

Esta empresa é certificada



# Vida é Unimed

Distribuição gratuita - ano 6 - nº 15 - inverno 2009

www.unimed-ners.com.br

**Unimed**

Nordeste-RS

## ACORDES PARA TODOS

Unimed patrocina o 2º  
Festival de Música de  
Câmara de Caxias

## COMO CUIDAR DE SUA VOZ

Acredite:  
alguns detalhes  
são determinantes  
para um vozeirão  
saudável

Pediatra ensina como  
manter as crianças  
distantes dos perigos  
que habitam os lares

## VOCÊ JÁ FEZ ACUPUNTURA?

Conheça melhor essa  
terapia oriental que  
conquistou o Ocidente com  
suas espetadas certeiras

## FÔLEGO EM ORDEM

Que tal dar um  
chega-pra-lá na asma?  
Especialistas afirmam: é  
possível ficar longe desse  
sufoco o ano inteiro

## ATENDIMENTO DE PONTA

Unimed dá  
largada  
para novo  
Pronto-Atendimento  
em Farroupilha

# INFÂNCIA SEGURA

Shutterstock

ANS-nº 325571

# II Festival de música de câmara

12 a 19 de julho de 2009 - Caxias do Sul - RS

Direção Artística: LUIS CARLOS JUSTI

Convidados:

## QUINTETO VILLA-LOBOS (RJ)

Antonio Carlos Carrasqueira - flauta

Luis Carlos Justi - oboé

Paulo Sérgio Santos - clarinete

Aloysio Fagerlande - fagote

Philip Doyle - trompa

## QUARTETO DE CORDAS DA CIDADE DE SÃO PAULO (SP)

Betina Stegmann - violino

Nelson Rios - violino

Marcelo Jaffé - viola

Robert Suetholz - violoncelo

Programação: acesse o site [www.ucs.br/ucs/orquestra](http://www.ucs.br/ucs/orquestra)

Esta programação se concretiza com o apoio de:

**Unimed**   
Nordeste-RS

**PIONEIRO**  
DIÁRIO DE INTEGRAÇÃO DA SERRA



Realização:

  
**Caxias**  
do Sul  
Administração Comunitária  
Secretaria Municipal da Cultura  
Museu Municipal

  
**UCS**  
UNIVERSIDADE  
DE CAXIAS DO SUL

ORQUESTRA SINFÔNICA

## Sumário

**4 e 5 Conta-gotas:** cuidados com o sol no inverno; vacinação contra a gripe; compare as frutas que mais concentram vitamina C; peso perdido nos grupos da Medicina Preventiva; como anda a saúde no Brasil; Unimed apoia a Escola Preparatória de Dança

**6 Saúde Ocupacional:** cuidados com a voz no trabalho

**7 Saúde Ocupacional:** como deixar seu ambiente de trabalho mais limpo

### 8 e 9 Medicina

**Preventiva:** sem asma o ano inteiro

### 10 Medicina

**Preventiva:** dois novos grupos para os clientes

### 11 Cultura:

Unimed patrocina o 2º Festival de Música de Câmara de Caxias

### 12 e 13 Medicina

**Preventiva:** proteja-se do HPV

**14 e 15 Capa:** como manter as crianças seguras em casa

**16 e 17 Conta-gotas:** cartilha para as mães; ovos agora sem colesterol; ação de verão na praia; mais duas salas

de cirurgia no Hospital; ação lembra o Dia do Rim; simpósio reúne enfermeiros; projeto para a saúde vocal de professores; alterações do Guia Médico; Pré-Check-In

**18 Pela região:** Unimed participa de três eventos da Serra. **Medicina Preventiva:** diabetes

**19 Medicina Preventiva:** entenda a febre amarela

**20 Vida na Unimed:** Pronto-Atendimentos com classificação por cores. **Artigo:**

Programa de Orientação e Marcação de Consultas

### 21 Vida na Unimed: Artigo:

Você já tentou marcar uma consulta? **Vendas:** escritório no centro de Caxias. **Saúde Ocupacional:** raio-x na própria empresa cliente

**22 e 23 Medicina:** acupuntura conquista o Ocidente

### 24 Medicina Preventiva:

proteja-se da nova gripe

### 25 Responsabilidade Social:

os projetos assinados pela Unimed

**26 Vida na Unimed:** novo Pronto-Atendimento em Farroupilha. **Nas notas de rodapé:** dicas pelo telefone e saúde via SMS



André Benedetti

**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 foi produzido por uma gráfica certificada com o ISO 14001, atestando que a organização trabalha com um Sistema de Gestão Ambiental voltado à melhoria contínua e realiza o monitoramento e redução dos impactos ambientais de sua atividade afirmando o cumprimento do conjunto de normas ambientais exigido por nós."



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.

## Sinta-se em casa

**A**o saber que uma criança encontra-se em casa, pressupõe-se que ela esteja segura, não é mesmo?

Pensar assim faz sentido, é claro, mas também pode dar a falsa impressão de que tudo corre bem entre um cômodo e outro de sua residência. Cuidado. Entre as quatro paredes mais familiares para seus rebentos, mesmo entre elas, ocorrem acidentes – muitos dos quais durante situações para lá de corriqueiras, como um desprezioso jantar ornamentado com uma faca de ponta, ou mesmo uma soneca entre o pai e a mãe, na cama de casal.

Caro leitor, pode entrar, a página Central é sua. Salte até ela para percorrer com a gente os principais ambientes de uma morada, sob o acompanhamento de uma pediatra craque em infância segura. Mas não deixe de se prolongar.

Vá além e passe os olhos em outras páginas, como as que exibem uma matéria sobre asma, assunto bastante útil para as crianças que moram na serra gaúcha – embora muitos adultos convivam com esse sufoco (eu mesmo sou um deles). Para ajudá-lo a limar de vez esse problema de sua rotina, nas quatro estações, conversamos com uma pneumologista, que assina um top 10 de dicas para deixar os chiados e a falta de ar no retrovisor. Ao conferir as sugestões dela, reserve fôlego para ler as demais reportagens e as notas preparadas para esta edição invernos. Pegue o edredon, vá para perto

do fogão a lenha e aproveite cada uma das próximas linhas, pensadas para você se sentir em casa.

Um abraço,

André Benedetti  
editor



Daiane Bordin

## Fazendo seus exames no Hospital Unimed, você só tem vantagens.

Horários alternativos, agilidade no atendimento e estacionamento próprio. Toda essa comodidade está à sua disposição no Hospital Unimed Caxias do Sul, em uma estrutura que inclui um completo laboratório, um moderno Centro de Diagnóstico por Imagem, além dos setores de hemodinâmica e endoscopia. **Ligue e agende seu horário.**

Laboratório - (54) 3202.9051  
CDI (raio-x, ecografia, tomografia) - (54) 3202.9300  
Hemodinâmica e Endoscopia - (54) 3202.9060

Hospital Unimed Caxias do Sul  
Rua Carlos Bianchini, 1744  
Bairro Marechal Floriano

**Unimed**   
Nordeste-RS

## Dermatologia

# Cuidado com o sol, inclusive no inverno

No Sul, raramente se toma banho de sol no inverno – mas nem por isso a pele não necessita de cuidados especiais. Ledo engano, portanto, pensar que é necessário passar filtro solar apenas quando se está de roupa de banho.

Anote aí: mesmo ao vestir gorro e cachecol, a pele entra em contato com raios UVA e UVB, principalmente no rosto. Acrescente o sopro do vento gelado e está pronta a receita para uma pele ressecada. O problema é que os brasileiros, conforme pesquisa do Ministério da Saúde divulgada em abril, não ligam tanto quanto deveriam para o assunto.

Os novos dados revelam que, de Norte a Sul, as pessoas passaram a se proteger menos do sol. Olhe só: de 2007 para 2008, a média nacional de pessoas que se protegem diariamente (uso de protetor solar, chapéu ou sombrinha e roupas adequadas) contra a radiação ultravioleta caiu de 53,3% para 43,9%. As maiores frequências de proteção foram declaradas por moradores de Florianópolis (56,1%), Palmas (52,2%), Curitiba (51%) e

Distrito Federal (50,8%). Porto Alegre não é exemplo: atingiu a marca de 49,8%, enquanto o Rio de Janeiro é a capital com o menor percentual de proteção: 37,6%. Para ajudá-lo a atravessar os meses mais frios do ano em dia com o sol, levantando percentuais como esses, selecionamos dicas elaboradas pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Confira.

- Beba pelo menos dois litros de água por dia, para manter a pele hidratada.
- Ingira alimentos que contêm vitaminas, proteínas e fibras necessárias ao organismo, como vegetais, frutas, peixe e carnes magras. Esses elementos ajudam a driblar os radicais livres, que aceleram o envelhecimento da pele.
- Utilize pouco sabonete.
- Evite banho com água muito quente, para não ressecar a pele.
- Use cremes hidratantes.
- Aplique protetor solar fator 15 ou mais, para se proteger contra os raios UVA e UVB – e desacelerar o envelhecimento da pele.

Purestock



## Vacina da gripe Proteção aos clientes

O final da temporada de verão anuncia uma iniciativa que já está virando tradição em Caxias e região. Até junho, a Unimed Nordeste-RS realizou a campanha de vacinação contra a gripe. Um posto permanente de vacinação em Caxias, na Medicina Preventiva, esteve de portas abertas por semanas, para se ajustar à agenda dos interessados. Nas demais cidades da área de abrangência da cooperativa médica, foram marcadas datas específicas. Ao todo, foram aplicadas aproximadamente 14 mil vacinas, que, conforme especialistas, são indicadas a pessoas

com mais de seis meses de idade. As aplicações são contraindicadas nos seguintes casos: pessoas com alergia a proteína do ovo, mertiolate, gentamicina e neomicina, ou com doenças neurológicas em fase ativa, ou que apresentam a Síndrome de Guillain-Barré. O mesmo vale para pessoas com doença aguda e febre. Crianças com menos de nove anos e gestantes devem apresentar prescrição médica para aplicação. Para os pequenos dessa faixa etária, que estiverem recebendo a vacina pela primeira vez, é indicada a aplicação em duas doses, com intervalo de um mês.

Banco de Imagem

Nutrição

## Compare as frutas

Veja as cinco frutas da estação do frio que mais concentram vitamina C.

Os valores referem-se a 100 gramas (ou 100 ml).

- Goiaba e limão (80mg)
- Morango (72mg)
- Laranja (50mg)
- Tangerina (47mg)



Shutterstock

**Fonte:** Nutricionista do Hospital Unimed Caxias do Sul Vanessa Pazinato Dias



Banco de Imagens Unimed Nordeste-RS

**951 kg**  
Essa é a soma do peso perdido pelos participantes dos grupos relacionados à Nutrição, da Medicina Preventiva, em 2008

Estatística

## A saúde no Brasil

O Ministério da Saúde anunciou em abril dados inéditos sobre indicadores de qualidade de vida no Brasil. A pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico revelou que os brasileiros estão atentos à saúde. Conforme as estatísticas, eles passaram a fazer mais atividade física, consumir menos carne gordurosa e fumar

menos. Além disso, ampliou-se o acesso ao diagnóstico da hipertensão arterial, assim como o número de mulheres que fazem mamografia e exame preventivo do câncer. Porém, persiste o número de pessoas com excesso de peso e obesos, e o consumo de bebida alcoólica entre motoristas voltou ao padrão anterior da vigência da Lei Seca.



iStock

Cultura

## Apoio à dança

A Unimed Nordeste-RS renovou o contrato de apoio cultural à Escola Preparatória de Dança (EPD), de Caxias do Sul. Por meio da Lei de Incentivo à Cultura, a parceria se estende ao longo de todo 2009.

Ao auxiliar a instituição, a cooperativa médica se insere em um projeto que aproxima dezenas de crianças da cultura, com atividades realizadas no turno inverso do colégio. "Atendemos uma média de 80 crianças e adolescentes, estudantes da Rede Pública (Municipal e Estadual), com um currículo formado por 12 disciplinas e três workshops, distribuídos em oito anos de ensino", comenta a diretora da Cia. de Dança, Cristina Nora Calcagnotto.

Implantada em agosto de 1998, a Escola faz parte do planejamento da Secretaria Municipal de Cultura de Caxias do Sul. A proposta, conforme Cristina, visa a incentivar comunidades menos favorecidas, não apenas por meio de projetos que contemplem o acesso a espetáculos gratuitos ou a preços populares, mas também ao oferecer oportunidades para os estudantes participarem de projetos na área da formação artística.

A grade curricular contempla um conteúdo programático com carga horária aproximada de 2,7 mil horas-aula.

"Os alunos frequentam o projeto no horário extraclasse, permanecendo em média três horas por dia na escola", explica Cristina. A turma reúne crianças e adolescentes com idades entre sete e 18 anos, ou integrantes de instituições de assistência social.

A sede da EPD se localiza no Centro Municipal de Cultura Dr. Henrique Ordovás Filho, em Caxias do Sul.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3218-6192, ramal 25.

# Falante profissional

Se você usa a voz como ferramenta de trabalho, reduza o volume, capriche na água e fique longe de doces, café, chimarrão, cigarro e bebidas alcoólicas

Um diploma universitário, inglês fluente, cinco anos de experiência na área e uma boa qualidade vocal. Pode soar estranho, mas para um punhado de gente a invisível protagonista desta reportagem, a voz, poderia entrar no currículo dos candidatos a um emprego por ser tida como uma ferramenta de trabalho. “Ela é uma representação da nossa personalidade, já que não existem duas pessoas com a mesma voz”, comenta a fonoaudióloga Silvia Schiedeck, do setor de Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS. Mas como mantê-la bem todos os dias?

Entre um alô e outro, ao longo de um dia de trabalho distante de alguns cuidados, as pregas vocais podem sofrer – e muito mais do que se ouve falar por aí. Uma aparentemente ingênua rouquidão que ecoa por mais de duas semanas pode, sim, ser aviso de um problema maior, e por isso precisa ser investigada. “A disfonia é um dos sinais de nódulos ou mesmo de problemas

mais graves na laringe, que podem ser evitados e curados se detectados no momento certo”, alerta Silvia. Para não ingressar no coro dos que vivem se queixando de cansaço e dores ao falar, o jeito é se precaver de formas alternativas, para não ficar fadado a um atestado médico, a fim de se recuperar em silêncio.

Usar o telefone de forma correta é uma delas. Você sabe: tagarelar com o gancho apoiado no ombro faz mal para a coluna cervical – fisioterapeutas alertam para o mau hábito em uníssono. Pois esse desleixo, visto com frequência em escritórios, repercute também na voz. E faz sentido, afinal, a laringe está ali por perto. “Por se tratar de um sistema de musculatura equilibrado, ela precisa manter-se longe de tensões decorrentes de má postura, que quebram essa estabilidade”, diz a fonoaudióloga.

Já imaginou, então, ficar rouco por causa do telefone sobre o ombro e, para piorar, ainda por cima pigarrear? Não é blábláblá: o bichinho do rran-rran, conforme a especialista, acaba com

as pregas vocais, que são muito sensíveis. “Nesses casos, é bom evitar tudo o que aumenta a produção de muco na região, como fumaça de cigarro, gripes, bebidas geladas e refeições à base de doces”, diz Silvia. Vale lembrar que pela laringe não passam alimentos, apenas ar. É, portanto, o muco gerado pelo consumo de doces ou de líquidos gelados, e não eles diretamente, que faz mal, por virar um convite ao pigarro.

Outras substâncias, no entanto, têm o poder de ressecar o organismo – e, por sua vez, a laringe. Café, chimarrão e bebidas alcoólicas são exemplos clássicos. Isso sem contar que o álcool perturba o cerebelo, fazendo perder o controle laríngeo. “Já percebeu como quem ingere umas doses a mais tende a falar alto o tempo todo? É por isso”, explica. O mesmo ocorre durante os exercícios físicos. “Ao malhar, a respiração torna-se acelerada para suprir a queima de oxigênio. O ar, ao passar mais rápido pela laringe, acaba forçando as pregas vocais, caracterizando o que chamamos de abuso vocal.” Ficar de boca fechada às vezes, de fato, faz bem.



Shutterstock

## Faça sua higiene vocal:

- Seja adepto da hidroterapia. Beba água ao longo de todo o dia – café e chimarrão não valem nesses casos. “Não que não possa tomar. O que não pode é substituir esses hábitos por água”, diz Silvia. Distancie-se de açúcares, inclusive chocolates, álcool e bebidas geladas, para não aumentar o muco e, de quebra, não pigarrear.
- Controle sua postura e reduza o volume da voz. Ao falar para muitas pessoas, use um microfone.
- Alimentos adstringentes, como a maçã, trazem sensação de frescor. Inclua-os no cardápio.
- Não use roupas muito apertadas tanto no abdome quanto no pescoço, para movimentar corretamente a laringe.
- Evite tomar comprimidos à base de ácido acetil salicílico, porque favorecem a ruptura de vasinhos, provocando pequenas hemorragias.

# Higiene não tira férias

Levendula

Como deixar seu ambiente de trabalho mais limpo e saudável

Um inofensivo biscoito que espalha migalhas no teclado do computador, ou mesmo uma luva que não é lavada há muito tempo, repleta de fungos e bactérias, tornam-se objeto do olhar de profissionais como o engenheiro químico e de segurança do trabalho Antônio Alberto da Rosa. Funcionário da Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS, ele estuda higiene ocupacional, um campo do conhecimento relacionado à segurança do trabalho, com foco na prevenção das doenças. “Basicamente, queremos mostrar a importância da limpeza no ambiente profissional, a fim de se promover saúde”, comenta.

Conforme ele, não raro se avistam funcionários de indústrias alimentando-se em ambientes insalubres, nos minutinhos de intervalo. Fagulhas de solda quase invisíveis, por exemplo, temperam lanches silenciosamente, causando contaminações químicas que se acumulam até estourar no consultório médico como uma rinite, uma dermatite ou uma doença ocupacional – e o pior: sem o paciente saber explicar de onde vêm. “Um trabalhador às vezes passa oito horas por dia diante de fatores de risco, como ácaros, bactérias e substâncias químicas, muitas vezes sem se dar conta do perigo a que se expõe continuamente – o que eleva as chances de intoxicações e alergias.”

Para situações assim não ocorrerem, tanto a empresa quanto os funcionários precisam fazer as suas partes. Ao empregador, cabe manter o ambiente com as devidas condições sanitárias e de conforto, com manutenções preventivas. Ao empregado, seguir as normas estabelecidas, conscientizando-se da importância de neutralizar riscos. Atitudes que fazem toda a diferença.



**Sempre limpo:** lave o uniforme e o guarda-pó pelo menos uma vez por semana. Na máquina de lavar, não os misture com as roupas da sua família

## Cuidados básicos

- Consuma os alimentos nos intervalos, fora do trabalho, para não comprometer o ambiente e não contaminá-los.
- Cuidado com o armário que você mantém na empresa. Certifique-se de que as roupas que vão para as prateleiras não estão contaminadas. Caso contrário, outras peças poderão se poluir também.
- Respeite a periodicidade de higienização (e de substituição) de seus Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). Cabe ao funcionário manter seus equipamentos em dia.
- Lave com água e sabão os protetores auriculares, as máscaras e os óculos pelo menos uma vez por semana – o ideal é diariamente. Conserve-os nas embalagens originais.
- Areje os sapatos de segurança, para poupá-los de fungos e bactérias. Retire as palmilhas e deixe-os ao sol ao menos uma vez por semana.
- No escritório, passe álcool em sua mesa e nos

equipamentos com frequência.

- Certifique-se de que sua empresa mantém um controle rigoroso da limpeza dos dutos do ar-condicionado central. O mesmo vale para os filtros e para a caixa d'água, também sob responsabilidade do empregador. O correto é realizar análises químicas da água, a fim de saber se está boa para o consumo.
- A qualidade do ar e da iluminação também está a cargo da empresa.
- Quando há refeitórios, a empresa deve controlar seus fornecedores, a fim de saber a procedência dos ingredientes – e avaliar a conservação dos alimentos e a higiene em seu preparo.
- Os copos utilizados durante o expediente precisam ser descartáveis. Caso contrário, devem ser individuais. O mesmo vale para as toalhas nos banheiros. Para completar, sabonete líquido é o ideal, e não a versão em barra.

**Fonte:** engenheiro químico e de segurança do trabalho Antônio Alberto da Rosa

# Sem asma o ano

As frentes frias que costumam varrer o Estado a partir de abril repercutem no peito de milhares de pessoas todos os anos. Por conta das variações de temperatura e também da proliferação das viroses, o outono e o inverno – na serra gaúcha, então, nem se fale – transformam-se em períodos de chiado, tosse e falta de ar. Sintomas que, para quem carrega a asma no DNA, são sempre agravados.

“Ainda não existe uma causa específica para esta doença, mas se sugere que seja hereditária e relacionada a fatores ambientais”, comenta a pneumologista e médica cooperada da Unimed Nordeste-RS Dra. Margareth Ronsani.

O frio, embora aumente visivelmente o desconforto na hora de os asmáticos respirarem, está longe de ser o único desencadeador de uma crise. Poluição do ar, cigarro, mofo, ácaros, cheiros fortes, alguns vírus e outros agentes infecciosos, além de certos medicamentos, principalmente à base

de ácido acetil salicílico, anti-inflamatórios e determinadas fórmulas para baixar a pressão arterial, povoam a lista de itens responsáveis por obstruir o fluxo aéreo de aproximadamente 300 milhões de pessoas no planeta.

“A frequência da asma aumentou nas últimas décadas. Na Europa, o número de asmáticos dobrou nos últimos 10 anos. No Brasil, de 10% a 20% da população sofrem com o problema, responsável por 350 mil internações por ano pelo SUS”, calcula a pneumologista.

Mas como identificar se uma criança, ou mesmo um adulto, é um asmático ou se apenas está com um chiado passageiro? Conforme a médica, a asma manifesta-se atrelada a um conjunto de sinais, entre os quais, chiado, aperto no peito, falta de ar, tosse recorrente e histórico familiar de asma ou alergia, assim como a presença de eczema (uma espécie de dermatite). “Alguns exames ajudam na investigação, como a espirometria,

tida como um dos mais completos, além dos testes cutâneos, utilizados para diagnosticar alergias”, diz a médica.

Se os resultados deflagrarem a existência de asma, nada de imaginar uma vida repleta de privações. Apesar de não ser curável e de exigir certos cuidados, a doença, dizem cada vez mais os especialistas, não priva o paciente de uma vida normal. Pelo contrário. Muitas vezes, é ao fazer determinadas atividades que o pulmão adquire maior resistência, driblando as crises. No entanto, antes de sair correndo nas esteiras das academias ou de dar braçadas na piscina, cuidado: asmáticos requerem um acompanhamento diferenciado, e por isso precisam informar seu médico sobre os exercícios. O certo é que, ao contrário do que se costuma achar, eles não precisam se limitar à água. “A natação, embora seja bastante indicada, não necessariamente figura no topo dos esportes a serem praticados. Afinal, não existe uma modalidade melhor que outra.





# inteiro

Tratamentos para combater esta doença crônica devem ser seguidos à risca, e não deixados de lado ao primeiro sinal de melhora

Correr, portanto, pode ser tão bom quanto nadar”, compara a pneumologista.

Nos consultórios, as prescrições médicas costumam se basear nos medicamentos inalatórios (bombinhas e nebulizações), à base de broncodilatadores e corticoides. Algo que não precisa virar motivo de preocupações: inchaços e outros efeitos colaterais indesejados não aparecem depois da utilização de medicamentos por inalação, a partir das baixas doses em que costumam ser ministrados.

Nesses casos, diz a médica, a absorção sistêmica, ou seja, por todo o organismo, é mínima ou quase inexistente, pois a ação restringe-se aos brônquios, que são atingidos diretamente pelo medicamento – sem ter de passar por outros órgãos até chegar ao pulmão.

“Por isso os inalatórios, diferentemente dos corticoides de uso oral, não chegam a causar imunodepressão (queda nas defesas) – e tampouco causam dependência ou fazem

mal para o coração devido à aceleração que provocam nos batimentos cardíacos (no caso dos broncodilatadores), como muitos acreditam”, afirma. Todos os médicos são unânimes: esses efeitos, assim como os tremores leves, desaparecem espontaneamente sem deixar sequelas. A médica complementa: “O que faz mal é não usar o remédio, pois aí sim o coração fica sobrecarregado pela falta de oxigenação.

Antes de iniciar um tratamento, porém, é importante se certificar de que o remédio usado é mesmo o melhor para o seu caso. Isso porque uma infinidade de fórmulas na versão spray, ou mesmo os medicamentos usados em nebulizações, conquistaram as prateleiras das farmácias ao longo dos últimos anos, dando muitas vezes a impressão de que todos oferecem os mesmos benefícios. Um engano. “As bombinhas não são todas iguais – daí a importância de visitar o médico, a fim de definir qual delas é a mais adequada para cada caso”,

comenta a profissional. Algumas são indicadas para interromper uma crise em andamento. Outras, por sua vez, detêm-se à prevenção: ao usar continuamente determinado spray, as crises podem até mesmo sumir por completo.

“O problema é que muitos asmáticos, ao perceberem uma melhora, se esquecem de que convivem com uma doença crônica e interrompem o tratamento preventivo”, conta a médica. E o quadro volta a piorar. “Se o paciente não se conscientiza, tratando-se continuamente, evitando as crises, o pulmão pode sofrer uma perda de suas funções com o passar dos anos”, explica.

Caso você tenha mais de duas crises por semana, torna-se importante consultar novamente um médico, a fim de realinhar o tratamento e verificar se a função pulmonar apresenta-se comprometida. E também para que as lembranças de abril a setembro não sejam necessariamente embaladas por chiados, apertos no peito e falta de ar.

## Viva bem mesmo sendo um asmático

Dez dicas para você levar a vida numa boa

- 1) Antes de mais nada, saiba que a asma é uma doença crônica que tem controle.
- 2) Ela é muito frequente e pode causar a morte do paciente. A causa de morte mais comum é a falta de medicação, nesses casos, e não o excesso.
- 3) Bombinhas não fazem mal para o coração – e nem todas são iguais.
- 4) Corticoide não faz mal, desde que usado corretamente.
- 5) Na crise, comece o tratamento logo. Sempre que necessário, vá imediatamente a um atendimento de emergência – de preferência, um local combinado com seu médico.
- 6) Use medicação regularmente, e não faça interrupções por conta própria. Tenha sempre remédios disponíveis para emergências.
- 7) Mantenha o seu lar livre de poeira, mofo, ácaros e outros alérgenos. Evite contato com animais domésticos. Nunca fume, nem passivamente.
- 8) Aprenda a usar remédios de forma adequada, principalmente inalatórios.
- 9) Busque uma melhor qualidade de vida, mantendo atividades normais.
- 10) Faça as revisões necessárias, conforme combinado com o médico.

**Fonte:** Dra. Margareth Ronsani

Viva Bem com Arteterapia e Viva Bem Mulher são os novos grupos da Medicina Preventiva

# Duas opções

De um lado, tintas, música, dança, colagens e criatividade a mil. De outro, questões hormonais ou incontinência urinária, num papo bem feminino. Estão aí os **motês** dos dois novos grupos lançados recentemente pela Medicina Preventiva: o Viva Bem com Arteterapia e o Viva Bem Mulher. Mais informações a seguir ou pelo telefone (54) 3225-5272.

### A arte do autoconhecimento

O grupo Viva Bem com Arteterapia, cujos encontros ocorrem no Centro de Convivência e Bem-Estar do Hospital Pompéia, em Caxias do Sul, reúne uma turma em 10 encontros, uma vez por semana, cada qual com uma hora e meia de duração.

Às quintas-feiras, das 17h às 18h30min, um encontro baseado na arte é promovido sob a supervisão da terapeuta ocupacional e especialista em Arteterapia Vanessa Weber.

“A arte ganha vida como forma de expressão, sem haver uma preocupação com a estética”, diz ela.

Nos desenhos, nas coreografias, em todas as expressões artísticas, enfim, o inconsciente se revela, comprovando a proposta de ser um momento de autoconhecimento, de elevação da autoestima.

“Ao estudar as próprias obras, a pessoa estabelece um diálogo interno. Passa a ver o velho com o olhar do novo”, explica Vanessa.

As turmas são fechadas, isto é, depois de iniciados os encontros, torna-se necessário esperar uma nova edição. Mas novos grupos estão sempre surgindo.

### Momento só para elas

O grupo Viva Bem Mulher é tão multifacetado quanto as mulheres. Coordenada pela fisioterapeuta Luiza De Antoni Zoppas, esta proposta, assinada pela Medicina Preventiva, agrega profissionais com diferentes formações, responsáveis por encontros para lá de interessantes. Coloque um bilhete na bolsa para não esquecer: esta espécie de turma da Luluzinha se reúne uma vez por semana, às segundas-feiras, das 9h30min às 10h30min.

“As mulheres deixaram de lado alguns hábitos antigos para assumirem novas posturas na sociedade, no relacionamento afetivo e no trabalho. Porém, as mudanças no estilo de vida e o excesso de trabalho, aliados ou não a fatores genéticos, fazem com que elas fiquem mais suscetíveis a doenças”, diz a profissional.

Para colaborar com essa adaptação, o Viva Bem Mulher é oferecido em 16 encontros, todos realizados na sede da Medicina Preventiva, em Caxias do Sul. Eles tratam dos principais problemas com os quais as mulheres convivem. As turmas são sempre abertas, o que facilita a participação. As palestras perdidas podem ser recuperadas na próxima edição do grupo.

# Acordes para todos

## Unimed patrocina o 2º Festival de Música de Câmara de Caxias

O inverno vai transcorrer em ritmo diferente neste ano. A Unimed Nordeste-RS, por meio da Lei Municipal de Incentivo à Cultura, será a patrocinadora do 2º Festival de Música de Câmara de Caxias do Sul. O evento trará para a cidade, de 12 a 19 de julho, concertos e recitais a serem apresentados em

diferentes salas culturais e igrejas do município, sempre com entrada franca.

“O Festival é uma das formas de assegurar e incentivar a prática de música de câmara, aproximando a população das obras eruditas”, avaliam os organizadores.

Além das apresentações, estão previstas orientações de câmara para grupos já atuantes, assim como aulas de instrumentos – as inscrições estão abertas desde o dia 18 de maio, ao preço de R\$ 60. O curso será ministrado por grupos camerísticos de renome internacional, que mantêm compromissos em diferentes países da Europa e das Américas, em três modalidades: profissionais, adultos e diletantes.

Os grupos convidados a apresentar os concertos e ministrar as aulas são o Quinteto Villa-Lobos (RJ), formado por Toninho Carrasqueira (flauta), Luis Carlos Justi (oboé), Paulo Sérgio dos Santos (clarinete), Aloysio Fagerlande (fagote) e Philip Doyle (trompa), e o Quarteto de Cordas da Cidade de São Paulo (SP), que reúne Betina Stegann e Nelson Rios (violinos), Marcelo Jaffé (viola) e Robert Suetholz (cello).

“Serão sete dias de aulas e apresentações com o intuito de reforçar o trabalho já realizado pelos grupos musicais na cidade, levando à comunidade as atividades de forma intensiva: em todos os dias daquela semana haverá apresentações em diferentes lugares da cidade”, comentam os organizadores.

Além de incrementar a cultura da região por meio dos recitais e concertos, o Festival tem a finalidade de preparar seus alunos para uma atividade continuada, que vai além da semana de realização do evento.

“O Festival de Música de Câmara é uma grande sala de aula voltada para o amadurecimento e o crescimento de seus alunos, que se reúnem para trocar experiências, aprender e conviver com seus mestres.”

Ao todo, serão realizados seis concertos para a comunidade, em locais como o Teatro Municipal Pedro Parenti. O curso, também chamado de master class, ocorrerá no Campus 8 da Universidade de Caxias do Sul, no bairro Desvio Rizzo.

A realização deste projeto é uma parceria entre o Museu Municipal e a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul, com patrocínio da Unimed Nordeste-RS.

**Agende-se:** evento será realizado de 12 a 19 de julho, com entrada franca

# Proteja-se

Além do uso da camisinha, a vacina oferecida pela Unimed Nordeste-RS é uma das maneiras mais eficientes de manter-se longe deste vírus

O vírus HPV – que pode causar lesões nos genitais, a maioria verrugas capazes de desencadear um câncer no colo do útero – merece atenção não apenas das mulheres, mas também dos homens.

Apesar de não correr os mesmos riscos de desenvolver um tumor por causa deste problema, a ala masculina também contrai (e transmite) a infecção, assim como também pode sofrer com os efeitos de sua presença.

“Existem mais de 200 diferentes tipos de HPV, classificados em baixo ou alto risco de câncer. Somente os de alto relacionam-se a tumores malignos”, explica a enfermeira da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS Gabriela Appilt, que estudou o assunto a partir de orientações da infectologista Dra. Giorgia Torresini Ribeiro, médica cooperada da Unimed Nordeste-RS.

Os exemplares encontrados na maioria das lesões (os tipos 6 e 11) não costumam apresentar riscos de progressão para a malignidade. Por isso, supõe-se que em torno de 25% das mulheres brasileiras estejam infectadas pelo vírus – mas somente uma

pequena parcela delas (entre 3% a 10%) desenvolverá câncer do colo do útero. A disparidade entre o número de contaminações e de tumores deve-se também ao fato de grande parte das infecções por este vírus serem transitórias: ao ser infectado por HPV, o organismo desenvolve anticorpos e elimina-o. O problema é que nem sempre se consegue suprimi-lo, e aí aumentam as chances de ele lesionar a vagina, o colo do útero, o pênis e o ânus – os locais de maior incidência. “É raro, mas também podem ser vistos sinais de sua presença na pele, na laringe (pregas vocais) e no esôfago”, acrescenta a enfermeira. O desenvolvimento de qualquer tipo de lesão em outras regiões do corpo, todavia, é bastante raro.

Embora os percentuais de câncer decorrentes de agressões por HPV não sejam altos, não vale se descuidar: as possibilidades precisam ser consideradas. Segundo estimativas do Instituto Nacional do Câncer (Inca), a cada dia 51 mulheres descobrem que estão com câncer de colo de útero no Brasil. Vale abrir o olho, portanto. Ou melhor, usar preservativo – ou ainda, no caso das mulheres, aderir a um dos

lançamentos da Medicina para sanar o problema: as vacinas contra HPV (por enquanto, oferecidas só para elas). Dois tipos são

ministrados no Brasil. Eles são encontrados na Central de Vacinas da Medicina Preventiva, que atende aos beneficiários da Unimed Nordeste-RS. “Converse com seu médico sobre um ou outro, e marque seu horário munido da prescrição do médico e da carteira de

vacinação”, indica a enfermeira.

Aplicada em três doses, a vacina não substitui a realização regular de exames preventivos, como o

Existem mais de

# 200

tipos de HPV



# do HPV

Papanicolaou. Mas há benefícios oferecidos a quem opta pela vacinação, certamente. Ainda mais em mulheres que nunca tiveram contato com os tipos de HPV que a vacina abrange – algo mais garantido antes do início da atividade sexual, pois, a partir do momento em que há relação sexual, o risco já existe, não garantindo a eficácia da vacina. Vale lembrar que as vacinas são indicadas a quem tem entre nove e 26 anos.

## Transmissão

Conforme a infectologista, a inoculação do papilomavírus ocorre durante a relação sexual com pessoas

infectadas. O vírus penetra no novo hospedeiro por meio de microtraumatismos – na pele ou nas mucosas. Os locais mais frequentes de infecção são as membranas vaginal, perianal e intra-anal, algo que pode permanecer adormecido no corpo por longo prazo – e quando se manifesta, as lesões podem ocorrer sem sintomas ou sinais aparentes.

“Parece não existir nenhuma terapia que tenha ação sobre todos os casos. A maioria dos pacientes responde bem com destruição química ou métodos cirúrgicos, o que nem sempre funciona. A razão para a grande diferença nas respostas terapêuticas não é entendida, porém, em parte, parece estar relacionada a mecanismos imunomoduladores que ainda não são bem conhecidos”, finaliza a médica.

Supõe-se que em torno de

**25%**

das mulheres brasileiras estejam infectadas pelo vírus, que também pode causar lesões em homens

## Múltiplos tipos, diferentes manifestações

Os papilomavírus dividem-se em três grupos. Entenda melhor cada um deles

- 1** HPV cutaneotrópico, que afeta regiões não-genitais. Aqui estão incluídos os HPVs tipo 1 a 4 e o 10, que são quase sempre associados a verrugas benignas.
- 2** HPV cutaneotrópico, que produz lesões clínicas primeiramente em pacientes com epidermodisplasia verruciforme (alteração na pele em forma de verruga, causada pela maior susceptibilidade à infecção pelo HPV).
- 3** HPV mucoso-genitotrópico, que infecta especialmente a genitália externa ou a mucosa da genitália, boca ou laringe. Alguns desses HPVs (6 e 11) são chamados de “baixo risco”, porque costumam estar relacionados a lesões benignas ou malignas de baixo grau. Outros tipos, como os 16, 18, 31, 33, são chamados de “alto risco”, porque a infecção, especialmente no útero, é fator importante de risco para câncer.

*Lar combina com proteção. Quando o assunto são as crianças, então, mais ainda: é para lá que se voltam todos os olhares nas horas mais bacanas de convívio. Alguns cuidados, no entanto, precisam se inserir na lista das tarefas prioritárias de pais e mães. Isso porque, da sala ao jardim, as residências ocultam perigos óbvios, como as tomadas, e outros nem tão aparentes, como um móvel próximo a uma janela. Para você aprender a proteger seus rebentos – e também saber a hora certa de deixá-los à vontade, descalços, por exemplo, aproveitando os prazeres da infância –, percorremos os principais cômodos de uma morada com a assessoria da pediatra e cooperada da Unimed Nordeste-RS Dra. Mara Ribeiro Mendes. Acompanhe-nos para encontrar o equilíbrio nesta gangorra entre o perigo e os resguardos demasiados.*

## Jardim

Deixe a criança livre e descalça o máximo que der. “A garganta não sofre com isso!”, garante a médica. Aproveite para não dar bola para o piso gelado quando estiver na praia, já que na Serra o clima nem sempre é favorável. “Faz bem deixar os pés em contato com a terra e com a areia”, comenta.

Na piscina, esteja sempre perto de seu filho – seja profunda ou rasa, não importa: a água é um perigo porque, se a criança ficar mais de 30 segundos sem ar, podem ocorrer lesões cerebrais. E em boia, segundo a médica, não se deve confiar.

E o lanche na água? “Pode oferecer, tranquilamente, picolé, sorvete, barrinha de cereais.” No entanto, depois de uma refeição maior, como o almoço, o cuidado se volta aos mergulhos de cabeça para baixo, pois, pelo fato de o estômago estar cheio, causam tontura. “A tontura pode resultar em uma batida da cabeça no fundo da piscina, algo que pode ser bem grave”, diz a médica.



# Lar, doce lar

## Quarto



Por dormirem bastante, as crianças passam muito tempo no quarto. Por isso, não durma no ponto. Não deixe à vista brincos e outros objetos pequenos, pois principalmente na fase oral os pequenos tendem a levar as coisas à boca, muitas vezes engolindo-as, podendo se sufocar. Atenha-se também aos cordões no pescoço e às janelas, que, assim como em toda a residência, devem ter alguma proteção.

Para livrar-se dos mosquitos, repelentes elétricos podem ser usados, desde que a porta do dormitório fique aberta – uma fresta na janela também é bem-vinda. Além disso, nada de berços muito altos. Aos seis, sete meses, os pimpolhos começam a se aventurar, ficando de pé

Muitas salas contam com sacadas. Acima do parapeito, ou nas próprias janelas, ainda mais em prédios, a médica sugere colocar alguma barreira para evitar a queda das crianças. Valem contenções de metal ou mesmo aquelas confeccionadas em corda. Mas, se optar por esse último modelo, cuidado: “Algumas crianças podem muito bem cortar a rede com uma tesoura, ainda mais se houver algo que faça as vezes de trampolim, como móveis dispostos junto às aberturas”, adverte.

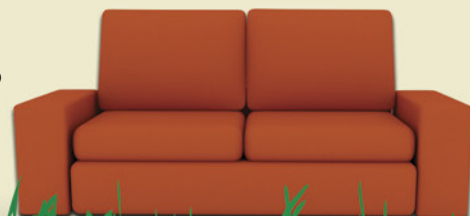
Perigos assim não param por aí. Também das alturas desponta outro problema recorrente, conforme a profissional: as quedas em escadas. Para evitá-las, um portão na base e outro no topo, impedindo a circulação nos degraus, é boa ideia. “Vale a pena investir em um artefato do gênero, com certeza.” A compra pode até ser realizada com o dinheiro que seria destinado a um andador – item extremamente desaconselhado pelos especialistas, entre outros motivos, por interferir no desenvolvimento ósseo

da criança, além de ser um dos grandes causadores de acidentes em degraus. “Alguns pais pensam que a criança está livre de tombos e, justamente por isso, não ficam de olho no andador, engrossando estatísticas como esta:

“Sou plantonista em hospital, e 90% dos atendimentos relacionados a quedas em escadas ocorrem por causa dos andadores”, diz a médica. Um deslizamento, portanto, é suficiente para acontecerem traumatismos cranianos e até mesmo a morte.

“Se a criança levar uma pancada forte na cabeça, não hesite: leve-a imediatamente a um pronto-socorro”, receita a médica. Se for leve, porém, não há necessidade de uma consulta de emergência. Mas como saber? Bem, os médicos dizem que não podem ocorrer vômitos e mudança de comportamento nas 24 horas seguintes à batida. Mas e aí, dá para deixar a

## Sala



## Pediatra ensina como manter as crianças longe dos perigos que habitam as residências

na caminha, podendo pular. Quanto mais alto o estrado, maior o tombo.

Esse perigo, no entanto, não deve ser motivo para levar seu filho para dormir na sua cama. Muitas crianças já morreram por dormirem entre seus pais, que acabam sufocando o pequeno com o próprio corpo, sem perceber. Parece impossível, mas ocorre com bem mais frequência do que se imagina, segundo a médica.



### Banheiro

Até a criança completar três anos, cuidado extremo no banheiro, principalmente na hora do banho. Se houver banheira, então, nada de dar uma escapadinha até outro cômodo. “Por causa do sabonete, as crianças podem escorregar, mergulhando a cabeça – e muitas vezes não conseguem se levantar, tampouco gritar, afogando-se”, comenta a médica. Pelo mesmo motivo, e para

que não tomem água suja, indica-se manter a tampa do vaso fechada. Por fim, alicates de unha e tesouras devem estar bem guardados, assim como o secador de cabelo.



Arte de Michael Zeppenfeld sobre fotos Shutterstock

criança dormir? “Sim, porque depois da choradeira a tendência é sentir sono – algo normal até mesmo entre adultos. Porém, é importante acordá-la a cada duas horas, e ela precisa despertar normalmente”, ensina a profissional. Se houver alterações, consulte um médico.

Os cuidados na sala seguem até as instalações elétricas – e a regra vale também para os demais cômodos. As tomadas, então, devem ganhar protetores plásticos recobertos por fita adesiva. “Dizer para a criança ‘não’ mexer é o mesmo que pedir para colocar a mão lá, não é mesmo? Por isso, a necessidade de cuidados redobrados, com a fita sobre o protetor”, justifica. As atenções se estendem aos fios dos aparelhos eletrônicos: na ausência de um adulto, eles devem permanecer guardados.

A cozinha reúne calor, frio, eletricidade, água, objetos de limpeza e pontiagudos – tudo bastante à mostra. Como não há como manter sempre escondidos talheres ou copos de vidro, já que são utilizados diariamente, a saída é abrir o olho. Enquanto você cozinha, não deixe as panelas com os cabos ao alcance das crianças. Mais: ao

terminar o preparo, feche o registro de gás, evitando vazamentos, caso a criança gire um dos botões. Para completar, mantenha sempre a porta do forno fechada – caso contrário, ela se transforma em um convidativo degrau para a criança. “O fogão pode virar sobre ela”, comenta a médica.

Além disso, dê prioridade a facas sem ponta,

não deixando o pequeno manusear os talheres na sua ausência. E cuidado com as toalhas sobre a mesa. Do chão mesmo, a garotada alcança o tecido, puxando-o e podendo derrubar sobre si alimentos ou bebidas quentes.

Nos armários, produtos de limpeza devem ficar fora do alcance das crianças – e em frascos específicos. Afinal, como elas poderão entender que não devem tomar detergente líquido, por exemplo, se você, ao comprar o refil, costuma guardá-lo em uma garrafa de refrigerante? “As crianças têm a memória visual bastante aguçada até os cinco anos.” Daí a necessidade de guardar cada substância no devido lugar. A regra também vale para os medicamentos, para que o pequeno não pense que se tratam de balinhas.



## Medicina Preventiva Lançada cartilha para mães

Dá vontade de dar um abraço nas 74 páginas do mais novo material impresso da Medicina Preventiva. Acaba de ser editada a “Cartilha Mamã e Bebê”, distribuída às participantes do grupo Viva Bem Mamã e Bebê. Com proposta ampla, o material aborda com uma linguagem peculiar desde as repercussões da gestação na família até aspectos legais e a relação. Vida é Unimed reproduz ao lado algumas dicas bacanas, para você ter uma ideia do que é apresentado na publicação.



Reprodução

### Marcos do desenvolvimento neuropsicomotor

**Controle da cabeça:** 3º mês

**Sentar sem apoio:** 6º mês

**Rolar:** 6º mês

**Engatinhar:** 9º mês

**Andar com apoio:** 9º ao 10º mês

**Andar sem apoio:** 12º ao 15º mês

## Nutrição OVOS

### absolvidos

A gema do ovo, tão sinalizada pelos cientistas como uma grande vilã para o colesterol, agora chega aos cardápios como mocinha graças a um estudo realizado por pesquisadores britânicos.

No relatório, elaborado por dois especialistas da universidade inglesa de Surrey, a confirmação: o verdadeiro perigo para o colesterol, segundo eles, está na gordura saturada.

Mas em que se baseavam, então, as prescrições médicas até então? O colesterol nos ovos existe. Mas descobriu-se que ele tem efeito insignificante do ponto de vista clínico. Ou seja, não provoca aumento excessivo de colesterol, nem causa riscos de infarto.



Foto: André Benedetti

**Para uma temporada saudável, a Unimed promoveu durante o verão ações de promoção da saúde em Curumim, Arroio do Sal e Areias Brancas.**

Hospital Unimed

## Mais duas salas de cirurgia

O número de salas de cirurgias do Hospital Unimed Caxias do Sul passou de seis para oito em maio. A nova ala surge equipada para a realização de todos os tipos de procedimentos efetuados na instituição. “Foram empregados os mesmos diferenciais existentes nas outras salas, tais como o fluxo de ar laminar, para reduzir ainda mais as chances de infecção”, diz a coordenadora do Bloco Cirúrgico, Rosaria Vigioli.



Divulgação

## Responsabilidade Social

### Rim em pauta

Para lembrar o Dia Mundial do Rim, a Unimed Nordeste-RS participou de um evento no Parque dos Macaquinhos, em março.

A iniciativa, encabeçada pela Responsabilidade Social da Unimed, teve o intuito de sensibilizar a comunidade em relação à importância do reconhecimento

precoce da doença renal, a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Para tanto, a cooperativa médica esteve no local com uma equipe de Enfermagem, para verificação de pressão arterial. O evento foi uma promoção da Nefroclínica, em parceria com a Unimed e a Rim Viver.

Shutterstock



## Evento Simpósio reúne enfermeiros



Reprodução

Um evento promovido pela Unimed para a promoção da saúde ganhou a sua terceira edição neste ano.

O 3º Simpósio de Enfermagem Unimed Nordeste-RS foi realizado em Caxias do Sul em maio, sob o tema “O paciente como cliente de saúde”.

No auditório do Hospital Unimed Caxias do Sul, profissionais de diferentes pontos do país, reconhecidos em suas áreas, ministraram palestras que enfocaram desde a busca pela excelência no atendimento ao cliente de saúde até o estresse da equipe multiprofissional na sala de cirurgia.

Paralelamente ao encontro, uma feira apresentou novidades em materiais e equipamentos para a área da saúde. Além disso, para valorizar o trabalho dos profissionais desse campo do conhecimento, houve apresentações de pôsteres relacionados ao tema do evento.

## Responsabilidade Social Voz de mestre

Uma iniciativa para orientar professores da rede pública em relação ao uso de um de seus principais instrumentos de trabalho saiu do papel para ganhar eco na Unimed Nordeste-RS. A cooperativa médica, por meio de seu departamento de Responsabilidade Social, lançou o projeto Saúde Vocal, a fim de preparar esses profissionais para aprenderem a identificar os fatores prejudiciais ao desempenho vocal. Os encontros são ministrados por fonoaudiólogos e médicos especializados em otorrinolaringologia. A primeira turma, que reuniu 25 educadores da Escola de Educação Infantil São José, localizada no Bairro Cruzeiro, em Caxias, finaliza os encontros no final de julho. Informações: (54) 3225-5272.



Shutterstock

## Guia Médico Alterações na agenda

Os seguintes médicos mudaram seus endereços ou telefones. Atualize seu Guia Médico.

### Caxias do Sul

#### Cardiologia

**Dr. Gilnei Jadir Seidler**

Rua Visconde de Pelotas, 1245, (54) 3221-7518

#### Pneumologia/Geriatria

**Dr. Eduardo Garcia**

Rua Dal Canale, 2186/5023, 1º andar, (54) 3221-8382 ou 3027-2377

#### Pneumologia

**Dra. Gisele Bassani**

Rua Gen. Arcy da Rocha Nóbrega, 401/203, (54) 3219-1586

Rua Dal Canale, 2186/5023, 1º andar, (54) 3221-8382 ou 3027-2377

#### Pediatria (com área de atuação em Neonatologia)

**Dra. Liliane Sarsinelli Andrade Spinelli**

Rua Garibaldi, 559, sala 201, (54) 3221-8358

## Hospital Um alô antes da internação

Pacientes com cirurgia marcada no Hospital Unimed Caxias do Sul passam a receber instruções por meio de telefonemas prévios.

A recepção do Hospital Unimed Caxias do Sul passou a receber os clientes Unimed com um novo serviço: o Pré-Check-In. Trata-se de um contato telefônico prévio com os pacientes

cirúrgicos eletivos, visando a otimizar o tempo dispensado no momento do registro da internação. “Assim, torna-se possível prevenir situações que possam comprometer a qualidade dos nossos serviços, já que as dúvidas dos pacientes e dos familiares são esclarecidas durante essa ligação, quando um funcionário da cooperativa médica fornece orientações e explica as regras do Hospital”, comentam os responsáveis pelo projeto.

### Orientações úteis:

- O horário de chegada do paciente interfere na agilidade do processo de internação. Quando não for necessário preparo cirúrgico, chegar com uma hora e meia de antecedência é o suficiente.
- Avaliação pré-anestésica, exames pré-operatórios, guia autorizada dos procedimentos, carteira de identidade e cartão do plano são os documentos necessários no momento da internação.

# Inverno agitado

Divulgação/Feira de Inverno de Flores da Cunha



**Variedade:** cooperativa oferece serviços no Festimalha, no Festiqueijo e na Feira de Inverno (foto)

Na estação mais fria do ano, Unimed Nordeste-RS participa de três grandes eventos promovidos na região

Festimalha em Nova Petrópolis, Feira de Inverno de Flores da Cunha, Festiqueijo em Carlos Barbosa. Esses três grandes eventos da serra gaúcha trazem consigo não apenas alegria, gastronomia farta e produtos típicos, mas também o nome da Unimed Nordeste-RS, parceira de longa data.

O Festimalha 2009, já encerrado, contou com os atendimentos em saúde oferecidos pela cooperativa médica. Do final de abril até

o término de maio, o evento transcorreu com a presença de uma UTI móvel da Unimed, acompanhada de uma equipe de profissionais qualificada. Conforme integrantes do SOS Unimed, foram realizados 105 atendimentos, ao todo.

Na Feira de Inverno, a Unimed Nordeste-RS participa de outra forma. Para o evento realizado de 20 de junho a 19 de julho, a cooperativa médica prevê a realização de ações para os públicos infantil e adulto, além de uma estrutura de vendas aos sábados e domingos. Para a garotada, estão agendadas brincadeiras, que se alternarão com dicas de saúde certas e com orientações relacionadas à preservação do meio ambiente. Já os adultos poderão se valer de massagens e verificar a pressão arterial.

No Festiqueijo, o maior festival gastronômico da Serra, realizado de 3 a 26 de julho, a Unimed estará presente com um ambulatório médico nos seguintes dias e horários: sextas, das 18h às 22h, sábados, das 10h às 22h, e domingos, das 10h às 18h.

## Medicina Preventiva Diabetes na mira

Para você se prevenir do diabetes, lembre-se da importância de manter hábitos de vida saudáveis — e isso, não tem jeito, inclui uma dieta balanceada e a prática de atividades físicas. Mesmo com a temperatura baixa, então, faça as pazes com seu tênis: uma simples caminhada está entre as atividades indicadas pelos especialistas.

Para você saber mais sobre o assunto, conversamos com o pessoal da Medicina Preventiva da Unimed. Conheça a seguir um pouco mais sobre este problema recorrente — que aparece dividido em três tipos.

**Tipo 1:** ocasionado pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo. Geralmente torna-se necessária a prescrição de injeções diárias de medicamentos. Os principais sintomas em pessoas com níveis descontrolados de glicose no sangue são muita sede, vontade de urinar diversas vezes, perda de peso, fome exagerada, visão embaçada, infecções repetidas na pele ou mucosas, machucados que demoram a cicatrizar, fadiga e dores nas pernas por causa da má circulação.

**Tipo 2:** há produção de insulina no pâncreas, mas as células musculares e adiposas não conseguem utilizá-la para o adequado metabolismo da glicose. Os sinais não são identificados com facilidade, daí a importância de fazer exames específicos depois dos 40 anos. Mas podem ocorrer infecções frequentes, alteração visual, dificuldade na cicatrização de feridas, formigamento nos pés e furunculose.

**Diabetes gestacional:** ou a mulher já é portadora do problema e engravida, ou ele se desenvolve durante a gravidez, podendo persistir depois do nascimento do bebê.

# Entenda a febre amarela



**Silvestre:** a transmissão do vírus em questão ocorre na mata, não nas cidades. Para ficar tranquilo, a vacina é a melhor saída

A serra gaúcha virou área de risco da doença. Veja a seguir informações reunidas por uma médica infectologista e uma enfermeira da Unimed

Junto com a medida da Secretaria Estadual da Saúde que incluiu a serra gaúcha entre as áreas de risco de febre amarela, surgiram dúvidas em relação à vacinação contra a doença, a maneira mais eficaz de driblar esta situação. Para deixá-lo mais tranquilo, Vida é Unimed entrou em contato com a médica infectologista Dra. Lessandra Michelim, responsável pelo Controle de Infecção da cooperativa médica, e com a enfermeira e analista técnica Gabriela Appilt. Conheça a seguir um pouco mais sobre este problema de gravidade variável que passou a preocupar os gaúchos.

## O que é?

A febre amarela é uma doença infecciosa aguda, de curta duração (no máximo 10 dias) e gravidade variável. É causada pelo vírus da febre amarela, que ocorre na América do Sul e na África.

## Quais os sintomas?

Febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômito, dores no corpo, icterícia (a pele e os olhos ficam amarelados) e hemorragias (gengivas, nariz, estômago, intestino e urina).

## Como se transmite?

A febre amarela é transmitida pela picada dos mosquitos transmissores infectados. A transmissão de pessoa para pessoa não existe.

## Como se prevenir?

A única forma de evitar a doença é por meio da vacinação. A vacina é gratuita e está disponível nos postos de saúde em qualquer época do ano. A Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS oferece as doses aos clientes, com preços facilitados. Conforme especialistas, a vacina começa a proteger depois de 10 dias, a contar da data de aplicação — e é válida por 10 anos.

## Quais as contraindicações?

A vacina é contraindicada a bebês com menos de

nove meses, gestantes, imunodeprimidos (com o sistema imunológico debilitado por diferentes razões, tais como HIV ou tratamento com quimioterapia ou radioterapia), alérgicos à gema de ovo e à eritromicina, assim como à vacina em outro momento. Em casos em que a pessoa se encontra com febre e debilitada (em função de uma gripe, por exemplo), o aconselhável é esperar para vacinar-se. É importante conversar com seu médico para saber se você pode ou não aplicar a vacina. Pessoas com mais de 60 anos podem se vacinar.

## Quais as reações da vacina?

As reações mais comuns são febre, dor de cabeça e dor muscular, que cessam em poucos dias. Em geral, nem todos desenvolvem essas reações, mas pessoas com alergia a ovos não devem realizar a vacina. Em casos raros, pode haver edema de lábios, urticária (coceira na pele) ou alteração do fígado.

## Informações

Caso apresente febre associada a alguma das alterações descritas, entre em contato com a Secretaria Municipal da Saúde de Caxias do Sul, (54) 3223-6918, ou com a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, (54) 3225-5272, para avaliar se pode ser reação pós-vacina.

# Sinais coloridos

Pacientes passam a ser classificados por meio de cores específicas

Os Pronto-Atendimentos 24 Horas Unimed Nordeste-RS (PAs) de Caxias do Sul, Bento Gonçalves e Farroupilha estão mais coloridos.

Ao adotar a classificação de risco, essas instituições recebem seus clientes e dividem-nos em quatro grupos, conforme a necessidade apresentada: vermelho equivale à emergência; amarelo, urgência; verde, encaminhamentos rápidos; e azul, não-urgência.

Funciona assim: o paciente, depois de preencher a ficha na recepção do PA, é chamado para uma avaliação antes da consulta. Com base nas declarações feitas por ele, em relação ao motivo que o levou ao serviço, a equipe de enfermagem realiza o encaminhamento para o atendimento, seguindo a classificação.

Quem necessita de assistência imediata tem acesso direto, ou seja, não precisa aguardar avaliação prévia. Um paciente que chega depois, portanto, não necessariamente fura a fila se for atendido antes, já que o que vale é sua classificação, determinada pela avaliação.

## EMERGÊNCIA

Identificada pela cor **VERMELHA** (significa que a vida do paciente está em risco imediato – ele corre risco de vida)

## URGÊNCIA

Identificada pela cor **AMARELA** (significa que o paciente necessita de socorro rápido, porém, não corre risco imediato de vida)

## ENCAMINHAMENTOS RÁPIDOS

Identificada pela cor **VERDE**

Neste caso, o paciente pode optar por um encaminhamento rápido a um consultório médico. A própria equipe de enfermagem que faz a classificação poderá marcar a consulta com um especialista por meio de um sistema desenvolvido pela Unimed para interligar os Pronto-Atendimentos com os consultórios de médicos cooperados. É uma forma de evitar que o paciente fique esperando por uma consulta em um serviço que prioriza casos de urgência e emergência.

**Lembre-se: o melhor atendimento e o melhor consultório são do seu médico.**

## NÃO-URGÊNCIA

Identificada pela cor **AZUL**

### Por que usar a classificação de risco?

- Prioriza os atendimentos de maior gravidade.
- Permite que o paciente seja avaliado logo na chegada ao serviço, humanizando o atendimento.
- É uma maneira de descongestionar a sala de espera e agilizar o atendimento.
- Permite reduzir o tempo para o atendimento médico, pois, quando o paciente chega ao consultório, já se tem um diagnóstico prévio, feito pela enfermagem.
- Fica mais fácil e preciso informar o tempo de espera aos pacientes e familiares, assim como oferecer os esclarecimentos necessários.

## Artigo

# Programa de Orientação e Marcação de Consultas

A Unimed Nordeste-RS, preocupada com o bom atendimento de todos os beneficiários, está lançando o Programa de Orientação e Marcação de Consultas. Queremos que todos os beneficiários sejam atendidos, preferencialmente, pelo especialista da área ou pelo seu médico.

Nos levantamentos realizados, temos observado e comprovado que em torno de 40% de todas as consultas realizadas nos Pronto-Atendimentos relacionam-se a

beneficiários que procuram o atendimento nesses locais por desconhecerem com qual médico deveriam consultar.

Já está ocorrendo no Pronto-Atendimento da Unimed de Caxias do Sul um acolhimento feito por enfermeiras, que revisam os sinais vitais e encaminham, passando determinados pacientes à frente dos demais, se o caso assim for classificado (*veja matéria acima*). Com essa implantação, melhoramos o atendimento – e conseguimos agilizar o atendimento dos

casos mais graves.

Em breve, quando todo o programa estiver aplicado, teremos condições de oferecer ao beneficiário da Unimed a possibilidade de, ao chegar ao Pronto-Atendimento, agendar uma consulta, ou até mesmo ser encaminhado ao médico especialista, de acordo com a necessidade do caso.

**Dr. Ronaldo Mattia**

Diretor técnico – Unimed Nordeste-RS

Artigo

## Você já tentou marcar uma consulta?

Muitas vezes, nos deparamos com essa situação e não aceitamos o fato. Sempre pensamos que, por termos um convênio, esse deve providenciar tudo o que necessitamos. Da mesma maneira, devemos pensar em todas as vezes que marcamos uma consulta com nosso médico e não comparecemos. Esse horário, que foi reservado para nossa consulta, fica disponível.

O fato é tão comum que, todos os dias, centenas de consultas deixam de ser marcadas nos consultórios, pois as agendas estão cheias. Parece muito, mas, se pensarmos que a Unimed Nordeste-RS tem mais de mil médicos, é muito fácil que isso ocorra.

A cooperativa médica trabalha dia e noite pensando em como melhor atender a todos os seus mais de 350 mil beneficiários. Queremos oferecer o que de melhor possuímos, nosso atendimento.

Na Unimed Nordeste-RS, todos os médicos são especialistas, cada um na sua área. Muitas vezes, nosso médico não disponibiliza horários em função da agenda completa, conforme foi dito anteriormente. Nesses casos, se for algo que não se pode aguardar, podemos marcar uma consulta com outro especialista, que trata das mesmas doenças.

Queremos que cada um dos nossos milhares de beneficiários estejam satisfeitos. Ajude-nos a trazer esses benefícios. Toda vez que você marcar uma consulta e não mais necessitar, por qualquer motivo que seja, avise o seu médico. Com isso, com certeza você estará disponibilizando uma consulta para uma outra pessoa. Um dia isso também vai ocorrer com você – e você será beneficiado.

**Dr. Ronaldo Mattia**

Diretor técnico – Unimed Nordeste-RS

Vendas

## Escritório oferece serviços no Hospital Pompéia

André Benedetti



Em pleno centro de Caxias, na Avenida Júlio de Castilhos, a Unimed conta com um posto de vendas de planos de saúde. No Hospital Pompéia, a cooperativa médica mantém um espaço para quem quer se tornar um beneficiário Unimed. Para tornar mais fácil o atendimento, há um convênio

com dois estacionamentos: um do próprio hospital e outro no subsolo do banco Bradesco, da Rua Marechal Floriano. Em ambos, a primeira hora é gratuita. O escritório funciona de segunda a sexta, das 7h30min às 19h. Detalhe: no local, não são realizadas autorizações.

Saúde Ocupacional

## Raio-x na própria empresa cliente

Aumentou de três para quatro o número unidades móveis da Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS. Agora, a cooperativa médica oferece aos clientes empresariais, além da realização itinerante de avaliações clínicas, acuidade visual, espirometria e audiometria, a possibilidade de fazer raio-x, um diferencial do novo veículo.

As unidades percorrem todos os municípios da área de abrangência. Um motorista, que também é técnico em Enfermagem do Trabalho, visita as empresas de cada localidade, acompanhado de uma fonoaudióloga.

Recentemente, no entanto, eles passaram a trabalhar com um técnico em Radiologia. Tudo para proporcionar aos clientes mais rapidez e conforto nos atendimentos.

“Todas as unidades móveis da Unimed Nordeste-RS contam com equipamentos e cabines audiométricas, com certificado de calibração conforme exigência da ISO 9001:2000. São poucas as empresas que têm esse certificado em suas cabines audiométricas”, comenta a coordenadora da Saúde Ocupacional da Unimed, Marcia Regina Calcagnotto.



Studio Itália

# Espetadas **certeiras**

**A**s agulhas de calibre e comprimento variáveis, puncionadas em pontos estratégicos para se obter efeitos terapêuticos, deixaram de espetar apenas pessoas de rostos com olhos puxados e conquistaram o Ocidente.

Originada na China, a acupuntura atravessou gerações e mares até fincar uma sabedoria de 5 mil anos em consultórios de médicos brasileiros, que cada vez mais reconhecem seus benefícios – só em 2008, três novos acupunturistas ingressaram na Unimed Nordeste-RS; agora, são seis, ao todo. Se um dia o método foi encarado com vistas grossas por tratar as doenças como consequências de distúrbios na corrente de energia do organismo, hoje evidências científicas incluem o tema em escolas médicas de diferentes locais do planeta.

“Estudos atuais mostram que as linhas de energia identificadas há séculos pelos chineses

tratam-se do Sistema Nervoso Autônomo”, conta o acupunturista e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. Leandro Antônio König.

A visão de que tudo não passava de uma crendice, portanto, foi caindo por terra aos poucos, até que uma experiência feita há menos de duas décadas comprovou o que já se sabia empiricamente: ao fincar uma agulha em um ponto do pé, viu-se aumentar a absorção de oxigênio em uma determinada área do cérebro.

Conforme a Medicina Tradicional Chinesa, uma força vital circulante, também conhecida por “Chi”, percorre alguns eixos que cortam o corpo, os chamados meridianos. São eles que interligam centenas de pontos marcados por um grande número de terminais nervosos.

“Basicamente, por meio de arcorreflexos, cada ponto, ao sofrer um estímulo, pode provocar respostas em uma parte correspondente do organismo”, explica o médico.

Esses conceitos alheios à medicina ocidental demoraram a vingar por aqui: em comparação ao Oriente, pode-se dizer que o Ocidente recém descobriu a acupuntura – que tem entre seus famosos adeptos o presidente Lula. O passaporte para ideias assim ingressarem em terras tão distantes acabou sendo o fato de este método ser uma maneira de aliviar dores, já que promove a liberação de endorfinas, os analgésicos produzidos naturalmente pelo organismo. Assim, torna-se possível se distanciar dos prejuízos colaterais com os quais convivem as pessoas em uso contínuo de medicamentos.

Finalmente aceitas por aqui, e com sua eficácia cientificamente comprovada, as agulhas



## Alçada à especialidade médica, acupuntura conquista o Ocidente com suas terapias de eficácia comprovada

pontilharam também outros rumos. “Hoje elas são cada vez mais utilizadas como alternativa de tratamento, e não mais como um tratamento alternativo”, diz o acupunturista. No Brasil, por ser ministrada por médicos que passam pela formação tradicional – e daí a importância de ser realizada por profissionais qualificados –, a técnica não ignora as terapias tidas como convencionais. Pelo contrário: agrega conhecimentos ocidentais e orientais tanto no diagnóstico de um problema quanto no seu tratamento. Não por nada de rinite a cefaleia, passando pelos rins ou pulmões, a gama de benefícios das espetadas é imensa – a Organização Mundial da Saúde indica a acupuntura para mais de 40 doenças, enquanto entre os chineses esse número chega a 300. “O problema é a resistência que algumas pessoas têm às agulhas”, conta o médico.

Antes de se deixar vencer pelo medo, vale saber: este tipo de procedimento não dói. Sua mãe sempre dizia isso antes de qualquer injeção? Pois não há como comparar. Se a aversão for muito grande, todavia, os pontos podem ser estimulados também por calor, ventosas, pressão, eletricidade e até laser. Porém, não desista das agulhas: quando elas estão fincadas na pele

e em tecidos adjacentes, sente-se, no máximo, uma espécie de choque, como quando se bate o cotovelo. As sensações, no entanto, dependem do problema a ser resolvido e, por sua vez, da região espetada. Mas não apenas disso.

“Cada tratamento também leva em consideração o perfil da pessoa”, explica o médico. Segundo ele, a Medicina Tradicional Chinesa divide as energias em dois grupos: o Yin e o Yang. “O lento, o suave, o frio, o baixo, o feminino são características do primeiro, enquanto o bruto, o masculino, o calor, o forte, a vibração

remetem ao Yang – e cada qual requer uma conduta distinta”, explica o profissional.

Uma retórica assim, que anos atrás passava ao largo dos consultórios médicos ocidentais e causava certa estranheza, hoje faz bem a olhos vistos – sejam eles puxados ou não.

### Múltiplos benefícios:

Organização Mundial da Saúde indica esta técnica para o tratamento de mais de 40 doenças, enquanto esse número chega a 300 entre os chineses

# Proteja-se da gripe A(H1N1)

O inverno promove a proliferação de vírus como o da nova doença que alarmou o planeta. Lavar bem as mãos é uma das maneiras de evitá-la

**Higiene faz diferença:** água e sabão ajudam a reduzir a proliferação do vírus. Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca se não estiver com as mãos limpas

O número de doenças com as quais o gaúcho tem se preocupado neste inverno são maiores do que em anos anteriores, não há como negar. Atualmente, a lista de problemas inclui a febre amarela (*veja matéria na página 19*), outrora lembrada apenas antes das viagens para outras regiões do país, e a nova gripe, inicialmente denominada suína, mas logo em seguida rebatizada como A(H1N1).

Depois de chamar a atenção dos habitantes de diferentes continentes devido ao seu ineditismo, a nova gripe, passadas algumas semanas, já não assusta tanto. Nem por isso, porém, os cuidados para barrar o vírus devem ser descartados – ainda mais aqui no Rio Grande do Sul. Se por aqui o frio já promove um aumento dos problemas respiratórios, agora a atenção precisa ser ainda maior devido ao clima – já que a proliferação do vírus da gripe, o influenza, aumenta quando baixam as temperaturas.

Embora a A(H1N1) tenha se manifestado primeiramente em porcos no México – o que, aliás, motivou a escolha de seu primeiro nome –, não é necessário interromper o consumo de carne suína, desde que bem cozida ou assada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) assegura: o vírus não resiste a um calor superior a 70 graus. São na verdade outros pequenos cuidados que fazem diferença. Lavar as mãos com frequência é um deles. Veja a seguir como se proteger.

## Cuidados

As máscaras tornaram-se símbolos da nova gripe. Usá-las pode ajudar. Mas não deixe de lado os seguintes cuidados:

- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço, preferencialmente descartável
- Evite locais com aglomeração de pessoas
- Evite entrar em contato direto com pessoas doentes
- Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal
- Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca
- Lave as mãos frequentemente, com sabão e água, especialmente depois de tossir ou espirrar
- Se adoecer, procure assistência médica e informe se manteve contato com doentes, assim como se viajou ou não recentemente
- Não use medicamentos sem orientação médica

## Sintomas

Os sintomas, que costumam surgir até 10 dias depois do contágio, são os seguintes:

- Febre alta de maneira repentina, superior a 38°C
- Tosse, podendo estar acompanhada de algum dos seguintes sintomas: dor de cabeça, dores musculares e nas articulações, e dificuldade respiratória



## Conheça nossos selos

A Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS desenvolve atividades ligadas a diferentes públicos, com propósitos específicos. Conheça a seguir os nossos selos. Você com certeza vai vê-los por aí com frequência.

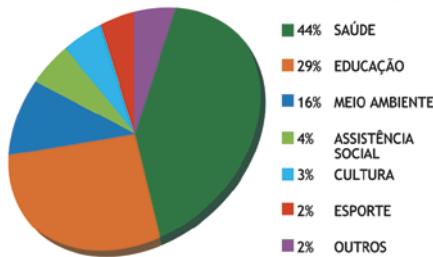


## 2008 fértil

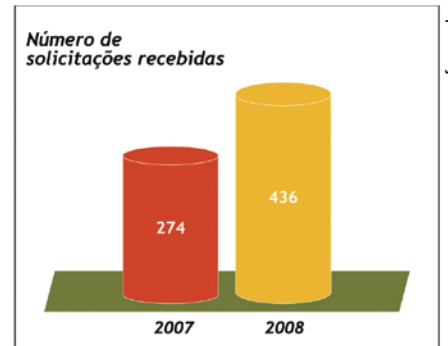
Em 2008, foi visível a sedimentação da imagem da Unimed Nordeste-RS como uma empresa socialmente responsável.

Os projetos desenvolvidos de janeiro a dezembro – pela própria cooperativa ou em parceria com órgãos públicos ou Organizações Não-Governamentais (ONGs) – se abriram

### Atendimento por área de atuação



como terrenos férteis para a realização de trabalhos que se consolidaram como transformadores da sociedade, reconhecidos em diferentes esferas, por importantes premiações e certificações. Veja.



Aumentou 59% o número de solicitações recebidas

Reproduções

## Hora do conto

Era uma vez um lugar onde as crianças podiam ouvir histórias que as fizessem ter vontade de melhorar cada vez mais o mundo. Esse ambiente virou realidade na Unimed Nordeste-RS, a partir do projeto Incentivo à Leitura, um dos braços do programa Cultura da Responsabilidade Social da cooperativa médica. Na sede da Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul), crianças de escolas municipais e estaduais, de três a cinco anos de idade, reúnem-se para dar asas à imaginação, enquanto as historinhas são lidas por adultos. Os contadores de histórias são funcionários da Unimed – participantes do programa Voluntariado da cooperativa capacitados por uma fonoaudióloga.

As obras lidas, especialmente desenvolvidas para o projeto, trazem o Dr. Saudável, mascote desta operadora de planos de saúde, e sua turminha como protagonistas de narrativas sobre consciência ambiental, entre outros temas recorrentes. Ficou com vontade de

Banco de imagens



participar? Então entre em contato pelo telefone (54) 3225-5272.

# Um novo Pronto-Atendimento

Farroupilha já conta com um moderno prédio da Unimed, na estrada rumo a Caravaggio

Não, a foto desta página não foi tirada no Hospital Unimed Caxias do Sul. Mas parece, não é mesmo? Pois a Unimed acaba de inaugurar as obras de uma outra instituição que segue o mesmo padrão do Hospital, erguido em Caxias do Sul.

O prédio do Pronto-Atendimento 24 Horas Unimed Farroupilha (PA), erguido às margens da rodovia dos Romeiros, na estrada de acesso ao Santuário de Nossa Senhora de Caravaggio, está pronto para receber os equipamentos. Quando

estiver totalmente finalizado, o local abrigará, além do PA, que migrará do Centro para este complexo, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e o Centro de Diagnóstico.

Ao todo, serão mais de 3 mil metros de área construída a favor da saúde de quem mora em Farroupilha, um dos municípios da área de abrangência da cooperativa médica que, proporcionalmente à população, mais concentra beneficiários Unimed.

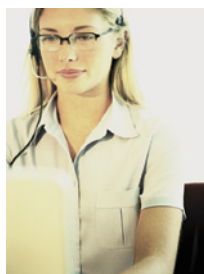


André Benedetti

## Dicas pelo telefone

Alguns beneficiários da Unimed Nordeste-RS passarão a receber telefonemas de enfermeiras que trabalham junto ao SAC da cooperativa médica. A iniciativa tem por objetivo repassar informações relevantes sobre cuidados com a saúde, reduzindo, assim, o risco de os clientes desenvolverem doenças crônicas. Esta é uma forma de a Medicina Preventiva alcançar um número maior de beneficiários, ao difundir conhecimento em relação a problemas como hipertensão e diabetes, entre outros tantos que podem ser prevenidos a partir de orientações certas.

Levendula



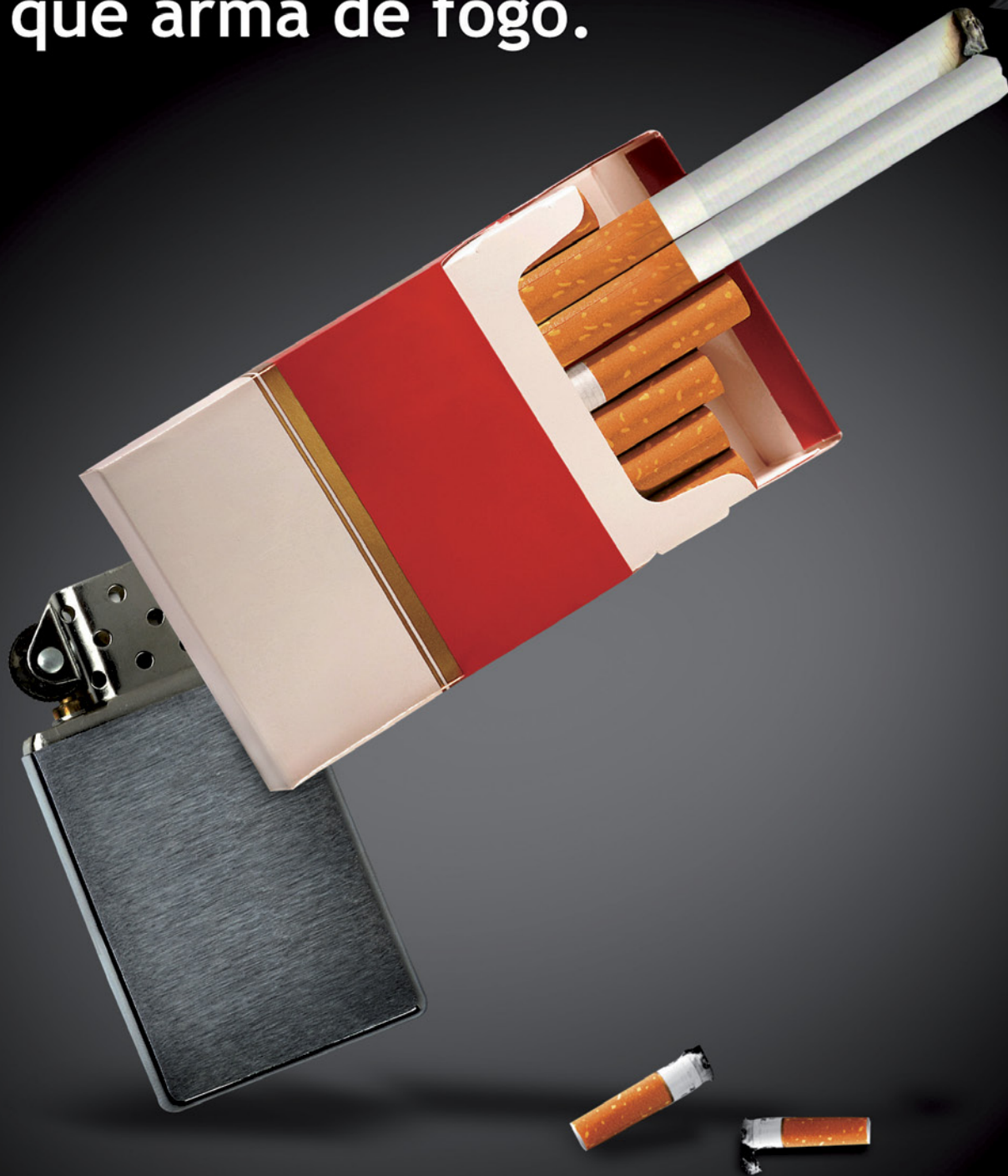
## Saúde via SMS

A Unimed Nordeste-RS, como se sabe, oferece dicas de saúde de diferentes maneiras, para que você viva bem em meio ao agito da vida moderna — esta revista, aliás, é uma das formas de estar mais perto de nossos clientes. Valendo-se do lado bom da modernidade, a cooperativa médica passará a enviar SMS, aquelas mensagens para celulares, a quem tem interesse em levar uma vida mais saudável. Para receber os textos gratuitamente, envie um e-mail para [medicinapreventiva@unimed-ners.com.br](mailto:medicinapreventiva@unimed-ners.com.br), solicitando o cadastramento, ou entre em contato pelo telefone (54) 3225-5272.

André Benedetti



# Cigarro mata mais do que arma de fogo.



Mate a vontade de fumar. Informe-se sobre o Grupo Viva Bem Sem Fumo oferecido pela Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS. É gratuito e faz bem à saúde.



Fone: (54) 3225.5272  
[medicinapreventiva@unimed-ners.com.br](mailto:medicinapreventiva@unimed-ners.com.br)

# Sabe? da última?

1º lugar  
Unimed  
53,7%



A Unimed está em primeiro mais uma vez.

2º lugar  
SUS - 10,3%

3º lugar  
ULBRA - 6,2%

4º lugar  
IPE - 4,5%

5º lugar  
Golden Cross - 2,6%



Pela 16ª vez consecutiva, a Unimed recebe o prêmio Top Of Mind da Revista Amanhã como a marca mais lembrada no Rio Grande do Sul no segmento plano de saúde.

**Unimed**   
Nordeste-RS

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