



Vida é Unimed

Distribuição gratuita - ano 8 - nº 17 - primavera 2010

www.unimed-ners.com.br

Unimed 
Nordeste-RS

Malhação

Uma série de exercícios para praticar sem sair do conforto da sua casa

Artesanato

Veja as tendências e aposte na criatividade

Sabor e saúde

3 receitas amigas da longevidade comentadas por uma nutricionista

Escolhas

Só a Unimed oferece tantos médicos em mais de

50

especialidades

Júlio/Fotobjetiva

ANS-nº 325571



Hospital Unimed Caxias do Sul Saúde com excelência



Hospital Unimed chegou ao patamar máximo de qualidade:
agora, é Acreditado com Excelência.

Um centro de referência em atendimento hospitalar na região, que conta com:

- corpo clínico altamente especializado
- estrutura adequada para os tratamentos mais complexos
- a mais moderna tecnologia na área hospitalar
- atendimento humanizado

**Assim é o Hospital Unimed, trabalhando
sempre com excelência médica pela sua vida.**



Unimed 
Nordeste-RS

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

Conta-gotas: págs. 3, 4, 10, 21 e 30; **Malhação caseira:** págs. 6 e 7; **Vantagens no Laboratório:** págs. 8 e 9; **Cartilhas e afins:** p. 10; **Concerto da Primavera:** p. 11; **Tire suas dúvidas:** p. 12; **Premiação na Farmácia:** p. 13; **Coletores:** p. 14; **Mudanças na emergência do Hospital:** p. 15; **Atrações serranas:** págs. 16 e 17; **Cardápio saudável:** págs. 18 e 19; **Opções em consultório:** p. 20; **Emagrecendo com saúde:** p. 22; **Ações de Responsabilidade Social:** págs. 23 a 25; **Unimed presente em todo o Brasil:** págs. 26 e 27; **Artesanato:** págs. 28 e 29.

Receita de qualidade de vida

Há 10 anos, eu trabalhava como repórter do caderno Gastronomia, do jornal Zero Hora, em Porto Alegre. Naquela época, as caçarolas começavam a sair dos armários acompanhadas de chefs que, aos poucos, ganhavam notoriedade nacional — algo até então visto apenas em países além-mar, como a França. Lembro, por exemplo, de entrevistar Alex Atala, que logo depois se tornaria o melhor chef do Brasil, título cujos donos eram pouco conhecidos do grande público há alguns anos. Nessa mesma época, a área da saúde dava as mãos à gastronomia, que ocupava cada vez mais os espaços da mídia com dicas certeiras para quem desejava levar uma vida longa e com qualidade — e Vida é Unimed, criada em 2003, foi de carona nessa tendência.

Seja pela intimidade que estabeleci com receitas e ingredientes, seja pelos benefícios da boa alimentação, vez ou outra faço uma forcinha para incluir na revista ao menos uma matéria produzida na cozinha. Desta vez, a comida virou capa. Aproveitei as ideias em ebulição no setor de Nutrição do Hospital Unimed Caxias do Sul, que propõe um cardápio para lá de saboroso aos pacientes,

para levar até o seu prato iguarias elaboradas por uma das nutricionistas da instituição (não é preciso dizer que, além de dar água na boca, elas são supernutritivas).

A seguir, você confere três receitas assinadas por Vanessa Dias (que posou de modelo da capa): um mix de frutas para o café da manhã, um canelone de berinjela para o almoço (esse eu já fiz em casa, e ficou delicioso — mas cuidado ao temperar, pois o vegetal absorve facilmente o sal) e, para o jantar, um creme de moranga no pão italiano. Quer saber como prepará-los? Pois então corra para a página Central.

Depois, reserve energia para ler as demais páginas da revista. Há um cardápio de reportagens para deixá-lo ainda mais próximo de seu plano de saúde. Bom apetite!

Um abraço,

André Benedetti
editor

Daiane Bordin



VIDA É UNIMED Coordenação operacional: Departamento de Marketing. **Jornalista responsável:** André Benedetti, MTB 9473. **Edição e textos:** André Benedetti. **Tiragem:** 85 mil exemplares. **Impressão:** Posigraf. **Projeto gráfico e diagramação:** Fattore Comunicação Integrada, (54) 3027-5669. **Converse conosco:** SAC: 0800 51 2100



Este impresso teve suas emissões neutralizadas pelo Programa Carbono Zero da Posigraf. A Posigraf monitora de acordo com as orientações do GHG Protocol e neutraliza as emissões de CO2 resultantes de seu processo produtivo, comprovando sua preocupação com o meio-ambiente.



E

de estrutura

Escolha tem a letra “E” de estrutura. Então, escolha ter um plano de saúde que lhe disponibiliza a maior estrutura.

A Unimed é a maior cooperativa médica do mundo e maior rede de assistência do Brasil, disponibilizando aos seus clientes muita qualidade em uma completa estrutura de saúde.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Consultórios médicos identificados

Começaram a ser usados nos consultórios dos médicos da Unimed Nordeste-RS adesivos que os identificam como cooperados desta empresa. O material, afixado nos consultórios, foi confeccionado para aproximar ainda mais estes profissionais dos beneficiários. “Com isso, reforçamos a missão da Unimed, de assegurar a satisfação dos clientes e promover a saúde, assim como prevenir as doenças, com soluções fundamentadas nos princípios cooperativistas”, complementa o diretor superintendente da cooperativa, Dr. Elias Ribeiro.



Top pela 17ª vez

A 20ª edição da pesquisa Top Of Mind 2010, realizada pela Revista Amanhã e pela Segmento Pesquisas, incluiu a Unimed, pela 17ª vez, na lista das empresas mais lembradas pelos gaúchos. A cooperativa médica apareceu com 57,7% das citações, no quesito Plano de Saúde. Para chegar ao resultado das 75 categorias classificadas, foram ouvidas 1,2 mil pessoas de 16 a 65 anos, de todas as classes sociais. As entrevistas foram feitas em sete regiões do Estado, entre janeiro e fevereiro.



Reproduções

Guia Médico

Houve alteração do telefone do consultório do Dr. Maximiliano José Mazzochi. O número passou a ser (54) 3229-1873.



No ranking Melhores & Maiores

A Unimed Nordeste-RS é a 854ª maior empresa do Brasil, conforme o ranking Melhores & Maiores, divulgado pela revista Exame, da editora Abril, e que toma como base os números do exercício de 2009. A empresa foi responsável por US\$ 213,4 milhões em vendas de serviços. No ano anterior, a cooperativa médica ocupou o 880º lugar. No Sistema Unimed, a operadora de planos de saúde com sede em Caxias do Sul encontra-se na 11ª posição.

Festival de Música de Câmara

A Unimed Nordeste-RS ofereceu apoio cultural, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, a um evento realizado em julho, em Caxias do Sul, sob a proposta de aproximação do grande público com a música erudita. O 3º Festival de Música de Câmara foi realizado no Campus 8 da Universidade de Caxias do Sul, com cursos de música (para estudantes e profissionais) e, em outros pontos da cidade, com concertos de formações camerísticas, tudo gratuitamente.

Calêndula contra radiação solar

Testes realizados na Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto (FCFRP) da USP revelam que o extrato da calêndula (*Calendula officinalis*), planta originária da região mediterrânea entre Europa, África e Ásia, é eficaz para proteger a pele contra os efeitos da radiação ultravioleta emitida pelo sol. Experiências mostraram que as formulações contendo o extrato reduzem o estresse oxidativo causado pelos raios solares, promovendo efeito fotoprotetor e retardando o envelhecimento

da pele. A calêndula foi adaptada às condições climáticas do Brasil e, segundo a farmacêutica Yris Maria Fonseca, é usada popularmente como agente anti-inflamatório tópico contra queimaduras, especialmente as provocadas pelos raios solares. “O estudo verificou se o extrato de calêndula também seria eficaz contra os danos causados pela radiação solar, comprovando cientificamente um de seus usos populares”, conta Yris, uma das responsáveis pelo estudo. (Agência USP)



stock.xchng



Criança com dor de cabeça tem problemas de comportamento

Crianças com queixas de dor de cabeça apresentam mais problemas de comportamento, como retraimento, reação emocional e agressividade, quando comparadas a um grupo de garotos sem essas queixas. De acordo com a pesquisa “Dor, temperamento e problemas de comportamento em crianças com queixa de dor de cabeça”, da psicóloga Luciana Leonetti Correia, estes pequenos também apresentam reação de

desconforto em relação à intensidade de som, luz e movimento, que podem aparecer nos primeiros meses de vida, sendo um importante potencial indicador de dor de cabeça em fases posteriores do desenvolvimento.

“A chance de a criança apresentar queixas de dor de cabeça é cerca de cinco vezes maior nas famílias cujas mães também apresentam essa dor”, revela a psicóloga. (Agência USP)

Prevenção em Farroupilha

Por meio de uma parceria com o Círculo Operário de Farroupilha, a Unimed mantém uma série de atividades na cidade, com foco na prevenção. Uma temporada do programa Viva Bem Por Toda a Vida encerrou-se recentemente.

Para quem deseja absorver dicas de saúde, palestras são realizadas ao longo do ano, sempre às terças-feiras, com profissionais das mais diferentes áreas. As atividades ocorrem na sede da entidade (foto).



Júlio Dal Monte/montagem JM Design e Comunicação

S de segurança



Escolha tem a letra “S” de segurança. Então, escolha ter um plano de saúde que lhe oferece toda a segurança.

A Unimed cuida atualmente de mais de 16 milhões de vidas no Brasil, e na região nordeste gaúcha, são cerca de 360 mil clientes, que contam com a segurança que só a Unimed pode oferecer.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Malhação caseira

Dicas para quem deseja malhar sem sair de casa

Nem sempre a vontade de manter o corpo em forma e saudável é maior do que a preguiça de sair (ou permanecer fora) de casa à noite, para ir até uma academia depois de passar horas a fio no trabalho. Seja pelo frioquinho, seja pelo cansaço acumulado ao longo do dia, desculpas não faltam para matar aquela aula que, logo depois da matrícula, parecia indispensável em sua vida. Dá para entender perfeitamente, é claro, já que trabalhar de manhã à noite e, para completar, ficar longe da família e daquele sofá macio quase sempre são, mesmo, esforços.

Mas não adianta torcer o nariz para a malhação: ela é importante, sim, para a sua saúde, conforme afirmam especialistas — e, de fato, exige disposição antes e durante as atividades. Nessa gangorra entre os benefícios e os sacrifícios, encontramos uma saída prática e econômica para quem quer voltar logo para o próprio lar — sem

deixar de lado a saúde: a prática de exercícios em casa.

Para você ficar no aconchego de sua residência, Vida é Unimed saiu à procura de uma bateria de atividades que podem ser realizadas sem grandes aparelhagens. As educadoras físicas da Academia Oficina do Corpo, de Caxias do Sul, Daniela Fogaça e Franciele Perosa indicam os movimentos a seguir. “Inicie o treino com três séries de 10 repetições, durante um mês. Depois, mais um mês com três séries de 12 repetições. Somente depois disso, passe a fazer três séries de 15 repetições. Nos exercícios abdominais, aumente cinco repetições em cada série, a cada mês”, comentam as profissionais.

Basta seguir as indicações e se disciplinar, afinal, um dos maiores entraves de quem tenta malhar sem se matricular em uma academia está na facilidade que se tem em desistir, em deixar

para o dia seguinte — dia esse que nunca chega. Que não seja esse o seu caso.

Abdominal supraumbilical

Deite com as pernas flexionadas e, com as mãos na nuca, desencoste parte das costas do chão. Podem ser usadas caneleiras com pesos.

Elevação de quadril (infra)

Com os pés voltados para cima, unidos, e com as mãos apoiadas ao lado dos glúteos, erga o quadril.

Tríceps francês (nuca)

Deixe os braços flexionados, com as mãos atrás da cabeça, e faça movimentos para cima e para baixo com a ajuda de um peso.

Crucifixo aberto

Deite-se de barriga para cima, com as pernas flexionadas e, com os braços abertos, formando um crucifixo, faça movimentos de elevação e de



shutterstock

descida. Use um peso em cada mão.

Abdução de quadril

Deite de lado. Eleve a perna de cima, apoiando a cabeça com uma de suas mãos.

Extensão de joelhos

Sente-se em uma cadeira e eleve uma das pernas, deixando o pé na altura do joelho.

Abdução de quadril

De pé, erga uma das pernas com movimentos laterais.

Rosca direta

Com um peso em cada mão, flexione e estique os braços, movimentando os dois ao mesmo tempo.

Flexor de joelhos

De pé, flexione uma das pernas, deixando o pé na altura do joelho.

Elevação lateral

Com um peso em cada mão, levante ambos os braços com movimentos laterais.

Panturrilha

Pise em um degrau apenas com a ponta de um dos pés, elevando o corpo.

Agachamento

Coluna reta, pernas flexionadas, faça movimentos como se estivesse sentando-se.

Alongando-se no sofá

Glúteos e lombar

Sente-se e cruze uma perna sobre a outra, esticando bem a face externa da coxa.

Parte externa das coxas

Flexione uma das pernas, coloque o pé no joelho da perna oposta e pressione a perna flexionada para baixo.

Parte da frente das coxas

Flexione um dos joelhos e apoie o dorso do pé no sofá. Incline o corpo em direção ao encosto.

Parte de trás das coxas e panturrilhas

Sente-se e estenda uma das pernas para frente, inclinando o corpo em direção à perna e puxando a ponta do pé.

Parte interna das coxas e lombar

Sente-se no sofá e encoste as plantas dos pés uma na outra, segurando com as mãos. Puxe os pés em direção ao quadril.

Costas e ombros

Sente-se e apoie os pés no chão. Estenda os braços, entrelaçando os dedos, com as palmas das mãos voltadas para cima. Depois, coloque uma das mãos no cotovelo do braço oposto, puxando-o contra seu peito.

Pescoço

Sente-se, apoie os pés no chão e empurre sua cabeça para baixo, com ambas as mãos.

C
de confiança

Escolha tem a letra “C” de confiança.
Então, escolha ter um plano de saúde que lhe dá absoluta confiança.

Por 8 anos consecutivos, a Unimed tem sido a marca de planos de saúde que os brasileiros mais confiam. E, além disso, ultrapassou a impressionante marca de 87% de clientes satisfeitos.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Mais **benefícios**

Clientes Unimed contam com diferenciais em variadas esferas, inclusive quando o assunto é o Laboratório próprio. Veja a seguir com o que você, cliente, passa a contar.

Renovado o acesso via web

Parte do site da Unimed Nordeste-RS passou por uma alteração para permitir que os beneficiários deste plano de saúde possam obter com mais facilidade os resultados dos seus exames — assim como o histórico dos realizados anteriormente. Para se valer desta comodidade, basta acessar www.unimed-ners.com.br e clicar no link “Laboratório Unimed”.

Conforme os responsáveis pelo projeto, com a reestruturação na web, os clientes passam a ter uma série de vantagens, como única identificação pelo número do seu prontuário eletrônico.

Microscópio pioneiro na região

O Laboratório Unimed implantou recentemente a metodologia de imunofluorescência, a partir da instalação de um microscópio Axio Scope.A1-Zeiss na área técnica do serviço, localizada junto ao Hospital. Assim, torna-se possível atender, com pioneirismo na região, a demanda do exame “painel viral” (pesquisa de vírus respiratórios), oferecendo uma atenção diferenciada no diagnóstico de infecções respiratórias. “O exame por imunofluorescência indireta é capaz de identificar os sete vírus de maior importância nas seguintes infecções: adenovírus, parainfluenza 1, 2 e 3, vírus sincicial respiratório e Influenza A e B — utilizando anticorpos monoclonais grupo-específico e tipo-específico de alta qualidade”, comenta a coordenadora do Laboratório, Ana Cristina Rechico. Segundo ela, para este exame, o material clínico utilizado é o aspirado nasofaríngeo, coletado preferencialmente de

três a sete dias após o aparecimento dos primeiros sintomas. “Além do painel viral, outros exames estão sendo oferecidos pela técnica de imunofluorescência, como a pesquisa de anticorpos IgG e IgM, para *Chlamydia trachomatis*, e a pesquisa de autoanticorpos (FAN). Novos exames poderão ser estudados para implantação”, adianta a coordenadora.

Laboratório Unimed oferece vantagens em Caxias, Farroupilha e pela internet

Novo posto de coleta

Inaugurado recentemente, o Pronto Atendimento da Unimed Nordeste-RS em Farroupilha agora conta também com um posto de coleta do Laboratório Unimed.

Em tempo: o Laboratório que já existia no centro da cidade continua funcionando normalmente.



Qualidade:
funcionária analisa material no Laboratório do Hospital Unimed

André Benedetti

Selo cultural

Os patrocínios da Unimed Nordeste-RS em cultura motivaram a criação deste selo, que identifica a cooperativa médica como uma empresa que promove a arte na região. Por meio da Lei de Incentivo à Cultura (LIC), este plano de saúde investe na Cia. Municipal de Dança e na Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (Osucs). Ao deparar com o selo, então, tenha a certeza de que ele está associado a um espetáculo que, certamente, faz muito bem à saúde.



Reprodução

38 anos com estilo

A Unimed Nordeste-RS completou 38 anos em junho, com uma programação especial – e gratuita – para convidados.

A operadora de planos de saúde promoveu duas palestras para abordar assuntos que compõem o núcleo desta organização: cooperativismo e bem-estar.

No dia 14 de junho, o médico e deputado estadual Pedro Westphalen e o presidente do Sistema Ocergs-Sescoop/RS, Vergílio Frederico Perius, discutiram sobre o tema “O futuro econômico das cooperativas”, tendo como mediadora a

jornalista Ana Amélia Lemos.

No dia 30 de junho, foi a vez da palestra “Pessoas felizes vivem mais”, ministrada pelo cardiologista e autor de best-sellers Dr. Fernando Lucchese.

André Benedetti



Bate-papo: Perius, Westphalen e Ana Amélia

O de opções

Escolha tem a letra “O” de opções. Então, escolha ter um plano de saúde que lhe proporciona mais opções.

Os 107,3 mil médicos cooperados que a Unimed têm no Brasil realizam um atendimento diferenciado em seus próprios consultórios, proporcionando ao cliente muitas opções na hora de decidir por quem ele deseja ser atendido. E na região nordeste são mais de mil médicos de todas especialidades.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Cartilhas e afins

Unimed edita informativos para oferecer dicas de saúde a públicos específicos

A prevenção se dá também por meio da educação. A partir dessa premissa, a Unimed Nordeste-RS edita materiais impressos regularmente, sob o propósito de difundir dicas de saúde entre os seus clientes e a comunidade – esta revista, com matérias não apenas sobre a cooperativa médica, mas também com textos para promover saúde, é um dos exemplos mais populares desta linha de trabalho adotada já há um bom tempo na empresa. Para públicos mais específicos, no entanto, são elaborados outros materiais, com os mais variados tamanhos e estilos. Eles costumam ser entregues em eventos realizados pela Unimed nas comunidades, ao pessoal que frequenta os grupos da Medicina Preventiva, em empresas contratantes deste plano de saúde e, enfim, onde houver pessoas que precisam de um cuidado especial, tais como diabéticos e hipertensos.

Nesta edição, apresentamos duas dessas publicações, intituladas Saúde da Mulher e Manual da Gripe A.

Saúde da Mulher

Para a elaboração deste livreto criado especialmente para as mulheres, profissionais da Unimed, de diferentes áreas do



Reproduções

conhecimento, uniram esforços e transformaram assuntos complexos em uma leitura agradável e dinâmica. Dividida em 13 capítulos, a publicação passa ao largo do trivial: aborda desde aspectos emocionais bem femininos até violência doméstica, passando por planejamento familiar, reumatologia, alimentação, TPM e constipação intestinal, entre outros temas.

Manual da Gripe A

Este material vem na versão pocket, de bolso. Em 12 páginas, resume o que é a gripe A. Afinal, mesmo depois da vacinação em massa realizada no primeiro semestre deste ano, a doença deve (e pode) continuar sendo evitada. Para se distanciar deste novo subtipo do vírus influenza, aparecem listadas dezenas de dicas, todas imperdíveis.

Trecho:

Cuidados nas creches e escolas:

Os cuidadores/professores devem estar orientados sobre as formas de prevenção da gripe A: cuidar as secreções respiratórias, lavar as mãos com frequência, evitar tocar nariz, olhos ou boca, manter o ambiente bem ventilado, evitar o compartilhamento de objetos de uso pessoal. Atenção especial deve ser dada aos brinquedos de uso comum (a limpeza com álcool ou água e sabão deve ser frequente). Os cuidadores/professores devem ser incentivados a repassar para as crianças noções básicas de higiene. Os pais devem manter crianças doentes em casa, para evitar a transmissão da doença para os colegas.

Rock é tema do 4º Concerto da Primavera

Nos últimos tempos, o segundo semestre de cada ano não tem trazido somente os dias de temperatura mais amena para a serra gaúcha. Em outubro, a Unimed Nordeste-RS, em parceria com a Universidade de Caxias do Sul (UCS), premia a população de Caxias do Sul e região com o Concerto da Primavera, que chega à quarta edição com o tema Rock in Concert. Sob a batuta do maestro Manfredo Schimiedt, a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul vai se apresentar com a participação da Banda HardRockers e do Coro da UCS. No dia 24 de outubro, a partir das 10h30min, no estacionamento da UCS TV, com entrada franca. Em caso de mau tempo, o concerto ocorrerá no

UCS Teatro.

A Orquestra também poderá ser vista outras cidades da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS com outros repertórios que vão além do rock. Os Concertos de Integração, projeto da cooperativa médica, vão premiar diferentes municípios, em datas e horários ainda não definidos. Em breve, mais informações a respeito serão publicadas no site da Unimed (www.unimed-ners.com.br).

Música: espetáculo gratuito ocorre no dia 24 de outubro, no estacionamento da UCS TV



L
de liberdade



ANS - n.º 325571 JJA.Prescrip

Escolha tem a letra “L” de liberdade. Então, escolha ter um plano de saúde que lhe confere ampla liberdade.

Com mais de 20 mil serviços de saúde em todo o Brasil, o cliente Unimed possui liberdade para definir onde quer realizar seus exames e internações. Já em sua área de atuação, a Unimed Nordeste-RS coloca à disposição mais de 240 pontos de atendimento.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Tire suas dúvidas

Em junho, entrou em vigor a nova versão do Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde, que prevê que todos os planos chamados de novos, contratados depois de 1º de janeiro de 1999, devem cumprir a Resolução Normativa nº 211, publicada em 12 de janeiro de 2010.

Conforme a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), tal alteração fez com que a cobertura mínima obrigatória para os beneficiários de planos de saúde fosse ampliada e passasse a listar, ao mesmo tempo, tanto os procedimentos médicos quanto os odontológicos. Veja a seguir as principais dúvidas que podem surgir.

? O que foi incluído?

- Diversas cirurgias torácicas realizadas por vídeo
- Novas tecnologias, como implante de marcapasso multissítio e pet-scan

oncológico para determinadas indicações

- Transplante alogênico de medula óssea
- Número maior de sessões com fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, psicólogos e nutricionistas para determinadas patologias
- Coroa unitária e bloco, no caso de segmentação odontológica

Alguns procedimentos estão vinculados a diretrizes de utilização, disponibilizadas pela ANS. É importante destacar que os procedimentos novos têm protocolos e diretrizes e serão solicitados sempre por um médico cooperado.

? O que muda com a nova cobertura?

Aos poucos, com a atualização do rol, a ANS está mudando o modelo assistencial. Até o rol publicado em 2008, somente eram obrigatórios exames para

diagnóstico e procedimentos médicos (consultas, tratamentos cirúrgicos). Desde 2008, outros procedimentos tornaram-se obrigatórios, como, por exemplo, consultas com psicólogas, nutricionistas, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogas. Assim como alguns procedimentos considerados preventivos.

? Os clientes serão beneficiados com a iniciativa?

Sim, sem dúvida, já que melhora a cobertura do plano.

? Os serviços que não se encontram disponíveis em Caxias do Sul e região serão oferecidos aonde?

De todos os itens estabelecidos no novo rol, apenas o exame de pet-scan não está disponível na região. Ele pode ser feito em serviços credenciados, em centros maiores, como, por exemplo, em Porto Alegre.

? A Unimed já está cumprindo o novo rol? Como?

Sim, desde o dia em que entrou em vigor a nova resolução, e na íntegra. Os atendimentos

se dão a partir da solicitação do médico e, no caso de alguns procedimentos, de algumas diretrizes de utilização determinadas pela ANS.

? Todo mundo pode se valer de todos os itens do novo rol?

Não. Somente os beneficiários de planos regulamentados, ou seja, adquiridos depois de 1º de janeiro de 1999. Mesmo assim, para alguns procedimentos, os beneficiários precisam seguir as diretrizes de utilização determinadas pela ANS. Por exemplo, para fazer um exame pet-scan, o beneficiário deverá ser portador de câncer de pulmão ou linfoma.

? A cobertura dos planos oferecidos pelas empresas aumenta?

Se o plano oferecido for regulamentado, a cobertura aumenta. Na verdade, a ampliação de cobertura é para todos os planos regulamentados, independente da data da contratação ou de quem é o contratante.

? A Unimed já atende a todos os itens do novo rol?

Sim.

Premiação na Farmácia

Clientes são
presenteados

A Farmácia Unimed celebrou a Copa do Mundo 2010 com uma promoção cujos ganhadores levaram brindes da distribuidora Gauchafarma e do laboratório Naycomed. Veja quem foram os sortudos.



José Lima



Ana Paula Varela



Angela Santos



José Carlos Moia Wille



Priscila Borges



Elisete Padilha



Dienifer Teresinha Closs

Fotos: Divulgação

H

de honestidade

Escolha tem a letra "H" de honestidade.
Então, escolha ter um plano de saúde que lhe garante total honestidade.

Dentro de seu compromisso de ética e transparência na relação com seus clientes,
a Unimed valoriza a honestidade acima de tudo, cumprindo sempre o que promete.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Por um planeta mais verde

Unimed Nordeste-RS disponibiliza coletores para descarte de medicamentos vencidos e chapas de raios X

Você já ficou sem saber o que fazer com chapas de raios X que não são mais utilizadas e com medicamentos vencidos? Pois a Unimed Nordeste-RS criou recentemente coletores específicos para esses materiais em seus pontos de atendimento. O serviço, inédito na região, trata-se de mais uma ação de responsabilidade social da cooperativa médica, com o intuito de diminuir riscos sociais e ambientais decorrentes de descartes incorretos.

Segundo a coordenadora de Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS, Alexandra Sant'Anna, o projeto, denominado Impacto do Produto, faz parte do Programa Consumo Consciente, "elaborado porque, atualmente, os medicamentos domésticos sem uso têm destinos indevidos, em pias e vasos sanitários, ou mesmo em meio ao lixo doméstico".

A partir disso, a Unimed Nordeste-RS, cooperativa de médicos e corresponsável pela quantidade de remédios em circulação, por parte das prescrições de medicações a seus clientes, cumpre seu papel socioambiental, disponibilizando locais apropriados para este tipo de

descarte. "A ideia é diminuir os riscos à saúde da comunidade em geral, bem como o impacto ambiental, que, neste caso, contamina o solo e a água", diz a profissional.

André Benedetti



Veja abaixo os serviços onde os coletores estão instalados.

Locais

- Sede
- Laboratório
- Medicina Preventiva
- Farmácia
- PA Farroupilha
- Casa do Cliente Farroupilha
- Escritório Bento Gonçalves
- Casa do Cliente Carlos Barbosa
- Escritório Garibaldi
- Escritório Nova Petrópolis
- Casa do Cliente Flores da Cunha
- Escritório São Marcos
- Escritório Antônio Prado

Objetivos específicos:

- Evitar prejuízos à saúde de clientes por uso incorreto de medicação (automedicação) não prescrita e armazenada em casa.
- Diminuir os impactos ambientais, no solo e na água, ocasionados pelo descarte incorreto de medicamentos e chapas de raios X.
- Prevenir acidentes domésticos com crianças, ocasionados pelo consumo de medicamentos armazenados em casa.
- Prevenir danos à saúde de catadores de lixo, que resgatam medicamentos jogados no lixo doméstico.
- Ajudar o Banco de Olhos a continuar desenvolvendo seu trabalho social, no que se refere a consultas, tratamentos, armações de óculos e cirurgias gratuitas a pessoas carentes, por meio da doação de chapas de raios X.
- Continuar sendo referência em projetos ambientais, além de disseminar a importância de os municípios adotarem os coletores de medicamentos.

Critérios no Hospital Unimed

A Emergência do Hospital Unimed Caxias do Sul passou a não mais trabalhar com atendimentos externos, ou seja consultas, à exceção de atendimentos relacionados à cardiologia.

O espaço agora funciona exclusivamente como porta de entrada da instituição para pacientes encaminhados por médicos e recebidos por meio dos serviços de remoções, especialmente o SOS Emergência, entre outros casos específicos.

Por isso, em casos de consultas de pronto atendimento em Caxias do Sul, procure antes o Pronto Atendimento Unimed, localizado na Rua Pinheiro Machado, 2321, no centro da cidade, ou outros serviços credenciados a este plano de saúde.

Conforme os administradores do Hospital, essa medida integra as ações de reestruturação dos serviços de atendimento de urgência e emergência. Segundo eles, antes dessa mudança, os pronto atendimentos Unimed passaram por ampliação e melhoria das instalações físicas. “A medida visa a otimizar a atenção médica em nível hospitalar, com a participação das equipes do SOS Unimed, aos casos de maior gravidade e complexidade — tudo para garantir maior segurança e sucesso no atendimento de nossos clientes”, comentam.



Emergência passa a atender apenas a problemas de coração

A de atenção



J.D. Proequipe
ANS - n.º 325571

Escolha tem a letra “A” de atenção. Então, escolha ter um plano de saúde que lhe dedica toda a atenção.

A Unimed trabalha para manter sempre a saúde dos seus clientes, atuando com experiência na prevenção de doenças. E quando a assistência médica se faz necessária, o tratamento é realizado com atenção total e muito carinho.

Escolha Unimed. Com Unimed você tem sempre a melhor escolha.



Atrações serranas

Desde 1997, a Unimed Nordeste-RS participa de eventos típicos da região, por meio de atendimentos médicos gratuitos (SOS Unimed), como Festa da Uva (Caxias do Sul), Fenakiwi (Farroupilha), Festa dos Motoristas (Antônio Prado, Garibaldi e São Marcos), Festimalhas (Nova Petrópolis), Festiqueijo (Carlos Barbosa), Romaria de Nossa Senhora de Caravaggio (Farroupilha), Mostra Del Paese (Antônio Prado), Feira de Inverno (Flores da Cunha), Festa do Vinho Novo (Forqueta, Caxias), Rústica de São Silvestre (Carlos Barbosa) e Fenachamp (Garibaldi). São feiras promovidas pelas prefeituras de cada município e entidades representativas, e isso, além de estreitar o relacionamento com essas instituições, aproxima este plano de saúde da comunidade. Veja alguns eventos realizados recentemente com a participação desta cooperativa médica.

Fenakiwi



A festa que celebra o cultivo de uma frutinha azeda que cada vez mais se insere nos cardápios dos gaúchos contou com um ingrediente já conhecido em outras edições do evento: a saúde promovida pela Unimed Nordeste-RS. Pois o plano de saúde ofereceu à Fenakiwi, realizada em Farroupilha no último mês de maio, os atendimentos de uma equipe completa e especializada em urgência e emergência. Os profissionais dispunham de uma UTI móvel, pronta para realizar os traslados, quando necessário.

Festimalha



O frio da serra gaúcha tem lá seu charme muito graças às roupas com estilo que são fabricadas na própria região. No evento realizado em maio e junho para difundir a moda que aquece e ao mesmo tempo traz divisas, a Unimed Nordeste-RS não deu pontos sem nó. A cooperativa médica esteve no entorno das passarelas do Festimalha, em Nova Petrópolis, com suas equipes, a fim de conferir atendimentos médicos de urgência e emergência – tudo sempre com o suporte de uma UTI móvel.

Festa do Vinho Novo



A Unimed Nordeste-RS esteve entre os apoiadores da Festa do Vinho Novo, realizada em julho, em Forqueta, Caxias do Sul. Promovido a cada dois anos, o evento pretende divulgar e intensificar a cultura da região, com destaque para o turismo e o agronegócio. Conforme os organizadores, a ideia é promover, de forma festiva, o resgate da identidade da localidade, por meio de um costume cultural universal: a bênção do vinho novo, feito a partir dos grãos das uvas bordô, Isabel e niágara da última safra e tido como símbolo de fertilidade e vida longa.

Romaria de Nossa Senhora de Caravaggio



Divulgação

A fé promove dias de muita devoção no mês de maio, na serra gaúcha. A Romaria de Nossa Senhora de Caravaggio movimenta municípios como Farroupilha, Caxias do Sul e Flores da Cunha, onde o dia 26 de maio é feriado, mas também os arredores – moradores de Bento Gonçalves e Garibaldi, entre outras localidades, também fazem o percurso até o Santuário a pé. Em 2010, Unimed Nordeste-RS participou desta grande festa com atendimentos de urgência e emergência e UTI móvel.

Feira de Inverno



Reproduções

A Unimed Nordeste-RS apoiou a 21ª Feira de Inverno, em junho e julho, no Parque da Vindima, em Flores da Cunha. O evento reuniu malhas, confecções, móveis e vinhos, bem como a farta gastronomia italiana, o artesanato típico e as atrações artísticas e culturais.

Sete eventos típicos de inverno da região contaram com a participação da Unimed Nordeste-RS neste ano

Festiqueijo

A cooperativa médica, como ocorre todos os anos, foi parceira de um evento pra lá de saboroso, realizado em Carlos Barbosa. No mês de julho, o maior festival gastronômico da serra gaúcha, o Festiqueijo, reuniu turistas e gastronomia típica (e farta) em um só lugar, enquanto a Unimed Nordeste-RS ofereceu atendimentos médicos gratuitos.

A presença deste plano de saúde no evento é de tão longa data que chega a ser quase tão tradicional como as receitas servidas no salão paroquial da igreja matriz, onde ocorre a festa.



Rústica de Caxias do Sul

Se correr faz bem à saúde, a Unimed Nordeste-RS não poderia ficar 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 estiveram no trajeto de 10 quilômetros — paralelamente, houve uma minirrústica, com percurso de 3 quilômetros e 400 metros, além da disputa na categoria especial, para portadores de deficiências visuais e mentais. A realização do evento levou também as assinaturas da prefeitura de Caxias e da RBS TV.

ESCOLHA

ter o melhor



Escolha um plano de saúde que disponibiliza a maior estrutura, que oferece toda a segurança, que dá absoluta confiança, que proporciona mais opções, que confere ampla liberdade, que garante total honestidade e que dedica toda a atenção a você. Escolha Unimed.

Unimed, a escolha certa para você, sua saúde e sua vida.



Cardápio para a longevidade

O que terá no almoço de amanhã? Quando estamos na praia, com mais tempo para o convívio, essa pergunta surge e, com frequência, mais de uma pessoa da família se candidata a pilotar o fogão. Na correria do dia a dia, porém, fica complicado se dedicar com esmero à gastronomia, ainda mais quando todos trabalham fora — embora o organismo precise de vitaminas o ano inteiro. Quando o frio faz com que seja necessário recrutar mais calorias para manter o corpo aquecido, então, essa reposição torna-se mais encorpada — e se puder vir acompanhada de propriedades extras, melhor ainda. “Por meio da alimentação terapêutica, podemos satisfazer o paladar e, ao mesmo tempo, promover a saúde”, comenta a nutricionista do Hospital Unimed Vanessa Pazinato Dias (que ilustra a capa desta edição). Para a criação desta matéria, ela vestiu o jaleco e se debruçou sobre ingredientes não apenas saborosos, mas também saudáveis, a fim de criar receitas que são amigas da longevidade. A seguir você confere três sugestões práticas. Prepare as caçarolas: são todas de dar água na boca.

Café da manhã

MIX DE FRUTAS

Ingredientes:

- Mamão e banana picados
- 1 colher (sobremesa) de mel
- 1 colher (sobremesa) de aveia ou granola

Preparo:

Regue o mel sobre o mamão e a banana. Polvilhe a mistura com a aveia ou a granola. Sirva acompanhado de café com leite e uma fatia de pão integral com requeijão, queijo branco e chester fatiado.

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 5min

Comentário da nutricionista:

A energia para iniciar bem o dia vem do café da manhã, e por isso não vale torcer o nariz para os matinais, deixando para ingerir algo somente na hora do almoço, como fazem, erradamente, muitos dos adolescentes. Por isso, consumir frutas e cereais integrais logo depois de acordar, como granola e pães integrais, ajuda a repor as fibras dietéticas, que têm como função regular o trânsito intestinal. E mais: o hábito auxilia também na redução do colesterol e na manutenção dos níveis de glicose sanguínea, por reduzir a velocidade de absorção da glicose dos alimentos.



Almoço

CANELONE DE BERINJELA

Ingredientes:

- 1 berinjela grande, picada em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- 250g de queijo minas ou de ricota, em cubinhos
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 tomates com casca e sem semente picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 400g de massa fresca para lasanha
- Sal, alho, pimentão colorido e tempero verde à vontade

Preparo:

Pique em cubinhos a berinjela, o pimentão, as nozes, a ricota e o tomate. Reserve. Ponha a berinjela de molho em um recipiente com água e sal por 20 minutos, para neutralizar o gosto amargo. Escorra e reserve.

Aqueça o azeite de oliva e refogue o alho. Junte a berinjela e refogue por 5min, ou até murchar. Acrescente o tomate e o pimentão no final. Apague o fogo e acrescente o cheiro verde, a uva passa, o queijo ralado, a ricota e as nozes, corrigindo o sal. Distribua o recheio sobre cada massa de lasanha. Deixe a massa em formato de canelone. Reserve parte do recheio para pôr em cima da preparação. Unte uma forma refratária e distribua os canelones. Salpique parte do recheio e polvilhe com mais queijo ralado. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por 20 min, ou até dourar a parte superior. Pode ser servido com um mix de folhas e com peito de frango grelhado.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h

Comentário da nutricionista:

O canelone é uma massa típica da culinária italiana e de fácil preparo (ainda mais quando podemos nos valer das massas prontas, as mesmas de lasanha, disponíveis nos supermercados). Quando substituímos alguns ingredientes tradicionais, como o molho branco, por alimentos mais leves, como a berinjela, além de reduzir as calorias, obtemos boa quantidade de vitaminas do complexo B. Nessa receita, a berinjela aparece regada a doses de azeite de oliva, que, assim como as nozes, concentra gorduras poliinsaturadas, ou seja, de boa qualidade, que conferem proteção cardiovascular e auxiliam na redução dos níveis de colesterol ruim e triglicérides.



Júlio/Fotobjetiva

Jantar

CREME DE MORANGA NO PÃO ITALIANO

Ingredientes:

- 4 pães italianos de 150g (na maior parte das padarias, é necessário encomendar os pães com antecedência)
- 1 moranga cabotia pequena, sem casca e sem semente, cortada em cubos
- 300g de patinho em cubinhos
- 200g de requeijão
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- Sal, alho-poró e salsa a gosto

Preparo do pão:

Preaqueça o forno a 180°C.

Corte uma tampa superficial nos pães, retirando o miolo com cuidado.

Leve os pães ao forno, até torrar levemente a casca. Reserve.

Preparo da sopa:

Refogue a carne em cubinhos com o alho, a cebola e o sal, formando um caldo.

Separe o caldo dos demais ingredientes, adicionando o alho-poró e o salsa (em um maço, sem picar).

Acrescente a moranga no caldo, deixando em fogo brando até que esteja bem macia.

Retire o maço de temperos e, em seguida, liquidifique a sopa ainda quente.

Acrescente o requeijão e o queijo ralado, até que a sopa fique com consistência de creme.

Em seguida, coloque a sopa dentro do pão. Polvilhe queijo ralado e sirva.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h

Comentário da nutricionista:

Nada melhor do que uma boa sopa para deixar as noites mais aconchegantes. Por conter vitamina C, a moranga é indicada não apenas nos dias frios, a fim de oferecer mais resistência ao organismo. Isso sem contar que é fonte de caroteno – processada pelo organismo, a substância transforma-se em vitamina A, que faz bem para os olhos, crescimento, ossos e pele.

Opções em consultório

A procura por um pronto atendimento oferece vantagens, como diz o nome, em casos em que o tempo é crucial para o sucesso do tratamento. Fora casos assim, profissionais da área da saúde convergem para uma mesma opinião: o ideal é você manter um vínculo com um médico de referência.

Isso porque, segundo eles, um plantonista não toma como base todo o seu histórico durante uma consulta, mesmo que se empenhe em obter o maior número de informações possíveis. E tampouco poderá fazer um acompanhamento de seu problema no futuro, a menos que você o escolha como médico e o procure em seu consultório.

Ao visitar regularmente um profissional, portanto, você tem condições de não apenas tratar as suas doenças, mas também de inserir em suas consultas algo saudável e que está cada vez mais em alta: a prevenção. É com dicas de saúde oferecidas sob medida para você que se torna possível levar uma rotina distante de problemas como a hipertensão e o diabetes, cujas consequências costumam ser controláveis desde que se abra o olho cedo, na hora certa. Assuntos que, em uma consulta de plantão, acabam não sendo abordados. Não por falta de tempo, necessariamente, mas porque o formato do atendimento, nesses casos, é diferente – assim como o consultório também tem suas especificidades.

Mil opções

Quando o assunto é urgência ou emergência, os clientes da Unimed Nordeste-RS dispõem de três pronto atendimentos na região (em Caxias do Sul, Bento Gonçalves e Farroupilha), além dos plantões em oito cidades (Antônio Prado, Carlos Barbosa, Caxias, Farroupilha, Flores da Cunha, Garibaldi, Nova Petrópolis e São Marcos). Mas há uma infinidade bem maior de consultórios: são em torno de mil deles espalhados por todos os municípios da área de abrangência da cooperativa médica (em 16 municípios da Serra). Esses profissionais dividem-se nas mais diferentes especialidades – aliás, na região, a Unimed tem a maior rede de médicos em cada especialidade.

Se você não sabe qual delas encaixa-se melhor ao seu problema, comece consultando seu médico, ou mesmo um clínico geral. Ele poderá oferecer um norte para você trilhar o caminho até o melhor tratamento. Aí, sempre que você precisar de um novo atendimento, você sabe que um profissional já o conhece o bastante para saber o que é melhor.

A seguir, veja quantos profissionais a Unimed Nordeste-RS reúne atualmente em cada especialidade, na região. Em tempo: a apresentação do cartão do seu plano de saúde nas consultas é obrigatória.

Só a Unimed oferece tantos médicos em mais de 50 especialidades

Na região: especialidades x número de médicos

- Acupuntura 8
- Alergia e Imunologia 2
- Anestesiologia 80
- Angiologia e Cirurgia Vascular 16
- Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular 1
- Cancerologia Cirúrgica 3
- Cancerologia Clínica 18
- Cancerologia Pediátrica 1
- Cardiologia 67
- Cardiologia Intensivista/Hemodinâmica 7
- Cardiologia Pediátrica 5
- Cirurgia Cardiovascular 5
- Cirurgia da Cabeça e Pescoço 5
- Cirurgia da Mão 3
- Cirurgia do Aparelho Digestivo 13
- Cirurgia geral 104
- Cirurgia Pediátrica 9
- Cirurgia Plástica 30
- Cirurgia Torácica 8
- Cirurgia Vascular 4
- Clínica Médica 227
- Coloproctologia 10
- Dermatologia 35
- Endocrinologia 15
- Endoscopia Digestiva 26
- Gastroenterologia 22
- Gastroenterologia Pediátrica 2
- Geriatria 9
- Ginecologia e Obstetria 128
- Hamatologia e Hemoterapia 9
- Homeopatia 4
- Infectologia 4
- Mastologia 11
- Medicina da Família e Comunidade 4
- Medicina do Adolescente 1
- Medicina do Trabalho 71
- Medicina Física e Reabilitação 13
- Medicina Intensiva Pediátrica 5
- Medicina Interna 1
- Nefrologia 13
- Nefrologia Pediátrica 3
- Neonatologia 7
- Neurocirurgia 16
- Neurofisiologia Clínica 5
- Neurologia 7
- Neurologia Pediátrica 4
- Nutrologia 4
- Oftalmologia 71
- Ortopedia e Traumatologia 70
- Otorrinolaringologia 28
- Pediatria 122
- Pneumologia 30
- Pneumologia Pediátrica 4
- Psiquiatria 41
- Reumatologia 13
- Urologia 33

* Alguns profissionais trabalham em mais de uma especialidade.

Ginecologia

Centro Cirúrgico Ambulatorial e Endoscopia são inaugurados no PA Farroupilha

Foi inaugurado em outubro o Centro Cirúrgico Ambulatorial e Endoscopia do Pronto Atendimento (PA) Unimed 24 Horas Farroupilha.

A partir da aprovação do Conselho de Administração da Unimed Nordeste-RS, o projeto foi retomado em 2007 e, em outubro de 2009, foi inaugurada a primeira etapa do PA Farroupilha. Compreendendo cerca de 3 mil metros quadrados de área construída, o PA possui Centro de Diagnóstico por Imagem, com área para realizar exames de

raios X e Ecografias, posto de coleta para o Laboratório Próprio, consultórios pediátrico e adulto, Observação Adulta e Pediátrica, sala de atendimento de urgência, de gesso e para aplicação de medicamentos, disponibilidade de ambulância 24 horas, além do Serviço de Assistência Domiciliar.

O Centro Cirúrgico Ambulatorial conta com três salas cirúrgicas; sala de recuperação com capacidade para 14 leitos; duas salas para Endoscopia; e a Central de Materiais e Esterilização (CME).

Júlio/Fotobjetiva



Newsletter da Unimed conquista primeiro lugar em concurso de âmbito nacional

A newsletter Unimed Empresa, da Unimed Nordeste-RS, conquistou o primeiro lugar, em sua categoria, no 6º Prêmio de Comunicação do Sistema Unimed, de abrangência nacional.

Destinada ao setor de Recursos Humanos das empresas contratantes, a newsletter tem o objetivo de estreitar o relacionamento entre a cooperativa e seus clientes empresariais.

A premiação ocorreu em Goiânia (GO), durante a 40ª edição da Convenção Nacional Unimed. Este ano, os 194 trabalhos inscritos foram analisados por 10 profissionais da área da Comunicação.

André Benedetti



Ações de saúde em sete municípios da Serra

A saúde está circulando pela região nos meses de setembro, outubro e novembro. A Unimed Nordeste-RS se programou para levar a sete municípios da Serra ações que oferecem às comunidades exames gratuitos, a fim de ajudar as pessoas a identificarem com antecedência problemas passíveis de serem prevenidos.

Os escritórios regionais da cooperativa médica são palco para esta iniciativa. Nesses locais, profissionais da área da saúde estão a postos para a realização de exames de verificação de pressão arterial, testes capilares de glicose e massagens para aliviar as tensões musculares.

A proposta surge como mais uma forma de a Unimed se aproximar de suas comunidades, trabalho tido como uma das prioridades na empresa, que reconhece a importância de acompanhar de perto seu público, para elevar ainda mais a qualidade de vida dos moradores da região.

Veja a seguir as cidades e os respectivos dias em que será (ou já foi) possível comparecer a um dos escritórios ou Casas do Cliente da Unimed Nordeste-RS para se valer das atividades, que sempre se iniciam às 14h, com término às 17h.

- **Flores da Cunha:** dias 8, 9 e 10 de setembro, no escritório Unimed (Rua Borges de Medeiros, 1360, sala 4)
- **Carlos Barbosa:** dias 15, 16 e 17 de setembro, na Casa do Cliente (Rua Júlio de Castilhos, 01, sobreloja)
- **Farroupilha:** dias 22, 23 e 24 de setembro, na Casa do Cliente (Rua Júlio de Castilhos, 651, sala 18)
- **Nova Petrópolis:** dias 13, 14 e 15 de outubro, no escritório Unimed (Rua 7 de Setembro, 470, sala 01)
- **São Marcos:** 20, 21 e 22 de outubro, no escritório Unimed (Rua Padre Feijó, 348, sala 5)
- **Antônio Prado:** dias 17, 18 e 19 de novembro, no escritório Unimed (Rua Dr. Osvaldo Hampe, 270)
- **Garibaldi:** 24, 25 e 26 de novembro, no escritório Unimed (Travessa 31 de Outubro, 07)

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3220-2074.

Emagrecendo com saúde

A bordadeira Neusa Cortese mostra que, mesmo depois dos 40 anos (e por isso com o metabolismo longe de ter a velocidade de uma garota), é possível, sim, perder 18 quilos

Quem percorre as ruas do bairro Serrano, em Caxias do Sul, nas manhãs de temperatura amena, provavelmente depara com uma mulher bem mais magra que tempos atrás. A história da perda de 18 quilos da bordadeira Neusa Cortese, 47 anos, começou há pouco mais de dois anos, quando ela visitou seu médico ginecologista, Dr. Élvio Michelin, que lhe encaminhou a um dos grupos da Medicina Preventiva da Unimed, o Viva Bem Saudável.

“Esse grupo mudou minha vida”, relembra ela.

De fato, depois de sair dos 78 quilos para ficar com apenas 60 quilos, não apenas o corpo de dona Neusa, que tem 1,55m, transformou-se: seus hábitos, sua pressão arterial e sua cabeça estão bem diferentes. “Como minha meta era perder peso, passei a praticar ginástica uma vez por semana e, quando não faz muito frio, faço caminhadas todas as manhãs”, comenta. Um dos resultados dessa rotina pra lá de saudável pode ser medido facilmente: a pressão, antes controlada com uma dose elevada de medicamentos, passou a se estabilizar com um número menor de comprimidos. “E não por nada, eu passei a me ver bem diante do espelho e também na minha vida como um todo”, complementa.

Segundo a nutricionista Darlin Sperling, da Medicina Preventiva, existem evidências de que, mesmo perdas ponderais pequenas, da ordem de 5% a 10% do peso inicial (que não é o caso da dona Neusa, pois ela conseguiu secar uma grande quantidade de peso), traduzem-se em benefícios clínicos significativos, como redução da pressão arterial e dos níveis glicêmicos, considerando, assim, um sucesso o tratamento da obesidade.

“O sucesso de longo prazo depende de constante vigilância na adequação do nível de atividade física e da ingestão de alimento,

além de outros fatores, como apoio social, familiar e automonitorização”, explica a profissional.

Dona Neusa tem a lição na ponta da língua. Para não entrar na turma dos adeptos ao efeito sanfona, ela sabe que pode comer de tudo, mas não tudo. “Mesmo que a gente não emagreça logo no começo, pois é bastante difícil, é importante persistir e colocar na cabeça que a gente pode conseguir tudo o que quer, sim. Eu consegui!”, indica.

Mas nada vem de graça, diriam os mais céticos. Neste caso, vem de graça, sim: para participar do grupo, os clientes não pagam nada mais do que a mensalidade do plano. O que não significa, porém, dispensar o esforço de se manter na linha. “No começo, eu participava do grupo todas as semanas. Somente depois de dois anos é que espaciei as visitas, numa frequência quinzenal. Lembro que, ao final, eu precisava dar uma passada na Medicina Preventiva somente uma vez por mês”, relembra a bordadeira ao frisar a importância de se manter firme principalmente no começo da dieta.

“O grupo se vale de monitoramentos e acompanhamentos regulares para conferir mais saúde aos participantes, a partir do trabalho de uma equipe multiprofissional composta por nutricionistas, psicólogas, enfermeiras, assistentes sociais, fisioterapeutas, fonoaudióloga e terapeuta ocupacional”, explica Darlin. Um trabalho feito a muitas mãos e que ajuda a bordar novos rumos, novas oportunidades, novos índices de colesterol, triglicérides e glicose — e novas maneiras de se ver diante do espelho. A bordadeira Neusa que o diga.



Shutterstock

Múltiplas frentes

Seja para crianças, seja para adultos, a Unimed Nordeste-RS, por meio de seu departamento de Responsabilidade Social, tem pintado o mundo para deixá-lo mais colorido. Alguns dos projetos colocados em prática nos últimos meses podem ser conhecidos a seguir. Eles têm rendido selos que conferem ainda mais credibilidade aos nossos projetos e nos dão a certeza de que estamos trilhando o caminho certo.

Publicação apresenta os trabalhos de sustentabilidade à comunidade

Reproduções



A totalidade dos trabalhos realizados pela Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS pode ser vislumbrada em uma publicação que acaba de sair do forno – em papel reciclado, claro. Em 20 páginas, a cooperativa médica passa a apresentar de forma condensada e objetiva os programas e projetos do serviço que beneficia, anualmente, 23 mil pessoas. Sobre esporte e cultura ou sobre saúde e trabalho voluntário, há textos redigidos especialmente para você entender como se dá o processo de Responsabilidade Social desta empresa, consolidado por sublinhar o desenvolvimento sustentável de maneira sistêmica, e não apenas de forma pontual. O impresso está sendo distribuído em empresas da região, assim como em instituições de ensino e entidades assistenciais.

Mais de mil agasalhos

A Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS mais uma vez participou da Campanha do Agasalho, em Caxias do Sul.

Em 2010, foram arrecadadas 1.005 peças.

“Outro aspecto trabalhado pela Campanha é o despertar do consumo consciente, que muitas vezes passa despercebido por nós e, somente quando nos deparamos com momentos como esses, é que percebemos como consumimos exageradamente”, comenta a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna. Segundo ela, dessa forma, o projeto Reutilizar, do qual faz parte a Campanha, fortalece a necessidade de aumentar o ciclo de vida do que se consome, a partir da doação de peças de agasalhos para quem precisa, diminuindo, assim, o impacto social e ambiental.



Excelência em gestão sustentável

A Unimed Nordeste-RS recebeu recentemente, da Editora Expressão e do Centro de Pesquisa Civitas, o Certificado de Excelência em Gestão Sustentável, que leva em consideração os dados da 6ª Pesquisa de Responsabilidade Empresarial da Região Sul, baseada nos indicadores do Instituto Ethos/Bovespa. A avaliação foi realizada a partir de informações extraídas do relatório de ações socioambientais da Unimed enviadas para a editora.

Mais duas academias ao ar livre

No Dia Mundial da Saúde, em abril, a Unimed Nordeste-RS inaugurou em Carlos Barbosa, na Ciclovía, uma Academia ao Ar Livre, em parceria com a Prefeitura Municipal. A proposta leva a assinatura da Responsabilidade Social da cooperativa médica. Antônio Prado também recebeu uma estrutura assim em setembro, instalada junto ao Estádio Municipal.

“Locais assim possibilitam estimular o sistema nervoso central a partir de alongamentos”, comentam os responsáveis pelo projeto. Os resultados, segundo eles, 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.

“O aumento da prática regular de atividade física pode auxiliar na redução da mortalidade, colaborando com a diminuição das complicações das doenças degenerativas, que atingem principalmente os idosos, podendo ainda reduzir custos e incrementar os benefícios sociais”, dizem.

A Unimed Nordeste-RS também mantém academias em Caxias do Sul, Farroupilha e Nova Roma do Sul, em parceria com as prefeituras.



Outro selo

A Unimed Nordeste-RS conquistou mais uma vez o Selo Unimed de Responsabilidade Social.

A cooperativa alcançou o estágio 3 do diagnóstico, que se divide em quatro estágios, sendo o 4º o mais alto. Este ano, os requisitos necessários para a certificação foram preenchimento e envio dos indicadores de responsabilidade social (estruturados em forma de questionário, e divididos em sete temas) e preenchimento do Balanço Social – modelo Ibase – voltado às cooperativas.

Foram certificadas as cooperativas que somaram, no mínimo, 20 pontos, ou seja, 20% do total geral, nos indicadores de responsabilidade social, e que também preencheram o Balanço Social.

Participaram do processo 229 cooperativas. Das quais, 204 foram certificadas com o selo.

Continua o apoio ao Instituto Bruno Segalla

A Unimed Nordeste-RS e o Instituto Bruno Segalla renovaram contrato para o ano de 2010. Assim, uma atividade oferecida a crianças de escolas públicas e particulares de Caxias do Sul e da região – e também a grupos de adultos – seguirá em desenvolvimento por pelo menos mais 12 meses.

O programa, que tem como objetivo construir diálogos culturais e sociais com a comunidade, fazendo uso de patrimônio histórico e cultural, trata-se de uma verdadeira aula de educação artística – só que ilustrada por um acervo de obras assinadas pelo próprio Segalla, reconhecido escultor, gravador e medalhista caxiense.

Durante aproximadamente duas horas, uma monitora da ação educativa mescla teoria e prática para conduzir as descobertas entre um objeto e outro. Depois de apresentar um panorama das produções expostas, ela ministra uma oficina para os grupos, com no máximo 40 integrantes, em uma sala onde a criatividade toma conta. Lá, entram em cena argila, papéis, sucatas, lápis aquarelável, tintas e espátulas, que possibilitam o surgimento de diferentes criações a partir de técnicas de construção e modelagem.

Os grupos são recebidos tanto no turno da manhã quanto no da tarde. É necessário antes agendar a visita pelo telefone (54) 3027-6243. O Instituto Bruno Segalla, que funciona das 8h30min às 11h30min e das 14h às 17h, localiza-se na Rua Andrade Neves, 603.

André Benedetti



Patrocínio ao Projeto Tega também continua

A Unimed Nordeste-RS também renovou o contrato de patrocínio ao Projeto Tega. A cooperativa médica vai participar desta iniciativa do Instituto Orbis de Proteção e Conservação da Natureza, que está desenvolvendo um projeto voltado a alunos do 4º ano do Ensino Fundamental das escolas da Rede Municipal de Ensino de Caxias do Sul.

Com o objetivo de trabalhar a Educação Ambiental por meio de oficinas práticas, os estudantes do projeto são levados ao Moinho da Cascata, patrimônio histórico localizado às margens do Arroio Tega, no bairro Marechal Floriano, em Caxias. Lá, são desenvolvidas atividades sempre às terças-feiras, durante três horas e meia, quando as crianças recebem dicas de Educação Ambiental relacionadas principalmente aos cuidados que devem ter com a água e o meio ambiente. Durante os trabalhos, a garotada reutiliza materiais, como, por exemplo, caixas de leite e latas de alimentos, entre outros exercícios de promoção do desenvolvimento sustentável.

Informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3225-5272.



Relatório de Sustentabilidade

Antes veio a prática, agora a teoria. Os trabalhos de Responsabilidade Social realizados pela Unimed Nordeste-RS ao longo de 2009 foram reunidos em um relatório editado neste inverno. O resultado pode ser visto na versão online, disponível no site da cooperativa médica (www.unimed-ners.com.br), no link Responsabilidade Social. Em 22 páginas, você pode vislumbrar o que a Unimed tem feito para melhorar o mundo.



Reprodução

Para ouvir histórias

Por meio da Responsabilidade Social, a Unimed Nordeste-RS mantém um projeto denominado Incentivo à Leitura, que faz parte do programa Cultura. Nessa esteira de pensamento, foi realizada uma atividade diferenciada na Escola de Educação Infantil Aprendendo a Viver. A instituição recebeu da Unimed, em maio, um cenário completo de contação de histórias. Trata-se de um tapete, um kit com personagens para afixar em parede (em EVA), um expositor e um punhado de livros.



Daiane Bordin

Coral

O coral infanto-juvenil da Unimed está com as inscrições abertas para clientes ou filhos de clientes, de oito a 14 anos, que desejam participar gratuitamente. Entre em contato pelo telefone (54) 3225-5272 ou responsabilidadesocial@unimed-ners.com.br



Fotos: André Benedetti

Brasileira, como você

O maior plano de saúde da região não conhece fronteiras estaduais: encontra-se presente de norte a sul do Brasil.

Inserida em um sistema sólido, reconhecido internacionalmente, a Unimed Nordeste-RS vale-se do acesso facilitado às outras 374 singulares do país — e reverte essa vantagem a você, que escolheu um serviço nacional, assim como outros 16 milhões de brasileiros.

Para se ter uma ideia, a cooperativa médica está presente em 83% do território nacional (veja mapa). Assim, seja no Rio de Janeiro, seja mais pertinho, em Porto Alegre, por exemplo, você é recebido, sempre que precisar, sem cobrança

de valores no momento do atendimento — as diferenças, quando existem, são pagas junto com a próxima fatura. Trata-se do Sistema Cooperativo Unimed de Intercâmbio, que garante a realização de consultas e exames comuns sem autorização prévia, necessária apenas para cirurgias e internações.

Não é demais dizer, portanto, que em um território quase continental você tem à disposição 109 mil médicos, nas mais variadas especialidades — só na área de abrangência desta Unimed, são mais de mil (veja nas páginas 18 e 19 o número de especialistas na região). Aos atendimentos humanizados, em sintonia

com as tendências mais atuais, somam-se as tecnologias e a estrutura de ponta, que já viraram marca registrada desta cooperativa médica, a começar pelos 3.244 hospitais credenciados, isso sem contar os pronto atendimentos, os laboratórios, as ambulâncias e os hospitais próprios.

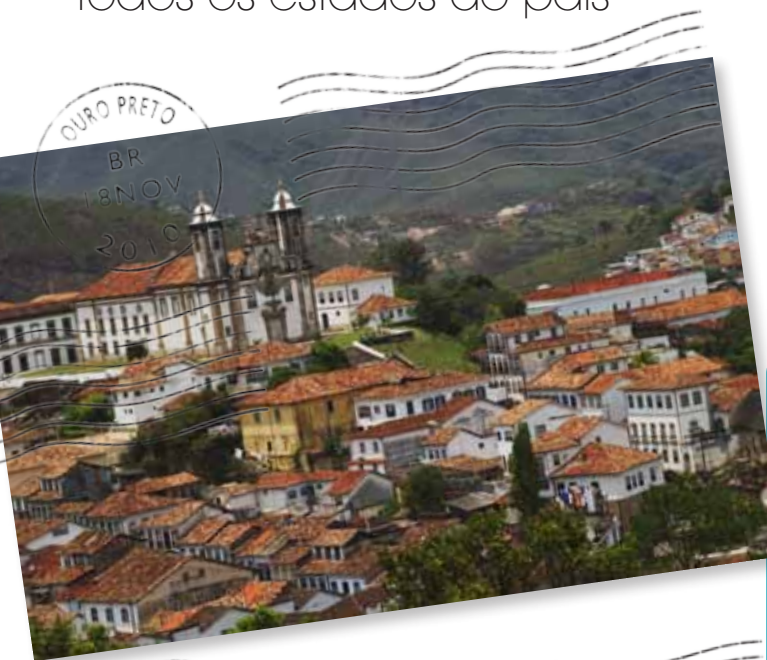
Para obter maiores informações sobre o plano, basta entrar em contato com a equipe do Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC), pelo 0800.512100, disponível 24 horas por dia. É um apoio que, principalmente quando se está longe de casa, faz diferença. Afinal, faz toda a diferença ter Unimed Nordeste-RS.



Fotos: Shutterstock



Unimed Nordeste-RS faz parte de um sistema presente em todos os estados do país



Os números da Unimed no Brasil

- A Unimed está presente em 83% do território nacional
- Tem 16 milhões de clientes
- 73 mil empresas em todo país têm a Unimed como o plano de saúde de seus funcionários
- 109 mil médicos são cooperados da Unimed no Brasil
- 3.244 hospitais são credenciados a este plano de saúde
- A cooperativa médica, a maior do mundo, ocupa 34% do mercado nacional de planos de saúde



Selecionamos trabalhos manuais de diferentes povos para você apostar em bricolagem, um hábito pra lá de saudável

Volta do



Minas Gerais

As flores coloridas ganham elegância nesta composição que se vale de madeira de demolição para chamar ainda mais a atenção. ninhodeguacho@yahoo.com.br

Fotos: André Benedetti



Kenya

Sabe aquelas colheres de madeira que você provavelmente tem na gaveta da cozinha? Pois os africanos transformam os cabos delas em objetos coloridos, quase lúdicos. mutindaal@yahoo.com (em inglês)

O artesanato brasileiro e de mais 27 países desfilou nos Pavilhões da Festa da Uva, em abril, com o apoio da Unimed Nordeste-RS. Como em uma volta ao mundo, Vida é Unimed aproveitou a oportunidade para visitar os estandes da Feira Mãos da Terra, a fim de garimpar produtos que você mesmo pode confeccionar – ou, caso seja complicado por falta de material ou desconhecimento das técnicas, simplesmente pinçar ideias e incrementar suas produções. A seguir, veja desde as combinações de cores até os materiais adotados pelos artesãos ao redor do planeta quando se deseja colocar em prática as aptidões para bricolagem – e, ao mesmo tempo, deixar a mente sã, já que saúde e atividades manuais estabelecem uma combinação pra lá de interessante em qualquer continente. A terapeuta ocupacional da Medicina Preventiva Vanessa Weber confirma: “Os trabalhos manuais estão relacionados à saúde porque promovem e ampliam os núcleos saudáveis e criativos de cada indivíduo”.

Peru

Para os pimpolhos de diferentes tamanhos, este casaco de lã bordado à mão apresenta estampas peruanas de forma lúdica e com criatividade. normatia@hotmail.com



Indonésia

Eles são úteis em qualquer residência. Este cesto de palha saiu de além-mar para aportar no Brasil com estampas coloridas como esta – a técnica de pintura, denominada batik, trata-se de contorno com cera e vela. kcfloripa@hotmail.com



mundo



Índia

A costura de retalhos, ou *patchwork*, chama a atenção pelo colorido nesta almofada confeccionada com algodão bordado à mão.

segredosdaindia@hotmail.com



Rússia

De nome complicado, a *matrioska*, a boneca russa, pode ser confeccionada em madeira pintada à mão. Em tamanhos variados, permite colocar as menores dentro das maiores, representando as gerações, as famílias. yungavlaol@yahoo.com



Palestina

Trata-se de um traço tipicamente palestino, sim, porém, você pode substituí-lo por um azulejo bem brasileiro, que encontrar nas lojas, com os mais variados motivos. Neste descanso de painéis, a cerâmica, pintada à mão, ganhou fundo de madeira, para conferir ainda mais proteção às suas mesas.

ranaobied@hotmail.com



Turquia

É complicado reproduzir estas tigelas de porcelana feitas à mão, mas os tons delas podem inspirar a produção de peças com combinações semelhantes, bem coloridas.

cliacil-k@hotmail.com



Caxias do Sul

O reaproveitamento de papel está entre as principais características da papietagem, técnica adotada para a confecção de peças como esta, que reproduz uma mulher americana ao melhor estilo gospel. **bila.**

cornutti@hotmail.com

Saúde pelo telefone

Um simples alô virou o início de uma conversa para auxiliar alguns clientes a obterem mais qualidade de vida. Pelo telefone, enfermeiras da Medicina Preventiva da Unimed dão vida a um call center, digamos assim, saudável.

Como em um bate-papo, elas oferecem dicas de saúde e convidam a participar das

atividades de prevenção promovidas pela cooperativa médica, conforme o interesse de quem está no outro lado da linha. A qualquer momento, então, você poderá receber uma de nossas ligações. Se quiser aderir aos grupos de prevenção ou colocar em prática as dicas propostas, certamente sua saúde será cada vez melhor.

Fotos: stock.xchng



Elimine a dengue

No inverno, ainda mais no sul do Brasil, as pessoas costumam se esquecer de um mosquito que pode ser eliminado a partir de alguns cuidados básicos. O *Aedes aegypti*, causador da dengue, se reproduz na água parada. A regra básica, portanto, não é nenhuma novidade: não

deixar recipientes expostos ao ar livre, para que não acumulem água, nem mesmo limpa. Caso isso ocorra, esvazie-os e lave-os com água e sabão. Isso porque a proliferação do inseto é rápida. Além disso, em 45 dias de vida, um único mosquito consegue contaminar até 300 pessoas.

De olho na gripe A

A gripe A deixou de ser considerada uma pandemia recentemente graças à prevenção e à campanha de vacinação.

Nem por isso, deixe de se cuidar: lave as mãos com frequência e esteja atento aos sinais e sintomas da doença, listados pela analista técnica e enfermeira da Medicina Preventiva Gabriela Appilt.

Em adultos:

Febre acima de 38°C e tosse, associadas ou não a:

- Dores no corpo
- Dor de garganta
- Dor de cabeça

- Coriza
- Diarreia

A presença de dificuldade para respirar ou falta de ar pode ser sinal de gravidade e necessita de avaliação médica imediata.

Em crianças:

Febre acima de 38°C e tosse, associadas ou não a:

- Chiado no peito
- Coriza
- Diminuição do apetite
- Diarreia
- Respiração rápida

Esteja alerta para: convulsão, sonolência ou cianose (pele azulada). Elas indicam avaliação médica imediata.

Período de transmissão:

até 14 dias após o início dos sintomas.

Ainda mais valiosa

A Unimed conquistou posição de destaque no ranking das marcas mais valiosas, o da Brand Finance. Na listagem, a cooperativa aparece na 31ª posição — duas casas acima da colocação passada, quando ficou em 33º lugar. Desta vez, foi observado também um acréscimo no valor da marca: no estudo divulgado em 2009, ela valia R\$ 2,162 bilhões; em 2010, esse número passou a R\$ 2,941 bilhões.

Pela sexta vez, a consultoria Brand Finance publica seu estudo anual das 100 marcas mais valiosas do Brasil, em parceria com a revista The Brander/IAM. A publicação chega em um cenário pós-crise, quando o país se recupera da estagnação econômica de 2009.

As empresas foram avaliadas por uma pesquisa quantitativa de mercado com 6.221 pessoas e com 35 indicadores dos seguintes grupos: produtos/serviços; preço; marketing e comunicação; governança corporativa e responsabilidade socioambiental; serviços ao consumidor e pós-venda; e canal de distribuição.

Farmácia Unimed

Vantagens exclusivas para você que é cliente Unimed

J.D. Proquipe

ANS - n.º 325571

* válido para pagamento à vista ** condições sem desconto


Na Farmácia Unimed quem é cliente do melhor plano de saúde tem sempre ótimos descontos*. E tem mais:

- ampla linha de medicamentos e perfumaria - com tudo que você precisa para a saúde e beleza
- ainda mais descontos com o Unimedamentos - até 60% de desconto. Consulte lista nas lojas ou no site
- pagamento superfacilitado - 6x sem juros nos cartões de crédito ou em até 4x no cheque**



Tele-entrega (54) 3221.6500 Farmácia **Unimed**

Loja 1 - Av. Júlio de Castilhos, 2205 (esquina Marechal Floriano) • Loja 2 - Junto ao Hospital Unimed Caxias do Sul



Para cuidar da
sua saúde por inteiro, a
Unimed está tornando o seu
atendimento em
Farroupilha ainda mais
completo.

Pronto Atendimento Unimed 24 Horas com Centro Cirúrgico Ambulatorial e Endoscopia.

Com uma moderna estrutura e uma equipe técnica, com médicos e enfermeiros amplamente qualificados, o Pronto Atendimento Unimed 24 Horas em Farroupilha agora disponibiliza um Centro Cirúrgico Ambulatorial. São salas operatórias projetadas para pequenas e médias cirurgias, com recuperação em até 24 horas. Além disso, o Pronto Atendimento passa a contar também com uma unidade para realização de exames de endoscopia. É a Unimed levando mais serviços de qualidade para você, que tem o melhor plano de saúde do Brasil.

Unimed 
Nordeste-RS

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