

Esta empresa
é certificada

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Vida é Unimed

Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste-RS - ano 5 - nº 13 - inverno 2008

www.unimed-ners.com.br

Unimed



Nordeste-RS

ESPECIAL

ROTEIRO DA SAÚDE

9 projetos desenvolvidos em cidades da Serra — como o de agroecologia — revelam os segredos para uma vida mais longa e feliz

MEDICINA PREVENTIVA APROPRIE-SE DA SHANTALA

Técnica de massagem indiana traz benefícios aos bebês

ESTRUTURA UNIMED EM CAXIAS NOVO COMPLEXO EM 2009

Cooperativa médica investe em um centro de atendimento a ser inaugurado junto à rótula das avenidas Salgado Filho e São Leopoldo

Julia/Fotoblog

ANS-nº 325571



*Ele chegou com
a maior naturalidade
do mundo e conquistou
meu coração.*

Toda mãe fica ansiosa com o nascimento do filho.

É um momento único, muito especial, em que toda mulher deve participar ativamente. Mas fique tranqüila e lembre-se de que só deve acontecer quando seu filho estiver pronto. Por isso, o parto normal é mais seguro para ele. E além de proteger o bebê, a sua recuperação é mais rápida. Informe-se, converse com o seu médico. Dar à luz é a coisa mais natural do mundo.

**Parto Normal.
Deixe a vida acontecer naturalmente.**

4 e 5

CONTA-GOTAS

Unimed em novo lugar; alterações do Guia da Saúde; vacina contra gripe; Concertos ao Entardecer. Nas notas de rodapé: Top of Mind; Marcas de Quem Decide

6 a 10

MEDICINA PREVENTIVA

Para os bebês, Shantala; Central de Vacinas; serviço para idosos; Empresa Saudável; câncer de cólon; asma; respire pelo nariz; vacina contra a rubéola. Nas notas de rodapé: festas de inverno; passeio de maria fumaça; guia para caminhoneiros; livro sobre vinho

11 a 20

ROTEIRO DA SAÚDE

Unimed Coração (Pela Região, págs. 12 e 13); Slow City (Antônio Prado, pág. 14); vinoterapia (Bento, pág. 15); hortaliças sem agrotóxicos (Garibaldi, pág. 16); ricota (Carlos Barbosa, pág. 17); dança na terceira idade (Nova Petrópolis, pág. 18); esporte e trabalhos manuais (São Marcos e Flores da Cunha, pág. 19); caminhadas (Farroupilha, pág. 20)



NOSSA CAPA Daiane da Costa, que venceu o concurso Mulher Unimed 2008, fotografada por Júlio Soares (Fotobjetiva) na horta de Gilmar Cantelli. Ela veste roupas da loja Estilo Mulher

21

SERVIÇOS PRÓPRIOS

Como utilizar o Pronto-Atendimento. Nas notas de rodapé: chineses visitam Hospital Unimed; massagem com bambu

22 e 23

RESPONSABILIDADE SOCIAL

Meio ambiente (projeto no rio Tega e sacolas ecológicas); Voluntariado (jiu-jitsu e coral Unimed); selo de Responsabilidade Social

24 e 25

SERVIÇOS PRÓPRIOS

Obras em Caravaggio e no Hospital São Carlos; quando autorizar um procedimento ou exame. Nas notas de rodapé: Unimed segue como patrocinadora da Osucs; água chique; eventos com a participação da Unimed; cartão dá bom-dia aos pacientes do Hospital Unimed Caxias do Sul

26

MÉDICOS

Confira quem são os novos credenciados

VIDA É UNIMED **Coordenação operacional:** Departamento de Marketing. **Jornalista responsável:** André Benedetti, MTB 9473. **Edição e textos:** André Benedetti. **Capa:** Júlio/Fotobjetiva. **Tiragem:** 70 mil exemplares. **Impressão:** Posigraf. **Projeto gráfico e diagramação:** Fattore Comunicação Integrada, (54) 3027-5669. **Converse conosco:** SAC: 0800 51 2100

Boas surpresas

Ao bolar a matéria de capa desta edição, não pensamos que o assunto renderia tantas histórias. Para nossa surpresa, o que era para ser uma reportagem de poucas linhas virou um especial com 10 páginas. Também pudera: nas últimas semanas, viajamos centenas de quilômetros para visitar oito cidades da região com um propósito básico: descobrir um exemplo de ação saudável em cada município. O resultado você vê a partir da página 11.

Como precisamos contar a você outras coisas além das aventuras do roteiro serrano, aumentamos o número de páginas da edição. O bônus começa pelas já tradicionais notas da seção Conta-gotas. Ah, caro leitor, uma grande novidade. Os atendimentos da Unimed em Caxias ficarão concentrados em dois locais a partir de 2009. Um deles, o Hospital, você já conhece. O outro será um complexo com os demais serviços da cooperativa médica. Desde o Pronto-Atendimento até a Medicina Preventiva, tudo lado a lado. Não deixe de ver.

Na esteira do desenvolvimento, aproveitamos para antecipar o projeto do novo Pronto-Atendimento Unimed de Farroupilha, idealizado para atender com mais qualidade. Médicos para isso tudo, aliás, não faltam. Confira no final da revista a lista dos profissionais que acabam de ingressar na cooperativa médica. Antes de chegar na outra ponta da publicação, porém, tomara que você tenha mais (boas) surpresas.



Daiane Bordin

Um abraço,

André Benedetti
editor
andre@unimed-ners.
com.br



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.

Compre por menos, compre com Unimedicamentos

Procure as farmácias identificadas com o selo Unimedicamentos e tenha descontos especiais e ótimas condições de pagamento.



Unimed investe em novo complexo de saúde

Atendendo a quase 400 mil clientes, a Unimed Nordeste-RS anuncia um novo investimento que centralizará parte de sua estrutura de serviços, atualmente considerada a maior da região.

A estrutura da Unimed Nordeste-RS em Caxias do Sul, hoje distribuída em diferentes pontos da cidade, ficará concentrada em dois locais a partir de 2009. Um deles, o Hospital, já se encontra em funcionamento desde 2004. O outro será um complexo localizado junto à rótula das avenidas Salgado Filho e São Leopoldo, no antigo prédio das Lojas Arno – que começa a passar por uma

ampla reforma para reunir todos os demais serviços da cooperativa médica.

Conforme os administradores da instituição, a idéia é criar um grande centro de saúde integral do cliente Unimed em uma área de aproximadamente 20 mil metros quadrados. A proposta irá conjugar uma estrutura diferenciada com tecnologia de ponta, onde amplos e modernos espaços de atendimento trarão muitos benefícios aos clientes, como a centralização das atividades, estacionamento e fácil acesso – por estar junto a duas vias de grande fluxo.

A reformulação deixará lado a lado as seguintes áreas da cooperativa médica, que atualmente conta com quase 1,3 mil funcionários: Sede Administrativa, Pronto-Atendimento, Laboratório, Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI), Medicina Preventiva, Saúde Ocupacional e SOS Unimed. Todos

esses serviços estarão instalados em um único local, permitindo um atendimento integrado, adotado nos principais centros de saúde do mundo, o que garante uma visão personalizada e completa da saúde do cliente. Hoje, a Sede Administrativa funciona na Rua Moreira César, no bairro Pio X. Em um prédio contíguo, há o Departamento Comercial, onde podem ser adquiridos os planos de saúde, por exemplo.

Na Rua Bento Gonçalves, a Saúde Ocupacional reúne profissionais com o objetivo de preservar e promover a saúde e o bem-estar dos funcionários em seus ambientes de trabalho – e fora dele. Próximo daí, funcionam também o SOS Unimed, na Rua Marechal Floriano, e o Pronto-Atendimento (onde se encontram também a Assistência Domiciliar e parte do Centro de Diagnóstico por Imagem, com exames de raio-x e ecografia), ambos na Rua Pinheiro Machado. Logo ao lado, na mesma quadra, é possível ver o Laboratório de Análises Clínicas.

Na Rua Sinimbu, mais serviços. Lá, os clientes têm à disposição a Medicina Preventiva, com equipe capacitada para promover qualidade de vida antes de surgirem os problemas – ou mesmo minimizando as conseqüências, caso eles já tenham aparecido.



André Benedetti

Dois locais: atendimentos em Caxias passarão a ser realizados no Hospital e em um novo espaço (foto), que será totalmente reformado para entrar em funcionamento em 2009

Está decidido

A Unimed conquistou novamente o primeiro lugar no setor Plano de Saúde da pesquisa Marcas de Quem Decide, promovida pelo Jornal do Comércio, de Porto Alegre. A vantagem da cooperativa médica em relação aos concorrentes ficou ainda maior neste ano: a empresa alcançou 73,6% na lembrança, enquanto na preferência chegou aos 68,7%. Os percentuais, calculados pelo Instituto QualiData, representam a opinião de empresários, executivos e profissionais liberais residentes nos 46 municípios mais populosos do Rio Grande do Sul.



Reprodução

Top, top, top

Sabe aquela marca que não sai da sua cabeça? Pois a Unimed aparece mais uma vez no ranking das empresas do segmento de saúde mais lembradas pelos gaúchos. A pesquisa Top of Mind 2008, da revista Amanhã, exhibe a cooperativa médica com um destaque de 47,9% das citações. A 18ª edição da pesquisa ouviu, de 2 a 19 de fevereiro, 1,2 mil pessoas de ambos os sexos, com idades entre 16 e 65 anos, de todas as classes sociais. Cada entrevistado foi convidado pela Segmento Pesquisas de Porto Alegre a citar a primeira marca de que lembrava ao pensar em um produto, empresa, serviço ou personalidade.



Banco de Dados Unimed

Atualize o **guia**

D • Dr. Márcio Rangel Valin e Dra. Maria Cristina Sommer Valin, Rua Garibaldi, 476/901, Caxias do Sul, fone: (54) 3028-7123.
• Dr. Miguel M. Grazziotin, Rua Sinimbu, 2222/93, Caxias do Sul, fone: (54) 3223-6521.
• Dra. Salette Mari Calcagnotto, Rua General Arcy da Rocha Nóbrega, 401/401, Caxias do Sul,

fone: (54) 3222-5174.

• Dr. Edson Baldisserotto, Rua Dr. Montauray, 1128/22, Caxias do Sul, fone: (54) 3027-6710.
• Dr. Alexandre Ernesto Gobbato, (54) 3025-5581.
• Dra. Carmen Luiza Dal Sochio Gobbato, (54) 3025-5581.

Concertos **ao entardecer**

U Um dos projetos tidos como mais bacanas de Caxias do Sul, o Concertos ao Entardecer, da Orquestra Sinfônica da UCS, completou 15 anos em junho. Para comemorar a data, a Unimed Nordeste-RS patrocinou, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, o Festival de Música de Câmara, realizado de 22 a 29 de junho, com a participação de grupos camerísticos internacionais.

“A proposta foi promover aulas de instrumentos, incluindo apresentações em escolas, salas de concerto, empresas, praças e shoppings – tudo com entrada franca”, contam os organizadores. As apresentações do Concertos ao Entardecer são realizadas sempre no último domingo de cada mês, às 18h, na Capela do Santo Sepulcro. Informações: (54) 3289-9030.

Sem **gripe**

P Para deixar os clientes resistentes à gripe, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS promoveu uma campanha de vacinação antigripal.

Como em anos anteriores, ela foi realizada em diferentes municípios da região, em horários programados.



Ester Chaves Rodrigues, divulgação/Osucs

Estamos sempre pensando na saúde de nossos **clientes**. Nos **atuais** e nos **futuros**.



Todas as mulheres desta foto são funcionárias da Unimed Nordeste-RS. E todas estão grávidas, aguardando a chegada de seus bebês.

A Unimed valoriza e se preocupa com a vida em todos os seus estágios. Por isso, não poderia deixar de participar de um momento tão significativo na vida de uma mulher que é a gestação. Então, para ajudar as futuras mães a proteger a saúde de seus bebês desenvolveu o grupo Viva Bem Mamãe e Bebê. Peça ao seu médico assistente para ser encaminhada para esse programa da Medicina Preventiva e ganhe qualidade de vida durante a sua gravidez.

Unimed 
Nordeste-RS

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

Imposição das mãos

Criada na Índia, a Shantala proporciona benefícios à saúde do seu bebê



O poder da imposição das mãos encontra na Shantala a modulação adequada para uma massagem que proporciona múltiplos benefícios para os bebês. Com origem na Índia, esta técnica milenar para crianças a partir de um mês de vida atravessou gerações. Hoje, é mote de um dos módulos do Grupo Viva Bem Mamãe e Bebê, promovido pela Medicina Preventiva da Unimed. “Em encontros semanais, gestantes aprendem desde a levar a gravidez com saúde até técnicas para cuidar bem dos recém-nascidos”, comentam os organizadores.

Um desses cuidados literalmente à mão das mães, a Shantala se popularizou a partir de uma observação do médico obstetra

Frédéric Leboyer, em uma viagem a Calcutá, nos anos 1970. Em meio a um cenário de miséria, uma cena em uma das calçadas da cidade chamou sua atenção. Sentada, uma jovem chamada Shantala massageava seu bebê, cheio de saúde, mesmo em meio a condições precárias. Interessado na técnica, o médico aprendeu o passo a passo que apresentamos para você a seguir.

Fotos: André Benedetti

Atraídos pelo frio

O verão convida a fazer festas, sair de casa para encontrar amigos, passear. No inverno, as pessoas ficam em casa. Certo? Não necessariamente. Ao menos na Serra, onde o frio é atração turística, são promovidos eventos típicos para celebrar a especialidade de cada município – muitos dos quais com a participação da Unimed Nordeste-RS. Em menos de três meses, a cooperativa médica fincou sua bandeira no Festimalha (em Nova Petrópolis), na Fenakiwi (em Farroupilha), no Festiqueijo (em Carlos Barbosa) (foto), na Feira de Inverno (em Flores da Cunha) e na Festa do Vinho Novo (em Forqueta, Caxias).

Divulgação/Festiqueijo



Ói, olha o trem

Tradicionais na Europa, os trens são transporte raro no Brasil. Na serra gaúcha, porém, a Maria Fumaça de Bento Gonçalves apita para um retorno ao passado, quando os trilhos eram muito usados por aqui. O passeio de uma hora e meia inclui degustação de vinho e shows italianos, como o do coral Terra Nostra (foto). As excursões ocorrem às quartas e aos sábados, com partidas às 9h (Bento), 10h45min (Carlos Barbosa), 14h (Bento) e 16h (Carlos Barbosa). A volta é feita em ônibus. O bilhete sai por R\$ 43 por pessoa (R\$ 48 em janeiro, julho e dezembro). Informações: (54) 3455-2788.



Divulgação

Preparação

- Leve o bebê a um ambiente calmo e aquecido. No verão, pode ser ao ar livre.
- Retire toda a roupa da criança, que deve ter sido alimentada pelo menos 40 minutos antes.
- Utilize óleo natural (aquecido nos dias frios).
- A massagem pode ser feita de manhã, à tarde ou antes de dormir.
- A mãe deve estar sentada no chão, com as pernas esticadas, cobertas por uma toalha, e um apoio nas costas.

Massagem

- Comece com as mãos espalmadas no centro do peito do bebê, que precisa estar deitado de barriga para cima, deslizando-as para as laterais do tórax.
- Com as mãos em cruz, faça movimentos em X, do ombro até o quadril, inicialmente, e depois alcançando o pescoço.
- Com o bebê de lado, segure uma das mãos dele, esticando o braço. Com os dedos, forme um bracelete no ombro, deslizando-o em direção ao punho.
- Depois, com as duas mãos em rosca, deslize do ombro até o punho.
- Ao chegar no punho, retorne ao ombro, depois comece novamente o mesmo movimento.
- Massageie as mãos do bebê (antes uma,



depois a outra) com os polegares, da base para os dedos.

- Dobre e estique cada um dos dedinhos, deixando fluir melhor o sangue.
- Com o bebê novamente de barriga para cima, coloque uma mão espalmada no peito, alisando a pele do bebê até a barriga. Quando terminar o movimento com uma mão, repita com a outra.
- Com a mão esquerda, segure os tornozelos do bebê, esticando as pernas dele, e, desta vez com o antebraço, repita o movimento explicado no item anterior.
 - Como no braço, faça agora um bracelete com a mão, para deslizá-lo do quadril até o pé, trabalhando a perna direita.
 - Repita o movimento com as duas mãos, também em bracelete, fazendo movimentos de torção, do quadril até o pé direito. Persista quando chegar no tornozelo.
- Massageie a planta do pé direito, até os dedos. Depois, refaça os dois itens anteriores, desta vez no lado esquerdo.
- Com o bebê de bruços, deitado perpendicularmente em relação às pernas da mãe, espalme as mãos ao nível do ombro, alisando até as nádegas, num sentido vaivém.
- Com o antebraço esquerdo logo abaixo das nádegas, e a outra mão espalmada, alise da nuca até as nádegas.

- Com a mão esquerda, segure ambos tornozelos, mantendo esticadas as pernas do bebê. Repita o movimento do item anterior da nuca até os pés.
- Com o bebê novamente de barriga para cima, passe ambas as mãos na testa da criança, movimentando do centro para as laterais, passando pelas sobrancelhas. Repita o movimento.
- Depois de repetir, quando os dedos tocarem as laterais do rosto, aproveite o mesmo movimento e desça as mãos, contornando os olhos, ao longo das bochechas.
- Passe os polegares da base do nariz até o início da testa.
- Repita o movimento na testa e nos olhos, fechados.
- Contorne as comissuras tanto do nariz quanto da boca.
- Pegue os dois braços do bebê, um com cada mão, e cruze-os sobre o peito dele. Abra e repita o movimento.
- Faça o mesmo, mas desta vez segurando uma mão e a perna do lado oposto. Repita. Depois, faça novamente com a outra mão e a outra perna.
- Cruze as pernas do bebê, levando-as até a barriga dele. Abra, feche e repita (esse movimento ajuda a aliviar a tensão na coluna, no peito e na bacia do bebê).
- Finalize com um banho.

Fonte: Medicina Preventiva Unimed Nordeste-RS

Brinde saboroso

Cássia Carvalho



Os apreciadores de vinhos podem brindar. A Unimed Nordeste-RS e a Universidade de Caxias do Sul lançaram em conjunto o “Manual Prático para o Sommelier Internacional: para Saber os Sabores do Vinho”, de Roberto Rabachino, diretor da Federazione Italiana Sommelier e professor convidado da Escola de Gastronomia UCS-Icif. “Um bom vinho tem valores de perfeição, do ponto de vista tecnológico, artísticos, quando a bebida é entendida como obra de arte, e vitais”, diz o autor. Os direitos autorais da publicação, editada pela Educus, foram cedidos para o Conselho da Mulher da CIC e a Fundação de Assistência Social (FAS).

Para os caminhoneiros

Um guia sobre os principais problemas de saúde enfrentados pelos caminhoneiros acaba de ser editado com o apoio de Unimed Nordeste-RS, C&A e Arcor. A publicação reúne dicas para os profissionais do volante, abordando desde distúrbios do sono até doenças sexualmente transmissíveis. Com 22 páginas, o material faz parte do programa Na Mão Certa, contra a exploração sexual de crianças e adolescentes, e está sendo distribuído em todo o Brasil com a assinatura da Childhood Brasil. Informações para a aquisição dos exemplares podem ser obtidas no site www.namaocerta.org.br.



Reprodução

Trânsito em ordem

A incidência do câncer colorretal aumenta com a idade. De acordo com especialistas, o grupo considerado de risco médio para o aparecimento da doença é formado por pessoas com idade entre 50 e 70 anos. Por isso, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS adotou a prevenção deste problema como mais uma de suas linhas de cuidado — as outras duas relacionam-se aos cânceres de mama e do colo e do corpo do útero.

A idéia de se adiantar deve-se ao fato de as neoplasias que surgem no cólon e no reto terem chances de cura em 90% dos casos. Conforme dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), em 2008 cerca de 27 mil novos casos serão diagnosticados no Brasil, dos quais cerca de 3 mil no Rio Grande do Sul, o Estado com maior incidência deste tipo de câncer no Brasil. Entre os gaúchos, a doença surge como a terceira causa mais freqüente de morte entre as mulheres. Entre os homens, a quarta.

Para não fazer parte das estatísticas, vale



Fotos: Levendula

Fibras: frutas estão entre as opções de alimentos para prevenir o surgimento do câncer colorretal

observar se há sangramento junto às fezes, alterações no hábito intestinal com duração superior a 15 dias (tanto para prisão de ventre quanto para diarreia), perda de peso, emagrecimento e anemia. Todos são sintomas de outros problemas, mas a possibilidade de ser um tumor na região precisa ser excluída. Além dos exames preventivos, especialistas sugerem deixar de lado o cigarro, fazer exercícios e optar por uma dieta com baixa quantidade de gordura animal, abrindo espaço para frutas e verduras.

Empresa saudável

Um programa exclusivo para as empresas que desejam promover a saúde entre seus funcionários é oferecido pela Unimed Nordeste-RS. O Empresa Saudável abrange os integrantes de mais de 20 diferentes organizações da região.

“Em 2007, foram promovidas mais de 300 palestras nesses locais, com um total superior a 7,2 mil participantes”, comenta o coordenador da Medicina Preventiva, Janur Machado.

Conforme ele, a proposta é levar os programas desenvolvidos na Medicina Preventiva até o ambiente empresarial, evitando o deslocamento dos funcionários.

“Além disso, as empresas de Caxias do Sul dispõem de um serviço de acompanhamento de integrantes afastados”, diz. Graças à equipe de Gerenciamento a Domicílio, a qualidade de vida de quem, por um motivo ou outro de saúde, precisa deixar o trabalho por um tempo pode ser bem melhor. Informe-se sobre este serviço pelo telefone (54) 3225-5272.



Reprodução

Para maiores de 60 anos

O menu da Medicina Preventiva foi ampliado. Agora, quem tem mais de 60 anos pode participar de uma proposta que deixará os participantes com ainda mais vontade de levar a vida numa boa.

Desde agosto, o programa Viva Bem por Toda a Vida traz à tona uma proposta que pretende não apenas ensinar a levar uma vida longa, mas sim dar dicas de como manter-se

bem por muito tempo.

“O objetivo é promover o envelhecimento saudável a partir da manutenção da saúde como um todo, com a conseqüente melhora da qualidade de vida, oportunizando momentos de expressão de sentimentos por meio da arte”, explica a terapeuta ocupacional da Medicina Preventiva, Vanessa Weber.

A arte a que Vanessa se refere trata-se da

arteterapia, um processo terapêutico por meio do qual os participantes podem se expressar, valendo-se das melhorias que proporciona.

Dividido em 10 encontros, realizados semanalmente, o programa tem como cenário o Centro de Convivência e Bem-Estar do Hospital Pompéia, em Caxias do Sul. Para participar é preciso ter indicação de seu médico assistente. Informações: (54) 3225-5272.

Para combater a asma

Hellophoto

Evite os ácaros: tapetes com poucos pêlos, como os de sisal, são uma boa opção para os ambientes onde habitam os asmáticos

As baixas temperaturas do inverno motivaram a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS a elaborar um folheto explicativo sobre a doença, que começa a ser distribuído em empresas da região e nos serviços da cooperativa médica. No material informativo, há os 10 mandamentos do asmático (*confira a seguir*).



Além disso, a Unimed mantém um grupo sobre o assunto.

Os encontros têm como objetivo conscientizar os participantes em relação à doença, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida a quem sofre deste mal.

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

Entenda o problema

- A asma é uma doença crônica que tem controle, mas é freqüente e pode causar a morte
- A causa mais freqüente de morte é a falta de medicação, e não o excesso

- Bombinhas não fazem mal para o coração, e nem todas são iguais
- Corticóide não faz mal, desde que usado corretamente e com orientação
- Na crise, comece o tratamento logo. Sempre que necessário, vá imediatamente a um atendimento de emergência, de preferência um local

combinado com o médico

- Use medicação regularmente, e não a interrompa por conta própria. Tenha sempre remédios disponíveis para emergências
- Mantenha o ambiente em casa livre de poeira, mofo, ácaros. Evite contato com animais domésticos e nunca fume, nem passivamente
- Aprenda a usar os remédios adequadamente, principalmente os inalatórios
- Busque melhor qualidade de vida, mantendo as atividades normais
- Faça as revisões necessárias, conforme combinado com o médico

Fonte: Medicina Preventiva Unimed Nordeste-RS

Respire aliviado pelo nariz

O inverno e suas mudanças de temperatura, tão comuns na região sul do país, são um prato cheio para fazer com que você deixe de respirar pelo nariz.

Usar a boca para isso, porém, não é uma boa pedida.

Se você anda sempre com as narinas congestionadas, procure um especialista.

Veja abaixo as principais possíveis conseqüências deste hábito:

- Diminuição ou perda do olfato e sinusite
- Dificuldade no controle da asma
- Ronco e apnéia obstrutiva do sono
- Piora no desempenho escolar, no trabalho e nas atividades sociais
- Dor e irritação crônica na garganta (infecções na garganta)
- Alteração da voz e da linguagem
- Alteração do desenvolvimento da face
- Piora na audição
- Irritação, ansiedade, depressão e dificuldade no controle da pressão arterial, entre outros

Fonte:
Academia Brasileira de Rinologia

Central de Vacinas Unimed

A sede da Medicina Preventiva, localizada em Caxias, na Rua Sinimbu, agora compreende também a Central de Vacinas Unimed.

As doses que não se encontram disponíveis nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) podem ser tomadas na cooperativa médica.

“O objetivo é ampliar a cobertura da

vacinação na região, deixando clientes e médicos cooperados com total cobertura em qualquer tipo de vacina, em todas as idades”, comentam os organizadores.

Conforme eles, estão à frente do serviço profissionais de enfermagem treinados para oferecer qualidade técnica no atendimento, bem como toda a atenção e o cuidado necessários na hora da aplicação das

vacinas, entre as quais, as contra pneumonia, meningite e varicela. Destaque para a estrutura de conservação, com geladeira específica, garantia de total controle sobre os produtos. Peça ao seu médico assistente o encaminhamento para a aplicação das doses que você deseja tomar.

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

Campanha contra rubéola

Febre baixa, manchas vermelhas pelo corpo e ínguas no pescoço e na nuca podem ser sinais da rubéola. A prevenção contra este mal surge sob a forma de vacinas, a partir de uma campanha

realizada no Brasil entre 9 de agosto e 12 de setembro. As doses são indicadas a homens e mulheres com idades entre 20 e 39 anos – a doença atinge principalmente adultos no país. Só grávidas não podem se vacinar. Ou seja, mesmo os que tiveram a doença ou foram imunizados contra ela devem ir até um posto de vacinação. De acordo com informações do Ministério da Saúde, a vacina é muito eficaz: protege 95% da população vacinada.

A doença, transmitida por um vírus altamente contagioso, é considerada grave quando atinge gestantes porque pode causar aborto. Além disso, os filhos de grávidas com o problema correm o risco de nascer mortos, prematuros e com baixo peso. Entre as conseqüências da transmissão da doença à criança durante a gravidez, a Síndrome da Rubéola Congênita (SRC) acarreta malformações cardíacas, cerebrais e oculares.



*Unimed Coração.
É pra você. É de coração.*



Para manter o coração de seus beneficiários saudável, a Unimed Nordeste-RS dispõe de uma estrutura completa de atendimento cardiológico: o **Unimed Coração**. Interligando diversos serviços, para oferecer eficiência em casos de patologias cardíacas, o Unimed Coração pulsa em diferentes pontos da cooperativa médica. No **Hospital Unimed Caxias do Sul**, há o **plantão cardiológico**, a unidade de **dor torácica**, a **hemodinâmica**, a cirurgia cardíaca e toda a estrutura de internação, bloco cirúrgico e UTI, que juntos oferecem desde o primeiro atendimento até os cuidados mais intensivos. Tudo isso com o suporte de equipamentos de última geração e profissionais preparados para que você tenha toda a tranquilidade para aproveitar sempre o melhor da vida.



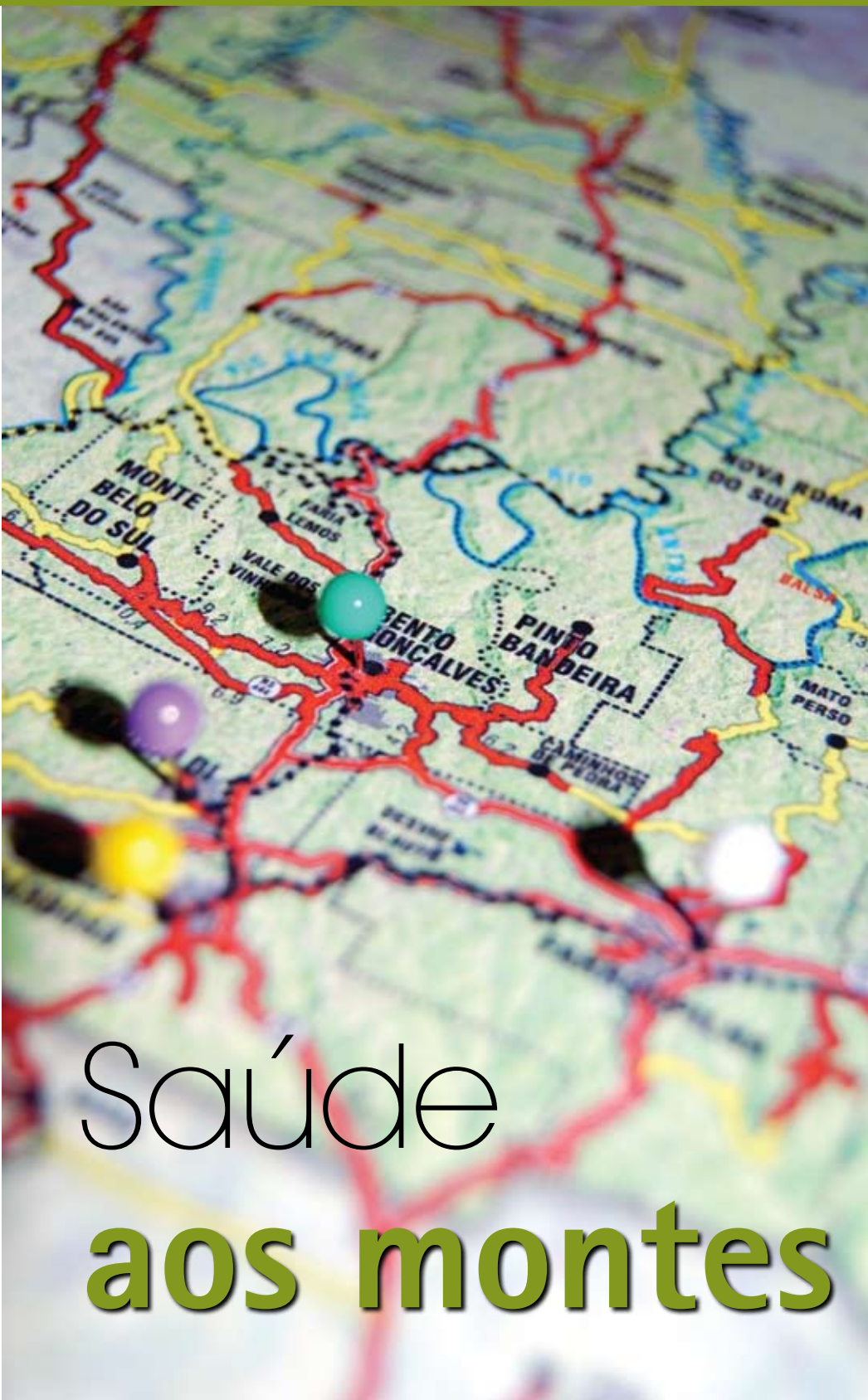
Unimed 
Nordeste-RS

Rua Carlos Bianchini, 1744 - Caxias do Sul - RS
(54) 3202.9000 www.unimed-ners.com.br/hospital

ESPECIAL

ROTEIRO DA SAÚDE

| Antônio Prado | Bento | Garibaldi | Carlos Barbosa | Nova Petrópolis | Flores da Cunha | São Marcos | Farroupilha |



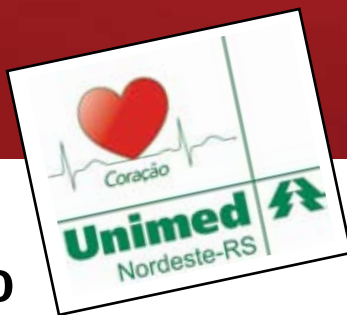
Saúde
aos montes

André Benedetti

Visitamos oito cidades da Serra para revelar programas saudáveis (e bacanas) em cada uma delas

André Benedetti

A falta de opções não vale como desculpa para deixar de lado hábitos saudáveis na serra gaúcha. Para você viver mais e melhor, reunimos neste especial o resultado de um esforço de reportagem baseado no seguinte propósito: desvendar em cada uma das oito cidades visitadas um projeto interessante de promoção da saúde. Ao percorrer as estradas que cortam os vales do nordeste do Estado, nos surpreendemos com a variedade de opções. Nas próximas páginas, sirva-se das hortaliças sem agrotóxicos, cultivadas em Garibaldi, e module seu ritmo conforme o estilo de vida lento, mas nem por isso desligado das facilidades do mundo moderno, em alta em Antônio Prado. É disso que você precisa para brecar o estresse? Pois então passeie mais. Aproveite a viagem para conhecer também esportes para crianças, em São Marcos, terapia à base de vinho, em Bento, trabalhos manuais, em Flores, e caminhadas, em Farroupilha. Entre uma curva e outra, guarde fôlego para acompanhar um pessoal experiente apaixonado por dança, em Nova Petrópolis, e para saborear uma fatia de ricota, em Carlos Barbosa. Mas que tal começar por um serviço da cooperativa médica oferecido em toda a sua área de abrangência? Veja, inicialmente, como funciona o Unimed Coração. E depois siga viagem. Preparado para embarcar? →



O serviço que cuida do seu coração

Como no sistema sanguíneo, com seus vasos e ramificações, uma nova e completa proposta oferecida pela Unimed Nordeste-RS começa durante a consulta com um cardiologista e segue podendo enveredar por uma malha formada por serviços especializados em um de nossos principais órgãos: o coração.

Ao criar o Unimed Coração, a cooperativa médica definiu um fluxo para atendimento de pacientes com problemas cardíacos. Ganham-se tempo, fator importante nesses casos, mas também qualidade no atendimento e tecnologia de ponta.

Entre as grandes causas de mortalidade no país e também na região, os problemas cardíacos são tratados na Unimed por equipes que trabalham, basicamente, em quatro frentes específicas, mas interligadas: o consultório do médico, o SOS Emergência Unimed, o Pronto-Atendimento Unimed 24H (PA) e, por fim, o Hospital Unimed Caxias do Sul.

Não há uma ordem a ser seguida. Há pacientes que procuram um consultório, outros, por se tratar de uma urgência ou uma emergência, vão até o PA, outros ainda precisam recorrer a uma das UTIs móveis do SOS Emergência Unimed, um serviço de ambulâncias para atendimento a urgências e emergências que pode ser contratado à parte pelo cliente (*veja ao lado como proceder para contratar*). Depois de avaliações iniciais, é no Hospital Unimed Caxias do Sul que funciona uma estrutura para receber, quando necessário, os pacientes com patologias cardíacas. Lá, são oferecidos os seguintes serviços: Plantão Cardiológico, Unidade de Dor Torácica e Hemodinâmica, além de um Bloco Cirúrgico, com estrutura para intervenções cardíacas, e das alas de Internação, que incluem Unidades de Tratamento Intensivo (UTI) e Semi-Intensivo (USI) e os quartos privativos e semi-privativos.

Localizado na emergência do Hospital, o Plantão Cardiológico recebe os pacientes com um médico cardiologista, disponível 24 horas. O serviço também oferece suporte aos clientes que

procuram um dos pronto-atendimentos, auxiliando na interpretação do resultado de exames e no primeiro atendimento cardiológico. Os atendimentos realizados na área caracterizam-se pela urgência. Se a idéia for realizar uma consulta rotineira, no entanto, o melhor local para esse caso é o consultório de um cardiologista.

A Unidade de Dor Torácica, por sua vez, oferece a realização de diagnósticos e monitoramentos adequados em caso de dor de origem cardiológica. Se houver necessidade de uma avaliação mais apurada, o paciente é encaminhado à Hemodinâmica.

Equipada com um dos melhores aparelhos do Brasil, a Hemodinâmica, que começou a ser oferecida no Hospital no primeiro semestre deste ano, torna possível avaliar com mais detalhes e precisão as artérias coronárias. O equipamento permite também a realização de terapias, como angioplastias (para desobstrução dos vasos) e colocação de stents (pequenas molas ou malhas metálicas dispostas em determinados pontos estreitados das artérias). Como a qualidade do exame é fundamental para esse tipo de tratamento, a alta definição das imagens, um diferencial da Unimed, traz mais segurança para a execução dos trabalhos e também para se obterem diagnósticos precisos.

Por último, existem as unidades de internação. No Hospital Unimed Caxias do Sul, há 72 leitos preparados para tratamentos de mais alta complexidade. Em alas próximas, os pacientes contam com os serviços da Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) e da Unidade de Tratamento Semi-Intensivo (USI). No Bloco Cirúrgico, também disponível, há seis salas preparadas para procedimentos cardíacos, entre outros.

Quem prefere se antecipar ainda mais, muitas vezes evitando a utilização desses serviços, pode aproveitar os benefícios da Medicina Preventiva da Unimed, que mantém uma equipe de profissionais capazes de realizar acompanhamentos antes de o coração dar sinais de que não está bem.

Consulta com cardiologista (profissionais especializados)

Programas de Medicina Preventiva (Caminhadas Orientadas e acompanhamento para hipertensos, diabéticos e cardiopatas)

Hospital Unimed

**(Plantão cardiológico,
Unidade de Dor Torácica,
Hemodinâmica, Centro
Cirúrgico, unidades de
internação)**

SOS Emergência Unimed

**(se você ainda não
contratou esse
serviço, ligue para
(54) 3220-2030)**

Pronto-Atendimentos (em Caxias, Bento e Farroupilha, com médicos clínicos em contato com o plantão cardiológico do Hospital)

Serviço

- Medicina Preventiva Unimed: Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul, fone: (54) 3225-5272.
- SOS Emergência: se você já contratou esse serviço, tenha sempre à mão o telefone: 0800 541 9100. Para contratá-lo, ligue para (54) 3220-2030.
- Pronto-Atendimentos Unimed existem em três

idades: Caxias do Sul (Rua Pinheiro Machado, 2321, fone: (54) 3220-2135), Bento Gonçalves (Rua Assis Brasil, 613, fone: (54) 3451-5661) e Farroupilha (Avenida Independência, 620, fone: (54) 3268-4044).

- Hospital Unimed Caxias do Sul: Rua Carlos Bianchini, 1744, bairro Marechal Floriano, fone: (54) 3202-9000. Mais informações no site www.unimed-ners.com.br/hospital.

Dicas

- Ingerir frutas, verduras e legumes diariamente diminui em 30% as chances de infarto.
- Praticar exercícios físicos regularmente reduz em 14% os riscos de um ataque cardíaco.
- Atividade física moderada é a que produz suor, mas que, enquanto realizada, a pessoa consegue conversar frases curtas. As caminhadas são um exemplo.
- Fumar aumenta em 300% o risco de ter um ataque cardíaco e em 200% o de ter um derrame.
- No mundo, a obesidade aumenta em 62% as chances de ter um ataque cardíaco. No Brasil, esse risco é de 225%. Para evitar a obesidade, procure manter uma alimentação saudável: consuma frutas, legumes e verduras, pratique exercícios, faça as refeições sempre nos mesmos horários, coma devagar, em cinco refeições diárias.
- Para evitar a hipertensão (ou pressão alta), controle o estresse. Não fume, reduza o consumo de sal e evite alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas.
- Para otimizar os níveis de colesterol no sangue, evite alimentos gordurosos, aumente o consumo de fibras, como frutas, verduras, grãos e cereais integrais. Evite a obesidade. Pratique exercícios físicos.
- O estresse aumenta em 60% o risco de infarto. Por isso, evite permanecer em ambientes tumultuados ou barulhentos, não trabalhe muito ou discuta assuntos polêmicos antes de dormir, prefira filmes divertidos e leves. Seja uma pessoa positiva e alegre.



A cidade que encontrou o ritmo ideal

Quando se fala em qualidade de vida, muita gente logo se lembra da importância de deixar o estresse e a agitação do dia-a-dia de lado — atitudes que viraram uma espécie de segunda-feira das dietas: entram sempre na programação do mês, mas muitas vezes não saem do papel.

Em Antônio Prado, esses clichês contemporâneos ganham a prática de verdade, de manhã à noite, ao natural. É que os pouco mais de 13 mil habitantes do município desvendaram o segredo para absorver apenas o lado bom das modernidades do mundo atual sem abrir mão de antigos hábitos que — dizem cada vez mais os especialistas — devem ser resgatados para uma vida longa e feliz. Pois a descoberta rendeu à localidade um selo fundado por 32 cidades italianas e uma croata: o de *Slow City* (ou cidade com ritmo moderado). A partir de agora, caro leitor, que tal continuar lendo este texto mais devagar?

“O *Slow City* trata-se de um movimento que visa a deter a degeneração da qualidade de vida dos grandes centros urbanos a partir da defesa de um desenvolvimento urbano sustentável”, comenta a turismóloga Patrícia Schenkel. Não por acaso Antônio Prado reúne os requisitos exigidos pela certificação conquistada pelos pradenses em 2001, uma espécie

de contraponto ao *fast-food* que certamente se reflete na saúde dos moradores.

O selo — para a obtenção do qual foram avaliadas políticas ambientais e de infra-estrutura, qualidade urbana, valorização da cultura local, hospitalidade e informação — revela-se num logotipo bastante sugestivo (*acima*), formado por um caracol entre dois prédios, um antigo e outro contemporâneo, bem como se sente quem chega à cidade: num misto entre presente e passado. “No Brasil, apenas Tiradentes, em Minas Gerais, detém o selo junto com Antônio Prado”, diz Patrícia. Ela complementa: “O ritmo daqui é lento no bom sentido: a cidade olha para o passado sem deixar de se desenvolver”. Não foi sempre assim.

Depois da evolução pela qual passou no início do século 19, Antônio Prado ficou estagnada por décadas. A topografia do município, cercado por rios, desviou estradas importantes, como a BR 116, para outros territórios. Resultado: até duas décadas atrás, o acesso à cidade se dava por estrada de terra batida. “Por isso, as modernidades que chegaram mais ao final do século passado encontraram uma localidade que se manteve sem grandes mudanças ao longo de anos”, relembra Patrícia. O contraste atual revela indústrias

em funcionamento ao lado de um comércio cujas portas fecham antes do meio-dia e só são reabertas lá pelas 14h, para almoços demorados. Uma tranqüilidade, aliás, que não se abala nem no estresse do trânsito, ainda sem semáforos. “Eu sequer olho para os lados antes de atravessar a rua”, confessa a turismóloga.

As calçadas, porém, ela provavelmente observa com mais atenção. Ao percorrer as ruas onde se debruçam antigas construções em madeira, percebe-se como os pradenses primam pelas conversas com os conhecidos. “De 10 pessoas que passam por mim, oito eu conheço”, diz Vitor Grazziotin, 66 anos, bancário aposentado e assessor da Associação Comercial Industrial e Serviços de Antônio Prado (Acis-AP). Não raro ele pode ser visto reunido com amigos na praça, entre um afazer e outro. “O selo é uma consequência: preenchemos os requisitos estabelecidos ao natural, pois o lado ruim do progresso ainda não chegou por aqui”, diz. Você, que demorou longos minutos para chegar até aqui, não duvide: vai ver

foi na terra dele que também morou o criador do ditado “Devagar se vai ao longe”.

André Benediti

Papo na praça: Grazziotin (E) com seus amigos, os primos José (ao centro) e João Ghinzelli



| Bento Gonçalves |

A terapia que se apropria das substâncias extraídas das videiras



Imersão: banho na barrica promove contato de polifenóis com a pele

Deborah Dadalt, divulgação Villa Europa Hotel & Spa do Vinho Caudalie Vinotherapie

A Alçado a destino turístico conhecido em todo o Brasil, o Vale dos Vinhedos, no interior de Bento Gonçalves, continua com o tradicional sotaque dos imigrantes italianos, mas agora com um acento francês, um dos prenúncios de uma terapia que se vale dos benefícios inebriantes extraídos das videiras.

Depois da inauguração de um hotel onde funciona também um spa do vinho, a região absorveu uma proposta trazida de Bordeaux, na França: a utilização da uva para uso terapêutico, com destaque para o subproduto da vinificação. Não espere, no entanto, bebericar os mais variados tipos de vinhos. Diferentemente da vinoterapia, a vinoterapia, sem o “h”, vale-se do contato da pele com substâncias extraídas de parreirais. Ou seja, apenas de uso tópico.

“A eficácia da vinoterapia reside nas formulações patenteadas – por isso, os produtos franceses são indispensáveis. Porém, como muitos tratamentos requerem a uva ‘in natura’, contamos com as excelentes variedades produzidas no

próprio Vale dos Vinhedos”, comenta a diretora do empreendimento, Deborah Dadalt.

A uva merlot brasileira, diz Deborah, é considerada a segunda mais rica em polifenol resveratrol do mundo, atrás apenas da similar francesa. Nos últimos tempos, a substância se transformou em aliada da renovação celular, embalada por pesquisas que comprovam a eficácia contra os radicais livres – vilões quando se fala em envelhecimento. Encontrada na casca da uva e nos vinhos, em especial os tintos, ela conquista territórios emblemáticos, entre os quais, as barricas. Mas vai além.

A terapia, à primeira vista exclusividade de bem-nascidos ou para ocasiões muito especiais, também chega às residências, acompanhando o dia-a-dia a partir da comercialização de produtos à base de óleo de semente de uva, além de outros derivados da fruta e das parreiras.

“No mercado, podem ser encontradas formulações do gênero com funções anti-sinais, hidratantes, nutritivas, esfoliantes e tensoras”, diz a

gerente do spa, Francesca De Paoli.

Conforme ela, esses produtos hidratam profundamente, enquanto outros hidratantes de origem mineral apenas criam uma película protetora, responsável por fazer a pele não perder água. “Eles ajudam, claro, mas não como os que alcançam maior profundidade, oferecendo nutrientes e vitaminas”, diz a profissional.

No spa, a variedade de opções é bem maior. A estrutura com vista para as belezas naturais da região oferece, entre outros, um pacote de meio período com quatro terapias ao preço de R\$ 392. Um deles é o banho em barricas com concentrado polifenólico, retirado da uva ou da folha da parreira, diluído em água. A sessão segue com esfoliações corporais – à base de mel, óleo de semente de uva e com a própria semente –, ou massagens, feitas com o mesmo óleo, que, desta vez, faz as vezes de condutor. O terceiro item é o envelopamento em papel celofane e manta aquecida, com o auxílio de produtos hidratantes. Por fim, a terapia facial, a fim de retirar impurezas e hidratar o rosto.

O projeto que promove a agricultura ecológica

Os alimentos da casa dos Debiasi, uma família de agricultores de Garibaldi, não são mais os mesmos depois de uma mudança que transformou suas vidas há nove anos.

Até o final dos anos 1990, seu Tranquilo Debiasi convivera com agrotóxicos pesados na roça, aplicados no solo e nas plantas para cultivar frutos e verduras em menos tempo e em uma quantidade cada vez maior. “Esquecíamos, porém, que a qualidade e o sabor da nossa produção, também valorizados pelos consumidores, eram deixados em segundo plano”, relembra sua mulher, dona Lúcia. Um lapso que, literalmente, virou coisa do século passado. Cansado dos enjôos e das corriqueiras dores de cabeça – segundo ele próprio,

de movimentos como o Projeto de Qualificação da Política Ambiental de Garibaldi, financiado pelo Ministério do Meio Ambiente e vinculado à Secretaria de Meio Ambiente do município, com apoio do Centro Ecológico.

“A idéia é discutir políticas públicas, diversificar as propriedades, reduzir o uso de agroquímicos e promover a educação ambiental”, comenta a engenheira agrônoma do projeto, Juliana Mazurana. “O resultado repercutiu nas ruas: o número de adeptos a esse tipo de vida aumentou, tanto o volume de produtores quanto o de consumidores de produtos ecológicos são maiores nos últimos tempos”, complementa a assessora do projeto, Maria Elena Vidor, com formação em Economia Doméstica. Esse

a sementes e enxada. No último dia de aula, não houve quem deixasse de pensar de uma maneira mais próxima ao estilo eleito pelos Debiasi: muitos saíram da classe para colocar em prática os métodos naturais de preservação (tanto de suas próprias saúdes quanto do meio ambiente) repassados durante as palestras. “A chamada ‘macdonaldização’ dos hábitos alimentares perde força na mesma proporção em que são publicadas pesquisas médicas relacionadas ao surgimento de neoplasias a partir do contato com químicos para a agricultura”, observa o gestor do projeto, Diogo Guerra. Uma transformação longe de manter as finanças dos produtores rurais no vermelho.

“Não vá pensar que nossos rendimentos

André Benedetti



Ao natural: cultivados em estufa, vegetais brotam vigorosos mesmo sem a aplicação de agrotóxicos

decorrentes do contato com as fórmulas químicas –, seu Tranquilo deixou de lado técnicas ditas avançadas de plantio para adotar um modelo que aposta na ausência de fertilizantes.

A trajetória de descoberta da agricultura ecológica percorrida pelos Debiasi descortina uma tendência que progride a uma ampla razão em outros tantos lares e em feirinhas – mesmo que ainda bissextas – armadas nas zonas urbanas. Você já percebeu como as pessoas passaram a valorizar hábitos alimentares outrora cultivados por nossos antepassados? Se nos anos 1970 e 1980 era chique percorrer os corredores dos supermercados com o carrinho repleto de enlatados, ao final da década passada, essa concepção abriu terreno para o surgimento

incremento também se relaciona diretamente à capacitação do olhar dessas pessoas junto à terra, na hora do cultivo, e também no súper, diante de uma cesta abarrotada de tomates lindos e vermelhinhos, muitas vezes quase tão artificiais como suas reproduções em plástico.

Não por nada, um dos braços da proposta garibaldense trata da promoção de cursos voltados aos trabalhadores rurais – e também aos urbanos. Entre os oferecidos – gratuitos e promovidos com frequência no município –, há o de agricultura ecológica. Recentemente, um encontro reuniu uma platéia formada por pessoas de todas as idades, mas com propósitos semelhantes. Trabalhadores acostumados com caneta e papel sentaram-se ao lado de adeptos

reduziram depois de virarmos ecologistas”, comenta dona Lúcia, uma das participantes mais presentes nos eventos do projeto. Desde que seu Tranquilo decidiu abandonar os agrotóxicos, a produção de uva ficou menor, sim, mas a valorização agora brota enraizada na qualidade. A manutenção dos ganhos, mesmo com a produção mais estreita, deve-se ao preço elevado dos produtos orgânicos numa das pontas da cadeia, ou seja, com prejuízo para o consumidor? Não necessariamente.

Ao poupar em agrotóxicos, o sal da terra chega cada vez menos aos preços. “A tendência é de os ecologistas comercializarem produtos com custos gradativamente menos salgados”, diz a engenheira Juliana.

Feita de soro: por deixar a gordura de lado, uma fatia de ricota como esta, produzida na Via do Leite e do Queijo, está entre as opções saudáveis para seu cardápio



André Benedetti

O alimento naturalmente light que provém de um roteiro agroturístico

A escala de cores de um queijo, dizem, ajuda a identificar o grau de gordura de uma fatia desse alimento. Assim, um exemplar amarelo-escuro é menos saudável, se comparado a outro quase branco. Correto? Nem sempre.

“Em se tratando de queijos, se durante o processo de fabricação houver a adição de um corante, a premissa deixa de ser verdadeira. A ricota, porém, por ser feita com o soro, e não com a gordura, é naturalmente light”, alerta o engenheiro de alimentos Daniel Cichelero.

Essa e outras particularidades deste derivado do leite podem ser conhecidas ao percorrer a Via do Queijo e do Leite, em Carlos Barbosa. Roteiro de agroturismo mantido no interior do município, a proposta interliga cinco comunidades: as Linhas 19, 12, Torino, Santa Clara e São José.

Na Linha 12, uma queijaria divide o barulho de seu maquinário com mugidos de vacas criadas na mesma propriedade, de 60 hectares, num contraste entre o colonial e o industrial. Depois da ordenha, a poucos metros de imensos tonéis de inox, o leite ganha status de protagonista ao

se iniciar o processo de fabricação do queijo. Gordura de um lado, soro de outro. A primeira pode virar queijo. O segundo, a saudável ricota.

Grosso modo, a ricota é obtida a partir do aquecimento do soro a uma temperatura de 90 graus. Depois de passar, entre outros, por um processo de floculação, a massa está pronta para ser levada a tubos ou fôrmas e, depois, chegar às mesas de quem está de olho na saúde.

Mas o queijo também não é de todo o mal, se apreciado com parcimônia. “O parmesão, por exemplo, concentra mais gordura que outros tipos, sim, mas dificilmente alguém consegue consumir muitos pedaços”, diz Cichelero. Um minas frescal, porém, mais macio – e por isso com maior quantidade de soro –, apresenta a gordura mais diluída. “Ao comer 200 gramas deste último, a soma de gordura ingerida poderá ser semelhante, se compararmos com alguém que optou por consumir 100 gramas de parmesão em menor quantidade”, observa o profissional.

Segundo ele, um quilo de parmesão

concentra 14 litros de leite – o resto é soro. Para a mesma quantidade de um colonial, adicionam-se 10 litros. A proporção diminui ainda mais no lanche (nove litros) e no minas frescal (seis litros).

Dicas

- Um queijo mais escuro não necessariamente é pouco saudável, pois alguns fabricantes adicionam corantes.

- A gordura do leite e de seus derivados é bem digerida por nosso organismo. Mas fique atento: ela pode aumentar o seu colesterol.

- Observe a origem do queijo. É importante saber como foi processado, se passou por pasteurização e como se deu o manuseio antes de chegar à sua boca.

Fonte: engenheiro Daniel Cichelero

stock.xchng

Uma turma que encontra a felicidade por meio da dança

Dois pra lá, dois pra cá. Se a vida começa aos 40, é mesmo lá pelos 50, 60 anos que as pessoas (re) começam a sair para dançar. Ao menos em Nova Petrópolis.

No município mais alemão da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS, o assunto ganhou até um projeto mantido pela prefeitura municipal. “Há 10 grupos de dança para esse público no município, cada um em sua localidade de referência – no Centro e também no interior”, diz a assistente social responsável pelo projeto, Lilian Petry.

Durante uma conversa com os presidentes de cada um dos grupos, fica fácil perceber como a iniciativa traz ocupação e sentido à vida de muita gente. “Sempre fui daquelas que ficavam sozinhas em casa. Hoje, tenho 66 anos e vou aos bailes com meu marido”, comenta Célia Frank, do Grupo Vale das Hortênsias – Linha Araripe. Uma de suas amigas, Miriam Stumpf, 54 anos, do Grupo Vila Rica – Bairro Plá, contabiliza: “Chego a ir até a 60 bailes por ano”, diz, engajada em arrebanhar cada vez mais participantes. “Quem quer pode nos procurar.” Os interessados são recebidos por grupos estruturados, com bandeira, rei, rainha, CNPJ, diretoria, estatutos, regras e tudo o mais definido.

Na verdade, os integrantes, juntos, vão além dos limites dos salões nos quais é possível vê-los às segundas, terças, quartas, ah, e também às quintas, sem contar todo o fim de semana. A idéia, confirmam eles, reside na possibilidade de usar a dança como elo para aumentar a amizade entre participantes de grupos cujo propósito básico, desde o começo, em 1996, sempre foi a integração. Deu (e ainda dá) certo.

“Os bailes voltados a esse público, embora reúnam uma grande quantidade de gente, são muito tranquilos, jamais alguém viu a polícia por perto, pois o pessoal só quer se distrair e se divertir”, conta a assistente social. As sirenes, no entanto, até podem aparecer na porta de um dos bailes. “Mas nesse caso certamente são os bombeiros, para resolver o problema de uma alta de pressão arterial”, emenda, rapidamente e aos risos, um dos poucos homens participantes, Arnaldo Roloff, 77 anos, do Grupo Amor Perfeito – Centro.

Tanta motivação rendeu uma certa inversão de comportamentos. Não por nada os filhos de alguns, ao verem seus pais saírem para os bailes novamente, exclamam: “Mas de novo! Quem sabe vocês fiquem em casa no próximo sábado...”.

Encontros: as mãos que trabalharam uma vida inteira agora se apertam para garantir equilíbrio nos bailes e também na vida

Não adianta muito. “Trabalhamos sempre com a mesma empresa de ônibus, que nos leva para os salões”, diz Miriam, já pensando no modelito e nos acessórios do próximo evento.

O transporte torna-se necessário porque os bailes são realizados em diferentes municípios do Estado. Isso sem contar os 10 promovidos em Nova Petrópolis, cada qual sob a responsabilidade de um grupo diferente. “O dinheiro arrecadado com o baile de um grupo, por exemplo, serve para custear as contas com o transporte para as outras localidades, mais ou menos 35”, dizem eles em uníssono para o repórter desta matéria e também repetidas vezes aos seus filhos, sempre que eles questionam os valores gastos com a diversão.

“Nos bailes de São Francisco de Paula, por exemplo, toca muita música gauchesca, mas nossa preferência são mesmo as bandinhas, responsáveis por animar todos os bailes do município de Nova Petrópolis”, conta seu Arnaldo, sempre muito falante, sem esconder sua ascendência alemã.

Segundo ele, a maior parte dos integrantes sempre trabalhou na agricultura, muitas vezes sem se inserir em uma atividade prazerosa. “Agora o pessoal encontra a possibilidade de ter mais alegria, de se encontrar, de ter vontade de viver, pois é possível trocar idéias e encontrar amigos”, finaliza, apaixonado pelo que faz.

Para participar, entre em contato pelo telefone (54) 3281-2087.

Os tapetes que envolvem a criatividade da garotada da Apae

Os trabalhos manuais, dizem os especialistas, distraem e desenvolvem ao mesmo tempo.

Na Apae de Flores da Cunha (que abrange também o município de Nova Pádua), para onde crianças são levadas quase todos os dias da semana, não é diferente. Os pequenos praticam aulas de dança, jogam bola, convivem com a arte.

Na terra do galo, em que uma das principais atrações são os tapetes confeccionados para celebrar o dia de Corpus Christi, essas mesmas crianças não poderiam ficar de fora de um dos maiores eventos da cidade.

“Todo ano, os integrantes da Apae se envolvem na criação de tapetes de serragem”, comenta a diretora do Departamento Social e Eventos da instituição, Maria Branchini da Silva.

Neste ano, a proposta colocada em prática pela turma foi baseada na Campanha da Fraternidade.

“Sempre que se trabalha com arte, vive-se um momento espiritual de leveza. Isso é percebido no semblante de cada um dos integrantes, pois se nota como eles ficam mais alegres por entrarem em contato com atividades variadas. E isso, certamente, é algo muito saudável”, finaliza Maria.

Fotos: André Benedetti



Garota experta: Jéssica Zanella Capeletti, 14 anos, foi uma das alunas responsáveis pela criação de um tapete de Corpus Christi

O projeto que aproxima crianças do esporte

Um se chama Golfinho. O outro, Bola na Rede. Em São Marcos, a Associação dos Motoristas São-Marquenses mantém dois grandes projetos para, por meio do esporte, dar a crianças do município que não têm condições financeiras o acesso a treinos de natação, futsal, vôlei e tênis. A Unimed Nordeste-RS patrocina esta idéia.

Funciona assim: os estudantes matriculados em uma das escolas de São Marcos com um bom aproveitamento escolar são convidados a passar uma temporada no projeto. “As diretoras indicam os alunos conforme o comportamento e as notas. Cada uma pode encaminhar cinco crianças”, comenta o educador físico e um dos responsáveis, Alvenides de Lima, o Neco. Conforme ele, o comportamento dos pequenos, que já precisa ser bom antes do ingresso, por ser determinante na

seleção, evolui ainda mais depois dos primeiros encontros. “É visível o amadurecimento, a melhora não apenas nas técnicas esportivas, mas sobretudo como indivíduos”, diz.

Em um mundo onde problemas de pressão arterial surgem cada vez mais cedo, suar a camiseta e pular na piscina também são maneiras de dar um chega-para-lá em problemas de saúde. “Trabalhamos muito a prevenção, fazendo um acompanhamento com exames de sangue, a fim de contornar situações por meio do esporte”, explica Neco.

Uma das beneficiadas chama atenção para suas primeiras braçadas. Lara Zan, 10 anos, da quarta série do Colégio Ruy Henrique Nicoletti, tem olhos azuis como a piscina em que nada. E eles já enxergam além-mar. “No futuro, quero ser professora de Geografia.”

Braçadas: Lara Zan, 10 anos, participa do projeto Golfinho. “No futuro, quero lecionar Geografia”





O destino que atrai milhares de peregrinos

O Santuário de Nossa Senhora de Caravaggio, em Farroupilha, atrai peregrinos não apenas no mês de maio, quando se comemora o dia da santa, mas também ao longo de todo o ano. Por se tratar de uma caminhada, a prática, à primeira vista, é saudável. Porém, especialistas alertam: são necessários alguns cuidados antes de dar o primeiro passo.

“Assim como um exercício faz bem, ele também pode trazer prejuízos. Por isso, é importante, antes de qualquer coisa, conhecer o próprio corpo”, comenta a educadora física Ana Rúbia Ruzzarin.

Uma pessoa saudável, diz ela, pode percorrer um longo trajeto como de Caravaggio se estiver acostumada com percursos de maior

fôlego. Se esse não for o seu caso, planeje sua ida com antecedência.

“Para quem está com o organismo em ordem, mas anda sedentário, o ideal é realizar caminhadas de uma hora, todos os dias, pelo menos um mês antes – e só depois aumentar a quilometragem”, comenta a profissional.

Mas antes consulte seu médico assistente.

Participe das Caminhadas Orientadas

Quem mora em Caxias e em Carlos Barbosa pode dar um passo à frente (ou melhor, vários) ao participar de uma atividade promovida pela Medicina Preventiva. O programa Caminhadas Orientadas funciona nas duas cidades para que você possa se

apropriar dos benefícios dos exercícios físicos.

Em Carlos Barbosa, os encontros ocorrem às quintas, das 17h às 18h, na Ciclovia. Em Caxias, duas opções de horários, em dois dias diferentes: às terças e quintas, das 7h30min às 8h30min e das 18h às 19h.

Para ingressar no grupo, os clientes Unimed precisam ter em mãos a indicação de um médico assistente.

Durante as caminhadas, comentam os organizadores, há o acompanhamento de um educador físico.

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

Dicas

- Vista roupas confortáveis, que transpirem o suor.
- Opte por tênis com amortecedores.
- Evite caminhar no meio do dia, quando o sol está muito forte.
- A gordura é predominantemente queimada 20 minutos depois do início da caminhada. Mas desde o primeiro passo você já está queimando calorias. Para melhorar a condição pulmonar e também a cardíaca, o ideal é caminhar mais de 20 minutos, continuamente.

Fonte: Ana Rúbia Ruzzarin, educadora física

Conhecendo nossos serviços

Para seu melhor atendimento, confira a seguir como funcionam os Pronto-Atendimentos (PAs) da Unimed Nordeste-RS:

- Os PAs são voltados ao atendimento dos beneficiários em casos de urgência (quando há risco de vida) e emergência (quando não há risco de vida). Por isso, o ideal é procurá-los apenas em situações em que não possa esperar pelo atendimento do seu médico no consultório.
- Exames laboratoriais devem ser realizados no laboratório. Curativos e aplicação de medicamentos são feitos somente com a apresentação do

receituário médico. O atendimento é por ordem de chegada.

- Ao saber que tem uma doença preexistente, procure fazer um acompanhamento com seu médico.

PAs Unimed: Caxias do Sul (Rua Pinheiro Machado, 2321, fone: (54) 3220-2135), Bento Gonçalves (Rua Assis Brasil, 613, fone: (54) 3451-5661) e Farroupilha (Avenida Independência, 620, fone: (54) 3268-4044).



Quando procurar o pronto-socorro

A Unimed Nordeste-RS abrange uma área de 16 municípios. Em muitos deles, a cooperativa médica disponibiliza um pronto-socorro, para que sejam atendidos os casos de emergência (aqueles cuja consulta não pode ser marcada no consultório do médico de preferência), pela necessidade de atendimento imediato.

Nos últimos anos, porém, temos observado uma grande procura pelos prontos-atendimentos. Na grande maioria das vezes, eles não se

caracterizam por casos de urgência — e, por isso, certamente, teriam um atendimento bem melhor se o paciente agendasse com o seu médico no consultório.

Sabemos que muitas vezes não conseguimos marcar a consulta com nosso médico. Alguns especialistas são muito procurados, e suas agendas estão lotadas. No entanto, não se esqueça de que a Unimed Nordeste-RS tem mais de mil médicos cooperados, todos especialistas,

que atendem pelo convênio. Certamente, você conseguirá marcar uma consulta com um deles.

O que a Unimed quer é oferecer aos seus beneficiários o melhor atendimento. Por isso, é muito importante que você só procure o pronto-atendimento quando realmente se tratar de um caso de urgência.

Dr. Ronaldo Mattia,
diretor técnico da Unimed Nordeste-RS

Visita oriental

Uma comitiva formada por seis representantes do poder executivo, vindos da cidade chinesa Changzhou e liderados pela vice-prefeita Ju Ligin, visitou o Hospital Unimed Caxias do Sul em maio. O grupo buscou em sua temporada pela cidade intercâmbio de informações referentes a cultura, esportes, educação e gerenciamento de emergências. A ida ao Hospital possibilitou conhecer as instalações de ponta e o projeto de humanização em prática na instituição. O diretor de saúde do Changzhou Public Health Bureau of Juansul Province China, Zhu Xionghua, mostrou interesse pelos equipamentos e processos de saúde do Hospital Unimed.



Contato com a natureza

Esta técnica de relaxamento encontrou na natureza um aliado poderoso. A partir do contato de um pedaço de taquara com a pele, esteticistas realizam a Bamboo Massage. A idéia é tirar proveito da textura e do formato do vegetal, que é rolado pelo corpo numa proposta diferente — e ecologicamente correta — de drenagem linfática. Os benefícios estendem-se às curvas do corpo: a prática promete remodelar a silhueta, além, claro, de proporcionar agradáveis momentos de descanso.



Vitalia Spa Serrano - Andréia Elis/Divulgação

De olho no futuro

Conheça três projetos da Unimed voltados a crianças. São apostas para os próximos anos

Meu ambiente no começo desta matéria, voluntariado mais adiante. Nesta edição, dividimos assim os trabalhos mais recentes – e transformadores, como têm de ser – assinados pela Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS. As crianças, como você pode ver, estão entre os maiores pivôs dos projetos (do Tega, do coral e das aulas de jiu-jítsu), mas não são apenas elas as beneficiadas. Ao incentivar uma educação de base, a Unimed Nordeste-RS aposta em um futuro melhor para o planeta. Para você.

Projeto Tega

Se depender dos recortes em papel das crianças que participam desta iniciativa, o arroio que corta a cidade de Caxias do Sul logo voltará a seguir seu curso livre de poluição.

Desenvolvido pelo Instituto Orbis de Proteção e Conservação da Natureza – com o patrocínio da Unimed Nordeste-RS e sob o apoio de Tondo Participações, Expresso São Marcos e Fator Básico –, o Projeto Tega, lançado neste ano,

promove a educação ambiental entre alunos da terceira série do Ensino Fundamental do município de Caxias do Sul.

“São encontros às margens do próprio rio, no Moinho da Cascata – patrimônio histórico local, no bairro Marechal Floriano –, onde são desenvolvidas oficinas sempre às terças-feiras”, comenta a assistente social Alexandra Sant’Anna.

Lá as crianças, explica ela, recebem dicas de educação ambiental relacionadas principalmente aos cuidados necessários em relação à água e ao meio ambiente como um todo. “O projeto aborda inclusive o conceito de 3Rs (Reduzir, Reutilizar e Reciclar) e a formação cidadã, além de oferecer aos pequenos a possibilidade de tirar suas próprias conclusões sobre o que ocorre com o arroio”, acrescenta.

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.

Até julho, 424 estudantes, de 15 escolas,



Fotos: André Benedetti

Recortes da realidade:

crianças aprendem a preservar o ambiente às margens do arroio Tega (*na foto acima*), em Caxias

foram beneficiados com o programa. Se a turma da 3ª Série da sua escola ainda não participou, não perca tempo: entre em contato pelo fone (54) 9129-6691 ou pela Internet, no site www.institutoorbis.org.br.

Esporte ao Alcance de Todos (Jiu-Jitsu)

O projeto social Esporte ao Alcance de Todos – Modalidade Jiu-Jitsu vai muito além dos tatames da Associação Ser Criança Feliz, em Caxias, onde é realizado.

Com o apoio da Unimed Nordeste-RS e da academia J.A. Jiu-Jitsu, as crianças inscritas na iniciativa, em prática há um ano e meio, saíram do ambiente em que treinam para participar do 7º Caxias Combate, realizado em junho.

“Os alunos do projeto traçaram um excelente desempenho”, comenta a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna. Segundo ela, além da questão competitiva, também chamaram a atenção a solidariedade e o companheirismo.

“Esses quesitos ficaram visíveis quando todos estavam à beira do tatame, torcendo pelos colegas durante as competições”, diz Alexandra. Dos 14 campeões do Caxias Combate, dois são da Ser Criança Feliz (ao todo eram 12 academias, com 200 atletas). Entre os nove vices, mais destaques: quatro pertencem à Associação. Veja quem são eles.

Campeões:

- Gean Lima (categoria infantil/faixa branca/peso-leve)
- Maiara Schmidt de Souza (categoria infantil/



Voluntariado: o funcionário da Unimed Daniel de Souza todas as semanas dedica algumas horas ao ensino da arte marcial

faixa amarela/peso-galo)

Vice-campeões:

- Maiara Ramos (categoria infanto-juvenil/faixa

amarela/superpesado)

- Patrick Rodrigues (categoria infantil/faixa branca/meio-pesado)
- Patrick de Lima (categoria infantil/faixa amarela/peso-médio)
- Lucinéia de Souza Santos (categoria infantil/faixa amarela/peso-pluma)

Os instrutores são Daniel de Souza, funcionário da Unimed Nordeste-RS, e Mateus Rizzon.

Coral infantil

O Coral Infantil da Unimed apresentou-se pela primeira vez em junho. A estréia dos pequenos no palco ocorreu na Casa da Cultura de Caxias, durante a programação do 12º Canta Caxias. Conforme o público presente, as crianças deram um show.

“O teatro estava lotado, com todos prestigiando os coralistas de quatro instituições, entre as quais, a Unimed Nordeste-RS”, dizem os organizadores.

O sucesso rendeu um aumento no número de inscrições (de filhos de funcionários, médicos cooperados e secretárias, a quem se destina o projeto), que pôde ser visto já no dia seguinte à apresentação.

Reprodução

Veja também

Sacolas ecológicas

A Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS não poderia ficar fora da onda do momento. Ao distribuir sacolas ecológicas na Feira do Agricultor, realizada em Caxias, a cooperativa médica, em parceria com a Secretaria de Agricultura de Caxias, contribui

com a redução da utilização das versões em plástico. Apenas em um dia, 884 unidades plásticas deixaram de ser usadas.

Selo

A Unimed Nordeste-RS acaba de obter mais uma



vez um selo de certificação em Responsabilidade Social. A cooperativa médica com sede em Caxias do Sul conquistou pela sexta vez consecutiva o Selo de Responsabilidade Social, conferido pela Unimed do Brasil e pela Fundação Unimed.

Saúde em novo lugar

Prédio que conjuga diversos serviços em Farroupilha ficará pronto este ano

Vai sair da prancheta até o final do ano um projeto de ampliação dos serviços próprios da Unimed Nordeste-RS em Farroupilha.

Para qualificar ainda mais o atendimento oferecido aos seus mais de 300 mil clientes – dos quais, 45 mil da terra do kiwi –, a cooperativa médica está construindo um novo espaço de saúde na cidade, na Rodovia dos Romeiros, 1º Distrito, à beira da estrada de acesso ao Santuário de Nossa Senhora de Caravaggio. No local, começa a ser delineado um complexo em que serão instalados o novo Pronto-Atendimento Unimed 24 horas, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e o Centro de Diagnóstico, totalizando 3.855 metros quadrados de área construída. O projeto foi apresentado em detalhes em evento realizado recentemente,

que incluiu uma visita guiada. Durante o passeio pela construção, os responsáveis pelo projeto adiantaram como será o novo empreendimento.

O prédio, localizado junto à antiga construção do Hospital Caravaggio, será concluído em dezembro de 2008, apresentando diferenciais importantes de estrutura e modernidade que irão favorecer o atendimento mais completo ao cliente Unimed. A inauguração dos serviços, no entanto, ocorrerá somente em 2009, pois a estrutura toda precisa ser equipada antes de entrar em funcionamento.

“A construção segue a mesma linguagem adotada no Hospital Unimed Caxias do Sul”, explica o arquiteto responsável pela obra, Marcos Barbedo. Conforme ele, os serviços serão oferecidos em um mesmo pavimento, térreo, tendo apenas uma área de apoio no subsolo. A estrutura, porém, está preparada para receber outros andares no futuro. “Buscou-se inserir o projeto na paisagem da serra gaúcha. O telhado eleito, por exemplo, é como o de grande parte das construções locais, propondo uma conversa com a paisagem”, comenta o arquiteto.



Perspectiva: depois de prontas as obras, em dezembro, estrutura será equipada para entrar em funcionamento em 2009

Reprodução

Água chique

Uma água especial importada da Europa, extremamente pura e com PH neutro, se vale de sua ação antioxidante e descongestionante para fazer bem à pele. Rico em selênio – que ajuda a prevenir o envelhecimento cutâneo –, o produto reúne também propriedades calmantes e antiirritantes. O centro termal de onde é extraído, na França, recebe mais de 10 mil visitantes por ano, à procura de tratamentos para eczema, dermatite, psoríase, acne, rosácea e queimaduras.



La Roche-Posay/Divulgação

Música para todos

O primeiro ano de trabalhos em conjunto mostrou que a parceria deu certo. A Unimed Nordeste-RS será patrocinadora da Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul (Osucs) por pelo menos mais um ano. O contrato, assinado recentemente por ambas instituições, surge como prenúncio de outras apresentações do gênero em municípios da região, a exemplo do Concerto da Primavera, realizado na Universidade em setembro do ano passado.

André Benedetti



Ampliação em Farroupilha

De olho nas autorizações

Hospital São Carlos passa por reforma que conta com a participação da Unimed Nordeste-RS

As obras do Hospital São Carlos, em Farroupilha, encontram-se em ritmo acelerado. A parceria firmada em 2006 entre a instituição e a Unimed Nordeste-RS já pode ser vista em pavimentos a serem finalizados em breve.

A cooperativa médica premia a população local e seus médicos cooperados com a reforma de 16 apartamentos de internação, a execução de um prédio para implantação de uma lavanderia, a reforma e a adequação do pavimento térreo e, por fim, a execução de um prédio térreo, onde

funcionarão diferentes serviços hospitalares (veja ilustração).

Em torno de 50% da população de Farroupilha tem Unimed. “Por isso, torna-se importante oferecer local adequado para atendimentos, a fim de que nosso corpo clínico possa trabalhar com ainda mais qualidade”, comenta o presidente da cooperativa médica, Dr. Antonio Oliveira Quevedo.

As requisições que você recebe de seu médico para a realização de procedimentos ou exames nem sempre precisam ser autorizadas na Unimed. Por isso, antes de mais nada, informe-se no consultório de seu médico ou pelo telefone 0800 541 2050 se você precisa ou não passar pelo setor de Autorizações, localizado na sede da cooperativa médica ou em um dos escritórios regionais. Se for necessário, não se esqueça de que seu encaminhamento deve ocorrer o mais rápido possível, garantindo, assim, seu atendimento na data prevista. “Isso porque cada solicitação passa por análises que exigem um determinado tempo hábil antes de haver a liberação”, comenta o coordenador de Autorizações, Volnei Rizzotto.

Reproduções



Reforma: estão sendo remodelados, entre outros espaços, 16 apartamentos de internação



Recursos humanos em debate

A Unimed apoiou estes três importantes eventos da área de recursos humanos realizados na região, um em Caxias do Sul e dois em Bento Gonçalves. Promoção da ARH Serrana, o 1º Fórum de Gestão de Pessoas reuniu profissionais da área no Intercity Hotel, em Caxias, em comemoração ao Dia Mundial do Administrador de Pessoal, em 3 de junho. Nos dias 9 e 10 de julho, ocorreu o 7º Seminário de Segurança e Medicina do Trabalho e o 3º Seminário de Gestão de Pessoas, ambos em Bento, no Dall'Onder Grande Hotel, sob a assinatura da Associação dos Dirigentes de Recursos Humanos de Bento Gonçalves (ADRH).



Levendia

Bom-dia!

Os pacientes do Hospital Unimed Caxias do Sul têm mais um motivo para começar bem o dia. Um cartõzinho acompanha a bandeja do café-da-manhã, com receitas que aparecem dosadas em pitadas para viver bem. Uma delas sugere sorrir sempre, “pois o sorriso fortalece a alma e dá energia para seguir em frente”. Tem também o que diz que “é muito mais fácil vencer qualquer desafio quando a gente acredita de verdade”.



Número **ampliado**

Unimed Nordeste-RS
conta com mais de
60 novos médicos
na região

A Unimed Nordeste-RS oferece aos clientes de toda a região um número de médicos maior ainda. De março a junho de 2008, ingressaram na cooperativa médica mais de 60 profissionais credenciados. Com as mais variadas especializações, eles começam a atender em seus consultórios e nos serviços próprios da Unimed

Nordeste-RS. “Entre outras vantagens, a idéia foi facilitar o acesso a áreas bastante procuradas pelos clientes, reduzindo consideravelmente o tempo de espera para uma consulta”, comenta o diretor técnico, Dr. Ronaldo Mattia. Acompanhe a seguir quem são os profissionais e seus respectivos municípios de atuação e especialidades.

Anestesiologia

Caxias do Sul

Dr. Roger Pelini Molon
Dr. Alex Makoto Takagi
Dr. Felipe Sant’Anna dos Santos
Dr. Nicole Marckett

Cardiologia

Carlos Barbosa

Dr. Leonardo Augusto Bonfiglio Espíndola

Caxias do Sul

Dr. Eduardo Bartholomay Oliveira (Eletrofisiologia)
Dr. Marcelo Sabedotti (Hemodinâmica)
Dr. Marco Túlio Zanettini

Cardiologia Pediátrica

Carlos Barbosa

Dr. Diane Saldanha Walker Espíndola

Cirurgia Cardiovascular

Garibaldi

Dr. Marcelo Alessandretti

Cirurgia Geral

Caxias do Sul

Dr. Guilherme Gonçalves Pretto

Carlos Barbosa

Dr. Samir Carlotto

Antônio Prado

Dr. Rodrigo Frizzo

Cirurgia Pediátrica

Caxias do Sul

Dr. Eduardo Spadari de Araújo

Cirurgia Vascular

Caxias do Sul

Dr. Felipe de Antoni Zoppas

Clínica Médica

Caxias do Sul

Dr. Marco Túlio Zanettini
Dra. Márcia Lima de Castro
Dra. Rachel Gazzola Giovanella

Clínica Médica e

Pneumologia

Caxias do Sul

Dr. Luciano Bauer Grohs

Dermatologia

Caxias do Sul

Dr. Cristian Onzi Pietrobelli
Dra. Roberta Lamonatto
Dra. Grasiela Cássia Monteiro
Dra. Karla Onófrío dos Santos
Dra. Mariani Stéfani

Endocrinologia

Caxias do Sul

Dr. Daniela Fedrizzi

Endocrinologia e Clínica

Médica

Caxias do Sul

Dra. Cristiane Bergmann Triches

Gastroenterologia

Bento Gonçalves

Dr. Ricardo Parizzi Raymondi

Geriatría

Farroupilha

Dr. Ana Paula Zamboni

Ginecologia e Obstetrícia

Caxias do Sul

Dr. Haley Calcagnotto dos Santos

Flores da Cunha

Dr. Ediane Franceschini

Hematologia

Caxias do Sul

Dr. Tiago Daltoé

Bento Gonçalves

Dr. Vitor Hugo Rocha Pereira

Mastologia

Caxias do Sul

Dr. Flávio Elias Ribas

Medicina Intensiva

Caxias do Sul

Dr. Maicon Becker

Medicina de Família e

Comunidade

Farroupilha

Dr. Gabriel Tiago Pereira

Nefrologia

Caxias do Sul

Dr. Luciano da Silva Selistre

Neurologia Pediátrica

Caxias do Sul

Dra. Giovana Sebben

Oftalmologia

Caxias do Sul

Dra. Ana Paula Tonietto
Dra. Cláudia Galichio Domingues
Dra. Tatiana Millan
Dr. Diogo Marczyk dos Santos

Dr. Eduardo Della Giustina

Dr. Gabriel Zatti Ramos

Nova Petrópolis

Dra. Maria Isabel Gomes

Farroupilha

Dra. Cristiane Pawlowski

Ortopedia e

Traumatologia

Caxias do Sul

Dr. Leonardo Lucchesi Winkler

Dr. Roberto Antonio Viglioli

Dr. Gerson Santa Catarina

Dr. Everton Antonio Pansera

Dr. Michel Giovanni Vigo

Dr. Lauro Casarin da Rocha

Dr. Jordão Chaves de Andrade

Dr. Mauro Puhl

Otorrinolaringologia

Caxias do Sul

Dr. Gustavo André Dillenburger

Carlos Barbosa

Dra. Andressa Fiorentin

Pediatria

Caxias do Sul

Dra. Ângela Conti (Medicina Intensiva Pediátrica)

Dra. Gladis Helena C. Gomes (Cardiologia Pediátrica)

Dra. Vanessa Peretti

Rodini (Medicina Intensiva Pediátrica)

São Marcos

Dr. Jorge Alexandre Butelli

Koerne Junior

Pneumologia

São Marcos

Dr. Fernando Issa

Psiquiatria

Caxias do Sul

Dr. Tiago Sacchet Dumcke

Dr. Jorge Alberto Canzoneiro Soro

Dr. Ricardo André Scola

Dr. João Marcos Fruet

Farroupilha

Dra. Lisiane Dellazzeri

Reumatologia

Caxias do Sul

Dra. Nádia Schiavo

Reumatologia e Clínica

Médica

Farroupilha

Dr. Rodrigo Bohrer Krás

Borges

Urologia

Caxias do Sul

Dra. Virginia Muller

Uma marca forte onde
outras são apenas vaga lembrança.



**Unimed é
primeiro lugar
nas pesquisas
Top of Mind e
Marcas de Quem
Decide.**

Tanto na pesquisa Top of Mind, organizado pela Revista Amanhã, quanto na pesquisa Marcas de Quem Decide, promovida pelo Jornal do Comércio, a Unimed foi destaque absoluto no segmento planos de saúde. Prova de que o trabalho de alta qualidade que a nossa cooperativa realiza é reconhecido e também um sinal de que os gaúchos estão com a memória muito saudável.

Unimed 
Nordeste-RS

Top Of Mind: Unimed - 47,9% SUS - 8,2% Ulbra - 4,8% Ipê - 3,3% Golden Cross - 2,7%
Marcas de Quem Decide: Unimed - 73,6% na lembrança e 68,7% na preferência

Breve em Farroupilha. Novo Pronto-Atendimento Unimed 24 Horas.



Buscando qualificar ainda mais o atendimento que oferece, a Unimed Nordeste-RS está construindo um novo espaço de saúde em Farroupilha. Nele serão instalados o novo Plantão 24 Horas, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e o Centro de Diagnóstico. Com isso a comunidade de Farroupilha poderá, em breve, dispor de uma estrutura maior e mais moderna em um lugar em que a saúde e a vida vão estar em primeiro plano.

Unimed 
Nordeste-RS

Rodovia dos Romeiros - 1º Distrito