

Esta empresa
é certificada

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Vida é Unimed

Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste-RS – ano 5 – nº 12 – verão 2008

www.unimed-ners.com.br

Unimed



Nordeste-RS

GINÁSTICA

ESTIQUE-SE A VIDA TODA

Especialista recomenda:
alongamento faz bem
em qualquer idade

Camila Grazziotin,
fisioterapeuta, Medicina
Preventiva

Cleide Mandelli, assistente
de atendimento, Casa do
Cliente – Farroupilha

Armando Silva,
socorrista, SOS
Unimed

Adriana
Pedroni,
auxiliar de
nutrição,
Hospital
Unimed

Júlio/Fotobrevia

TECNOLOGIA

CIRCULAÇÃO EM ORDEM

Serviço de hemodinâmica
é inaugurado no Hospital
Unimed Caxias do Sul

Urquiza
Cardoso Neto,
técnico de
enfermagem,
PA Caxias

Jaqueline
Tonezer

Eveli Faldi,
atendente,
Serviço de
Atendimento
ao Cliente

Michele
Barea,
enfermeira,
Hospital
Unimed

Dr. Antonio Oliveira Quevedo,
presidente

GASTRONOMIA

LEVEZA NO PRATO

Filé de peixe
incorpora o toque
suave do pistache

Unimed Nordeste-RS conquista a
ISO 9001:2000 em todos os
setores, logo após Hospital Unimed
Caxias do Sul ter alcançado a
Acreditação Hospitalar Plena

QUALIDADE GENERALIZADA

ANS-nº 325571

COMBATER A DENGUE É UM DEVER MEU, SEU E DE TODOS.



Encha de areia até a borda os pratos das plantas.



Guarde garrafas sempre de cabeça para baixo.



Jogue no lixo todo objeto que possa acumular água.



Mantenha bem tampados tonéis e barris d'água.



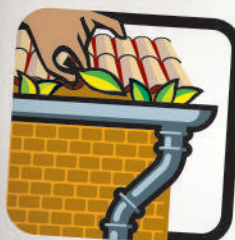
Lave semanalmente por dentro com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água.



Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada.



Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde-os sem água em local coberto e abrigados da chuva.



Remova folhas, galhos e tudo que possa impedir a água de correr pelas calhas.

Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje.



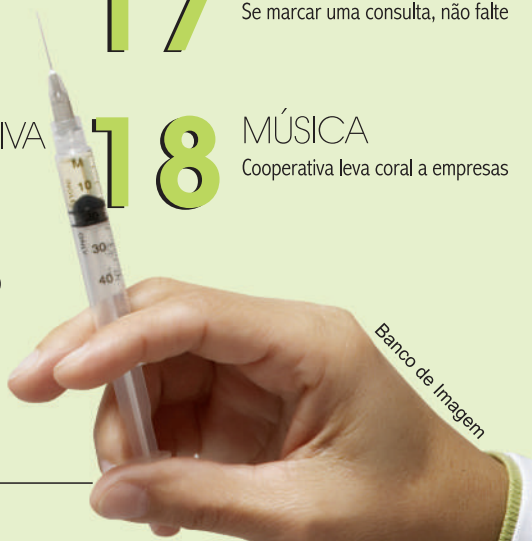
A DENGUE PODE MATAR.

Procure logo um serviço de saúde em caso dos seguintes sintomas: febre com dor de cabeça e dor no corpo.



Sumário

- 4** CONTA-GOTAS
Dietas especiais; atualize o Guia Médico; facilidades via web
- 5** GINÁSTICA
Alongamento em qualquer idade
- 6** GASTRONOMIA
Receita de peixe com pistache
- 7** NOVO SERVIÇO
Hemodinâmica no Hospital Unimed Caxias do Sul
- 8** EVENTO
Unimed na Festa da Uva 2008
- 9** MEDICINA PREVENTIVA
Grupo de auto-estima
- 10** CERTIFICAÇÃO
Unimed agora com ISO
- 12** PREVENÇÃO
Vacinação contra a gripe
- 13** CRIANÇAS
As novidades de Responsabilidade Social para a garotada
- 14** TEEN
As vacinas para os adolescentes
- 15** MEDICINA PREVENTIVA
Febre amarela
- 16** ALEGRIA
Médicos do Sorriso animam Hospital Unimed Caxias do Sul
- 17** CONSULTÓRIO
Se marcar uma consulta, não falte
- 18** MÚSICA
Cooperativa leva coral a empresas



Banco de Imagem

VIDA É UNIMED Coordenação operacional: Departamento de Marketing. **Jornalista responsável:** André Benedetti, MTB 9473. **Edição e textos:** André Benedetti. **Capa:** Júlio/Fotobjetiva. **Tiragem:** 100 mil exemplares. **Impressão:** Coan. **Projeto gráfico e diagramação:** Fattore Comunicação Integrada, (54) 3027-5669. **Converse conosco:** SAC: 0800 51 2100

Colorido renovado

O seu plano de saúde trabalha para oferecer sempre o melhor para você. Como não poderia deixar de ser, a revista Vida é Unimed segue a mesma vertente: nas próximas páginas, publicamos reportagens ajustadas sob uma nova diagramação.

O desenho remodelado que chega agora às suas mãos absorveu as últimas tendências em Jornalismo para exibir um visual despojado e limpo, sem deixar o já tradicional colorido, uma de nossas marcas registradas, de lado. Nossa cartela de cores converge para a obtenção de uma importante certificação conferida a todos os setores da cooperativa médica: a ISO 9001:2000, tema da matéria de capa. As comemorações para essa conquista começam quando ainda se festeja o alcance de um outro diferencial: o Hospital Unimed Caxias do Sul foi premiado no final de 2007 com a Acreditação Hospitalar, em Nível 2.

Embora a concepção gráfica da revista seja outra a partir de agora, uma proposta que deu certo na edição passada permanece. As notas de rodapé seguem firmes na maior parte das páginas. Para alimentar esses espaços com informações atualizadas, garimpamos assuntos que se apresentam a partir de frases dinâmicas. Se você é daqueles que não abre mão de escritos que exigem maior fôlego, aproprie-se também da parte superior das páginas, para que sua vida continue cheia de saúde. Do resto a gente corre atrás.

Um abraço,

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



SER ESTAGIÁRIO TEM SUAS VANTAGENS. UMA DELAS É PODER CONTRATAR O PLANO DE SAÚDE DA UNIMED NORDESTE-RS COM CONDIÇÕES ESPECIAIS

Você, que faz estágio pelo CIEE, pode agora contratar o melhor plano de saúde da região com preços diferenciados.

Contrate já!
(54) 3220.2030


Unimed
Nordeste-RS

Tema de casa

Pacientes que necessitam de uma dieta especial se valem de cuidados a mais enquanto estão internados no Hospital Unimed Caxias do Sul. Ao receberem alta, eles podem seguir o mesmo cardápio em suas residências: a instituição criou materiais impressos com dicas especiais para uma alimentação saudável.

Ao todo, são seis folhetos, entregues no dia em que se volta para o lar. Um deles é bem genérico, vale para qualquer pessoa manter-se saudável.

Os demais concentram informações mais específicas, sob os seguintes títulos: Dieta para Melhorar a Função Imunológica, Dieta Hipocalórica (Controle de Peso), Dieta Pobre em Gordura (Colesterol/Triglicérides), Dieta para Diabetes Mellitus e, por último, Dieta Hipossódica (Restrição de Sal).

A seguir, veja uma sugestão de cardápio de 1.500 calorias publicada no material para controle de peso.

Café da manhã: 2 fatias de pão integral light, 1 copo de leite desnatado, café em quantidade suficiente, 2 colheres de chá de margarina, 1 porção de fruta. Use adoçante.

Lanche da manhã: 1 porção de fruta.

Almoço: 4 colheres de sopa de carboidrato (arroz, ou batata, ou polenta, ou massa, ou aipim — nunca dois desses na mesma refeição), 1 porção de carne magra, vegetais à vontade. Feijões ou lentilhas duas vezes por semana. 1 porção de fruta ou 1 pires de sobremesa.

Lanche da tarde: 1 porção de fruta, ou 1 barra de cereal integral, ou 1 copo de leite desnatado, ou 1 iogurte light ou diet.

Jantar: igual ao almoço ou 2 fatias de pão integral light, 1 fatia de queijo magro, 1 fatia de presunto magro, 2 colheres de margarina, vegetais à vontade, 1 copo de leite desnatado ou iogurte desnatado.

Ceia: 1 fruta, ou 1 copo de leite desnatado, ou 1 iogurte light ou diet pequeno.

* Revise com o seu nutricionista a sua necessidade diária de calorias.



Evite gastos aproveitando o amplo atendimento da Unimed

Cliente Unimed tem a maior rede de serviços de saúde credenciados na região e no país, podendo dispor dos melhores profissionais e estruturas de atendimento.

Evite utilizar serviços não credenciados gerando

gastos desnecessários. Quando você precisar realizar algum procedimento e não conhecer os serviços credenciados disponíveis, ligue para 0800 512100 ou acesse o site www.unimed-ners.com.br e tire suas dúvidas.

Atualize seu guia médico

Angiologia e Cirurgia Vascular — área de atuação: Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular
 Dr. Clandio de Freitas Dutra
 Caxias do Sul: Rua Garibaldi, 476/701, fone: (54) 3214-0079
 • O consultório da Dra Luciana Spiazzi está com novo telefone. Anote: (54) 3228-3653.

Segunda via pela web

O site da Unimed Nordeste-RS apresenta mais uma facilidade para você. Agora é possível imprimir a segunda via do boleto de pagamentos de seu plano. Navegue a vontade.

Laboratório Unimed: resultado de exames via web

Para sua maior comodidade o site da Unimed dá acesso aos resultados de exames feitos no laboratório Unimed. No momento da coleta, os clientes recebem uma senha, a ser digitada para acessar as informações.

Acesse www.unimed-ners.com.br para aproveitar mais esta vantagem.

Estica e puxa

Alongamento proporciona bem-estar para pessoas das mais diferentes idades. Experimente

Aqueles clássicos minutinhos de alongamento antes e depois de um exercício físico — muitas vezes vencidos pela preguiça — são poderosos para o corpo em qualquer idade. Além de preparar os músculos a serem exigidos durante uma atividade — e também depois de suar a camiseta, para conseguir relaxar melhor —, a prática reserva uma lista de benefícios a seus adeptos.

"O alongamento pode ser feito em qualquer horário — e não precisa necessariamente estar relacionado a uma outra atividade física. Ele, por si só, já traz grandes melhoras", comenta o especialista em Ciências Aplicadas à Saúde e ao Esporte de Alto Rendimento Jorge Luza.

Segundo o profissional, ao se alongar ocorre a restauração da amplitude máxima dos movimentos, da mobilidade das articulações e da elasticidade muscular. Muitas dores decorrentes de tensão muscular e estresse diminuem ou desaparecem, há melhora do tônus muscular, da postura corporal e da circulação sanguínea.

"Devemos nos alongar não apenas para a realização de exercícios, mas para todas as atividades diárias, pois todo o movimento humano produz um trabalho muscular, e a prática de exercícios de alongamento relaxa e auxilia na recuperação

e no combate ao estresse", diz Luza.

Seu próprio corpo — quem diria, caro leitor! — segue essa máxima. Sem você perceber, seus músculos estão sendo alongados durante um exercício junto a um dos aparelhos da academia, por exemplo. Na musculação, os músculos se contraem e alongam-se, atividade chamada pelos especialistas de exercícios dinâmicos ou isotônicos. Repare na próxima vez em que pegar um pesinho na mão e flexionar o cotovelo: enquanto o bíceps é contraído, o tríceps se estica.

Se para adultos e idosos as vantagens do estica-e-puxa são inúmeras, para as crianças a técnica confere lucros adicionais. Mas desde já esqueça a possibilidade de ver um baixinho crescer mais por conta do alongamento. Puro mito. "É

muito dizer isso, pois a altura de alguém é determinada pela sua predisposição genética. No máximo pode-se aparentar mais alto depois de corrigir uma má postura com a ajuda desta prática", diz Luza.

Ao se esticar, os pitocos experimentam o prazer de se exercitar, adquirindo o que se pode chamar de consciência corporal, algo certamente capaz de ajudá-los, no futuro, a vencer a preguiça durante aqueles clássicos minutinhos de alongamento antes e depois das atividades físicas.



André Benedetti

Em forma: Therezinha Marcilio pratica a atividade com o auxílio de Jorge Luza

Aroma mediterrâneo

Filé de dourado com pistache conquista pelo perfume

O sabor de uma refeição, costumam dizer os especialistas em gastronomia, depende não apenas do gosto da preparação, mas também de sua apresentação e do aroma.

Este peixe não foge à regra: ao ser servido, logo aciona as papilas gustativas por exalar o perfume do pistache, coadjuvante entre os ingredientes da receita selecionada por Lúcia Onzi, do Empório Per Mangiare, de Caxias do Sul. Rica em lipídios e minerais, a semente revela-se suave, em sintonia com os dias de temperatura elevada.

O filé, no caso de dourado, pode ser substituído por linguado ou congro. A manteiga de limão, acrescentada depois de retirar o peixe da frigideira, transita entre outras preparações: embora calórica, em outras situações pode virar molho de um refrescante macarrão.

Peixe siciliano

Ingredientes: 200g de filé de dourado, 1 colher (sopa) de azeite de oliva, 1 colher (sopa) de manteiga de limão, 50g de pistache cru, 1 colher (sopa) de manteiga, sal e pimenta. Para a manteiga de limão: 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de suco de limão, raspas de meio limão.

Modo de preparo:

- Prepare a manteiga de limão misturando bem a manteiga, o suco e as raspas de limão, até adquirir uma textura homogênea. Reserve.
- Coloque um fio de azeite de oliva na frigideira aquecida, em fogo médio.
- Disponha a posta de peixe.
- Pique o pistache e leve-o ao fogo em outra frigideira, com a manteiga (ou azeite de oliva), sem cozinhar muito.
- Depois de dourar um lado do filé (o que os

- cozinheiros chamam de “selar a carne”), polvilhe sal e pimenta. Repita no outro lado.
- Retire o peixe do fogo e, em seguida, já no prato onde será servido, coloque uma colher de manteiga de limão sobre ele.
- Depois de derretida a manteiga de limão, acrescente o pistache ainda quente.

Porção: 1

Tempo de preparo: 20 min

Empório Per Mangiare, fone: (54) 3218-3900



André Benedetti

Segredos de liquidificador

Qualidade de vida também é ter mais tempo para descansar em casa. Para tornar a rotina doméstica mais prática, este liquidificador apresenta-se com filtro criado para auxiliar no preparo de sucos e sopas – alimentos, diga-se de passagem, saudáveis. O eletrodoméstico inclui facas removíveis, dupla trava de segurança, medidor na tampa e porta-fios. Mesmo com os detalhes a mais, o modelo não exige longos momentos em frente à pia: as peças são fáceis de serem lavadas.



Divulgação/Eletrolux

Sobre duas rodas

Morar na Serra tem vantagens e desvantagens. Quando o assunto é pedalar ao ar livre, muita gente quer distância do guidão, devido ao relevo montanhoso da região e ao clima nem sempre favorável. Mas o calor da estação permite rever os conceitos. Os designers desta bicicleta para mulheres (há também a versão masculina) buscaram inspiração na bossa nova para compor as suas linhas curvas. Com ela (ou com qualquer outro modelo), uma pessoa com 60 quilos pode queimar, em 30 minutos, cerca de 126 calorias.



Divulgação/Caloi

De olho na circulação

Inaugurados serviços de hemodinâmica no Hospital Unimed Caxias do Sul

Ao completar três anos, o Hospital Unimed Caxias do Sul inaugura um serviço que traz mais qualidade de vida a quem precisa detectar (ou resolver) problemas circulatórios.

A cooperativa médica passa a oferecer um setor de hemodinâmica, equipado com um dos melhores aparelhos do Brasil. Traduzindo a linguagem médica: agora se torna possível avaliar com mais detalhes e precisão as artérias coronárias, assim como as arteriografias realizadas em outras partes do organismo além do coração, tais como membros inferiores, rins e cérebro.

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).

“A qualidade do exame é fundamental para esse tipo de tratamento. A alta definição das imagens, um diferencial da Unimed, trará mais segurança para a execução dos trabalhos e também para se obterem diagnósticos precisos”, comenta o médico entrevistado.

Para terem acesso a exames e terapias, os pacientes internados no Hospital não precisarão mais se deslocar a outras instituições, o que facilita e confere maior agilidade ao serviço.

“O atendimento será realizado por uma equipe inicialmente formada por nove funcionários, além dos médicos responsáveis”, diz a enfermeira entrevistada.

Os profissionais poderão agendar até 10 procedimentos por dia, além das urgências e emergências que serão realizadas em qualquer horário. Conforme integrantes do Hospital, paralelamente

será oferecido um plantão cardiológico 24 horas.

Fontes entrevistadas: coordenador do Serviço de Hemodinâmica do Hospital, cardiologista e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS, Dr. Sandro Teixeira, e enfermeira responsável pelo setor, Angelita Paganin.



Tecnologia: aparelhagem possibilita visualizar artérias com precisão

Era digital

Os médicos que atendem no Hospital Unimed Caxias do Sul agora entram e saem da instituição após passarem por uma leitura de suas digitais, realizada por catracas biomédicas. A tecnologia, implantada para garantir maior segurança, foi instalada recentemente e destina-se exclusivamente ao corpo clínico. Os clientes e seus familiares, por sua vez, recebem um crachá na recepção, a fim de evitar a entrada de pessoas sem identificação.



Cinara Boff

Roupa de ginástica

Para fazer exercícios físicos, uma roupa apropriada cai bem. Estas peças, produzidas em tecidos de alta tecnologia e modelagens anatômicas, ajudam você na hora de perder calorias. Os modelos foram confeccionados em suplex e atmos. O primeiro material permite um toque natural, bom caimento, maior equilíbrio térmico e superior estabilidade. Resultado? Uma superfície sem irregularidades e mais resistente. O atmos confere uma agradável sensação ao entrar em contato com a pele. Seca rapidinho e protege do sol, pois seus fios opacos ajudam no bloqueio dos raios UV.



Mariana Molinos/BrasilSul

Ares renovados

Festa da Uva terá ambulatório da Unimed nos pavilhões; cooperativa médica participa também dos desfiles no Centro

Novos ares sopram em Caxias do Sul, na Rua Sinimbu, durante a Festa da Uva. A Unimed Nordeste-RS premia os visitantes do maior evento típico da região com desfiles que trazem o movimento e a renovação como motes.

A proposta se alicerça em quatro palavras para um mundo melhor: Respeite, Preserve, Cuide e Ajude.

Nos Pavilhões, mais saúde: acompanhados de uma UTI móvel, profissionais permanecem a postos

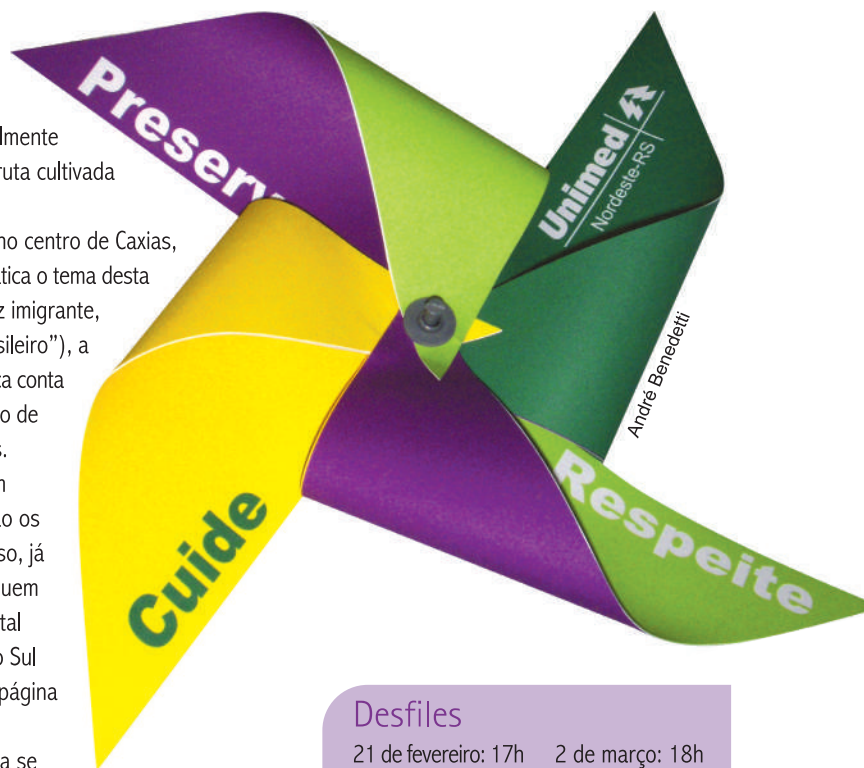
em um ambulatório montado especialmente para celebrar a fruta cultivada na região.

Para desfilar no centro de Caxias, colocando em prática o tema desta edição ("Uma vez imigrante, para sempre brasileiro"), a cooperativa médica conta com a participação de seus funcionários.

Quem também entra em cena são os Médicos do Sorriso, já conhecidos por quem passa pelo Hospital Unimed Caxias do Sul (veja matéria na página 16).

A Festa da Uva se realiza de 21 de fevereiro a 12 de março.

Veja no quadro ao lado as datas e os horários dos desfiles.



Desfiles

21 de fevereiro: 17h	2 de março: 18h
24 de fevereiro: 18h	5 de março: 20h
27 de fevereiro: 20h	8 de março: 18h
29 de fevereiro: 20h	

Separe o lixo

As ruas de Caxias do Sul receberam em 2007 contêineres para a separação do lixo. Praticada também em outros municípios da região, a coleta seletiva depende basicamente de sua participação. Que tal, então, se apropriar das vantagens de uma lixeira com compartimentos? Esta peça conjuga inox e polipropileno com a intenção de acomodar dois baldes de oito litros cada, protegidos por tampas identificadas. Resíduos orgânicos em um lado, seletivos em outro. Observe os pedais: as cores remetem às aplicações presentes no topo.



Divulgação/Brinox

Ode a Baco

Um cálice de vinho por dia faz bem à saúde, dizem os especialistas. Para a turma que leva esse conselho a sério, este conjunto com cinco peças confere não apenas facilidades, mas também glamour à hora de degustar a bebida dos deuses. O kit, com contornos arredondados, inclui tampa para vinho, cortador para cápsula, termômetro, anel para garrafa e saca-rolhas. O visual requintado é arrematado pelos detalhes em preto.



Divulgação/Brinox

Carona para a felicidade

Tereza Pozenato vai feliz ao grupo de Auto-Estima com amigas que fez na Unimed



“Se todo mundo tivesse esta oportunidade, acho que todas as doenças do mundo acabariam.” Assim, satisfeitíssima, a dona de casa Tereza Borges Pozenato, 62 anos, fala de sua experiência em um dos grupos da Medicina Preventiva, o Viva Bem com Auto-Estima. Uma saída que abriu portas a ela para enxergar o mundo de outra maneira. “As pessoas que estão carentes têm a opção de falar, de abrir as suas gavetinhas, com o intuito de encarar as situações que incomodam, conhecendo-se mais e entendendo melhor os outros”, comenta a assistente social do grupo, Alessandra Bombassaro.

Coordenado pela psicóloga Márcia Angonese e com a participação de uma equipe multidisciplinar

composta por fisioterapeuta, nutricionista, assistente social e enfermeira, o grupo foi montado com um ciclo de nove encontros, uma vez por semana. O critério tem dado bons frutos. Tereza é prova disso.

“Não conhecia ninguém no começo, mas hoje tenho um monte de amigas, a quem fui apresentada lá. Para assistir aos encontros, vou de carro. No caminho, pego sempre uma amiga, isso quando não levo outras para casa”, diz a proprietária de um Clio com lugar para novas amizades.

Diabética, a motorista procurou um oftalmologista para checar se a visão estava comprometida. Mal

sabia ela que a partir disso passaria a ver o mundo com outros olhos, mas não por cuidar da diabetes, mas de si mesma. Na consulta, o profissional indicou o grupo Viva Bem HDC (para participar dos serviços da Medicina Preventiva é necessário encaminhamento de um médico cooperado). Entre um encontro e outro para regular as taxas de açúcar no sangue, a psicóloga da Medicina Preventiva sugeriu a participação em outro grupo, o da auto-estima. Era vez de pensar não apenas no corpo, mas também na mente. “Lá, descobrimos que não somos os únicos a ter problemas, que podemos ajudar as pessoas e, ao mesmo tempo, melhorar muito a forma como nos vemos. Para ter uma idéia, uma colega minha perdeu 37 quilos, está bem faceira em frente ao espelho”, diz Tereza, aos risos.

No grupo, trabalha-se a imagem dos participantes, promovem-se dinâmicas de grupo, fala-se sobre estresse, as pessoas são motivadas, há momentos de musicalidade, para a desinibição. “O grande objetivo é promover o autoconhecimento, favorecendo a saúde mental e aumentando a capacidade de confiar em si mesmo e de se sentir capaz de enfrentar os desafios da vida”, diz Márcia.

Foto: André Benedetti

Passos firmes

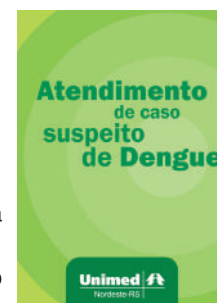
Quando o assunto é corrida, este modelo de tênis unissex possui tudo o que um atleta precisa para melhorar seus resultados sem que seus joelhos e tornozelos sintam o esforço. Além de não ter costuras internas, o modelo foi concebido para absorver tanto as forças de impacto verticais quanto as horizontais. A tensão nas articulações dos joelhos e tornozelos diminui em até 30%. Ideal para quem procura estabilidade e controle do movimento.



Divulgação/Adidas

Como tratar a dengue

Para os médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS saberem como lidar com um problema recorrente, a dengue, foi criada uma cartilha com os passos a serem seguidos ao deparar com o problema. O material, exclusivo aos profissionais da saúde, foi organizado por Dra. Lessandra Michelim, médica infectologista e cooperada da Unimed Nordeste-RS, que atua como coordenadora do Controle de Infecção do Hospital Unimed Caxias do Sul. Saiba, então, que o corpo clínico da Unimed está preparado para identificar e enfrentar a doença.



Reprodução

Qualidade



Uma das mais conceituadas certificações disponível no meio empresarial acaba de ser conferida à Unimed Nordeste-RS. A cooperativa médica conquistou a certificação perante a NBR ISO 9001:2000 em todos os seus serviços. Para tanto, foram executados 39 processos, em mais de 16 cidades da área de abrangência.

O alcance deste importante diferencial foi possível a partir de auditorias realizadas em dezembro. Ao final da checagem dos processos, a cooperativa médica foi certificada com a NBR ISO 9001:2000, pelo organismo certificador Bureau Veritas Certification.

A NBR ISO 9001:2000, que tem como focos o cliente e a melhoria contínua dos processos, é reconhecida mundialmente

como o padrão internacional de qualidade. Ao conquistá-la e tendo implantado determinadas condutas, as empresas demonstram sua capacidade de atender aos requisitos dos clientes, além dos da própria empresa e dos legais e estatutários, a fim de seguir um padrão que torna os processos mais seguros, efetivos e confiáveis.

Além disso, o Hospital conquistou a Acreditação Hospitalar, em Nível 2, depois de passar por avaliações realizadas pelo Instituto Qualisa de Gestão (IQG) nos dias 22 e 23 de outubro. O certificado, concedido pela Organização Nacional para Acreditação (ONA), classifica o serviço como Acreditado Pleno.

Esse importante diferencial

Filtre o sol

Você sabia que apenas 27% dos brasileiros usam algum tipo de proteção ao se expor ao sol? Para não estar entre a maioria, siga as instruções de qualquer dermatologista: besunte o corpo com bastante protetor solar. Esta linha chega ao mercado com quatro novas opções: protetor solar facial FPS 50, gloss protetor labial FPS 25, autobronzeador e loção hidratante iluminadora. Em tempo: o autobronzeador está na lista dos itens indicados pelos especialistas. Use-o à vontade.



Divulgação/O Boticário

Trabalho reconhecido

O vice-presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Edson Doncatto, foi destaque na revista espanhola Cooperativismo – Relaciones Institucionales por conta da parceria estabelecida entre a Fundación Espriu e a Unimed Nordeste-RS, que busca aprimorar o processo de intercâmbio de conhecimentos e experiências no ramo. Dr. Doncatto esteve recentemente na Espanha para conhecer melhor a gestão das cooperativas de saúde que formam a Fundación Espriu.



Reprodução

em toda a parte

Unimed Nordeste-RS
conquista ISO 9001:2000;
Hospital Unimed Caxias do
Sul, a Acreditação
Hospitalar Plena

– cujo foco se concentra na qualidade e na segurança da assistência prestada ao paciente – é o resultado de um trabalho existente desde o início da construção da instituição.

Durante seus três anos de existência, funcionários se envolveram na busca da Acreditação, imprimindo qualidade em seus serviços – analisados de forma minuciosa, já que os avaliadores checaram os processos de todos os setores.

A Unimed optou por implantar um Sistema de Gestão Integrado, baseado nessas duas certificações, porque seus propósitos impulsionam a visão estratégica da cooperativa médica, que é de ser um referencial no Sistema Unimed Brasil até 2010.



Reproduções

Responsável socialmente

A Unimed Nordeste-RS está entre as grandes empresas que receberam mais uma vez a certificação do Prêmio de Responsabilidade Social 2007 da Assembléia Legislativa do Rio Grande do Sul. Ao todo, a oitava edição do Prêmio certificou 235 das 274 organizações inscritas. O Prêmio Responsabilidade Social visa a reconhecer e a destacar empresas e entidades que atuam para a promoção do bem-estar da sociedade e para a preservação do meio ambiente. O Certificado de Responsabilidade Social é oferecido a todas as empresas e entidades que apresentam seu balanço social, atingindo a pontuação mínima em relação aos indicadores.

Cabelos em ordem

Para iluminar e realçar a cor de seus cabelos, e ao mesmo tempo cuidar das necessidades específicas de cada tom (seja natural, tingido ou com mechas), um novo sistema de tratamento chega ao mercado. Esta linha reúne um xampu revelador de brilho e três variantes de condicionador específicas para as necessidades de quem se exhibe com madeixas loiras, castanhas e pretas. Os produtos concentram na fórmula o ativo natural do leite de arroz, cujas proteínas hidratam o cabelo, além de filtro UV.



Pra que ficar gripado?

Unimed oferece vacinas para você ficar mais saudável durante o inverno

Prepare-se: nos próximos dias, mais uma campanha de vacinação contra a gripe irá começar, promovida pela Unimed Nordeste-RS. Para passar um inverno com mais saúde, aproveite a oportunidade que seu plano de saúde oferece de forma mais acessível.

Para quem ainda tem dúvidas, vale saber: a proteção conferida pela vacina varia de 70% a 80%, com duração inferior a um ano. A eficácia pode ser reduzida em pessoas com idade superior aos 70 anos. Para menores de seis meses, a vacina é contra-indicada, assim como para alérgicos a mertiolate e proteína do ovo.

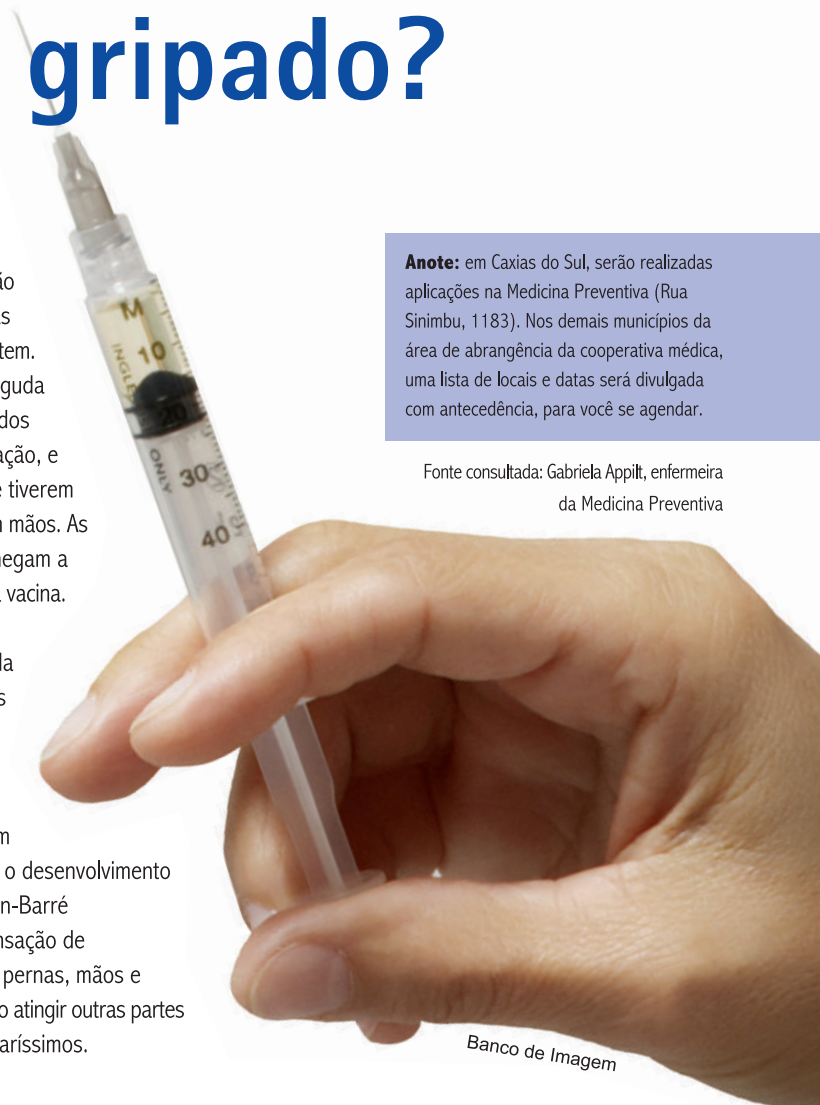
Pessoas sensíveis (com alto risco de complicações caso desenvolvam uma gripe e, ao mesmo tempo, alérgicas aos componentes da vacina)

podem receber a aplicação sob orientação de um alergista. Outras restrições também existem. Pacientes com febre aguda devem estar recuperados antes de fazer a aplicação, e gestantes só fazem se tiverem uma receita médica em mãos. As infecções leves não chegam a impedir a realização da vacina.

Se febre, dor e vermelhidão no local da aplicação surgirem após a aplicação, não se preocupe: esses sintomas, pouco frequentes, passam em poucos dias. Alergia e o desenvolvimento da Síndrome de Guillain-Barré (caracterizada por sensação de formigamento de pés, pernas, mãos e braços, podendo ou não atingir outras partes do corpo) são casos raríssimos.

Anote: em Caxias do Sul, serão realizadas aplicações na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183). Nos demais municípios da área de abrangência da cooperativa médica, uma lista de locais e datas será divulgada com antecedência, para você se agendar.

Fonte consultada: Gabriela Appilt, enfermeira da Medicina Preventiva



Banco de Imagem

Previna-se da osteoporose

Delinear o corpo, acabar com a barriguinha ou deixar a flacidez de lado. São muitos os motivos responsáveis por levar as mulheres à academia. Poucas pensam, no entanto, em se prevenir da osteoporose. Mas saibam, garotas: a musculação é indicada antes dos 35 anos como forma de prevenção. Os exercícios aumentam a densidade muscular e, por estimularem a produção de massa óssea, combatem os efeitos da menopausa com anos de antecedência. "É como se a mulher fizesse uma poupança de cálcio", compara o especialista em Ciências Aplicadas à Saúde e ao Esporte de Alto Rendimento Jorge Luza.



André Benedetti

Pele sedosa, literalmente

O sal da água do mar, o cloro e os raios de sol, ainda mais quando somados, agridem a pele no verão. Para se proteger não só dos males sazonais, mas também durante o ano inteiro, um dos segredos encontra-se escondido nos casulos do bicho-da-seda. Pois a larva virou matéria-prima de um creme facial para hidratação profunda, com fios de seda, aplicado como tratamento de impacto para deixar a tez macia. Conforme profissionais do ramo, o cuidado se vale da energia vital das proteínas encontradas no animal.



Vitalita Spa Serrano/Andréa Elis

Garotada em cena

Você certamente já ouviu falar que as crianças são as responsáveis pelo futuro deste planeta. A Unimed não esqueceu disso ao decidir se envolver em ações destinadas aos pequenos. Em 2007, enquanto uns ganhavam computadores, outros trocavam de faixa no jiu-jitsu. Teve ainda a turma que preferiu cantar, enquanto houve quem ergueu a bandeira de preservação da natureza. Dê só uma olhada.

Natureza

O meio ambiente, tão comentado em 2007, foi também assunto entre os alunos da escola Laurindo Luiz Formolo, de Caxias do Sul. Ao longo do ano passado, as crianças de lá não esperaram apenas pelos adultos: engajaram-se no projeto “Defensores da Natureza”, que incluiu plantio de árvores, pinturas, contação de histórias e confecção de convites para multiplicadores da idéia de preservação. Teve inclusive uma caminhada pela preservação da natureza. A Unimed se responsabilizou pela confecção de 200 camisetas. O Dr. Saudável não quis ficar fora desta: acompanhou tudo de pertinho.

Computadores

A Escola Municipal Padre Antônio Vieira, de Caxias do Sul, onde foram furtados 16 CPUs e monitores em 2007, voltou a ter sua sala de informática repleta de computadores. A Unimed Nordeste-RS doou para o local 16 máquinas.

A idéia, assinada pelo departamento de Responsabilidade Social da cooperativa médica, contribui com os trabalhos voltados à inclusão digital propostos pela Prefeitura Municipal de Caxias do Sul.

Troca de faixa

2008 chega com um novo colorido para uma turminha esforçada em aprender as técnicas do jiu-jitsu. As nove crianças da instituição SER Criança Feliz que participam do projeto Esporte ao Alcance de Todos, da Responsabilidade Social, mudaram de faixa. Agora, elas sobem no tatame exibindo a cor amarela (antes era branca). Prova do sucesso da iniciativa, ministrada pelo funcionário da Medicina Preventiva Daniel Luciano de Souza, que aposta neste esporte para melhorar a qualidade de vida.



Vozes

Filhos de funcionários, de secretárias e de médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS começaram a educar a voz para realizar uma atividade que promete fazer barulho na região.

No auditório da Medicina Preventiva eles fazem uma hora de aula por semana, com o professor Rinaldo Fernandes. Certamente você conhecerá esta turma em breve.

Adolescência protegida

Em tempos em que se fala muito sobre vacinação contra a febre amarela, muita gente acaba entrando em dúvida quando pensa se de fato fez ou não determinadas aplicações, importantes para a imunização.

Muito se fala do calendário das crianças, já publicado nesta revista. Mas você sabia que os adolescentes também têm que fazer determinadas vacinas? Para você ficar atento, dê uma olhada no quadro a seguir.

IDADE	VACINA	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
De 11 a 19 anos (na primeira visita ao serviço de saúde)	Hepatite B dT (Dupla tipo adulto) (1) Febre amarela (2) SCR (Tríplice viral) (3)	1ª dose 1ª dose Reforço Dose única	Contra hepatite B Contra difteria e tétano Contra febre amarela Contra sarampo, caxumba e rubéola
1 mês após a 1ª dose contra hepatite B	Hepatite B	2ª dose	Contra hepatite B
6 meses após a 1ª dose contra hepatite B	Hepatite B	3ª dose	Contra hepatite B
2 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	2ª dose	Contra difteria e tétano
4 meses após a 1ª dose contra difteria e tétano	dT (Dupla tipo adulto)	3ª dose	Contra difteria e tétano
A cada 10 anos, por toda a vida	dT (Dupla tipo adulto) (4) Febre amarela	Reforço Reforço	Contra difteria e tétano Contra febre amarela

Adolescente que não tiver comprovação de vacina anterior deve seguir a tabela acima. Se apresentar carteirinha incompleta, fazer apenas as vacinas que faltam.

(1) Adolescente que já recebeu anteriormente três doses ou mais das vacinas DTP, DT ou dT, aplicar uma dose de reforço. É necessário doses de reforço da vacina a cada 10 anos. Em caso de ferimentos graves, antecipar a dose de reforço para cinco anos após a última dose. O intervalo mínimo entre as

doses é de 30 dias.

(2) Adolescente que resida ou que for viajar para área endêmica (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), área de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos estados BA, ES e MG). Em viagem para essas áreas, vacinar 10 dias antes.

(3) Adolescente que tiver duas doses da vacina Tríplice viral (SCR), devidamente comprovada no

cartão de vacinação, não precisa receber esta dose.

(4) Adolescente grávida, que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de cinco anos, precisa receber uma dose de reforço. A dose deve ser aplicada no mínimo 20 dias antes da data provável do parto. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deve ser antecipada para cinco anos após a última dose.

Fonte: Ministério da Saúde

Sinal de alerta

Serra não é área de risco para a febre amarela

Além da dengue, o mosquito *Aedes aegypti* trouxe outra novidade ruim, alardeada especialmente neste ano: a febre amarela, problema existente na América do Sul e na África.

O inseto, vetor de ambas doenças, fez com que se iniciassem campanhas de vacinação contra a febre amarela em determinados pontos do país. Aqui por perto, o alerta vale para a parte noroeste do Rio Grande do Sul. Quem mora na serra gaúcha não precisa se preocupar: não foram encontrados indícios para ficar alarmado. Isso porque o vírus é transmitido pelo mosquito, até o momento encontrado apenas em zonas rurais, e não de pessoa para

pessoa.

Se você pretende viajar para uma área de risco, no entanto, deve procurar um posto de saúde 10 dias antes. A

vacina pode ser aplicada a partir dos nove meses de idade, mas é contra-indicada a gestantes, pessoas com o

sistema imunológico debilitado e alérgicos à gema de ovo. Conforme a médica

entrevistada, o problema pode ser encontrado na zona rural das regiões Norte, Centro Oeste, estado do Maranhão, parte dos estados do Piauí, Bahia, Minas Gerais, São Paulo, no noroeste do Paraná, de Santa Catarina e do Rio Grande do Sul, onde há casos da doença em humanos ou circulação do vírus entre animais (macacos).

Se a viagem for para fora do Brasil, para diversos

destinos é necessário o registro da vacina contra febre amarela no Certificado Internacional de Vacinação.

A doença tem duração máxima de 10 dias e os principais sintomas são febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômitos, dores no corpo, icterícia (a pele e os olhos ficam amarelos) e hemorragias (de gengivas, nariz, estômago, intestino e urina). O diagnóstico deve levar em conta se a pessoa esteve ou não em uma área de risco. Se o problema for detectado, não há um tratamento específico. "São imprescindíveis cuidados na assistência ao paciente que, sob hospitalização, deve permanecer em repouso com reposição de líquidos e das perdas sangüíneas, quando indicado. Sem assistência, o paciente pode até morrer", diz a médica.

Fonte consultada: Dra. Lessandra Michelim, médica infectologista e cooperada da Unimed Nordeste-RS.

Banco de Imagem

O Médico Doente

Médicos podem ficar doentes, como qualquer ser humano. Seguindo a mesma lógica, também costumam falar da experiência tida com a proximidade da morte. Um desses relatos se transformou no mais recente livro de Dr. Drauzio Varella. Em "O Médico Doente" (Companhia das Letras, R\$ 31), ele descreve como conviveu com a febre amarela depois de voltar de uma das mais de 50 viagens feitas até a floresta amazônica ao longo de sua carreira. Autor de "Estação Carandiru" e "Por um fio", Varella narra sua experiência sob a ótica clínica em 136 páginas, com boas doses de humor.



Reprodução

Mergulho saudável

Dois clubes de Caxias receberam a visita da Unimed durante a temporada de verão. Em janeiro, as piscinas do Juventude foram palco de uma campanha de prevenção de câncer de pele, com a presença de um dermatologista, que esclareceu dúvidas, além de um técnico de enfermagem, responsável por aferir a pressão arterial. Também foram entregues panfletos explicativos assinados pela Medicina Preventiva. A mesma ação se repetiu no Juvenil, em fevereiro.



Reprodução

Pinta de palhaço

Cassiane Boff



Trupe de elite: atores ampliam a área de atuação do trabalho dos clowns

Médicos do Sorriso levam ao Hospital Unimed Caxias do Sul mais felicidade

Eles espalham sorrisos em um lugar onde nem sempre as pessoas estão alegres. Desde sua inauguração, o Hospital Unimed Caxias do Sul é povoado por uma trupe de profissionais com umas roupas esquisitas, sapatos alongados e uma maquiagem carregada e colorida, arrematada por um nariz vermelho.

Os Médicos do Sorriso viraram os mascotes do maior serviço próprio da cooperativa médica, em Caxias do Sul. Um trabalho que está longe de ser visto apenas como brincadeira. “Desviamos a atenção dos pacientes, fazendo-os olhar para o que é bom, e não para a doença – tanto que jamais falamos sobre o problema que levou a pessoa ao hospital”, comenta o ator e fundador do grupo, Davi de Souza.

A equipe participante – ao todo, são sete médicos – é formada em um curso de clowns. “Não é qualquer pessoa que consegue realizar um trabalho dentro de um hospital. É necessário desenvoltura diante das situações, muitas vezes distantes do cotidiano, pesadas”, diz Davi. Inspirado em Patch Adams, o médico que motivou a criação de um filme homônimo em 1998 (veja nota abaixo), o grupo distingue-se da proposta norte-americana por não ser voltado a crianças, e sim a adultos – o Hospital Unimed Caxias do Sul não tem ala infantil.

“Ao ver os palhaços, as pessoas relembram suas infâncias, um tempo de felicidade, de alegria”, diz o ator, emocionado com a possibilidade de trabalhar com a memória emotiva dos pacientes. O único grupo de palhaços que trabalha apenas com adultos visita duas alas do Hospital pela manhã, restando outras duas para a tarde. Entre um leito e outro, a trupe já fez pacientes voltarem a comer. “Promovemos um show no quarto: a cada colherada, cantávamos uma música diferente”, comenta. Assim, aparentemente na brincadeira, a doente, aos poucos, alimentava ao mesmo tempo o corpo e o espírito, abrindo mais um sorriso no Hospital Unimed.

Chinelos de brinde

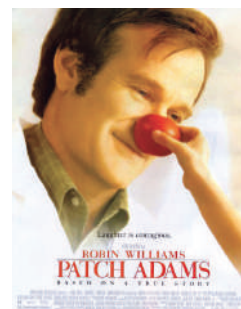
36, 38 ou 41? Quem adquire um plano de saúde da Unimed não sai de mãos – e tampouco de pés – abanando. Ao assinar um contrato com a cooperativa médica – e realizar um perfil de saúde –, os novos clientes ganham de presente um chinelo, que exibe uma estampa com a cara do verão. Aproveite esta oportunidade. A promoção é válida até final de março.



André Benedetti

Pach Adams

O filme não é lançamento, é de 1998. Mas quem ainda não assistiu a “Patch Adams – O amor é contagioso” pode ver na tela o trabalho que serviu de inspiração para os Médicos do Sorriso (veja matéria acima). A história narra a vida de um homem que, depois de uma tentativa de suicídio, descobre sua vocação para a Medicina. Após sua formatura, ele passa a se apropriar de métodos pouco convencionais, como usar amor e carinho como armas na ajuda de pessoas hospitalizadas.



Reprodução

Compromisso com você

Mais espaço na agenda:
ao comunicar uma ausência,
outros clientes são atendidos

Avise seu médico
antes de não
comparecer a
uma consulta

Você liga para um consultório cheio de pressa para visitar seu médico quando a secretária abre a agenda e acha uma brecha para você só daqui a dois meses. A história, familiar para alguns clientes, poderia ter um outro fim se muitas das pessoas que marcaram as consultas comparecessem no horário agendado.

É fato: muitas pessoas agendam consultas com especialistas e não aparecem, o que causa um congestionamento desnecessário nas agendas dos profissionais, uma espécie de overbooking. Há registros de pacientes que remarcam três vezes a mesma consulta, ocupando espaços de

tempo que poderiam ser aproveitados por outros dois clientes. Parece pouco, mas a bola de neve formada a partir disso não é pequena. O que ocorre pode ser

comparado com a Responsabilidade Social, tão comentada ultimamente. Se cada um faz sua parte na economia de água e na separação de lixo orgânico e reciclável, por exemplo, o planeta inteiro não estará fadado a um colapso. É o famoso desenvolvimento sustentável.

Cuidados pequenos, portanto, podem, sim, ter conseqüências grandiosas. O mesmo se transpõe para um consultório médico. Se cada um agendar apenas um horário – ou desmarcar com antecedência, caso não possa comparecer –, os especialistas poderão atender em um prazo menor.

Embora o médico tenha o direito de cobrar a consulta, caso o paciente não compareça, isso não é o que costuma ocorrer na prática. Em outros âmbitos da sociedade, porém, a regra é outra. Ao marcar uma viagem de avião, por exemplo, paga-se pela poltrona – quer se voe ou não com a companhia. Se, depois de comprar um bilhete, o passageiro preferir alterar a data, terá de pagar um percentual a mais. Valores que não costumam ser cobrados em um consultório. Em um teatro lotado, mais prejuízos. Se você compra um ingresso e deixa de ir, pessoas deixam de assistir à peça porque a venda de tíquetes estava esgotada. É um prejuízo semelhante aos pacientes que desejam ser atendidos. Mas, assim como ocorre com as companhias aéreas, o ausente não deixa de pagar pelo ingresso.

Mesmo que você não tenha prejuízos em dinheiro ao se ausentar em uma consulta, entre em contato com a secretária do seu especialista, avisando que não poderá mais ir. Seu médico e uma infinidade de outros pacientes agradecem.

Felicitação sonora

Unimed presenteia empresas contratantes com apresentações de músicas natalinas

Vozes: Aline Giacomet (soprano), Celso dos Santos (tenor), Josiane Roth (contralto) e Emerson Coelli (baixo e saxofonista) em uma das 107 organizações visitadas



Divulgação

Já imaginou um cartão que canta ao vivo? Difícil, não? Pois a Unimed Nordeste-RS reservou uma surpresa especial às empresas contratantes em dezembro. Para colocar em prática uma proposta diferenciada, quatro cantores visitaram durante um mês (de 27 de novembro a 21 de dezembro) 107 organizações, fazendo surgir o espírito natalino a partir de suas vozes.

“Os funcionários de cada local não esperavam um presente assim da Unimed. Levamos cultura e entretenimento ao promover uma ação de Natal que fez bem principalmente aos corações de quem escutou as canções”, comenta a relações-públicas da Unimed Nordeste-RS Claudia De Stefani, uma das idealizadoras do projeto.

A ação funcionou desta forma: três músicos (soprano, contralto e tenor) da escola Pró-Música, de Caxias do Sul, chegavam aos locais e, acompanhados de um saxofonista, interpretavam as composições clássicas do Natal, além da música “Natal Branco”, uma adaptação feita por Ivan Montanha para a composição “White Christmas”, de Irving Berlin. A sonoridade ecoou em todos os 16 municípios da área de abrangência da cooperativa médica, com 100% de aceitação.

Ao fim da apresentação, as empresas recebiam um pinheirinho em um vaso, que pôde ser transplantado, sublinhando a importância dada pela Unimed às questões de Responsabilidade Social, tão em alta atualmente.

Queremos parabenizar a Unimed pela iniciativa e pela realização da homenagem Natalina em nossa empresa. Aproveitamos também para parabenizar os integrantes do coral pela brilhante apresentação de música e canto. Ficamos muito emocionados com a homenagem e por saber mais uma vez do carinho e atenção dedicados a nossa organização, o que, sem dúvida, fortifica cada vez mais a parceria existente ao longo desses anos entre a Linpac Pisani e a Unimed. Desejamos a toda a equipe da Unimed muito sucesso. Abraço,

Cesar Luís Carrard e equipe, Recursos Humanos da Linpac Pisani Ltda.

Proteção na Rota do Sol

Para aproveitar o máximo do verão numa boa, é necessário antes fazer uma viagem tranquila até o Litoral. Para isto a Unimed pega a estrada com você, a fim de garantir mais segurança no seu trajeto. Em parceria com o Corpo de Bombeiros, uma UTI móvel com equipe completa, permanece de plantão, para eventuais atendimentos nos finais de semana de verão, em horários especiais.



Zelo nas rodovias

A Unimed Nordeste-RS participa neste ano, mais uma vez, da Operação Gaivota – serviço de atendimento gratuito de urgência às vítimas de acidentes nas estradas que dão acesso às praias do litoral Norte e do Sul. A cooperativa médica mobilizou uma equipe de médicos cooperados especialmente treinada para assistir as vítimas de trauma. Os profissionais permaneceram de plantão na base da Polícia Rodoviária de Tramandaí.

Serviço de Hemodinâmica

Avançada tecnologia a serviço da vida.

JDA, Proequipe



O Hospital Unimed Caxias do Sul está ampliando ainda mais os serviços oferecidos ao cliente Unimed. Agora, você tem à disposição o serviço de hemodinâmica, equipado com um dos melhores e mais modernos aparelhos do Brasil. Com tecnologia de última geração, esse aparelho, só encontrado em dois outros locais no país, permite realizar exames de precisão para tratamentos de patologias cardíacas e circulatórias. É a Unimed garantindo segurança e eficiência para colocar sempre a sua vida em primeiro plano.

Hemodinâmica Unimed
Hospital Unimed Caxias do Sul
Rua Carlos Bianchini, 1744
Bairro Marechal Floriano
Fone: (54) 3202.9060

Horário de atendimento:
segunda a sexta das 7h às 18h30min
e sábados das 8h às 12h



Unimed 
Nordeste-RS

Sua vida em primeiro plano.

ANS - n.º 325571

Duas conquistas que confirmam aquilo que nossos 370 mil clientes já sabiam: qualidade é uma marca da Unimed.



Acreditação Hospitalar Plena e Certificação ISO 9001:2000: um reconhecimento ao excelente trabalho realizado.

Além do Hospital Unimed ter recebido, em todos os seus setores, a Acreditação Hospitalar Plena, agora, também, junto com toda a Unimed Nordeste-RS, foi certificado com a ISO 9001:2000. São grandes vitórias que demonstram o esforço que sempre fazemos

para melhorar a qualidade dos serviços que prestamos. Afinal, trabalhamos no sentido de avançar continuamente, para que nossos clientes fiquem totalmente satisfeitos e tenham, cada vez mais, razões para se orgulhar de nossa empresa.



Esta empresa é:



JJD, Proequipe
ANS - nº 325571