição do diagnóstico, descartando outras doenças com sintomas similares às dores do crescimento.

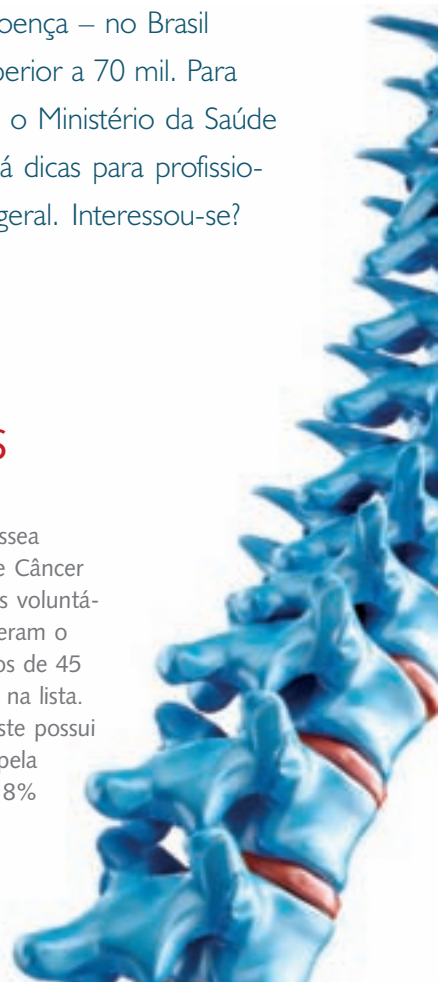
A dor aparece geralmente no final da tarde e durante a noite, sem uma causa determinada. Acomete, em geral, os ossos longos das pernas (tíbia ou fêmur). Não causa vermelhidão nem marcas físicas. Se, no dia seguinte, a criança for a um pediatra, não haverá vestígio do problema, nem ósseo nem muscular. "Os exames vão servir para identificar se ela sofre de doenças reumatológicas, hematológicas e até mesmo endocrinológicas, que também podem causar dores nos membros", esclarece.

## TUBERCULOSE É ASSUNTO ATUAL

Tosse por mais de três semanas pode ser tuberculose. Quem segue o Ministério da Saúde no Twitter pôde ver essa dica várias vezes nos últimos meses. Apesar de muita gente achar que se trata de um assunto do começo do século passado, distante da era das redes sociais, o problema é bastante atual: somente em 2010, a região sul do país registrou quase 9 mil novos casos da doença – no Brasil todo, no mesmo ano, o número foi superior a 70 mil. Para oferecer dicas certas sobre este mal, o Ministério da Saúde lançou uma página na internet. Nela, há dicas para profissionais da saúde e para a população em geral. Interessou-se? Acesse <http://portal.saude.gov.br>

## O PERFIL DOS DOADORES DE MEDULA ÓSSEA

O Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (Redome), gerenciado pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca), traçou o perfil dos 2 milhões de doadores voluntários do Brasil. No levantamento, as mulheres lideram o cadastro (56%), e 88% dos doadores têm menos de 45 anos – o que amplia a permanência das pessoas na lista. A pesquisa também revelou que a Região Sudeste possui 48% dos doadores, seguidos pela Sul (25%) e pela Nordeste (14%). No Centro-Oeste, o total é de 8% e, no Norte, estão 5% dos cadastrados no país.



NUTRIÇÃO





# Cardápio dos ADOLESCENTES

Um estudo que envolveu 812 adolescentes com idades entre 12 e 19 anos constatou: somente 6,4% deles consomem mais de 400g por dia de frutas, legumes e verduras – valor mínimo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Dos entrevistados pelos pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, 22% não comeram sequer um vegetal no dia da avaliação.

"A adolescência trata-se de uma fase de grande vulnerabilidade para o desenvolvimento de distúrbios nutricionais", comenta a nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS Darlin Sperling. "Isso se deve ao aumento das necessidades de nutrientes específicos, decorrente da aceleração do ritmo de crescimento, do desenvolvimento puberal e das modificações na composição corpórea, assim como pela presença de hábitos alimentares inadequados, bastante comuns neste período", complementa.

Na infância, conforme ela, inicia-se o período de maior acúmulo de massa óssea, que perdurará até os 25, 30 anos de idade. Contudo, observa-se também que os adolescentes não fazem todas as refeições, especialmente o café da manhã. "A redução da ingestão de leite deve ser monitorada para que não haja comprometimento do suprimento de cálcio, necessário à formação óssea", diz.

Com o consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura em ascensão nesta faixa etária, em associação à redução da atividade física e do lazer, ocorre atualmente um processo denominado transição nutricional, caracterizado pelo aumento da prevalência da obesidade.

Exemplos disso não faltam. Os refrescos, por exemplo, estão substituindo o leite, a água e os sucos de frutas. "Essas bebidas, engarrafadas ou enlatadas, prontas para o consumo, com ou sem gás, vêm adoçadas com sacarose ou elevados teores de frutose, xarope de milho ou edulcorantes intensos", explica Darlin. "O consumo exagerado dessas bebidas preocupa: obesidade, cáries e triglicerídeos e colesterol elevados encontram-se entre as consequências nutricionais", complementa.



## COMO FORMAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

- Para se reeducar, é importante que toda a sua família mude os hábitos alimentares.
- Evite a substituição de refeições por lanches.
- Opte por nutrientes em quantidade e qualidade adequadas ao crescimento, ao desenvolvimento e à prática de atividades físicas em cada faixa etária.
- Varie a alimentação: inclua no cardápio todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais).
- Evite o consumo de refrigerantes, balas e outras guloseimas.
- Consuma diariamente frutas, verduras e legumes – ótimas fontes de calorias, minerais, vitaminas e fibras.
- Coloque no prato, no mínimo uma vez por semana, algum tipo de peixe.
- Controle a ingestão de sal, para prevenir a hipertensão arterial.
- Estimule a prática de atividades físicas.
- Reduza o tempo gasto com atividades sedentárias (TV, videogame e computador).

FONTE: NUTRICIONISTA  
DARLIN SPERLING

INFÂNCIA





# INVESTIGAÇÃO NA HORA CERTA

Não exponha seu filho a exames invasivos e a testes que o colocam em contato com radiações sem necessidade

A cena se repete nos laboratórios: "Estou ficando velho", dizem os pacientes enquanto carregam uma pilha de exames. Apesar de serem necessárias investigações sobre a própria saúde em todas as idades, é com o passar dos anos, de fato, que a quantidade de diagnósticos aumenta. Inserido em uma lógica de prevenção, o famoso check-up, no entanto, desgastou-se e virou sinônimo de "um punhado de exames" não apenas entre adultos, mas também nas alas pediátricas – muitas vezes, sem necessidade.

"O pediatra precisa rastrear o perfil dos pequenos pacientes para que não haja solicitações de exames dispensáveis", comentam a pediatra Dra. Mara Mendes e o cardiologista Dr. Alexandre Brentano. "O bom senso também vale para não expor a criança aos riscos dos exames invasivos ou a algum teste que a coloque em contato com radiações sem propósito."

O verdadeiro check-up infantil, conforme os médicos, começa ainda na sala de parto. Os testes do pezinho, da orelhinha e do olhinho são extremamente importantes por identificar doenças que apenas se manifestariam no futuro. Ao longo do crescimento, as crianças alteram seu perfil e, conseqüentemente, os exames vão sendo solicitados – mas apenas na hora certa.

"Antes de sair com a criança no colo em direção a um laboratório, portanto, vale saber: fazer exames não quer dizer se submeter a um check-up. O check-up ideal, na verdade, se dá dentro do consultório, a partir de um único exame em seu filho: o físico", frisam os médicos. Por isso, respeite a rotina das consultas seguindo os itens ao lado.

A maioria das crianças não necessita de exames de laboratório, exceto quando ocorre alguma anormalidade nas consultas de rotina. "Além dessas consultas, não podemos esquecer que, para evitar uma série de doenças graves, é fundamental manter a carteira de vacinação do seu filho em dia, assim como uma alimentação balanceada, conforme orientação do seu médico", sugerem os profissionais. Eles complementam: "Acima de tudo, não deixe de estabelecer um vínculo de confiança com o médico".

## ROTINA DAS CONSULTAS

- PRIMEIROS SEIS MESES DE VIDA: MENSALMENTE
- DOS SEIS AOS 12 MESES DE VIDA: BIMESTRALMENTE
- DOS 12 MESES AOS DOIS ANOS DE VIDA: TRIMESTRALMENTE
- DOS DOIS AOS CINCO ANOS DE VIDA: SEMESTRALMENTE
- A PARTIR DOS CINCO ANOS DE VIDA: ANUALMENTE
- A PARTIR DOS DOIS ANOS DE IDADE, LEVE SEU FILHO AO ODONTO-PEDIATRA E AO OFTALMOLOGISTA



CULTURA





# CORPO EM MOVIMENTO

O som de um CD de músicas francesas que parte do canto de uma sala contornada por espelhos soa como convite para rever o ritmo acelerado da vida moderna e remete qualquer visitante mais engessado a uma atmosfera leve, poética, interessante.

Ao centro, no linóleo, nove alunas-bailarinas dão vida à Escola Preparatória de Dança de Caxias do Sul (EPD) ao observar, atentas, uma professora que as faz repetir, exaustivamente, uma série de movimentos sincronizados, pertencentes a um preparo de corpo de balé contemporâneo.

Enquanto isso, no lado de fora, a fachada do prédio (o Centro Municipal de Cultura Dr. Henrique Ordovás Filho) ganha pinceladas de tinta vermelha, como a chamar mais atenção para um movimento expoente na maior cidade do interior gaúcho. Ainda que distantes de centros importantes, como São Paulo, Rio ou mesmo Porto Alegre, melodias, cores e coreografias ganham importância cada vez mais acentuada nesta porção do Rio Grande do Sul, a partir de variadas influências, entre as quais, o patrocínio da Unimed Nordeste-RS à EPD e à Cia. Municipal de Dança de Caxias. Atitudes que têm ajudado a transformar a vida de muita gente.

## Escola Preparatória de Dança de Caxias do Sul forja talentos com o apoio da Unimed Nordeste-RS

A professora das nove meninas do preparo de corpo, Janaina da Silva Cruz, 21 anos, é uma das pessoas que souberam aproveitar as oportunidades culturais de Caxias do Sul. Formada pela própria EPD, hoje ela exibe um currículo invejável – além de uma profissão que garante sua independência financeira desde os 16 anos, bem antes de ingressar no curso de Fisioterapia, para o qual ainda quer prestar vestibular.

"Penso em me dedicar a uma graduação que envolva a leitura do corpo e movimentos semelhantes aos alongamentos que já pratico", diz, com a certeza de quem conhece o mundo da dança desde os oito anos. Ela ainda lembra como tudo aconteceu até chegar onde está: "Em 1998, uma professora de Educação Física do meu colégio – a Maria Lúcia, não esqueço o nome – sugeriu que eu procurasse a EPD ao perceber meu amor pela dança". A dica deu certo.

No último ano do curso na EPD, Janaina passou a dividir seu tempo com um estágio na Cia. Municipal de Dança. Foram dois anos assim, até virar titular, posto ocupado até hoje. "O trabalho na área de licenciatura veio seis anos depois, em 2009, quando surgiu um convite para substituir uma professora de balé clássico;



## CULTURA

no ano seguinte, assumi as turmas de contemporâneo."

Uma das alunas de contemporâneo de Janaina, Karina Magalhães Santini, 14 anos, frequenta o sétimo ano da EPD. "Estou na escola desde os sete anos", diz. Estudante da oitava série do Ensino Fundamental, ela reserva quatro turnos da semana para uma de suas maiores paixões, a dança.

"Eu adoro o que faço, embora seja difícil explicar o que é, de fato, o tal de 'contemporâneo', pois as pessoas ainda não entendem muito", comenta.

Postura perfeita, ela ainda não tem ideia do que vai ser quando crescer, mas certamente será alguém melhor e com mais opções de escolha. "Año que vem tem minha formatura de bailarina, aí vou pensar com mais atenção no assunto", antecipa. Benefícios assim, como as alternativas que começam a se abrir para a adolescente, são de extrema necessidade para a população, conforme a

professora Janaina – e não podem ter fronteiras: precisam, segundo ela, sair dos centros das cidades rumo à periferia.

"A informação deve ir além: é necessário levar a dança aos bairros, fazendo com que esta prática ultrapasse as fronteiras do erudito", avalia a ex-aluna, dançarina e professora da EPD, responsável pela coreografia de "Trajetórias", um dos grandes espetáculos de dança contemporânea apresentados em Caxias, em 2010.

### A ESCOLA

A EPD foi implantada em agosto de 1998, como parte do planejamento da Secretaria Municipal de Cultura de Caxias do Sul. Decidida a criar e estabelecer ações resultantes de uma política voltada a oportunizar e incentivar populações menos favorecidas, a escola, cuja sede fica no Centro Municipal de Cultura Dr. Henrique Ordovás Filho, busca não só promover o engajamento em proje-

tos na área de formação artística, mas também oportunizar o acesso a espetáculos gratuitos ou a preços populares.

É um projeto colaborativo, que vem subsistindo desde sua criação por meio de parcerias entre o poder público, a sociedade civil e a iniciativa privada, como a estabelecida com a Unimed Nordeste-RS, em uma proposta que entende as questões sociais como responsabilidade de todos.

A grade curricular contempla um conteúdo programático desenvolvido em diversas disciplinas, numa sensibilização artística na área da dança contemporânea e das artes integradas.

O projeto atende, anualmente, uma média de 80 crianças e adolescentes, devidamente matriculados na rede pública de ensino, ou integrantes de instituições de assistência social. Para fazer parte da EPD é necessário participar de um processo seletivo que ocorre, normalmente, no início de cada ano.

“É necessário  
levar a dança aos  
bairros, fazendo  
com que esta  
prática ultrapasse  
as fronteiras  
do erudito”

FOTO: ANTÔNIO C. LORENZETT.





# CONVERSAS SAUDÁVEIS

Cooperativa lança programa de web TV. A cada 15 dias, confira uma nova edição ao acessar [www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br)

Dicas de saúde com o seu sotaque começam a povoar a internet, a partir de uma proposta pioneira na Unimed Nordeste-RS. Para aproximar as pessoas da qualidade de vida, de cuidados com o corpo, da alimentação, do plano de saúde e, enfim, de tudo o que faz bem, entrou no ar o programa de TV para a web "Vida Saudável Unimed". A cada 15 dias, a audiência é premiada com uma nova edição, disponível no site da cooperativa médica ([www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br), no link "Vida Saudável Unimed"). A apresentação é da jornalista Thaís Baldasso, e a produção leva a assinatura de profissionais da Unimed Nordeste-RS e da Web TV Soluções.

Cada programa proporciona bate-papos descontraídos com profissionais especializados nos mais variados campos do conhecimento, em conversas com 15 minutos de duração, aproximadamente. Os primeiros programas já estão disponíveis na rede. Em um deles, a apresentadora recebe no estúdio um ginecologista, que aborda a saúde nas diferentes etapas da vida das mulheres. Em outro, a jornalista e sua equipe visitam um consultório para tratar de outro tema do universo feminino, mas dessa vez com um enfoque mais estético: durante a conversa, ilustrada por uma receita de máscara facial caseira, uma dermatologista fala dos cuidados que as mulheres devem colocar em prática para manter a pele sempre bonita.

"A cooperativa médica se insere na TV pela web depois de firmar-se em veículos impressos [como a revista própria] e na internet [site, Twitter e newsletter], apostando em uma nova mídia para apresentar o seu plano de saúde e os assuntos que gravitam em torno dele – tudo para que os telespectadores vivam cada vez melhor", resumem os responsáveis pelo lançamento.



## VIDA NA UNIMED

### PREVENINDO LESÕES DE PELE

O Hospital Unimed Caxias do Sul é a única instituição de saúde do Rio Grande do Sul premiada com o Urso de Ouro 2011, concedido pela 3M do Brasil às instituições que primam pela adoção de boas práticas relacionadas à prevenção de lesões de pele. A distinção chega como reconhecimento ao trabalho da equipe de Enfermagem da organização e do Grupo de Estudos de Prevenção e Tratamento de Lesões de Pele Unimed (Gelpu).

A entrega ocorreu recentemente, durante o 1º Congresso Internacional de Prevenção de Lesões de Pele – Interpele 2011, realizado em Mangaratiba, no interior do estado do Rio de Janeiro, sob o tema "Pele: um órgão essencial". "Há dois anos, aproximadamente, ingressamos no Programa 3M de Certificação em Lesões de Pele, adotando os critérios exigidos", relembra a coordenadora de Enfermagem do Hospital Unimed Caxias do Sul, Marice Michelon Boeira. "Hoje, colhemos os frutos."

O Programa, conforme ela, vai ao encontro de duas necessidades tidas pelas instituições de saúde atualmente: a de prevenir o aparecimento de lesões de pele durante o período de internação e a de estimular a implementação de medidas preventivas aplicadas pela equipe de Enfermagem.

Desde 2008, a 3M mantém o programa Soluções Integradas para a Saúde, composto por quatro certificações pela excelência em práticas hospitalares – Prevenções de Lesões de pele, Monitorização da Esterilização, Cirurgia Segura e Fixação Segura de Cateteres. Para obter os reconhecimentos, as equipes dos hospitais precisam trabalhar com práticas baseadas em evidências. Além disso, recebem aulas de capacitações técnicas ministradas por profissionais da 3M que, após avaliações internas, habilitam o estabelecimento nas categorias Ouro e Diamante.

### AÇÃO E DIVERSIDADE

Um programa semanal de TV destinado a localizar, mostrar e incentivar as ações de transformação e avanço social empreendidas pela sociedade na região acaba de ser lançado com o apoio da Unimed Nordeste-RS.



Sob o nome "Ação e Diversidade", a proposta – uma realização da UCS TV em parceria com o Canal Futura – traz abordagens e olhares interessados em dois eixos temáticos, que dialogam e se completam:

- 1) Ações e programas de construção da cidadania expressas na diversidade dos saberes e fazeres cotidianos de agentes sociais.
- 2) Iniciativas de responsabilidade social das corporações empresariais e instituições.

Com apresentação da jornalista Juliana Wexel, a atração vai ao ar às quartas-feiras, às 20h, com reprises às quintas, às 12h30min, às terças, às 13h, e aos domingos, às 14h30min.



Distinção:  
Hospital  
Unimed  
Caxias do  
Sul recebe  
Urso de  
Ouro

## CARTÕES EM NOVO PADRÃO VISUAL

Os cartões Unimed começaram a ser impressos em uma nova concepção visual. Essa alteração se ajusta às definições do Manual de Intercâmbio, desenvolvido pela Unimed do Brasil, que determinou um padrão único em todo o país, podendo ser reconhecido nacionalmente e facilitando o atendimento aos clientes em qualquer Estado. Ainda como uma melhoria, a Unimed Nordeste-RS passou também a adotar uma nova nomenclatura para as oito redes de atendimento com que trabalha, a fim de aperfeiçoar o entendimento dos serviços credenciados. Nas carteirinhas, observe um espaço no canto superior esquerdo, onde se lê o tipo de rede. Essa informação somente está disponível no novo modelo de cartão. Para mais informações, entre em contato com nosso SAC, pelo 0800.512100.



## UNIMED MAIS VERDE

A Unimed Nordeste-RS passa a fazer parte do grupo de singulares do sistema Unimed engajadas em desenvolver e apoiar projetos socioambientais. "Em sintonia com as oito metas do milênio, o trabalho já vem sendo realizado em nossa região, mas agora ganha força vinculado ao Programa das Nações Unidas pelo Desenvolvimento (PNUD) e à Unimed do Brasil", acrescenta a coordenadora de Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS, Alexandra Sant'Anna. Lançado em novembro de 2010 pela Unimed do Brasil, o programa "Unimed Abraça os ODM" (Objetivos do Desenvolvimento do Milênio, um conjunto de oito diretrizes estabelecidas por países membros da Organização das Nações Unidas – ONU) unifica as ações realizadas pelas cooperativas médicas em prol dos ODM e confirma o compromisso firmado entre a Unimed do Brasil e o PNUD. "Com este programa, a Unimed pretende ser um grande agente transformador no alcance das Metas do Milênio até 2015", finaliza Alexandra.

## QUALIDADE EM TOMOGRAFIAS

O Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI) do Hospital Unimed Caxias do Sul ganhou a aprovação para receber o Certificado de Qualidade em Tomografia Computadorizada do Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem, com validade até março de 2014. A Comissão de Ultrassonografia avaliou a documentação encaminhada pelo Hospital. A próxima etapa será a realização de uma visita técnica ao local, a fim de efetivar a aprovação plena. A precisão nos diagnósticos e a agilidade na obtenção de resultados também fazem parte da rotina do Hospital Unimed. A postura se estende ao Centro de Diagnóstico por Imagem, onde são disponibilizados serviços de tomografia computadorizada, ecografia convencional e com "color doppler" e raios-x convencional e contrastado. O reconhecimento à qualidade, em todas as áreas de atendimento, ainda é representado pela Certificação ISO 9001:2008 e a Acreditação Hospitalar em nível de Excelência.



FOTO: FOTO ITÁLIA





PITADAS ORIENTAIS: PROFUSÃO DE TEMPEROS FAZ PASSAR DESPERCEBIDA A AUSÊNCIA DE SAL NA RECEITA

# SABOR AGRIDOCE

Prepare um Khao Pad Sapparod, prato da gastronomia tailandesa com toques pra lá de saudáveis

A SAUDÁVEL COZINHA DO SUL DA TAILÂNDIA conquista os habitantes da serra gaúcha com suas misturas agridoce, os baixos teores de gordura e a harmonia de sabores. Com influências de outras cul-

turas, as receitas desta porção da Ásia herdaram dos chineses a rapidez do preparo nas panelas wok e, dos indianos, as especiarias – como o curry –, ideais para quem deseja reduzir as pitadas de sal.



Difundida durante a guerra do Vietnã pelos soldados americanos, a gastronomia "thai" segue os padrões orientais: traz à mesa o arroz – mais comumente o de jasmim, perfumado e delicado – não como guarnição, mas como protagonista dos cardápios. "A carne se insere como acompanhamento", comenta o administrador do restaurante Umai-Yoo Jamur Bettoni, que selecionou esta receita de Khao Pad Sapparod, um dos hits de seu estabelecimento.

Nela e em todas as demais criações, o equilíbrio de aromas, sabores, cores e texturas surge como marca registrada deste país, onde, devido à utilização das panelas wok, os ingredientes são grelhados, sem muito óleo, e não cozidos – "assim, preservam as propriedades mesmo quando levados ao fogo", complementa Bettoni. Para felicidade da maior parte dos ocidentais, não necessariamente os pratos vêm com minhocas fritas, baratas, gafanhotos – esquisitíssimos, mas também incorporados ao gosto dos tailandeses.

Pelo contrário. Grandes conhecidos dos brasileiros, como frutas de todas as cores, muito arroz e filés suínos, bovinos e caprinos (tratam-se de budistas adeptos à carne) são saboreados – não com "hashis", como muitos podem pensar, mas com garfo e colher.

Na receita a seguir, talvez apenas o molho de peixe ("nam pla"), base para muitas preparações tailandesas, seja um pouco mais difícil de achar no supermercado. "Mas ele já é encontrado na região, em seções especializadas de alguns estabelecimentos", garante a chef Cristhiane Smaniotto, responsável pela receita. Descendente de italianos, ela é uma das provas vivas de que a gastronomia "thai" conquista cada vez mais adeptos de todas as procedências.

## KHAO PAD SAPPAROD

1 ABACAXI GRANDE

150 G DE ARROZ JASMIM COZIDO SEM SAL

150 G DE FILÉ SUÍNO EM CUBOS

1 COLHER (SOBREMESA) DE CÚRCUMA EM PÓ

1/2 COLHER (SOBREMESA) DE CURRY EM PÓ

1 COLHER (CAFÉ) DE ALHO PICADO

1 COLHER (CAFÉ) DE RAIZ DE COENTRO PROCESSADA FINAMENTE (PODE SER SUBSTITUÍDA PELA MESMA QUANTIDADE DE FOLHAS DE COENTRO, TAMBÉM PROCESSADAS)

1 PITADA DE GLUTAMATO MONOSSÓDICO

1 COLHER (SOBREMESA) DE MOLHO DE PEIXE ("NAM PLA")

1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA (OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA, DESDE QUE NÃO SEJA DE OLIVA)

1 COLHER (SOPA) DE CASTANHA DE CAJU SEM SAL

1 COLHER (SOPA) DE AMENDOIM TORRADO SEM SAL

CALDO DE LEGUMES E CEBOLINHA A GOSTO



**MODO DE FAZER:** Cozinhe o arroz. Reserve. Corte o abacaxi em sentido longitudinal. Descarte um dos lados. Retire a polpa da fruta sem chegar até a casca, para não furá-la. Pique a polpa em cubos. Despreze o miolo. Em uma panela wok (caso não tenha uma, utilize uma frigideira), aqueça o óleo e refogue a raiz de coentro e o alho. Cuide para que não queimem. Acrescente os cubos de filé. Frite-os até dourarem. Em seguida, coloque os cubos de abacaxi. Deixe refogar até começarem a soltar o suco. Misture o arroz e tempere com o curry, a cúrcuma, o glutamato monossódico e o molho de peixe. Acrescente o caldo de legumes, se necessário, pois o arroz deve ficar úmido. Retire do fogo e acrescente as castanhas e o amendoim, misturando bem. Disponha a mistura dentro do abacaxi. Salpique a cebolinha cortada finamente.

**RENDIMENTO:** 2 PORÇÕES

**TEMPO DE PREPARO:** 30 MINUTOS

# PREVENÇÃO O ANO INTEIRO



Em relações sexuais, o uso da camisinha continua sendo a melhor maneira de evitar o contágio do vírus HIV

NÃO É DEZEMBRO, quando, em função do Dia Mundial de Prevenção contra a Aids, fala-se mais sobre esta doença que ataca o sistema imunológico humano. Tampouco estamos prestes a passar pelo Carnaval, época em que foliões recebem mais informações para se proteger do vírus HIV. Trinta anos depois do descobrimento da doença – e para não deixar o assunto no esquecimento entre uma efeméride e outra –, o assunto volta à tona na metade do ano, a fim de destacar uma simples e importante medida de prevenção: o uso da camisinha. Essa continua sendo a melhor forma para se distanciar deste mal, de janeiro a dezembro.

A doença exige tratamentos com antirretrovirais. Prescritos a partir da avaliação de exames, eles trazem, sim, muitos benefícios aos pacientes – mas também podem causar alguns efeitos colaterais desagradáveis, pois precisam ser muito fortes para impedir a multiplicação do vírus no organismo.

## UM POUCO MAIS SOBRE O ASSUNTO

Todo mundo já deve ter lido muita coisa sobre a Aids. Mas sempre tem uma dica ou outra que desconhecemos. A seguir, alguns itens sobre a doença. Para você se prevenir e entender um pouco do que acontece com quem convive com o vírus HIV.

- Ter o HIV não é como ter Aids. Há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença, mas podem transmitir o vírus a outras pessoas pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas contaminadas ou de mãe para filho (transmissão vertical) durante a gravidez e a amamentação (o vírus está presente no leite materno – por isso, mães portadoras do vírus não podem amamentar os filhos que nascem sem a infecção).
- Os portadores do vírus HIV podem melhorar a qualidade de vida e aumentar a sobrevida por meio de uma alimentação saudável, fortalecendo o sistema imunológico.
- Entre os efeitos colaterais desagradáveis dos antirretrovirais estão diarreia, vômitos, náuseas, manchas avermelhadas pelo corpo, agitação e insônia. Há pessoas que não sentem mal-estar. Isso pode estar relacionado a características pessoais, estilo e hábitos de vida, mas não significa que o tratamento não está dando certo.
- Além dos efeitos colaterais temporários, os pacientes podem sofrer com alterações que ocorrem em longo prazo, resultantes da ação do HIV. Além disso, os coquetéis antirretrovirais podem causar danos aos rins, fígado, ossos, estômago e intestino, além de problemas neuropsiquiátricos. Também podem modificar o metabolismo, provocando lipodistrofia (mudança na distribuição de gordura pelo corpo) e diabetes, entre outras doenças.
- A baixa imunidade permite o aparecimento de doenças oportunistas, que se aproveitam da fraqueza do organismo. Com isso, atinge-se o estágio mais avançado da doença, a Aids. Quem chega a essa fase, por não saber ou não seguir o tratamento indicado pelos médicos, pode sofrer de hepatites virais, tuberculose, pneumonia, toxoplasmose e alguns tipos de câncer.

Fontes consultadas: [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br) e [www.drauziovarella.com.br](http://www.drauziovarella.com.br)



# Medicina Preventiva Unimed

Conquiste bem-estar e qualidade de vida

Inteiramente dedicada a tornar a sua vida melhor, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS conta com profissionais qualificados que desenvolvem um trabalho dedicado que busca a saúde integral. Solicite ao seu médico encaminhamento para os programas da Medicina Preventiva. A participação é gratuita.



## Programa Viva Bem

Acompanhados por uma equipe altamente preparada, os programas da Medicina Preventiva são desenvolvidos em grupos segmentados por patologias e temas específicos. Nos encontros são realizadas reuniões, palestras e atividades dinâmicas, que objetivam orientar, discutir e prevenir.



Rua Sinimbu, 1183 - Caxias do Sul - Fone: (54) 3225.5272 - [medicinapreventiva@unimed-ners.com.br](mailto:medicinapreventiva@unimed-ners.com.br)

ANS - nº 325571



CAPA



# NUM BEIJO AZUL

No encontro do céu com o mar, lá pode estar  
Vilfredo Schürmann, um apaixonado pelo mundo

ERA UM FINAL DE TARDE DE OUTONO QUANDO O NAVEGADOR VILFREDO SCHÜRMANN saiu do quarto do hotel em que se hospedara, em Caxias do Sul, e conversou com nossa reportagem em um confortável sofá no lobby. Condições normais, considerando o fato de ser um entrevistado de fora da cidade.

Para ele, no entanto, o que é tido como trivial no imaginário coletivo pode estar distante da rotina com a qual está acostumado enquanto viaja: seus roteiros além-

mar, quando feitos em veleiro, quase nunca incluem escalas com hospedagens em terra.

"Quando percorro o planeta de barco, faço questão de dormir nele próprio, o Aysso ['Formoso', em tupi-guarani]", revela o capitão com vigor físico a pleno vapor, aos 62 anos. Foi assim na costa dos 54 países visitados por ele, muitas vezes na companhia de sua família completa – a mulher, Heloísa, e seus quatro filhos, Pierre, David, Wilhelm e Kat.

A vida deles no barco, à primeira vista, poderia ser comparada a férias longevas em um flat: camas confortáveis, banheiro, cozinha, ovos revirados meticulosamente de tempos em tempos pela menina Kat, despensa com feijão e arroz, com direito a pescados de

POR ANDRÉ BENEDETTI

FOTOS: DIVULGAÇÃO/FAMÍLIA SCHÜRMANN





VILFREDO COM A MULHER, HELOÍSA, E A FILHA KAT: 54 PAÍSES VISITADOS

água azul fresquinhos no prato. Contudo, ao entender melhor a história – e o trabalho – da primeira família brasileira a singrar os mares a bordo de um veleiro, entende-se como os 44 metros quadrados da embarcação incorporam um volume muito maior do que o de um grande lobby de hotel: da proa à popa, convivem tripulantes que estruturam suas rotinas como se estivessem em uma empresa, com seus ganhos e reveses. Foi para estabelecer esse paralelo e contar histórias de mundos distantes que a Unimed Nordeste-RS trouxe Vilfredo a Caxias do Sul recentemente, em uma palestra que lotou o UCS Teatro com funcionários e médicos cooperados.

Em pouco mais de uma hora, a plateia viu como é possível ser



**Ao longo das expedições, os tripulantes ficavam no máximo 35 dias sem ver terra**

protagonista de um quadro do "Fantástico", da Rede Globo, e exportar apostilas para escolas de dezenas de países, e escrever livro, e produzir filmes, e procurar um submarino no fundo do mar, e projetar uma nova volta pelo planeta, desta vez seguindo a rota percorrida pelos chineses, dizem, antes mesmo de Fernão de Magalhães. "Um dia, eu e minha mulher decidimos viver no e do barco", relembra Vilfredo, madeixas mais brancas do que as vistas pelas lentes do "Fantástico" anos atrás. Hoje, quase 40 anos depois do início de sua paixão pela navegação, o mundo parece pequeno nas histórias com sotaques e trejeitos diversos que permeiam suas memórias. Não por nada, tudo se realizou. Como? "Comece tendo tempo para sonhar."



# AVENTURAS EM FAMÍLIA

COMO FOI QUE VOCÊ SE APAIXONOU PELA NAVEGAÇÃO?

Quando eu e Heloísa tínhamos 25 anos [ela também tem 62 anos], recebemos um convite para passarmos uma semana nas Ilhas Virgens, no Caribe. À época, trabalhávamos como executivos em Florianópolis, onde morávamos. Formado em Economia, eu era consultor financeiro, enquanto minha mulher, pedagoga, administrava um curso de inglês com mil alunos. Durante a viagem, fizemos um passeio em um veleiro turístico. Entramos na embarcação... Foi amor à primeira vista! No último dia, antes de voltarmos para o Brasil, eu e Heloísa prometemos que voltaríamos para aquele lugar com um barco próprio. A partir daquele momento, focamos nossa energia para conquistar o que queríamos.

MAS COMO UM ECONOMISTA E UMA PEDAGOGA TIVERAM CORAGEM DE SE AVENTURAR NO MAR?

Foram necessários 10 anos, desde a nossa primeira viagem ao Caribe, até começarmos a navegar. Tivemos que aprender muita coisa. Como não existia GPS, foi preciso saber como nos orientar pelos astros. Lembro inclusive de David engatinhando sobre nossas cartas náuticas. Treinávamos em Florianópolis, em Santo Antônio de Lisboa. Mas não foram apenas questões relacionadas à navegação que estudamos. Para eventuais emergências, a Heloísa passou um mês num hospital, para absorver práticas de primeiros socorros. Eu, por outro lado, fiz um intensivo com um

dentista, para saber o que fazer caso houvesse um abscesso em um dente, por exemplo. Ainda assim, durante a viagem, nos protegíamos com check-ups regulares e mantínhamos uma farmácia completinha.

A MAIOR JORNADA NO MAR DUROU QUANTO TEMPO? QUANDO E COMO FOI?

Foi a primeira, que durou 10 anos, de 1984 a 1994. Nossos filhos tinham 15, 10 e sete anos. A Kat, a nossa caçula, ainda não estava conosco. Depois de uma década pelo mundo – no segundo ano, realizamos nossa promessa: voltamos ao Caribe com nosso próprio barco –, já pensávamos em viver no e do mar. Durante a viagem, conhecíamos outros povos e culturas, mas também sobrava muito tempo. Por isso, líamos muito, mesmo. Na volta para o Brasil, me deduzi em uma obra que me fascinou. Falava da primeira volta ao mundo realizada pelo homem, a expedição de Fernão de Magalhães.

COMO VOCÊS FAZIAM PARA SE ALIMENTAR? E COMO OS FILHOS ESTUDARAM?

Na despensa, havia mantimentos para seis meses – armazenávamos grãos em garrafas pet, com folhas de louro, bem como macarrão. Além disso, tínhamos reserva para mais seis meses, se necessário, pois carregávamos comidas de alpinistas, liofilizadas – estávamos, portanto, preparados para um ano. As crianças estudavam por correspondência – inicialmente, vinculadas a uma escola brasileira, mas, por conta



## CAPA

de atrasos no envio dos materiais, trocamos para uma americana, especializada nesse tipo de ensino. Para a realização das provas, atracávamos em uma cidade e nos dirigíamos até uma autoridade – podia ser um padre, um policial, um professor... Somente diante dela é que podíamos abrir os envelopes, lacrados, para que as crianças respondessem às perguntas sem a possibilidade de fraudes. Ou seja, não vivíamos sempre em alto-mar, como muitos imaginam. Na primeira grande viagem, ficamos no máximo 35 dias sem ver terra, quando atravessamos o Atlântico, entre o Brasil e a África.

### COMO VOCÊS BANCARAM A PRIMEIRA GRANDE VIAGEM, JÁ QUE HAVIAM DEIXADO OS EMPREGOS?

Tínhamos dinheiro guardado para nos mantermos durante dois a três anos. Mas, aos poucos, fomos vendo que poderíamos ganhar dinheiro enviando nossas percepções para veículos de comunicação do Brasil e do exterior. E foi o que ocorreu. Eu fazia as fotos, e a Heloísa, os textos. Mandávamos material para revistas especializadas, além de termos uma coluna no jornal O Estado de S. Paulo. Nossos gastos eram de US\$ 1 mil por mês. Com as reportagens, ganhávamos US\$ 1,5 mil. Ou seja, começaram a sobrar US\$ 500 todo mês. Além disso,

alguns amigos começaram a sugerir que fizéssemos passeios cobrados. Montamos, então, uma empresa com o nome fantasia "Amigos pagantes". Um casal, por exemplo, ficou 30 dias – desembolsando US\$ 9 mil e gerando lucro de US\$ 7 mil, já que gastamos US\$ 2 mil com as despesas. Assim, a primeira viagem durou 10 anos, sem que precisássemos mexer em nosso patrimônio.

### A SEGUNDA GRANDE VIAGEM FOI MAIS TRABALHOSA, JÁ QUE HAVIA TODA A PRODUÇÃO PARA O "FANTÁSTICO"?

Sim. Já não tínhamos mais tanto tempo para leituras como na primeira vez. Em três anos (saímos em 1997 e retornamos para as comemorações dos 500 anos do Brasil, em 2000), trabalhamos com equipes no mar (sete tripulantes) e em terra (11 profissionais), num projeto de US\$ 4 milhões, sem nunca atrasar o envio do material para a Rede Globo. Além do quadro televisivo, mantivemos um programa educacional em nível internacional, enviado para 44 países (com ensinamentos de matemática, história, geografia..., sempre com a navegação como mote). Nesse período, contabilizamos 35 milhões de acessos a nossa página na internet, e respondemos a 39.560 e-mails!





### DEPOIS DE CONHECER 54 PAÍSES, 19 TERRITÓRIOS E TRÊS OCEANOS, QUAL O LUGAR QUE MAIS CHAMOU SUA ATENÇÃO?

Cada lugar é diferente. Tem a natureza, como a da região da Patagônia chilena e seus estreitos ainda inexplorados, com acesso apenas de barco. Mas também existem as civilizações, como a das pequenas ilhas da Polinésia Francesa, onde fui recebido tão bem – na saída, homens e mulheres choravam ao se despedir da gente. Tivemos, inclusive, uma festa para celebrar nossa saída, promovida por eles.

### QUAL FOI O MAIOR PERIGO ENFRENTADO AO LONGO DE TANTAS AVENTURAS?

Foi na costa da Nova Zelândia, onde enfrentamos ventos de 135 km/hora. Passamos por ondas de 10 metros de altura, perdemos dois mastros. Para percorrer a distância entre a saída da Nova Zelândia até onde perdemos os mastros, havíamos demorado dois dias. Para retornar, foram necessários 11 dias, com direito a mais duas tempestades. Medo? Todos nós temos medo. Mas pânico, no mar, jamais. Não tenho tripulantes no meu barco que não têm medo, pois ele serve de freio: você pensa duas vezes antes de agir. Mas esses problemas não eram o maior desafio.

### QUAL ERA, ENTÃO?

A convivência entre as pessoas em um ambiente pequeno, certamente. Como em um setor de empresa, como em uma casa, é necessário ter muita paciência, jogo de cintura e muito amor. Imagine ser pai e professor dos filhos, com quem você convive 24 horas por dia? Era a maior dificuldade. Claro que saíamos do barco, pegávamos as mochilas e passeávamos pelas cidades, pelas ilhas, ficando distantes uns dos outros por algumas horas. Enquanto navegáva-

mos, para não gerar problemas e para que nossos projetos dessem certo, eram estabelecidas divisões de trabalho iguais, a fim de todos se sentirem importantes na missão. Todos tinham responsabilidades no rodízio de tarefas – da cozinha ao leme. A Kat, ainda pequena, era responsável pela organização dos ovos, revirando-os periodicamente, para não estragarem.

### COMO É A VIDA DA FAMÍLIA ATUALMENTE?

Pierre formou-se em Administração de Empresas e mora nos Estados Unidos. David, por sua vez, estudou cinema na Nova Zelândia e nos Estados Unidos, onde completou sua formação acadêmica, e hoje coordena a produção dos nossos documentários. Wilhelm virou o melhor windsurfer brasileiro e detém o título de campeão brasileiro em cinco categorias. Kat, nascida na Nova Zelândia, foi adotada pela gente aos três anos de idade. Faleceu em 2006, aos 13 anos, devido a complicações decorrentes do vírus HIV, do qual era portadora desde seu nascimento. Ela, por sinal, é o tema de um filme produzido pela família, intitulado "Pequeno Segredo". Mas a família também cresceu: hoje, tenho dois netos americanos.

### QUAIS OS PROJETOS PARA O FUTURO?

Entre os próximos projetos, no final de 2012, vamos fazer uma nova volta ao mundo. Desta vez, na rota dos chineses – há quem diga que eles deram a volta no planeta antes de Magalhães. Paralelamente a isso, estou à procura do submarino alemão U-513, afundado por um avião norte-americano na costa da ilha de Florianópolis, em 1943, quando atacava mercantes aliados. Essa busca vai ser toda filmada, com depoimentos e tudo mais. A Heloísa também participa: foi aos Estados Unidos para entrevistar o último sobrevivente do avião.



# SUCESSO NOS PROCEDIMENTOS

Hospital Unimed Caxias do Sul adota Lista de Verificação de Cirurgia Segura para reduzir ao máximo as chances de erro

Lista de Verificação - Cirurgia Segura		
<b>ADMISSÃO</b>	<b>TRANSOPERATÓRIO</b>	<b>PÓS-OPERATÓRIO IMEDIATO</b>
Nome: _____ Procedimento: _____ Classificação cirúrgica ( ) Sim ( ) Não Site pré-operatório marcado ( ) Sim ( ) Não ( ) Não Módulo multiparamétrico testado ( ) Sim ( ) Não Apresentação testada ( ) Sim ( ) Não Assessor cirúrgico ( ) Presente ( ) Ausente Alérgico ( ) Sim ( ) Não Dose medicamento: _____ Prescrição de antibiótico ajustada a MRSA: _____ ( ) Não ( ) Sim - Anterior cirúrgico ( ) ( ) Sim - Anterior antibiótico ( )	Diagnóstico: _____ Diagnóstico auxiliar: _____ Anestesiologista: _____ Grupo ( ) A ( ) B ( ) C ( ) D ( ) E ( ) F ( ) G ( ) H ( ) I ( ) J ( ) K ( ) L ( ) M ( ) N ( ) O ( ) P ( ) Q ( ) R ( ) S ( ) T ( ) U ( ) V ( ) W ( ) X ( ) Y ( ) Z ( ) Cirurgião: _____ Instrumentação: _____ Confirmação de identidade do paciente ( ) Confirmação de site cirúrgico ( ) Confirmação de procedimento ( ) Confirmação da Adeq. de antibioticoprogênese ( ) Temperatura ( ) Sim ( ) Não Revisão do tempo cirúrgico ( ) Revisão do tempo de anestesia ( ) Revisão do aspirado ( ) Revisão de equipamentos necessários ao procedimento ( ) Revisão de identificação dos artigos após controle ( )	Procedimento: _____ Revisão de instrumentos ( ) Sim ( ) Não ( ) Não Revisão de gases e compressas ( ) Sim ( ) Não ( ) Não Sistema de irrigação ( ) Sim ( ) Não ( ) Não Módulo de anestesia ( ) Sim ( ) Não ( ) Não Diagnóstico, anestesiologia ou enfermagem, encaminhado para documentação no prontuário

FOTO: FOTO ITÁLIA



**VOLTA E MEIA, A IMPRENSA DIVULGA CASOS DE PESSOAS OPERADAS NA PERNA ESQUERDA, enquanto o problema estava na direita, ou que descobrem em seu organismo uma gaze perdida, esquecida por falta de um controle mais eficiente durante o procedimento.**

Para se distanciar de problemas dessa envergadura e melhorar a segurança do paciente, o Hospital Unimed Caxias do Sul adotou um processo focado na redução da probabilidade de erros no centro cirúrgico: a Lista de Verificação de Cirurgia Segura (ou o "Check List" de Cirurgia Segura, ou, como chamam os americanos, o "Time Out").

O nome equivale a uma reunião de recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), seguidas pelas equipes da Unimed a partir de uma decisão da própria instituição – como um diferencial aos clientes deste plano de saúde, e não por conta de uma obrigação imposta por lei. "No país todo, poucas organizações colocam em prática este tipo de procedimento. No Rio Grande do Sul, também

é raro: o Hospital Unimed Caxias do Sul encontra-se entre os pioneiros neste sentido, equiparando-se a instituições renomadas", destaca a coordenadora da Unidade Centro Cirúrgico, a enfermeira Rosaria Ojeda Vigoli.

A rotina toda funciona da seguinte maneira. Na Admissão, depois da avaliação pré-anestésica realizada pela equipe de anestesistas, o paciente é indagado por um dos profissionais da cooperativa médica, responsável por formular questões cuja resposta pode alterar o rumo de determinadas condutas. Tem alergias? Quais? Está em jejum? Vai fazer a cirurgia em qual braço, o direito ou o esquerdo? Todas as respostas são anotadas em uma ficha (veja ilustração). Em seguida, os dados marcados nela são transcritos para um quadro em escala maior, diagramado nos mesmos moldes e afixado em uma das paredes da sala de cirurgia, à vista dos médicos responsáveis pelo procedimento cirúrgico.

Passada a primeira etapa, a verificação segue para um segundo momento, o Transoperatório. Antes de iniciar o procedimento, o cirurgião e o anestesista conversam com o paciente, a fim de confirmar a identidade e o tipo de cirurgia, entre outros dados, assim como checar aspectos técnicos da sala, tais como o funcionamento da mesa cirúrgica e do carrinho de anestesia ou a esterilização dos artigos a serem utilizados.

"Nos momentos anteriores à aplicação da anestesia geral, ou

mesmo ao longo de um procedimento em que não é necessária sedação, os funcionários e médicos podem chamar o paciente pelo nome, individualizando-o", comenta a enfermeira Adriane Gregoletto, monitora da Unidade já acostumada com todo o processo. "A gente não pode se esquecer de preencher a Lista", ressalta, cuidadosa.

Por fim, antes de a intervenção se encerrar, é praxe: o número de gazes e de instrumentais utilizados precisa ser contado, para que nada fique dentro do corpo do paciente. O processo ocorre em qualquer cirurgia. A diferença, neste caso, está em anotar isso tudo, fazendo, como diz o nome, uma checagem. É aí que começa a terceira parte da Lista de Verificação: o Pós-Operatório Imediato.

Há algum cuidado especial a ser ministrado na sequência? Se a resposta for positiva, o tipo de conduta estará descrito na terceira coluna da ficha, que seguirá com o paciente para a sala de recuperação. Como a equipe desse local não é a mesma da responsável pela sala de cirurgia, a Lista torna-se importante para reduzir qualquer erro de comunicação, seja por não saber que se trata de um hipertenso, seja por desconhecer a alergia a determinado medicamento, por exemplo. Tudo para que o paciente obtenha alta do Hospital o quanto antes – não apenas seguro, mas também satisfeito e, o melhor, cheio de saúde.

## CLUBE DO BOLINHA

Os homens vivem menos, dizia um comercial de TV veiculado há não muito tempo. De fato, acostumadas a visitar os ginecologistas, as mulheres acabam sendo bem mais atenciosas com a própria saúde – e a atitude acaba se revertendo em anos a mais. Para ajudar a ampliar a idade deles, um site movido a testosterona reúne informações preciosas. Ao digitar [www.bayerparahomens.com.br](http://www.bayerparahomens.com.br), a rapaziada depara com seções específicas, repletas de dicas de saúde, matérias e respostas a perguntas recorrentes.



SAGA BRASILEIRA,  
A LONGA LUTA  
DE UM POVO  
POR SUA MOEDA  
EDITORA RECORD  
R\$ 49,90

## ECONOMIA BRASILEIRA

Quem acorda cedinho e liga a televisão está acostumado a vê-la no telejornal "Bom Dia Brasil", da Rede Globo. Agora, a jornalista Miriam Leitão, conhecida por transformar o "economês" em leitura fácil, lança sua mais nova publicação, o livro "Saga brasileira, a longa luta de um povo por sua moeda". Depois de acompanhar a trajetória recente do Brasil até a estabilização, a profissional comenta os erros e os acertos cometidos no país, do Plano Collor até hoje.

## LEVANTAR ÂNCORAS

O documentário "O mundo em duas voltas" faz um paralelo entre duas viagens separadas por uma lacuna de cinco séculos: a do capitão português Fernão de Magalhães, nos idos de 1500, e a protagonizada pela família Schürmann, que assina o filme, em 1997. Uma cena de tempestade no mar abre a produção de 92 minutos, durante a qual os espectadores entendem como se dava a rotina dos aventureiros em alto-mar. O frio e as dificuldades enfrentadas ao sul das Américas, as culturas exóticas das ilhas do Pacífico, a solidão, a saudade, a alegria de estar longe e de voltar se mostram em um trabalho primoroso, que transita entre os tempos atuais e a época em que os portugueses se lançavam ao mar em busca de especiarias.



## FORRÓ INFANTIL

O universo nordestino cabe em um CD lançado recentemente. Em "Forró prás Crianças", xotes, xaxados e baiões são apresentados em 14 faixas, com a participação de um coro infantil e de alguns dos principais intérpretes da MPB. Veja quais são as canções e suas respectivas vozes:

1. "Quadro Negro" – Alceu Valença
2. "Morena Bela" – Chico Buarque
3. "Forró em Limoeiro" – João Bosco
4. "Sina de Cigarra" – Maria Rita
5. "Coco do Norte" – Silvério Pessoa
6. "Cantiga do Sapo" – Zé Renato
7. "Sebastiana" – Eduardo Dussek
8. "Amor de Mentirinha" – Crianças
9. "Tum, Tum Tum" – Roberta Sá
10. "Forró em Campina" – Elba Ramalho
11. "Vendedor de Caranguejo" – Vários
12. "Canto da Ema" – Renato Braz
13. "Chiclete com Banana" – Zélia Duncan
14. "Cajueiro" – Crianças e Severo





## PANELINHA

Há 10 anos, o site Panelinha reúne receitas apetitosas, divididas em seções que abordam desde aperitivos até pratos principais, passando por versões integrais (ideais para quem deseja seguir uma dieta mais saudável) e por flores (sim, há dicas para montar arranjos e deixar sua mesa ainda mais bonita). Ao digitar [www.panelinha.ig.com.br](http://www.panelinha.ig.com.br), você encontra não apenas sugestões na forma tradicional – ingredientes, modo de preparo e porções –, mas também vídeos nos quais Rita Lobo, que encabeça o site, oferece truques culinários "mais fáceis de aprender vendo do que lendo". Em junho, o top 5 da página (de receitas mais acessadas) incluía, nesta ordem, bolo delícia de limão, arroz de forno, empadão de palmito, pavê de chocolate e brigadeirão. Ficou com água na boca? Entre um link e outro você aprende a preparar cada uma dessas delícias. Mas Rita não para por aí. Para quem tem preferência por plataformas impressas, ela lançou recentemente o livro "Panelinha – receitas que funcionam". A publicação comemora a primeira década do site ao mesmo tempo em que celebra a comida do dia a dia.



**PANELINHA –  
RECEITAS QUE  
FUNCIONAM**  
EDITORA SENAC  
R\$ 110

FOTO: DIVULGAÇÃO/GAUTHAMA COMUNICAÇÃO



## UM JARDIM PARA OS CHÁS

Incrustada em plena área central de Caxias do Sul, uma casinha com jardim no entorno reúne chás a granel, nacionais e importados, acompanhados de deliciosas receitas. O Jardim do Chá (Rua do Guia Lopes, 1176, Chácara Eberle, fone: (54) 3021-3489) conquista os visitantes pelo ambiente calmo e acolhedor, marcado por influências provençais e pelo aroma que as infusões a ele emprestam. No cardápio, além das bebidas que dão nome ao estabelecimento, despontam quiches, sanduíches, salgados, minipanquecas, doces e sorvetes. Destaque para o pacote Chá da Tarde. Com preços que variam de acordo com a bebida escolhida (de R\$ 28 a R\$ 33), reúne cinco docinhos, quatro scones com geleias de frutas, dois croissants, dois sanduíches pequenos e dois mini-hambúrgueres, postos à mesa acompanhados de um bule de chá nacional ou importado, ou de dois copos de chá gelado ou de suco de fruta. O Jardim funciona de segunda a sexta-feira, das 10h ao meio-dia e das 13h30min às 20h, e aos sábados, das 13h30min às 19h. Para mais informações, acesse [www.jardimdocha.com.br](http://www.jardimdocha.com.br).

## HISTÓRIAS DE CASAL

O jornalista e escritor Fabrício Carpinejar tem conquistado cada vez mais leitores – em jornais, revistas, Twitter... Nem todo mundo que conhece o seu trabalho, no entanto, sabe que a sua namorada, a psiquiatra Cíntya Verri, mantém um blog cheio de criatividade, recheado de textos com toques de humor e irritação. Para quem deseja deixar o estresse de lado por alguns instantes, vale perder-se nos links de [www.matandocarpinejar.blogspot.com](http://www.matandocarpinejar.blogspot.com).

# GIRO PELA REGIÃO

COOPERATIVA MÉDICA PROMOVE,

PARTICIPA E APOIA EVENTOS NA

SERRA, APROXIMANDO-SE DA

COMUNIDADE E DE SEUS CLIENTES

Em 2011, a Unimed Nordeste-RS está promovendo, patrocinando e participando de dezenas de eventos na região. Voltadas a clientes e à comunidade, as ações levam aos visitantes mais qualidade de vida por meio de atendimentos a urgências e emergências, com o respaldo de modernas UTIs móveis, e de exames gratuitos, como aferições de pressão arterial, testes de glicose e massagens. "Os eventos são utilizados como forma de relacionamento com os públicos, a partir da identificação das necessidades, tornando possível a adaptação da Unimed a um ambiente de constante transformação", comenta a relações-públicas Claudia De Stefani. A seguir, veja como estamos vivendo um ano repleto de eventos e, por sua vez, de muita saúde.

## OPERAÇÃO VERÃO ROTA DO SOL

A Unimed Nordeste-RS embarcou em uma viagem rumo à praia para fazer companhia aos moradores da Serra. Em alguns finais de semana do último verão, a cooperativa médica, junto com outras entidades da região, promoveu novamente a Operação Verão Rota do Sol. Como em outros anos, o serviço prestou atendimento móvel de urgência e emergência na principal ligação entre o nordeste do Estado e o Litoral Norte: a Rota do Sol.



## EXPOCLARA 2011

Esta operadora de planos de saúde esteve de plantão com uma UTI móvel e equipe completa na Expoclara, realizada de abril a maio deste ano no Parque de Exposições da Cooperativa Santa Clara, em Carlos Barbosa. Ao todo, 240 animais das raças Holandesa e Jersey ficaram expostos e participaram do julgamento oficial. Além das



mostras de rebanho leiteiro, máquinas, produtos e equipamentos agrícolas, a edição deste ano contou com um espaço que destacou o caminho do leite e a evolução do seu processo produtivo.

## FESTIVALHA 2011

Um dos eventos mais quentinhos do inverno da serra gaúcha, o Festivalha recebeu o apoio da Unimed Nordeste-RS em 2011. Realizada em maio e junho, em Nova Petrópolis, a festa teve o atendimento médico gratuito para visitantes assinado por esta operadora de planos de saúde. Uma equipe do SOS Unimed permaneceu junto aos pavilhões do Centro de Eventos, a bordo de uma UTI móvel.



## ROMARIA DE NOSSA SENHORA DE CARAVAGGIO

Mais uma vez, a cooperativa participou da Romaria de Nossa Senhora de Caravaggio, em maio. Ao longo dos dias de maior concentração de pessoas, a Unimed Nordeste-RS esteve no Santuário, em Farroupilha, para receber os fiéis que necessitaram de atendimentos de urgência ou emergência.



## RÚSTICA DE CAXIAS DO SUL

Se correr faz bem à saúde, a Unimed Nordeste-RS não poderia ter ficado fora do evento que movimentou Caxias do Sul em junho. A cooperativa médica participou da Rústica da cidade ao realizar medições de pressão arterial e oferecer uma UTI móvel com equipe completa, disponível enquanto os atletas estavam no trajeto de 10 quilômetros – paralelamente, houve uma minirrústica, além da disputa na categoria especial, para portadores de deficiências.



além da disputa na categoria especial, para portadores de deficiências.

## FESTIQUEIJO 2011

A Unimed Nordeste-RS foi mais uma vez parceira de um evento para lá de saboroso, realizado em Carlos Barbosa. Em julho, o Festiqueijo reuniu turistas e gastronomia típica (e farta) em um só lugar, o salão paroquial da igreja matriz. Na 22ª edição do festival, a cooperativa médica esteve a postos para oferecer atendimentos médicos gratuitos em uma UTI móvel e em um ambulatório com equipe completa.



FOTO: DAMANE BORDIN

## CONCERTO DA PRIMAVERA

A mistura de música clássica com canções populares que passou a marcar o final do inverno em Caxias do Sul retorna ao palco em mais uma edição do Concerto da Primavera. Em seu quinto ano, a proposta promovida pela Unimed Nordeste-RS, em parceria com a Universidade de Caxias do Sul (UCS), será realizada no dia 23 de outubro, a partir das 10h30min, no estacionamento da UCSTV, com entrada franca. Sob a regência do maestro Manfredo Schimiedt, a Orquestra Sinfônica da UCS (Osucs) apresentará composições acompanhada de Renato Borghetti. Se chover, o evento será realizado no UCS Teatro. Durante o Concerto, a Unimed estará no local com uma estrutura montada especificamente para o evento, com área de recreação infantil, distribuição de balões e UTI móvel com equipe completa. Além disso, como ocorreu em outros anos, haverá distribuição de mudas de flores, para celebrar com estilo a chegada da nova estação.



# PARA SEMPRE ROMA



A eterna Roma – capaz de transformar qualquer passeio em uma aventura regada a arte, cultura, religião e farta gastronomia – sabe como receber anualmente 15 milhões de turistas em suas charmosas vielas lotadas de carros e motonetas com buzinas estridentes. Apesar dos xingamentos dos italianos, reconhecidos pela fala alta e por vezes áspera, mas também pelo jeito bonachão – não raro se ouve um "via, fuori di qui" (saia, fora daqui) seguido de uma gentileza –, a metrópole acolhe os visitantes com uma infraestrutura pronta para facilitar a vida de quem é de fora.

É MAIS FÁCIL SE DESLOCAR NO TEMPO DO QUE NO ESPAÇO EM ROMA. Como se estivessem em um dos filmes da trilogia "De Volta para o Futuro", de Zemeckis, os visitantes saem do presente, enquanto enfrentam engarrafamentos em meio a um trânsito caótico, para o futuro, ao lado da profusão de japoneses com máquinas fotográficas cheias de tecnologia em punho (e nos pés, se for calor, um par de Havaianas, febre na Europa). Durante toda a jornada, não há como esquecer o passado, à sombra da imponência dos prédios milenares que ilustram a história do Ocidente.

POR ANDRÉ BENEDETTI

## CIDADE BILÍNGUE

"Prossima fermata: stazione Colosseo." "Next stop: Colosseo station." Assim, ouvindo frases traduzidas o tempo todo do italiano para o inglês, os visitantes atravessam a cidade de metrô sem dificuldade para saber em qual estação devem sair do vagão. Longe dos trilhos ou de pontos turísticos, não é diferente. Dúvidas na hora do almoço? Uma das mulheres da limpeza saberá ajudar. Em inglês. Precisa comprar pão? O moço do balcão poderá orientá-lo da mesma maneira: em inglês. Não fala nem italiano, nem inglês? Ele conhece alguém por perto fluente em espanhol.

Seja qual for a nacionalidade









À BEIRA DO RIO TIBRE: CASTELO DE SANT'ANGELO E A PONTE ORNADA POR 12 ESTÁTUAS DOS BERNINI

de seu interlocutor, todos são unânimes na hora de dar a seguinte dica: boa parte de Roma pode ser visitada a pé, sem recorrer aos trechos em táxi, ônibus ou metrô. Claro, trata-se da cidade das sete colinas, o que exige certo fôlego, mas na maioria das vezes o percurso se dá em terrenos mais planos – estamos pertinho do mar, a apenas 35 quilômetros das praias banhadas pelo Tirreno.

#### APRECIE AS FONTES

Ao aterrissar nas redondezas da capital italiana durante o dia, é possível enxergar o mar pela janela do avião. O aeroporto Leonardo da Vinci (também conhecido como Fiumicino) fica bem perto da orla – se for verão, avistam-se lá do alto os guarda-sóis fincados na areia, inclusive. De lá até o centro histórico, o passageiro leva em torno de 30 minutos de trem, sem paradas, até chegar à principal estação ferro-

viária da cidade: a Termini. A partir dela, é possível deslocar-se a diversos países da Europa, em algum trem, ou de Roma, de metrô (embora as linhas – apenas duas, a A e a B, cuja intersecção se dá na Termini – sirvam somente algumas zonas).

O Coliseu (contíguo a ele fica o Fórum Romano) e, já no território do Vaticano, a Basílica de São Pedro são duas importantes atrações com estações de metrô próximas. Ao preparar seu roteiro, contudo, vale a pena não se limitar somente aos ícones do Ocidente – e por isso convém andar a pé, vislumbrando cada esquinha, cada construção antiga, cada restaurante com mesinhas dispostas na calçada, cada padre e cada freira em meio a tantos turistas e igrejas.

Durante o trajeto, é possível encontrar muitas fontes, as belas fontes, algumas das quais você pode nunca ter ouvido falar, mas que são imperdíveis.

Eternizada no filme "A Doce Vida", de Fellini, a Fontana di Trevi, entre as campeãs de visitas, certamente ocupa seu imaginário por conta da tradição de jogar moedas e das suas belíssimas esculturas. Mas saiba: ela é apenas uma das mais de 100 construções do gênero que até hoje trazem à tona a água gelada dos 11 grandes aquedutos construídos na Roma Antiga. Então, além de apreciar a mais famosa de todas elas (e de ouvir seu barulhinho de água misturado às cantorias italianas), reserve tempo para olhar de perto a versão erguida na Praça di Spagna, onde a água jorra em uma barca esculpida pelos Bernini (o pai e o filho), assim como os outros três belos exemplares dispostos na Praça Navona: dos Quatro Rios, de Netuno e Del Moro (a propósito: cenários do romance policial "Anjos e Demônios", de Dan Brown).





DO ALTO DA CÚPULA: TOPO DA BASÍLICA DE SÃO PEDRO RESERVA BELA VISTA DE ROMA E DO VATICANO

### OS MELHORES SORVETES DO MUNDO

Nessa mesma praça, os brasileiros sentem-se um pouco mais em casa: em um dos lados do enorme retângulo que se abre entre os prédios antigos é possível ver tremular a bandeira do Brasil. No palácio Pamphilj, uma das mais belas construções das redondezas, funciona a embaixada brasileira. Já nos demais imóveis ali por perto há outros bons motivos para gastar seu precioso tempo em (poucos) euros: algumas das melhores sorveterias do mundo convidam a experimentar um gelado supercremoso – nas mais diversas opções de sabores, entre 1,50 e 4 euros, e todas são inebriantes.



### Os inconfundíveis sorvetes italianos podem ser saboreados na Praça Navona

#### SABOR À MESA

Depois do sorvete, não pense na balança e se entregue às calorias das massas italianas. Um prato de "pasta" pode custar em torno de 6 euros nas redondezas da

estação Termini, endereço pouco sofisticado – o "penne all'arrabbiatta" (molho de tomate com pimentões) está entre os mais pedidos. Em regiões mais badaladas, como o bairro Trastevere (para quem sai do Centro, fica no outro lado do rio Tibre, ou "Tevere"), os valores são mais salgados: um menu turístico, com primeiro prato (a massa), segundo prato (uma carne) e um vinho da casa fica entre 15 e 30 euros (isso sem contar as gorjetas, das quais dificilmente se escapa). Achou caro quando converteu para o real? A saída podem ser as pizzas, por vezes um pouco mais baratas. Para quem quer gastar bem menos, opções também típicas e em conta são mesmo os "panini", sanduíches que saem por 1,50 a 3 euros (se você come à mesa pode pagar mais). Outra dica econômica é eleger alguns dias de sua temporada para jantar fora. Nos demais momentos, fazer compras em su-



PAPA, BASÍLICA E MUSEU: VATICANO OFERECE ATRAÇÕES PARA TURISTAS DE QUALQUER RELIGIÃO

permercados, optando por lanches mais frugais no quarto do hotel (ou do "hostel"), podem ser a deixa que falta para dar descanso aos pés.

#### UM DIA NO VATICANO

Com o corpo alimentado, que tal investir no espírito? O Vaticano requer um dia inteiro só para ele, mas, antes de se programar, fique atento: aos domingos, todas as lojinhas e o museu – incluindo a Capela Sistina – ficam fechados. Fora isso, a visita à Basílica de São Pedro (se der tempo, compre ingresso para subir até o topo da cúpula, de onde se obtém uma vista esplêndida de Roma) é passeio interessante não apenas aos católicos, mas também a pessoas de outras religiões, pelo valor cultural.



### Macarrão não falta nos cardápios do Trastevere, região boêmia de Roma

Saindo dos limites papais, seu roteiro também deve incluir o Castelo de Sant'Angelo (nas proximidades do Vaticano), o Pantheon (templo dedicado aos deuses romanos, está entre as mais preservadas construções antigas), o Campidoglio (prefeitura), o Palatino, o Circo Máximo, a Piazza Del Popolo e o parque Vila Borghese.

O ideal é ficar pelo menos quatro dias em Roma, para não sair de lá com a impressão de não ter visto quase nada, já que não faltam lugares de diferentes datas – e já que os congestionamentos e as filas vão sempre tomar mais horas do que o previsto em cada passeio. Só não vale sair da cidade esbravejando no trânsito, como um bom e fervoroso italiano.





# TRABALHO PREMIADO

Programas e projetos  
da cooperativa  
são reconhecidos  
nacionalmente



Nos últimos tempos, a Unimed Nordeste-RS recebeu quatro grandes distinções, que selam um trabalho realizado para ajudar na transformação de um punhado de vidas, de pessoas dos mais distintos grupos, clientes ou não. Uma evolução que não se deixa mensurar, pois, embora visível, é boa parte subjetiva. Mas uma porção dela se traduz a partir dos prêmios a seguir. Eles nos ajudam a perceber que a cooperativa está trilhando o caminho certo na busca da sustentabilidade de seus negócios.

### SELO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

A cooperativa conquistou o selo de Responsabilidade Social 2011, conferido pela Unimed do Brasil. No país todo, 215 singulares foram reconhecidas com a distinção. Destaque para a nota obtida pela Unimed Nordeste-RS na premiação: 82,36, o que a coloca no estágio 3 (ao todo, são quatro), de maturidade profunda.

### TROFÉU DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA

Os trabalhos de Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS foram reconhecidos por uma importante premiação de âmbito estadual, há pouco mais de um ano. A cooperativa foi agraciada em 2009 com o Troféu Destaque em Sustentabilidade da Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul.

### EDITORA EXPRESSÃO

A Unimed Nordeste-RS obteve êxito na 7ª Pesquisa de Gestão Sustentável da Região Sul, realizada pela Editora Expressão com base nos indicadores do Instituto Ethos e nas perspectivas do Balanced Scorecard (BSC). A avaliação foi realizada a partir de informações extraídas do relatório de ações socioambientais da Unimed enviadas para a editora. A Unimed se destacou em três indicadores. No item "Consumidores e clientes", enquanto a média geral foi 60,8, a cooperativa apresentou uma pontuação bem maior: 85,7. Em "Comunidade", a média foi 35,7, e a Unimed alcançou os 55,6. Por fim, em "Valores e transparência", a média, 69,4, também foi superada por esta operadora de planos de saúde, que teve como nota 84,9.

### FORNECEDOR CONSCIENTE

Em uma pesquisa online, internautas colocaram a Unimed Nordeste-RS entre as empresas que eles indicam para ser um Fornecedor Consciente. Em 2011, a cooperativa médica recebeu a certificação nas categorias Ecologia, Responsabilidade Social e Cultura, depois de apresentar sete projetos. Mais informações podem ser obtidas no site [www.fornecedorconsciente.com.br](http://www.fornecedorconsciente.com.br).



# AR RETRÔ NA COZINHA

VOCÊ SE LEMBRA DOS FOGÕES COM ABAS e das geladeiras de cantos arredondados em tons marcantes, distantes do branco e do aço escovado, os pretinhos básicos dos tempos atuais? Pois a Brastemp lançou neste ano uma coleção retrô, com inspiração nos anos 1950. Os eletros com ar sessentão associam ícones da história da marca, como o esquimó no grafismo do painel, a traços vintage – sem deixar de lado a tecnologia dos dias de hoje.

"O consumidor busca imprimir sua personalidade em casa, com produtos que, como ele, são irreverentes, inovadores e diferentes. Queríamos achar uma novidade que trouxesse essa atitude aliada à tendência vintage que encontramos em nossas pesquisas", explica a diretora de marketing da Whirlpool Latin America, Claudia Sender.



FOTO: IMAGEM CORPORATIVA



## DUAS FARMÁCIAS UNIMED EM CAXIAS

A Farmácia Unimed passou a ter uma filial junto ao Hospital Unimed (Rua Carlos Bianchini, 1744, bairro Marechal Floriano, Caxias do Sul). Os produtos vistos no centro da cidade, na esquina da Avenida Júlio de Castilhos com a Rua Marechal Floriano, agora também se encontram disponíveis no novo espaço, criado principalmente para facilitar a vida de quem está no Hospital. Nas prateleiras, você dispõe de uma ampla linha de medicamentos – com descontos de até 60% pelo Unimed medicamentos – e itens de perfumaria – todos com pagamentos superfacilitados. Anote o telefone da tele-entrega: (54) 3221-6500.



## CENTRAL DE VACINAS EM FARROUPILHA

O Pronto-Atendimento Unimed Farroupilha passou a contar com uma unidade da Central de Vacinas Unimed, a primeira fora de Caxias do Sul. O serviço segue a mesma proposta da matriz, localizada na Medicina Preventiva: as doses que não são oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) podem ser tomadas na cooperativa médica, a preços especiais. Entre os destaques, a estrutura de conservação, com geladeira específica, garantia total de controle sobre os produtos. Para a aplicação das doses, peça ao seu médico assistente o encaminhamento. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3225-5272.



# MALHAÇÃO AO AR LIVRE

Por meio do departamento de Responsabilidade Social e em parceria com prefeituras, Unimed cria 10 academias (gratuitas!) em municípios da região

A lista de desculpas para não praticar exercícios físicos é grande e cheia de boas justificativas. Uma hora é frio demais, outra hora é um calor exagerado. Tem dias em que o trabalho nos consome; noutros, estamos sem dinheiro para pagar uma academia. O certo é que, faça chuva, faça sol, a prática de exercícios físicos não pode ficar para mais tarde.

A Unimed oferece 10 boas ajudas a quem deseja se manter em forma na região. A cooperativa médica montou, em parceria com prefeituras dos municípios, academias ao ar livre, equipadas com aparelhos apropriados para a prática de atividades de forma correta – uma das do Parque dos Macaquinhos, em Caxias do Sul, destina-se a portadores de deficiência. "O diferencial da proposta específica é o fato de ser completamente adaptada ao público a que se destina, preparada para oferecer atividades corporais por meio de equipamentos que promovem qualidade de vida e reduzem os fatores de risco para doenças crônico-degenerativas", comenta a coordenadora da Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS, Alexandra Sant'Anna.

Em todas as academias, em horários determinados, profissionais da área da saúde oferecem dicas de como uti-

lizar cada equipamento da melhor maneira, protegendo a coluna e tirando o melhor do que a atividade proporciona.

A primeira academia ao ar livre da região entrou em funcionamento em setembro de 2008, no Parque dos Macaquinhos, para proporcionar a pessoas com mais de 45 anos um circuito de atividades físicas formado por 10 aparelhos dispostos ao ar livre, aberto à comunidade.

As academias possibilitam estimular o sistema nervoso central a partir de alongamentos. "Os resultados são a maior mobilidade das articulações, o fortalecimento dos grupos musculares e a decorrente melhora da flexibilidade e da coordenação motora, que propicia um aumento da capacidade cardiorrespiratória", complementa.

A ideia, então, é incentivar a atividade física, a inclusão social e a melhora da autoestima e da qualidade de vida dos habitantes da região. "O aumento da prática regular de atividade física pode auxiliar na redução da mortalidade e colaborar com a diminuição das complicações das doenças degenerativas, que atingem principalmente os idosos, podendo ainda reduzir custos e incrementar os benefícios sociais", finaliza.

## ONDE FICAM AS ACADEMIAS:

**CAXIAS DO SUL** Parque Getúlio Vargas (há duas, uma das quais para portadores de deficiências) | Parque Cinquentenário | Lagoa Desvio Rizzo | Galópolis (R. 25 de Agosto esquina com a Av. Mariland)

**NOVA ROMA DO SUL**  
R. Eugênio Carlos Leopoldo, 715

**FARROUPILHA**  
R. Ângelo Antonelo – Praça Farroupilha

**ANTÔNIO PRADO**  
Av. Independência, ao lado do Estádio Municipal

**CARLOS BARBOSA** Ciclovía

**FLORES DA CUNHA**  
Praça Nova Trento

**SÃO MARCOS**  
Av. Venâncio Aires esquina R. Padre Feijó



# OS JOVENS, O CIGARRO E OS TRATAMENTOS

Os anúncios de cigarro são cada vez mais restritos, as baforadas se limitam a ambientes abertos em algumas cidades do país, como em São Paulo, e as empresas têm dificultado a vida dos adeptos à nicotina, ao extinguir a existência de fumódromos em suas dependências – lugares até tempo atrás vistos como a salvação dos fumantes passivos. Alguns adolescentes, no entanto, preferem nadar contra a maré e acendem o primeiro cigarro, apesar de enxergarem adultos sofrendo para conseguir largar o vício.

"Mesmo sem gostar da sensação tida depois das primeiras tragadas – náusea, tosse, mau hálito –, a garotada consome o primeiro maço movida a objetivos típicos da adolescência", comenta a psicóloga Márcia Regina Angonese.

A busca de autoafirmação, a imitação do comportamento de alguns adultos e a curiosidade, assim como a vontade de transgredir e se impor desafios, viram combustíveis para a queima do tabaco – e de tudo o que nele se acrescenta, como nicotina (responsável por causar dependência), além das substâncias comprovadamente cancerígenas (formaldeído e benzeno) e dos metais pesados e potencialmente maléficos (fósforo, arsênio, cádmio e acetato de chumbo). Ao virar fumaça, cada cigarro exala gases tóxicos (e aí está o perigo para os fumantes passivos), tais como amônia, cetonas, monóxido de carbono e terebentina. Fórmulas pesadas demais para os pulmões.

Para quem já fuma e não vê a hora de se despedir do hábito, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS mantém o Grupo Viva Bem Sem Fumo. Paralelamente, o serviço oferece atendimento fisioterapêutico individual aos portadores de doenças respiratórias, entre as quais, a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). "O tratamento é realizado por meio de técnicas manuais, instrumentos e aplicação de exercícios respiratórios, que promovem uma higiene brônquica e o melhor funcionamento dos pulmões", explicam as fisioterapeutas Luiza Zoppas e Melissa Castilhos.

## PAPO DE MULHER

Outro grupo de sucesso da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, o Viva Bem Mulher oferece a clientes da cooperativa médica a possibilidade de participar gratuitamente de encontros realizados às segundas-feiras, das 9h30min às 10h30min, no auditório da Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul). "A manutenção da boa saúde da mulher exige uma série de cuidados e atitudes preventivas, as quais são abordadas neste programa cuidadosamente planejado para o sexo feminino, afinal, toda mulher tem o direito de garantir uma vida saudável e sem surpresas", comentam os organizadores. Veja a seguir os assuntos abordados. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3225-5272.

### ASSUNTOS ABORDADOS:

- Aspectos emocionais da mulher
- Autoconhecimento
- Câncer de mama e de colo de útero
- Constipação intestinal
- Cuidados nutricionais
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Dor osteomuscular
- Incontinência urinária
- Osteoporose
- Qualidade de vida
- Sexualidade
- Violência contra a mulher





# ESPETÁCULOS RURAIS

## Projeto Concertos ao Entardecer terá seis edições em capelas do interior de Caxias

O projeto Concertos ao Entardecer, da Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (Osucs), ganhará a moldura de horizontes bucólicos até novembro deste ano. As apresentações de música de câmara tradicionalmente realizadas nos últimos domingos de cada mês na capela Santo Sepulcro, em Caxias do Sul, terão também versões em ermidas do interior do município nos próximos meses, a fim de levar cultura erudita para seis comunidades.

“A proposta dá início a uma vertente de incríveis possibilidades, diante da reverência a esses espaços consagrados”, comenta a relações-públicas da Orquestra, Ester Chaves Rodrigues. “Não se trata de religião, mas de interferência, já que são espaços inseridos nas comunidades”, complementa.

O projeto de música de câmara – ou seja, de pequenos espaços – ocorre a partir de uma parceria da UCS com o Museu Municipal, com o apoio da Orquestra de Sopros e da Unimed Nordeste-RS, por meio da Lei de Incentivo à Cultura (LIC). Entre os propósitos dessas ações específicas estão a projeção das comunidades para o incremento do turismo rural, a valorização da arquitetura eclesiástica e a conquista de novos apreciadores de música erudita. “Quem sabe ali encontraremos um futuro prodígio, um crítico musical ou um novo ouvinte?”, diz Ester.

### OS PALCOS DAS APRESENTAÇÕES

- CAPELA NOSSA SENHORA DA ROCCA (6ª LÉGUA)
- CAPELA DE SÃO ROQUE (FAZENDA SOUZA)
- CAPELA DOS SAGRADOS CORAÇÕES (3ª LÉGUA) (FOTO)
- CAPELA DE CONCEIÇÃO (LINHA FEIJÓ)
- CAPELA DE SANTA LÚCIA (9ª LÉGUA)
- CAPELA SANTA FRANCISCA XAVIER CABRINI (CAMPUS 8 DA UCS)

INFORME-SE SOBRE AS DATAS E OS HORÁRIOS DAS APRESENTAÇÕES PELO TELEFONE (54) 3289-9030.



# UM ANO DE PATERNIDADE

– Auô.

Um ano depois de minha vida mudar completamente (e para melhor), é esse um dos sons mais lindos que ecoam lá em casa antes de um celular ficar entre olhares de felicidade e duas lindas mãozinhas branquelas, cujos tamanhos ainda não condizem com a força que já têm.

Meu nenê, o Guilherme, cresceu e, hoje, está com pouco mais de um aninho. Quando penso nele, vêm à minha cabeça adjetivos típicos de um pai babão: serelepe, sapeca, grandão, lindão, mas também fã de botõezinhos e traquitanas tecnológicas, claro. Em maio do ano passado, quando ele nasceu, passava das seis da tarde quando, da mesma boquinha de onde sairia o “auô” (a primeira palavra dita por ele, uma tentativa de “alô”), ouviu-se um gritinho na sala de parto, antes mesmo de aquele bebê sair totalmente para o mundo.

– Bem-vindo, Guilherme, mais um brasileiro – disse a obstetra ao colocá-lo sobre as pernas da minha esposa.

Como resposta, uma saudável gritaria – para a felicidade dos pais mais corujas (e com olhos marejados) do mundo.

Daquele dia até hoje, não foi apenas uma manchinha em suas costas a única boa surpresa trazida pelo meu primeiro filho. Pra lá de parceiro, ele me acompanha nas programações mais malucas, nos mais diferentes lugares – e vai à escola desde os cinco meses de idade, como eu e minha esposa gostamos de destacar (e, de quebra, expiar a culpa eterna por não podermos passar o dia todo com ele).

Exemplos que ilustram essa vida cigana não faltam. Quando o Guilherme estava com 60 e poucos dias, via-

jamos para Balneário Camboriú, para fugir do frio montesino. Chegamos lá à noite, em um domingo de muito vento e previsão de sol ao longo da semana. Malas no quarto do hotel, fomos à cata de uma pizzaria – para piorar, à beira-mar.

– Ontem, um casal de loucos saiu com um bebê depois das 10 da noite, com todo aquele vento – disse a recepcionista para a gente, no dia seguinte, sem lembrar-se dos nossos rostos...

Aos poucos, aprendemos – nem que seja com estranhos. Para nossa salvação, desta vez ele não ficou doente. Febre, a primeira de uma série, ele teve uns meses depois. Não adianta: pode ser o vigésimo febrão, e a gente sempre sofre como se fosse a primeira vez – mesmo com dipirona, paracetamol ou ibuprofeno em punho. Ao menos o humor e a vivacidade do meu guri mantêm-se iguais acima ou abaixo dos 37°C. Detalhe: quando sério, parece comigo. Ao abrir um sorriso, fica tal e qual sua mãe. Mas, para minha alegria e irritação da minha mulher, eu levo vantagem nessa equação “fifty-fifty”.

– Ele é a cara do pai – dizem as pessoas que não são “subornadas” pela mãe para falar o contrário.

Mas admito: ele também é boa-praça, tranquilo e observador, como a mãe. Uma mistura, portanto? Não necessariamente. Na essência, ele é ele próprio, com sua empolgação diante de situações tão comezinhas, mas, ao mesmo tempo, que trazem pequenas grandes felicidades – como a de colocar na boca o meu telefone para dizer “auô”. Não por nada acabo de buscar o celular no conserato. Mas por uma boa (e divertida, e fascinante) causa.





# CENTRAL DE VACINAS UNIMED

É prevenção. É proteção.

Clientes Unimed  
têm valor diferenciado.  
Veja algumas  
opções de vacinas:

- Hepatite • Meningite •
- Pneumonia • Varicela •
- HPV • Rotavírus •
- Febre amarela •

ANS - nº 325571



Caxias do Sul: Rua Sinimbu, 1183, junto à Medicina Preventiva - fone (54) 3225.5272  
Farroupilha: Rodovia dos Romeiros, 2000, junto ao Pronto-Atendimento - fone (54) 3268.4044



# Sabe por que a Farmácia Unimed é diferente das outras?

Porque ela tem vantagens exclusivas para você, que é cliente Unimed.

Com uma linha completa de medicamentos e produtos de higiene e beleza, a Farmácia Unimed tem ofertas superespeciais que só você, que tem o melhor plano de saúde, pode aproveitar.



ANS - nº 325571

Receita de Saúde em dois endereços:  
na Júlio esquina Marechal e junto ao Hospital Unimed.

Tele-entrega: (54)3221.6500