



VIDA é UNIMED

www.unimed-ners.com.br

Unimed
Nordeste-RS



ANS-nº 325571

Distribuição gratuita
aos clientes Unimed
Nordeste-RS
ano 3 - nº 7
outono 2006

Impresso Especial
2572/04-DR/RS
Unimed Nordeste-RS
CORREIOS



Melodia que trata

Entre no ritmo da musicoterapia, novidade que mistura arte e ciência

Qualidade na web

Nosso site está de cara nova, repleto de facilidades

Perto de você

Veja como fazer parte dos projetos de Responsabilidade Social desenvolvidos pela Unimed

Longe da fumaça

O exemplo de quem largou o cigarro depois de 34 anos de vício. Você também pode

Chega de varizes

Dicas e tratamentos ajudam a manter as pernas esbeltas em qualquer idade. E sem sofrimento

Pré-natal

Os cuidados indicados durante a gravidez para deixar mães e bebês mais saudáveis



PARA COMBATER A DENGUE, VOCÊ E A ÁGUA NÃO PODEM FICAR PARADOS.

santacorona

Conheça aqui os principais cuidados que você deve ter para deixar sua casa e vizinhança protegidas do mosquito da dengue.

Trate a água da piscina com cloro e limpe-a uma vez por semana. Se não for usar, cubra. Se estiver vazia, coloque 1kg de sal no ponto mais raso. Mantenha lagos, cascatas e espelhos-d'água sempre limpos, criando peixes ou tratando a água com cloro.

Lave a vasilha de água de seus animais, pelo menos uma vez por semana, com bucha, sabão e água corrente.

Feche bem sacos plásticos e mantenha a lixeira tampada. Evite acumular lixo e entulho.

Verifique se todos os ralos da casa estão desentupidos e, se não estiver usando, deixe-os fechados.

Jogue todo objeto que acumula água no lixo. Exemplos: tampas de garrafas, casca de ovo, latas, copos descartáveis, plástico de cigarro.

Retire a água e lave com sabão a bandeja externa da geladeira.

Lave bem o suporte de garrações de água mineral na hora da troca.

Guarde garrafas e baldes vazios de cabeça para baixo.

Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde em local coberto.

Mantenha a caixa-d'água fechada.

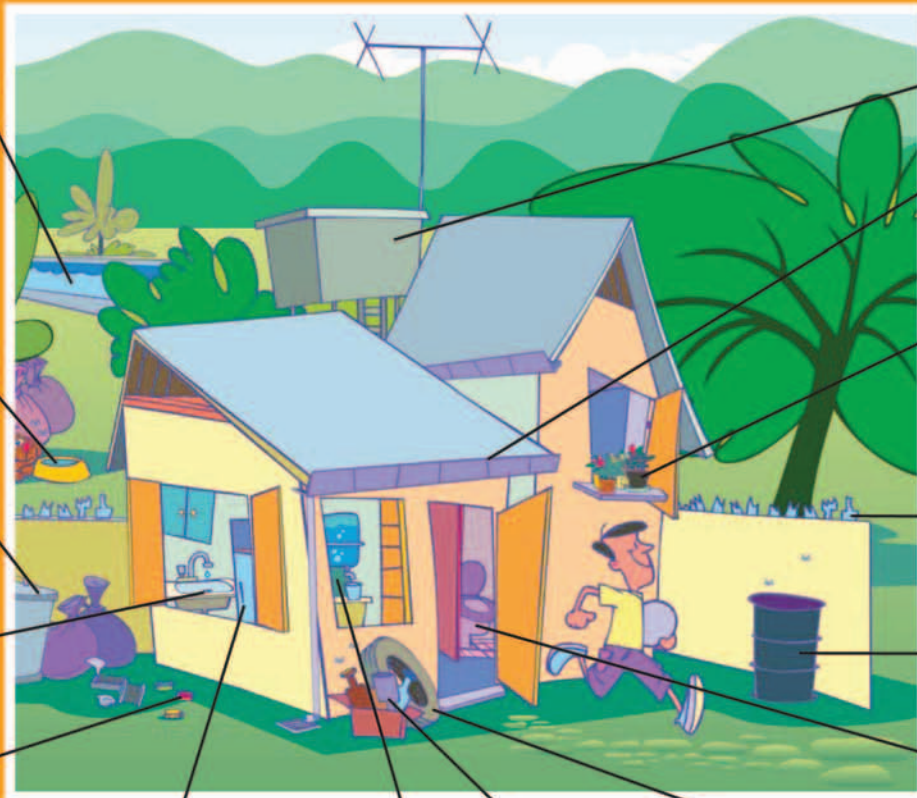
Remova folhas e tudo que impede a água de correr por calhas de água de chuva. Retire a água acumulada das lajes.

Coloque areia nos pratinhos dos vasos de planta ou xaxins. Evite plantas que acumulam água, como bromélias. Caso faça questão, regue-as com uma mistura de 1 litro d'água + 1 colher de água sanitária.

Se você protege o muro com cacos de vidro, coloque areia naqueles que podem acumular água.

Lave com bucha e sabão tonéis ou depósitos de água. Feche com a tampa própria ou com uma tela.

Deixe a tampa de vasos sanitários sempre fechada.



MINISTÉRIO DA SAÚDE
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ

Apoio:

Unimed 
Nordeste-RS

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Ministério
da Saúde


UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

Adiante-se

Em cada edição, um de nossos maiores esforços é mostrar a importância de prevenir-se das doenças, em vez de remediá-las — uma tendência, aliás, adotada por todos os segmentos da Unimed Nordeste-RS. Antes mesmo de nascer, temos o direito de contar com os serviços desenvolvidos pela Medicina para contornar problemas passíveis de prevenção. O pré-natal, nosso tema de capa, é o primeiro deles: reúne cuidados básicos para promover a saúde da mãe e a do feto durante a gravidez. Desde as primeiras semanas de gestação, os pais precisam estar

conscientes da necessidade de alguns exames e consultas. Por amor aos seus filhos.

Esta edição ficou pequena se comparada com o número de novidades que circulam na Unimed. Na seção *Conta-gotas*, publicamos notas cujas informações são importantes para você aproveitar da melhor maneira o seu plano de saúde. Quando falamos “da melhor maneira”, nos referimos ao jeito de viver Unimed, que, pelo que constatamos em nossas andanças, pode até ter trilha sonora personalizada. Ficou curioso? Pois então conheça na página 7 a musicoterapia. E mude seu ritmo ao frequentar sessões embaladas por sons que tratam. Especialistas assinam embaixo.

Além desses destaques, nas próximas páginas

você confere ainda a história de quem parou de fumar depois de 34 anos de vício, o trabalho de Responsabilidade Social da Unimed, as dicas para não sofrer com varizes, a equipe de atendentes do SAC Voz da cooperativa médica, as últimas da Medicina Preventiva, um questionário sobre câncer de pele, um passeio por Flores da Cunha e o novo site da Unimed. Enquanto você lê todo este material, já estamos nos prevenindo para a próxima edição, selecionando ainda mais novidades. Previna-se você também. E mantenha-se saudável.

André Benedetti
editor

andre@unimed-ners.com.br

Expediente

Revista Vida é Unimed

Coordenação operacional:

Departamento de Marketing

Jornalista responsável: André Benedetti – MTb 9473

Edição e textos: André Benedetti

Fotos: Departamento de Marketing e bancos de imagens

Projeto gráfico e diagramação:

Fattore Comunicação Integrada,
(54) 3217-5669

Tiragem: 70 mil exemplares

Impressão: Posigraf

Converse conosco

Telefone: (54) 3220-2075

Fax: (54) 3220-2085

SAC: 0800 51 2100

E-mail: andre@unimed-ners.com.br

Sumário

Conta-gotas

Unimed lança seguros Hospital com mais leitos
Dica de livro
Amamentação emagrece?
SOS Emergência
Unimed na Festa da Uva
Unimed respeita o consumidor
Frota da Saúde Ocupacional renovada

págs. 4 e 5

Circulação

Livre-se das varizes

pág. 12

Capa

Saiba tudo sobre pré-natal

Central

Vida na Unimed

Responsabilidade Social
As caras do SAC
Escritório de Flores da Cunha
Unimed com novo site
Atualização cadastral

págs. 8, 9, 13, 17 e 18

Medicina Preventiva

Deixe de fumar
Musicoterapia
Calendário, obesidade infantil,
Sábado em Família, Caminhadas Orientadas e Unimedicamentos
Questionário sobre câncer de pele

págs. 6, 7, 14, 15 e 16

Unimed no Gauchão 2006

A bola está rolando no Gauchão 2006, e a Unimed permanece em prontidão com equipes do SOS Unimed e UTIs móveis, firmando-se como a assistência médica oficial dos jogos. Não deixe de ir aos estádios torcer por seu time. E vá sempre com a certeza de que estamos perto de você.

ANS-nº 325571

Viva

a festa da uva
a Unimed está com você. faça a festa

Unimed 
Nordeste-RS

Amigos do peito



Reprodução
Como adquirir: a obra está à venda nas livrarias da região por R\$ 32

Esqueça o complicado jargão médico quando abrir o livro *O que as mulheres querem saber sobre câncer de mama: as 100 perguntas mais frequentes*, da editora Mesa Redonda. Organizada pelos médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS Dr. Ricardo Antônio Boff e Dr. Francisco Wisintainer, a obra destaca o diagnóstico precoce como uma das principais ferramentas de prevenção – tudo de forma bem didática e clara. Em 293 páginas, 150 especialistas no assunto respondem as principais dúvidas em relação a tratamento, diagnóstico e cura deste mal.

Unimed passa a oferecer seguros

Os clientes Unimed Nordeste-RS podem ficar ainda mais tranquilos a partir de agora. Acaba de ser lançado o Proteção Familiar Unimed, um conjunto com três produtos: o Seguro Proteção Familiar, o Unimed Assist e o Seguro Funeral.

O primeiro confere garantia de manutenção do pagamento de cinco mensalidades referentes ao plano de saúde Unimed, em casos de desemprego e de incapacidade, ou de 12 mensalidades, se ocorrer morte acidental ou invalidez (o benefício está disponível apenas para titulares de plano de saúde Empresarial ou Personal, a partir de uma carência de 90 dias e de uma franquia, ou seja, de um tempo de espera para se iniciar o recebimento, de 60 dias).

O Unimed Assist, por sua vez, oferece, a partir de uma carência de 30 dias, assistência ao segurado em caso de emergência em viagens com distância percorrida superior a 50 quilômetros (contados desde sua área de domicílio) e duração máxima de 60 dias (no caso de planos empresariais, está disponível somente para o titular do plano de saúde).

Por último, o Seguro Funeral permite contar com assistência à família se houver falecimento do segurado (no caso de planos empresariais, encontra-se disponível apenas para o titular do plano de saúde). A carência é de 30 dias.

Os titulares de planos com idades entre 16 e 64 anos (exceto os empresariais, que têm as restrições acima citadas) podem adquirir esta vantagem para si próprios e para a família. Basta entrar em contato pelo telefone (54) 3220-2030 e fazer sua opção.

Amamentar emagrece

Os benefícios da amamentação não são apenas privilégio dos bebês. Para produzir a quantidade normal de leite por dia, ou seja, em torno de 1 litro, as mães consomem entre 420 a 700 calorias. “A amamentação, por si só, ajuda a mulher a perder o peso adicional, adquirido durante a gravidez justamente como forma de estocar energia, a ser gasta durante o período de amamentação”, diz a nutricionista Karina Giane Mendes, da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.

Mesmo com um gasto maior de energia, a mulher pode optar por uma alimentação saudável de baixas calorias e praticar exercícios moderadamente sem se preocupar com alterações no leite. Para um melhor acompanhamento, porém, o indicado é procurar um nutricionista, a fim de receber orientações certas sobre quais são os alimentos mais indicados para consumir neste período tão importante para o recém-nascido. Tudo para se livrar de dietas perigosas, capazes de prejudicar o bebê. Outra dica: mães que recém deram à luz não devem se preocupar com o próprio peso até seis semanas após o parto.

Se você é gestante e beneficiária da Unimed, entre em contato com a Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, fone (54) 3225-5272, em Caxias do Sul). Lá, é oferecido um programa de acompanhamento e orientação a gestantes.



Presença na Festa da Uva

Maior evento típico do Estado, a Festa da Uva, realizada em Caxias do Sul, tem mais uma vez a Unimed Nordeste-RS como a assistência médica oficial. Da abertura ao encerramento da Festa, a cooperativa de médicos protege os visitantes nos pavilhões, onde foi montado um ambulatório com estrutura completa. Além disso, a Unimed participa dos desfiles, que exibem na Rua Sinimbu empresas do município. □

No ambulatório, montado em área cedida pela organização da Festa, permanecem a postos um médico, dois técnicos de enfermagem e um motorista/socorrista. Se for necessário transportar algum paciente para um hospital, uma ambulância ficará estacionada no local. Nos desfiles a Unimed oferece o serviço Área Protegida por meio de uma UTI móvel.

Visitação: evento prossegue até 5 de março

Luiz Chaves, divulgação/Festa da Uva



Contrate o SOS Emergência Unimed

O SOS Emergência Unimed já é um sucesso em atendimento médico nos perímetros urbanos das cidades de Caxias do Sul e de Farroupilha. Veja quatro razões para contratar este serviço:

- Atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência.
- Acompanhamento médico por telefone.
- As mais modernas ambulâncias UTIs móveis e carros de apoio da região.
- Serviço médico assistencial de emergência, com transferência para hospital, quando necessário.

Mais informações pelo telefone (54) 3220-2030.

Mais leitos no Hospital

Desde dezembro passado, o Hospital Unimed oferece 104 leitos de internação, 19 além dos 85 existentes anteriormente, atingindo 100% da capacidade projetada. A ampliação deve-se à inauguração de mais uma ala de internação, a única que ainda precisava ser concluída para se completar a construção do complexo de saúde, em funcionamento desde o final de 2004. A mudança começa a provocar, entre outras melhorias, uma maior utilização dos serviços oferecidos pela instituição, como os realizados nas seis salas de cirurgia, que agora passam a ter todo o seu potencial aproveitado, já que há mais leitos para receber os pacientes após as intervenções.

Liderança em respeito ao consumidor

A Unimed conquistou o primeiro lugar no ranking das empresas que mais respeitam o consumidor, divulgada na última edição da revista Consumidor Moderno, de São Paulo. Os dados, coletados pela TNS/Interscience, mostram quem está à frente nas estratégias de relacionamento e fidelização voltadas aos clientes.

A Unimed obteve 23% do total de votos, seguida pela Amil, com 19%. Em terceiro e quarto lugar, aparecem a Golden Cross e a Amico/Dix, com 10% e 6%, respectivamente. As demais operadoras do país, juntas, obtiveram 42%.

Para verificar o ponto de vista do consumidor foi feita a seguinte pergunta: "Qual empresa de (determinado setor) você acha que mais respeita o consumidor?" Foram entrevistadas mil pessoas. A amostra reuniu homens e mulheres das classes sociais A, B, C e D, todos com mais de 18 anos, e a abrangência foi nacional.

Frota renovada

A Saúde Ocupacional da Unimed Nordeste-RS está mais equipada e mais bonita. Foi adquirida recentemente outra unidade móvel (veja foto) para a realização de atendimentos em empresas contratantes com mais de 10 funcionários. Agora, o serviço passa a contar com três veículos, todos com a mesma – e renovada – identidade visual.



Adeus, fumaça

Depois de 34 anos de vício, Ivone Cerbaro, de Caxias do Sul, substituiu por chicletes o hábito de fumar diariamente duas carteiras de cigarro

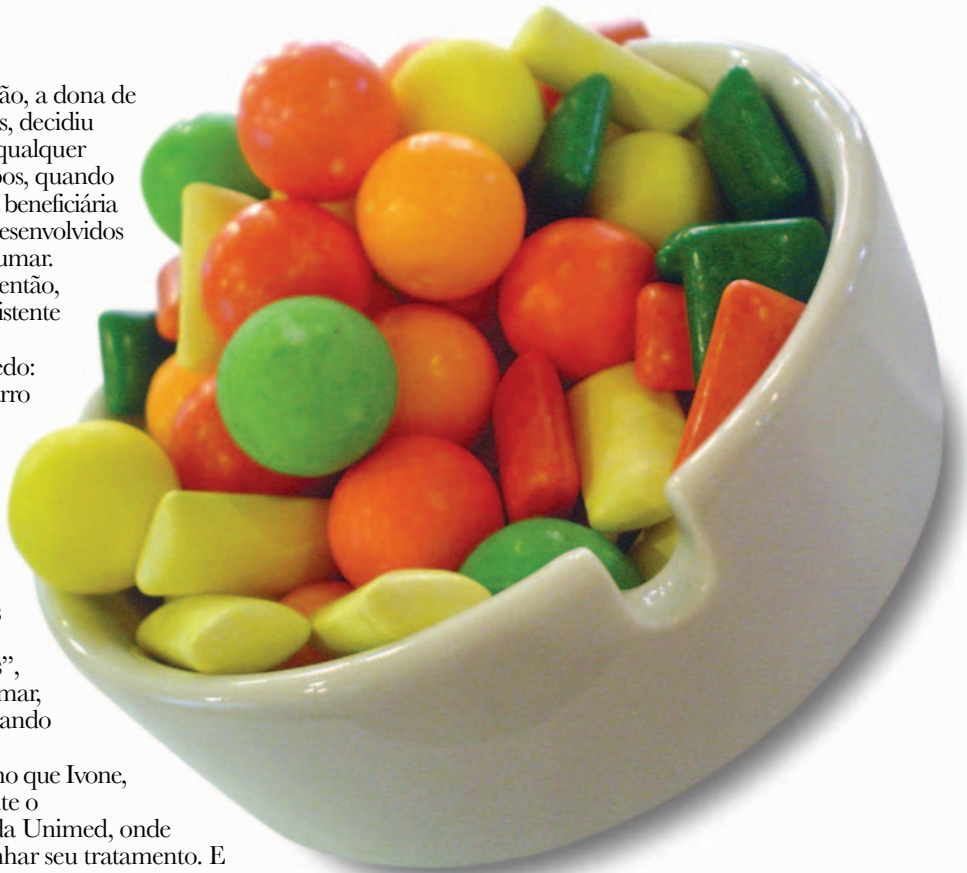
Após ver seu pai com câncer de pulmão, a dona de casa Ivone Bonella Cerbaro, 52 anos, decidiu parar de fumar definitivamente. Antes de qualquer recaída – como já ocorreu em outros tempos, quando deixou de lado o cigarro por 10 meses –, esta beneficiária da Unimed ingressou em um dos grupos desenvolvidos pela Medicina Preventiva para deixar de fumar.

“Os encontros me ajudaram muito. Até então, eu sentia-me fraca para caminhar, algo inexistente agora, pois estou com mais fôlego”, diz.

Ivone passou a ser adepta das baforadas cedo: aos 18 anos, consumia duas carteiras de cigarro por dia – uma média conservada durante 34 anos. “A diferença de parar de fumar com auxílio foi a segurança passada pelos profissionais da Unimed, que me ajudaram a não ficar nervosa, irritada”, compara.

Ivone mantém-se distante da nicotina há sete meses. O período de transição, porém, com certeza não foi fácil. “Nos dois primeiros meses, engordei cinco quilos, já perdidos com a prática de exercícios físicos”, conta. Prometendo nunca mais voltar a fumar, ela se mantém firme em seu objetivo mascarando chicletes.

Se você está interessado em fazer o mesmo que Ivone, converse com seu médico assistente e solicite o encaminhamento à Medicina Preventiva da Unimed, onde há profissionais capacitados para acompanhar seu tratamento. E fazer você ficar longe de vez da fumaça.



Você já contou com os descontos do Unimed  medicamentos ?

Veja um exemplo: se você gasta R\$ 80,00 em remédio todo mês, com o UNIMEDicamentos você pode economizar até R\$ 240,00 ao final de um ano, o que equivale a 3 meses de tratamento. Conte com esse superbenefício da Unimed.

Tratamento sonoro

Baseada em estudos científicos, musicoterapia aposta nos ritmos para transformar comportamentos

As lembranças da segunda série do Ensino Fundamental de Thaís de Oliveira Machado, 9 anos, serão para sempre embaladas pelo hit do momento *Sou a Barbie Girl*, da cantora Kelly Key. A música adolescente, quem diria, serviu de coadjuvante no tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, um problema que fazia a menina se dispersar com frequência na escola e também em casa.

Sobre colchonetes dispostos lado a lado no chão, formando uma espécie de tatame, Thaís foi apresentada a uma das grandes responsáveis por sua melhora: a musicoterapia. O tratamento, baseado em estudos científicos e na idéia de que a música pode transformar o comportamento de uma pessoa, prendeu a atenção da estudante: “Todas as sessões eram muito divertidas”, avalia.

O desafio da musicoterapeuta Gabriela Appilt, da Medicina Preventiva da Unimed, foi justamente se valer do deslumbre da garota, demonstrado ao conhecer os instrumentos e a liberdade de criar ritmos, para fazê-la sentir pelos cadernos e livros o mesmo interesse revelado diante dos botões do teclado, de onde saem seus acordes favoritos. “Depois de seis meses de encontros semanais, que se iniciaram com uma entrevista e evoluíram até uma fase terapêutica, Thaís aprendeu a ter mais paciência, a ser menos agitada e, por consequência, a se fixar em uma atividade de cada vez”, diagnostica a profissional.

Os resultados positivos tomam como base dó-ré-mis jamais transcritos para partituras – tanto que a estudante não sabe tocar nenhum instrumento musical. De forma aleatória, sons vão tomando conta do ambiente e, sem querer, transparecem as dificuldades, os alvos do tratamento, mas também as potencialidades do paciente. A música de fundo de Kelly Key, portanto, apenas ajudava a envolver Thaís na atividade, enquanto a musicoterapeuta analisava a forma como as notas eram emitidas no teclado, o objeto eleito pela menina como intermediário para se estabelecer um diálogo não-verbal. “Os ritmos da música, como esperado, eram acelerados, assim como sua maneira de agir, comportamento típico dos hiperativos”, diz Gabriela.

Há maneiras diferentes de empregar as técnicas da musicoterapia. Uma das formas é, com um outro instrumento, inserir mais um som em meio à batida criada pelo paciente – ou mesmo nos intervalos de silêncio, também envoltos de musicalidade. Aos poucos, o equilíbrio físico e emocional da pessoa vai sendo restabelecido de forma sutil, sem conversas, enquanto informações do inconsciente são expressas sem passarem pelos crivos aos quais a comunicação verbal é submetida.

Qualquer um pode se apropriar dos benefícios da terapia,

inclusive quem sofre de paralisia cerebral, que, mesmo com maior dificuldade para tocar um instrumento, tem a possibilidade de criar um vínculo com o mundo por meio da música. Em todos os tipos de problemas, a musicoterapia é complementar, ou seja, sozinha não faz alcançar uma cura definitiva e, por isso, normalmente não substitui o tratamento médico.

De qualquer maneira, estudos mostram que pacientes com problemas de aprendizado, coordenação motora, psicóticos, esquizofrênicos, autistas e até mesmo com déficit auditivo têm apresentado melhoras consideráveis depois de sessões de musicoterapia.

Assim como Thaís. Ela passou de ano e até já planeja uma festa de despedida, para marcar a data da alta. Certamente vai tocar *Sou a Barbie Girl*.

Thaís Machado e a musicoterapeuta Gabriela Appilt:
dó-ré-mis para contornar a hiperatividade

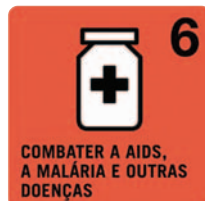


Para um mundo melhor

Unimed reforça sua política de Responsabilidade Social para promover qualidade de vida entre seus diferentes públicos

Em pouco mais de seis meses, a Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS já tem muitas histórias boas para contar. De junho a dezembro do ano passado, foram realizados trabalhos para o desenvolvimento sustentado das comunidades. Com sucesso. Os resultados positivos são os primeiros frutos de uma política adotada na cooperativa médica que, desde 2004, tem estruturado uma proposta de gerenciamento das ações sociais. Tudo para serem desenvolvidas ações no âmbito da saúde (seja física, mental ou social), seguindo o conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) e com base nas oito metas do milênio (veja

ilustrações). Conheça a seguir alguns projetos, campanhas, doações e eventos, conseqüências desta nova linha de pensamento. Além desta listagem, foram implementadas outras propostas para estimular e disseminar o real sentido da Responsabilidade Social, tendo como foco não apenas clientes, empresas e comunidade, mas também cooperados, fornecedores, meio ambiente, funcionários, governo e sociedade.



www.nospodemos.org.br



Doação de alimentos e fraldas

Com a ajuda de voluntários e outras instituições, a cooperativa gerenciou a doação de pelo menos 380 quilos de alimentos, além de mais de 2 mil fraldas geriátricas. As ações serviram para sensibilizar o público e conhecer a realidade das entidades para, no futuro, desenvolver projetos focados na saúde. Veja.

190 quilos de alimentos destinados à Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN).

100 quilos de alimentos revertidos à entidade Nossa Senhora da Paz, que recebe crianças e adolescentes com risco de vulnerabilidade social.

91 quilos de alimentos doados para a Associação Caxiense de Auxílio aos Necessitados (SCAN), voltada à população idosa.

2.270 fraldas geriátricas repassadas ao Lar da Velhice São Francisco de Assis.

1.378 kits com doces e salgados foram distribuídos em nove municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS.

Campanhas

A saúde é o principal foco das campanhas de conscientização promovidas pela Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS. Por meio de palestras e trabalho médico, entre outros serviços, a cooperativa médica leva às comunidades conceitos de prevenção de doenças. Confira.

Prevenção de Câncer de Pele

A Unimed apoiou o Departamento de Dermatologia da Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs) em uma ação com avaliações e orientações com o objetivo de detectar precocemente esta doença. Em um único dia, foram atendidas 163 pessoas.

Prevenção de riscos cardiovasculares

A Unimed apoiou a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC/Funcor) em uma ação de prevenção dos riscos cardiovasculares realizada em Caxias do Sul, onde mais de 400 pessoas puderam medir a pressão e a circunferência abdominal, além de receber dicas de como se livrar dos problemas de circulação.

Semana Mundial da Amamentação

A Unimed apoiou a Secretaria da Saúde de Caxias do Sul, que realizou um evento no Centro da Cultura Henrique Ordovás. O objetivo: incentivar o aleitamento materno.

Projetos

Foram firmadas parcerias para desenvolver em diferentes municípios e para diferentes públicos projetos cujos propósitos mesclam saúde e educação, como os descritos a seguir.

Olho no Olho

Parceria entre a Unimed e três entidades de Carlos Barbosa (Lions Clube e as secretarias de Saúde e de Educação), o trabalho enfocou a prevenção e a manutenção das condições de saúde visual de crianças. Trinta delas receberam encaminhamento para uma consulta gratuita e mais detalhada com oftalmologistas da Unimed.

Cineclube em Galópolis

Assuntos recorrentes foram projetados na telona do Cineclube do bairro caxiense em três encontros. *Cazuza – O Tempo Não Para*, *Houve Uma Vez Dois Verões* e *Bicho de Sete Cabeças* foram os filmes apresentados. Depois de cada sessão, médicos da Unimed presidiram debates sobre os temas retratados no cinema. O projeto envolveram em torno de 300 pessoas.

Disseminando o cooperativismo

Para proporcionar a jovens e adolescentes com idades entre 14 e 16 anos um curso de aprendizagem comercial, a Unimed firmou uma parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo (Sescoop). Mais de 24 alunos, dos quais 10 fizeram estágio em diferentes setores da cooperativa médica, valeram-se da oportunidade para adquirir experiência. No currículo, eles levam um módulo sobre o cooperativismo, ministrado por médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS.

Capacitação para profissionais das Apaes

O programa tem como objetivo capacitar os profissionais que trabalham com pessoas portadoras de necessidades especiais, como as Apaes, cujos integrantes, assim como os da Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Visuais (Apadev), receberam planos de saúde Unimed.

SER Criança Feliz Unimed

Garantir uma infância feliz, promovendo programas e ações socioeducativas à criança e ao adolescente de baixa renda, com ênfase a valores humanos. Essa é a missão da entidade caxiense SER Criança Feliz, em cuja proposta a Unimed acreditou. Veja as ações realizadas: apoio para a implantação do Programa 5S, reforma do espaço físico, onde são desenvolvidas as atividades socioeducativas e incremento do acervo de livros e fitas infantis, por meio da realização de uma campanha de doações.

Missão das Empresas

Desenvolvido pelo Centro Tecnológico de Caxias do Sul (Cetec), em parceria com a Unimed, oportunizou o desenvolvimento educacional, comparando a teoria administrativa à realidade das empresas na região. Público: 78 pessoas.

Divulgando a Política de Responsabilidade Social da Unimed

Com uma política de trabalho definida, a Unimed serviu de base para sensibilizar outras empresas parceiras, bem como para estimular estudantes de diversos cursos da UCS a desenvolver trabalhos relacionados a este tema.



Eventos

Com a participação da Unimed, foram realizados sete eventos voltados à comunidade.

Caminhada da Melhor Idade

A cooperativa médica apoiou a Secretaria Municipal de Habitação, Trabalho e Ação Social de Garibaldi na realização de uma caminhada para pessoas da terceira idade. Participaram 67 idosos.

Jornada de Prevenção

Evento do Hospital Pompéia, com o apoio da Unimed, reuniu 554 pessoas interessadas em ações preventivas, como medição de pressão arterial.

Festa Comunitária da Criança

Promoção da Secretaria Municipal da Saúde de Caxias, contou com a participação de 20 mil pessoas.

5ª Feira Municipal de Saúde de Flores da Cunha

A Secretaria da Saúde do município e o Hospital Nossa Senhora de Fátima de Flores da Cunha realizaram o evento, e a Unimed participou como apoiadora, levando serviços às 570

pessoas presentes.

6º Encontro de Enfermagem

Realizado em Caxias do Sul pela Secretaria da Saúde, atraiu uma equipe de 50 profissionais. O assunto: como trabalhar com pessoas portadoras de dificuldades emocionais. A Unimed entrou como apoiadora.

2ª Jornada de Arteterapia da Serra Gaúcha

Organizado pela Centrarte e com o apoio da Unimed, serviu de oportunidade para demonstrar a aproximadamente 50 pessoas as possibilidades de utilizar a arteterapia como ferramenta de educação e de promoção da saúde.

Capacitação dos Profissionais de Enfermagem da Unidade Básica de Saúde de Caxias do Sul

Com a participação de 30 enfermeiros, tratou da doação de órgãos. Realizado em Caxias do Sul, envolveu o curso de Enfermagem da UCS e a Comissão Intra-Hospitalar de Transplantes de Órgãos do Hospital Pompéia.

Como fazer parte

Se você deseja que sua solicitação seja avaliada, envie um projeto para o e-mail ale@unimed-ners.com.br ou para o seguinte endereço: Rua Sinimbu, 1183, Caxias do Sul, RS, CEP: 95020-002, aos cuidados de Responsabilidade Social Unimed Nordeste-RS. As solicitações são analisadas tomando como base a política seguida pela cooperativa médica. Entidades serão beneficiadas em um projeto de saúde a ser implementado ainda neste ano.

Consciência na gravidez

O pré-natal possibilita uma gestação mais tranqüila, basta as mães valerem-se dos benefícios disponíveis

Ao abrir o exame de laboratório que confirma a gravidez é dado início a um controle formado por consultas e exames médicos, o pré-natal. Pelo menos é isso o que deveria acontecer rotineiramente.

Na prática, porém, mesmo com toda a tecnologia existente hoje em dia, há gestantes que não fazem de forma adequada o acompanhamento médico pré-natal, expondo tanto ela própria quanto seu bebê a riscos desnecessários. “A Obstetrícia é um dos campos da Medicina que mais tem evoluído nas últimas décadas, contribuindo para que a gravidez e o parto tornem-se cada vez mais seguros. Estima-se, no entanto, que 10% a 15% das mulheres desenvolvam complicações graves durante a gravidez, tornando o acompanhamento pré-natal fundamental e indispensável”, diz o médico entrevistado.

No Brasil, os primeiros serviços de assistência a grávidas surgiram nas décadas de 20 e 30. “Nessa época, a atenção médica centrava-se na mãe, pouco se podia fazer do pelo feto quando este apresentava algum problema. Além disso, a cesariana era um procedimento de risco devido a infecções e complicações anestésicas. Para se ter uma idéia, 40% das cesarianas resultavam em óbitos das mães, realidade que melhorou com o advento da antibioticoterapia, em particular, a penicilina”, comenta.

Tecnologia cada vez mais avançada

Os estudos não pararam de trazer novidades década a década. Nos anos 70, surgiu a ultrassonografia. O ambiente intra-uterino passou a ser desvendado pelos médicos, que puderam estudar melhor o desenvolvimento e o crescimento fetal e diagnosticar malformações ou patologias placentárias. Nos anos 80, foi a vez do exame de cardiocardiografia, para avaliar as condições do coração fetal frente a situações de doença materna ou durante as contrações do trabalho de parto, contribuindo para um diagnóstico precoce do sofrimento fetal, levando à antecipação do nascimento. Mais recentemente, a ultrassonografia tem passado por avanços importantes: surgiu a doplerfluxometria, com a qual são avaliados os fluxos circulatórios uterino, placentário e fetal, cujo comprometimento indica um maior risco fetal.

“O conhecimento acerca do diagnóstico precoce e do tratamento das doenças que podem acometer as gestantes tem também evoluído de forma importante nos últimos anos. Entre as patologias que mais preocupam os obstetras estão a pré-eclâmpsia ou toxemia gravídica (aumento da pressão arterial acompanhada de retenção de líquido que ocorre durante a gravidez), o diabetes gestacional, a ruptura prematura das membranas amnióticas, a infecção urinária e o retardo do crescimento fetal”, acrescenta o médico.

Conforme ele, no Brasil, infelizmente, a assistência pré-natal qualificada ainda não é acessada igualmente por todas as mulheres. “Como consequência, as taxas de mortalidade fetal e materna ainda são muito elevadas no país, principalmente nas regiões Norte e Nordeste.”

Fontes consultadas: Dr. Dino De Lorenzi, ginecologista e obstetra, doutor em Medicina pela Universidade Federal de São Paulo — Escola Paulista de Medicina e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS. <http://portal.saude.gov.br/saude/>

O que é aconselhado fazer enquanto você espera seu bebê. Especialistas assinam embaixo

No ano 2000, o Ministério da Saúde passou a preconizar por meio do Programa de Humanização do Pré-Natal e Nascimento (PHPN) rotinas mínimas que garantissem uma adequada atenção pré-natal. Fique atenta.

A primeira consulta de pré-natal precisa ocorrer até o quarto mês de gestação. □

Devem ser realizadas, no mínimo, seis consultas de pré-natal (uma no primeiro trimestre da gestação, duas no segundo e três no terceiro). Toda mulher deve realizar uma consulta no puerpério (até 42 dias após o nascimento). □

Os seguintes exames laboratoriais são obrigatórios: □

Tipagem sangüínea na primeira consulta (sistema ABO e fator RH) □

Exame para detecção de sífilis (VDRL) na primeira consulta, devendo ser repetido na trigésima semana da gestação e por ocasião do parto. □

Exame comum de urina, de rotina, na primeira consulta, e outro na trigésima semana de gestação. □

Glicemia de jejum, um exame na primeira consulta. Conforme o resultado e a presença de fatores de risco para diabetes materno, deve ser solicitado teste oral de tolerância à glicose. □

Hemoglobina/hematócrito na primeira consulta. □

Oferta de testagem anti-HIV na primeira consulta e na trigésima semana de gravidez. □

A cada consulta médica devem ser avaliados: o peso materno, a pressão arterial, o crescimento fetal, a presença de edema e os batimentos cardiocardiocirculatórios. Outros cuidados igualmente importantes são: □

Aplicação de vacina antitetânica até a dose imunizante (segunda dose) do esquema recomendado ou dose de reforço em mulheres já imunizadas. □

Atividades educativas voltadas à preparação para o parto, à amamentação e aos cuidados com o recém-nascido. □

Quer viver bem?

Para as futuras mães – ou mesmo aquelas que já ganharam bebê –, a Unimed oferece um serviço todo especial: o Viva Bem Mamãe e Bebê. Para participar, é preciso que seu médico assistente faça um encaminhamento para a Medicina Preventiva.

Lá, será traçado seu perfil, a fim de

identificar quais são seus interesses e necessidades. Semanalmente, profissionais de áreas distintas, como nutricionista, enfermeira, assistente social, psicóloga e fisioterapeuta, acompanham os interessados. Em sete encontros, eles abordam questões sobre planejamento familiar, aspectos emocionais, alimentação, pré-natal, cuidados

com o recém-nascido e com a postura.

No dia 20 de março, inicia-se mais um grupo, previsto para se encerrar em 8 de maio. Os encontros serão sempre às segundas, das 18h30min às 19h30min, ou aos sábados, das 9h às 10h, na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, Caxias do Sul, fone: (54) 3225-5272).

Belas (e saudáveis) pernas

As varizes, embora muitas vezes heranças genéticas, podem ser evitadas. Mas, se aparecerem, hoje existem tratamentos cada vez mais práticos e eficazes

I magine-se em uma viagem insólita, com ponto de partida no coração. Seu meio de transporte: a circulação. Seu destino: as pernas.

Depois de chegar nos membros inferiores com o sangue oxigenado, você voltará novamente com o sangue, mas, desta vez, repleto de gás carbônico. Ao subir em direção ao tórax, pelo sistema venoso profundo, mais próximo dos ossos, responsável por 90% de todo o retorno sanguíneo das pernas, será fácil enfrentar a gravidade: os músculos facilitarão seu percurso. Se, no entanto, se movimentar pelo sistema venoso superficial, aquele que recolhe as excreções das células de gordura e da pele, você terá como propulsores apenas as válvulas das próprias veias. Às vezes, por motivos passíveis de prevenção ou não, essas válvulas param de funcionar. Quando isso ocorre, formam-se aos poucos bolsas de sangue, responsáveis por deixar as veias localizadas abaixo da camada de gordura aumentadas, tortuosas e alongadas, ou mesmo tornar os vasinhos junto à pele dilatados. Pronto: acabam de se formar, respectivamente, as varizes e as varicoses.

As primeiras, mais profundas, além de causarem certo desconforto estético, podem acarretar inchaços na região do tornozelo e uma sensação constante de perna cansada e pesada – motivos que levam muita gente a procurar um médico. Conforme a médica entrevistada, enquadram-se no grupo das denominadas operatórias. A cirurgia consiste na retirada das veias por pequenos cortes, sem prejudicar a circulação.

As varicoses, por sua vez, não costumam causar mal-estar, apenas não são bem-vindas quando o assunto é a estética. Bem superficiais, encontram-se em meio às camadas da pele e, por isso, não podem ser retiradas. A solução, por sinal bem mais simples que uma cirurgia, é a escleroterapia, conhecida como secagem dos vasinhos, realizada por meio de pequenas injeções de substâncias esclerosantes.

Embora tanto varizes quanto varicoses possam ser heranças genéticas, há como se prevenir. Mulheres: infelizmente, vocês sofrem mais com estes problemas

devido a fatores hormonais – anticoncepcionais e tratamentos de reposição hormonal tendem a aumentar os casos. Outros fatores de risco são: sedentarismo (como o hábito de ficar muito tempo sentado, o que comprime os vasos na região pubiana, dificultando a passagem do sangue – daí a importância de ficar momentos em pé durante viagens longas, com mais de seis horas de duração), obesidade, hábito de carregar peso (uma das principais causas entre os homens, juntamente com a hereditariedade) e gravidez.

“É claro que uma mulher não vai deixar de engravidar para não ter varizes. Tampouco, um homem que trabalha carregando peso precisará deixar o emprego de lado. A dica é: quando possível, evitar os fatores de risco. Mas, se não der, fique tranqüilo: os tratamentos têm resultados cada vez mais positivos, e as cirurgias hoje requerem um pós-operatório sem os desconfortos de antigamente, com riscos reduzidos – tanto que o paciente começa a dar os primeiros passos logo em seguida”, diz a profissional.

Nos casos de varizes, especificamente, que não são um problema apenas estético como as varicoses, a procura por um médico é indicada. Só ele poderá avaliar se é preciso remover ou não o vaso, quando retirar e se é necessário prescrever alguma medicação. Uma coisa, porém, é certa: o uso de meias elásticas torna-se importante. Para que tenham um bom resultado, esses acessórios precisam ser indicados por um angiologista, capaz de definir a compressão e o tamanho adequados.

Sem os devidos cuidados, a má circulação do sangue pode causar manchas escurecidas nas pernas e nos pés, assim como problemas de descamações da pele, deformidades no local e feridas com cicatrização difícil. Entre as consequências mais graves está a formação de trombos. Coágulos podem obstruir as veias e, na pior das hipóteses, deslocar-se para o pulmão, diminuindo a quantidade de oxigênio no organismo e podendo até levar à morte.

Fonte entrevistada: Dra. Cíntia Schaeffer, médica angiologista e cirurgiã vascular, cooperada da Unimed Nordeste-RS

Ligados em você

Conheça quem está por trás do telefone quando se disca para a Unimed



Diana Pedó



Fátima Mangini



Michele Dall'Agnol



Ivana Zini



Janilza Santana



Alessandra Bombassaro



Priscila Silva



Madalena Schenckel



Péricles Pereira



Carlos dos Santos



Cleusa Vidal

Entre uma ligação e outra, um dos integrantes da equipe de profissionais do Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC Voz), da Unimed, conversou com uma beneficiária que, entre muitas outras, marcou sua carreira.

Durante o papo, o profissional começou a imaginar a pessoa do outro lado da linha. Como a paciente contara estar inchada, com problemas no coração, na conversa o atendente ficou imaginando alguém bem acima do peso, enquanto se envolvia com o drama. Para surpresa do funcionário da cooperativa médica, a beneficiária, depois de mais algumas explicações, disse já ter pesado 45 quilos e que, no momento, estava ainda mais magra: com 37 quilos.

Histórias assim fazem parte da rotina dos 21 integrantes do setor especializado em ouvir clientes e as demais pessoas que ligam para a Unimed. Assim como nossos atendentes ficam imaginando quem está do outro lado da ligação, os clientes também traçam um perfil de nossos funcionários. Nesta página, apresentamos a equipe responsável por receber uma média de 36 mil ligações por mês, ou 432 mil ao ano.

O setor é dividido em dois: uma parte atende as ligações de quem disca para o (54) 3220-2000, o PABX da Unimed. Trabalham aí quatro telefonistas – duas de manhã e mais duas à tarde. Nos fins de semana, à noite e, se o assunto estiver relacionado a clientes ou prestadores de serviços (leia-se consultórios médicos, hospitais, laboratórios, entre outros), a ligação é repassada para o 0800 512100, em funcionamento 24 horas por dia. Neste, há seis atendentes de manhã, sete à tarde e dois se revezam à noite (um dia sim, outro não). “O dia-a-dia no SAC exige agilidade, pois daqui saem informações referentes a qualquer assunto dos planos de saúde”, diz Alessandra Bombassaro, monitora do SAC Voz.

Conforme Alessandra, o número de funcionários no setor aumentou. Isso porque em março será montada uma célula especializada em atendimento a outras Unimed, via fone e portal de Unimed, focada nas autorizações de procedimentos que não exijam laudos ou autorização da área técnica.



Elaine Scapin



Cleimara Roda



Cássia dos Reis



Maroa Rafaloski



Márcio Barreto



Débora Salvati



Edeson Pinto



Elaine Mello



Patrícia Abreu



Eveli Faldi



Marieli da Silva



Sandra Flores

Unimed: (54) 3220 2000
SAC: 0800 512100

Agenda cheia

A prevenção começa na Unimed por meio da Medicina Preventiva. De caminhadas com orientação a grupos de nutrição, há uma ampla lista de encontros à sua espera, oferecidos pela cooperativa médica como suporte para quem deseja levar uma vida mais saudável. Veja abaixo. Informações: (54) 3225-5272.

Viva Bem Mamãe e Bebê

Encontros direcionados para mães gestantes e que recém ganharam bebê.

Viva Bem

Grupos operativos sobre temas diversos, voltados à prevenção de doenças e à promoção da saúde para qualquer beneficiário com ou sem patologia.

Viva Bem sem Fumo

Grupos de auto-ajuda que apoiam o tratamento médico no abandono do cigarro.

Grupo de Nutrição

Orientações sobre educação alimentar e acompanhamento da obesidade (para adultos e crianças).

Sábado da Família

Palestras sobre assuntos diversos, ministradas por médicos cooperados e direcionadas à participação de clientes com ou sem patologia.

Caminhadas Orientadas

Encontros periódicos com acompanhamento de educador físico, o que garante a prática de exercício adequada.

Grupo para Hipertensos, Diabéticos e Cardiopatas

Encontros com temas e atividades voltados para cuidados cardiológicos e controle da pressão arterial e dos níveis de glicose e colesterol.



Grupo enfoca a obesidade infantil

A obesidade infantil entrará na grade fixa da Medicina Preventiva neste ano. Originado em uma palestra ministrada pela nutricionista Karina Mendes (foto) em novembro passado, o grupo que servirá de apoio para crianças e adolescentes perderem os quilos a mais passará a ser oferecido com regularidade em Caxias do Sul.

A coordenação será de Karina. Nos encontros, ela enfocará questões nutricionais da obesidade infantil. Vale a pena conferir. Afinal, quanto antes seu filho perder peso, menores as chances de ele sofrer com a obesidade no futuro.

ESCLARECIMENTO:

Na página 14 da última edição, não informamos o crédito da fotografia de Patrícia Silveira Zíngano. A foto foi tirada pelo estúdio Bella Arte Foto & Vídeo.

Cliente Unimed ou Pompéiamed: atualize seus dados

Mantendo seus dados cadastrais em dia, a Unimed fica ainda mais perto de você. Atualize o seu cadastro através do SAC Unimed - 0800.512100, do www.unimed-ners.com.br ou venha nos fazer uma visita.

SAC
Unimed
0800512100

Unimed 
Nordeste-RS

ANS-nº 325571



Caminhadas em Bento

Depois de Caxias do Sul e Carlos Barbosa, agora é a vez de os clientes Unimed de Bento Gonçalves valerem-se de uma proposta saudável. O programa Caminhadas Orientadas passa a ser oferecido na cidade, ao ar livre, no campus da UCS.

O fim de semana promete

Em 2006, os sábados dos clientes Unimed serão tempo de conhecer diferentes assuntos relacionados à saúde, um em cada semana, sempre das 10h às 11h, na sede da Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul). Agende-se.

- 4 de março:** Saúde da Mulher
- 25 de março:** Mulher Moderna
- 8 de abril:** Hipertensão
- 22 de abril:** Câncer
- 13 de maio:** Auto-estima
- 27 de maio:** Tabagismo
- 10 de junho:** Qualidade de vida
- 24 de junho:** Asma
- 12 de agosto:** Colesterol
- 26 de agosto:** Saúde do Homem
- 16 de setembro:** Estresse físico
- 30 de setembro:** Alergia
- 7 de outubro:** Qualidade de Vida na Terceira Idade
- 28 de outubro:** Crescer com Saúde
- 11 de novembro:** Diabetes
- 25 de novembro:** Câncer
- 11 de novembro:** DST/Aids

Unimedicamentos perto de você

O programa Unimedicamentos continua oferecendo descontos de 25% em medicamentos de marca e de 20% em genéricos, conforme lista de medicamentos. O benefício é oferecido nas seguintes farmácias credenciadas:

- Caxias do Sul:** Agafarma, Total Farma, Farmácia Pompéia, Farmácia do IPAM, Farmácia Leda Rebelatto, Farmácia Medic, Farmácia São Ciro, Medicar Medicamentos, Farmácia Confiança
- Antônio Prado:** Farmácia Irmã Leovegilda
- Bento Gonçalves:** Total Farma, Drogaria Bom Pastor
- Carlos Barbosa:** Agafarma, Farmácia Central, Farmácia Santa Clara, Farmácia Vida e Saúde, Farmavita
- Farrroupilha:** Agafarma, São Rafael Farmácias
- Flores da Cunha:** Bella Salute, Dona Flora Farmácia, Farmácia São Gotardo, Farmácia São João
- Garibaldi:** Total Farma, Essência Farmácia
- Nova Petrópolis:** Agafarma, Farmácia Guerra
- São Marcos:** Farmácia Santa Lúcia

Nas cidades sem farmácias conveniadas, os medicamentos são entregues por meio das telentregas Medex, pelo telefone 0800 5414222, e Medicar Medicamentos, pelo telefone (54) 3214-0707.



Unimed 
Nordeste-RS

Câncer de pele

Projeto para PROGRAMA DE EDUCAÇÃO E AVALIAÇÃO EM SAÚDE:

CAMPANHA PARA DETECÇÃO PRECOCE E PREVENÇÃO PRIMÁRIA DE MELANOMA CUTÂNEO

Dr. Marcelo Tiburi

Melanoma é uma neoplasia cuja incidência e mortalidade representam significativo problema de saúde pública mundial. O manejo da doença é complexo e requer abordagem multidisciplinar. Estratégias para combater a crescente incidência e a mortalidade incluem o diagnóstico precoce e a prevenção primária. Em diversos países, foram criados grupos cooperativos para a abordagem do problema, e programas de educação pública e de rastreamento têm sido implementados. É bem reconhecido que o rastreamento direcionado a pessoas de alto risco pode ser útil para desenvolver esforços de prevenção concentrados e eficientes. Na região nordeste do Rio Grande do Sul, a constituição étnica da população é de risco para câncer de pele e melanoma, em particular. No entanto, dados demográficos e sobre o curso clínico da doença são pouco conhecidos. Por essas razões, a Unimed Nordeste-RS está criando um grupo envolvendo especialistas interessados no tema, sob uma visão interdisciplinar, como parte do Programa para Detecção Precoce e Prevenção Primária do Melanoma Cutâneo. A meta é desenvolver estratégias para controle de melanoma por meio de medidas de prevenção primária e detecção precoce (prevenção secundária). Os objetivos específicos são: identificar pessoas com fatores de risco para melanoma e realizar o seguimento dessas pessoas; avaliar variáveis comportamentais; promover campanhas educacionais para encorajar o auto-exame e o rápido acesso à avaliação especializada; realizar estudos de coorte e sobre economia em saúde a partir da elaboração de banco de dados prospectivo; avaliar os efeitos do programa na detecção de melanoma em geral, detecção de melanoma precoce, mortalidade decorrente do melanoma e detecção de câncer de pele não-melanoma.

Essa iniciativa é uma importante contribuição ao sistema de saúde. A identificação de indivíduos de alto risco permitirá detectar tumores no estágio precoce, e contribuirá para desenvolver um perfil de estilo de vida com características favoráveis, que reduzam riscos. Pesquisas epidemiológicas e comportamentais fazem parte do projeto e proporcionarão dados sobre necessidade, população suscetível, alvos de mudança e levantamento dos efeitos a curto e a longo prazo.

E serão úteis também para desenvolver e aplicar programas de educação. Contamos com a sua colaboração para responder algumas breves perguntas do questionário a seguir. O mesmo deverá ser enviado aos cuidados de Responsabilidade Social da Unimed (Rua Sinimbu, 1183, Caxias do Sul – RS, CEP 95020-001). Informações: (54) 3225-5272. Se preferir, o mesmo questionário encontra-se disponível no site da Unimed Nordeste-RS: www.unimed-ners.com.br. Não é necessário preencher o espaço referente ao nome, mas, se desejar, poderá fazê-lo e, assim, os esforços de prevenção e detecção precoce poderão ser melhor direcionados. A informação será mantida confidencial. Sua participação será extremamente bem-vinda.

Nome (facultativo):

Idade: Sexo: () Masculino () Feminino
Local de moradia: () Zona rural () Zona urbana
Renda familiar: () Até cinco salários mínimos
() Entre cinco e 10 salários mínimos () Mais de 10 salários mínimos

Assinale as características que você possui
() Pele clara () Olhos claros () Sardas
() Outras manchas ou sinais no corpo () Nenhuma dessas

Costuma se expor ao sol para alguma dessas atividades?
Trabalho () Sim () Não () Às vezes
Recreação ou lazer () Sim () Não () Às vezes
Bronzeamento () Sim () Não () Às vezes

Para você, é agradável estar bronzeado(a)?
() Sim () Não

Já realizou ou realiza bronzeamento artificial?
() Sim () Não

Qual(is) o(s) horário(s) de maior exposição ao sol?
(assinale mais de uma alternativa, se necessário)
() Primeiras horas da manhã () Ao redor do meio-dia
() Meio da tarde () Final da tarde () Todas

Quando está ao sol, usa protetor solar?
() Sim () Não Qual o fator de proteção (número)?

Usa algum outro tipo de proteção?
() Sim () Não Qual?

Tem consciência dos riscos da exposição excessiva à luz solar?
() Sim () Não

Teve queimaduras do sol na infância ou na adolescência?
() Sim () Não () Não sei

Alguma vez, sua pele foi examinada por um médico por conta de algum sinal ou mancha?
() Sim () Não

Já teve câncer de pele?
() Sim () Não

Alguém na família já teve câncer de pele?
() Sim () Não () Não sei

Alguém na família já teve melanoma?
() Sim () Não () Não sei

Costuma examinar a sua própria pele?
() Sim () Não

Costuma visitar médicos regularmente por outro motivo?
() Sim () Não

Se fosse feita uma campanha para identificar casos de câncer de pele, quais seriam seus motivos para não participar?
() Medo de ter câncer de pele
() Sentir-se desconfortável por ter outras pessoas examinando a sua pele
() Negligência
() Desinteresse
() Outro. Qual?
() Participaria, sem problemas



Participação:
preencha e recorte o questionário ao lado e envie-o para a Unimed

Truque de mestre

De um espetáculo mambembe, nasceu o principal símbolo de uma cidade, materializado em um monumento erguido com orgulho pelos moradores — originais ao assumir um cômico episódio ocorrido nos idos de 30. Flores da Cunha era ainda um vilarejo denominado Nova Trento quando um suposto mágico, com uma ave a tiracolo e dono de uma promessa inacreditável, chegou para mudar a história de uma localidade décadas depois conhecida como a Terra do Galo.

Atraídas pela curiosidade, dezenas de pessoas à época deram dinheiro ao mágico para vê-lo decapitar um galo e, depois, fazer o animal cantar novamente ao ter cabeça e corpo unidos por um pó poderoso. Mas no meio da

Flores da Cunha, a Terra do Galo, deu um final feliz a um episódio protagonizado por um mágico nos anos 30

apresentação o golpista fugiu a cavalo com todos os níqueis arrecadados na platéia, que ficou sem ver o galo vivo e, muito menos, o rastro do bandido. O fim tragicômico incitou a criatividade dos habitantes de municípios vizinhos, responsáveis pela autoria de uma série de piadas. Como revanche, a população de Flores da Cunha soube tirar proveito das chacotas: a anedota atualmente é contada aos risos e se incorporou ao folclore do lugar, com aproximadamente 25 mil habitantes.

Depois do prejuízo, ninguém mais naquela terra acredita em sim-salabins. Basta conhecer as indústrias de móveis, as malharias, as vinícolas, a saúde estruturada, a agricultura e a gastronomia farta e profissionalizada do município para se ter certeza: lá nada é resultado de um simples passe de mágica. O Parque da Vindima Elói Kunz é uma das vitrinas para tantos feitos. Local onde se realizam a Fenavindima e as feiras de Inverno e da Vindima, recebe turistas interessados em conhecer os atrativos com influência italiana em um espaço com uma bela vista.

Distante dali, o Centro é o lugar onde os florenses se encontram. Durante os passeios, quando alguém é apresentado em um grupo, logo aparece a vontade de perguntar de qual família é a pessoa. Os funcionários do escritório da Unimed Flavia dos Santos Molon, Cristina Salvador Riva e Carlos Palma da Silva, no entanto, deixaram de se identificar da maneira tradicional em certos momentos. De uns tempos para cá, eles viraram a Flavia, a Cristina e o Carlos da Unimed, responsável pela saúde de 15 mil clientes no município. “Em Flores, quase todo mundo sabe onde trabalhamos. Por isso, já cheguei a informar preços de planos de saúde até durante uma ida de ônibus a Caxias do Sul”, relembra Flavia.

Ao contrário do falso mágico, desaparecido, ela não ficou em Caxias e muito menos se mandou para outro lugar: logo voltou para sua terra, onde há toda uma magia especial.



Estrutura:
escritório se localiza em área central da cidade

Saúde no ar

Acaba de ser inaugurado o novo site da Unimed Nordeste-RS, disponível no endereço www.unimed-ners.com.br

O mundo dos computadores acaba de ganhar um conteúdo repleto de saúde com credibilidade. A Unimed Nordeste-RS coloca no ar seu novo site, onde se reúnem informações completas sobre a cooperativa médica, atualizadas diariamente. Do Guia da Saúde aos últimos projetos de Responsabilidade Social, passando pela seção Notícias, entre tantas outras, os navegadores têm acesso facilitado à versão para a Internet da ampla estrutura da cooperativa médica, a operadora de saúde de mais de 300 mil pessoas da região.

As informações, disponíveis no endereço www.unimed-ners.com.br, apresentam-se agrupadas em assuntos específicos, para simplificar a procura. Por meio de uma barra com links à esquerda da página, os internautas conferem textos sobre as dezenas de serviços oferecidos pela Unimed. Além disso, materiais impressos conhecidos dos clientes, como o Guia da Saúde, surgem na versão on-line, para facilitar a busca por nomes, telefones, especialidades e endereços dos mais de mil médicos cooperados.

O novo site também se vale da interatividade, característica marcante no meio virtual. Na Central do Cliente, por exemplo, há como enviar dúvidas e sugestões para o Serviço de Atendimento ao Cliente Unimed (SAC) por e-mail. Ao clicar no link Serviços On-line, outra facilidade: demonstrativos, solicitações e boletos bancários são acessados a qualquer momento, tudo a distância. As distâncias, aliás, são encurtadas a todo instante neste grande banco de dados virtual. Tanto que até o resultado dos exames realizados no Laboratório Unimed pode ser consultado por meio de senha, uma opção prática, segura e sigilosa.

Para quem gosta de ler a revista Vida é Unimed, dirigida aos clientes, vale saber: a publicação ganhou uma versão digital, para ser lida na tela mesmo ou impressa por você. Todas as edições já veiculadas estão à disposição.



Veja abaixo os principais links:

- Guia da Saúde
- Portal do Cooperado
- Cooperativa
- Benefícios Especiais
- Serviços em Saúde
- Produtos
- Central do Cliente
- Responsabilidade Social
- Medicina Preventiva
- Hospital Unimed
- Imprensa
- Recursos Humanos
- Links Úteis



Atualize seus dados

A Unimed convida os clientes a atualizarem seus dados cadastrais, mantendo-os sempre em dia. Assim, a cooperativa médica pode ficar mais perto de você. Isso porque correspondências como faturas, malas-diretas e até mesmo a revista Vida é Unimed podem ser remetidas para o endereço correto. Ao conhecer as informações de seu plano de saúde, há como usufruir da melhor maneira dos serviços Unimed. □

Para realizar a atualização, entre em contato com o pessoal do SAC Unimed, pelo telefone 0800 512100, ou acesse nosso novo site: www.unimed-ners.com.br. Se preferir fazer as alterações pessoalmente, basta visitar um de nossos escritórios regionais ou a sede da cooperativa, em Caxias do Sul.

Você que já é Unimed,
contrate agora o

SOS Emergência.

Mais um serviço com a
qualidade Unimed.

O SOS Emergência é o serviço
de remoção da Unimed em casos
de urgências e emergências
médicas, 24 horas por dia,
para você e sua família.

Produto exclusivo para todos os clientes
Unimed Nordeste-RS.

Apenas
R\$ 3,00 ao mês
por beneficiário*

Motivos para você contratar o SOS Emergência:

- Atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência;
- Acompanhamento médico por telefone;
- As mais modernas ambulâncias UTIs móveis e carros de apoio da região;
- Serviço médico assistencial de emergência, com transferência; para hospital quando necessário.



Área de atuação:

Perímetro urbano da
cidade de Caxias do Sul.



ANS-nº 325571

Unimed 

Nordeste-RS

Proteção Familiar Unimed



**Para os imprevistos garanta
a tripla segurança da
Proteção Familiar Unimed.
Saúde também nos momentos difíceis.**

- **Seguro Proteção Familiar:** garantia de pagamento das mensalidades do seu plano de saúde em casos de desemprego, incapacidade, morte acidental ou invalidez, por períodos determinados de tempo.

- **Unimed Assist:** ampla assistência em casos de emergência quando o segurado encontrar-se viajando ou fora de sua área de domicílio.

- **Seguro funeral:** plena assistência à família em caso de falecimento do segurado.

ANS-nº 325571

Informe-se pelo fone: (54) 3220 2030

Unimed 

Nordeste-RS