



VIDA é UNIMED

Unimed 
Nordeste-RS

Distribuição gratuita aos
clientes Unimed Nordeste - RS
Verão 2004/2005

ano 2 - nº4

**Impresso
Especial**

2572/04 DR/RS
UNIMED NORDESTE

...CORREIOS...

Salto alto

Cuidado com este
vilão para a coluna

Barriga de cerveja

Pneuzinhos podem
alimentar
problemas no coração

Responsabilidade social

Um panorama das ações
sociais da Unimed, que acaba
de receber a certificação de
Responsabilidade Social
da Assembléia
Legislativa do RS

Economia na farmácia

Lançado programa
de benefícios para
compra de medicamentos

1 ano com você

Revista Vida é Unimed
comemora o primeiro
aniversário com receitas para
conferir mais sabor
(com um toque saudável)
às suas festas

ANS-nº 325571



Revista Vida é Unimed

Coordenação operacional:
Departamento de Marketing
Jornalista responsável:
André Benedetti MTb 9473
Edição e textos:
André Benedetti
Fotos: Depto. de Marketing
Desenvolvimento, diagramação e
comercialização de anúncios:
C.O.D.E. Comunicação & Design
(54) 221.1375
Tiragem: 70 mil exemplares
Impressão: Posigraf
Entre em contato conosco:
Telefone: (54) 220.2075
Fax: (54) 220.2085
SAC: 0800 51 2100
e-mail: andre@unimed-ners.com.br

Expediente

Celebre com a gente

Quando uma criança completa um aninho, costuma-se comemorar a data com uma festa especial, repleta de apetitosas delícias. Com revistas, não é diferente. Nesta edição, Vida é Unimed festeja seu primeiro aniversário exibindo receitas de doces e salgados para quem tem intimidade com o fogão – e também para aqueles cujos dotes culinários não vão muito além de saber fazer pipoca no forno de microondas.

Nossa mesa tem espaço para a comportada proposta light das páginas 12 e 13: uns sanduichinhos bem práticos de preparar. Quem acha que festa não precisa ser tão leve assim vai gostar da receita de uma crocante torta de aveia, ingrediente saudável por ser rico em fibra, grande amiga do nosso intestino.

Embora a matéria de capa tenha surgido com o aniversário da revista, a festa comemora também a nossa audiência. Desde a última

edição, não paramos de receber cartas com elogios e sugestões de leitores da região e de outros lugares do país. Tem até gente de Fortaleza, no Ceará, querendo levar uma vida mais saudável junto conosco, junto com a Unimed Nordeste - RS. Você confere a carta com os ares do Nordeste e todas as outras na página 22.

Para conquistar você ainda mais, mantivemos nesta quarta edição a proposta de levar até suas mãos dicas de saúde para uma vida mais feliz. Como deixar as unhas mais fortes, os sapatos que fazem bem às mulheres, a barriguinha que faz mal aos homens e as consultas periódicas que ajudam as crianças estão nas próximas páginas, produzidas especialmente para você e toda a sua família. Divirta-se. A festa está só começando.

André Benedetti
editor



O Agita Caxias UCS/Unimed reuniu centenas de pessoas na Vila Olímpica da Universidade de Caxias do Sul. Uma edição especial de Vida é Unimed, (detalhe), distribuída durante o evento, ofereceu dicas para a realização de exercícios físicos.

Participe da produção da Revista Vida é Unimed

Envie cartas com suas dúvidas sobre saúde para a redação de Vida é Unimed, por e-mail ou pelo correio. Médicos da Unimed Nordeste - RS elaborarão as respostas, e alguns assuntos poderão inspirar a criação de matérias. As correspondências deverão conter assinatura, nome e endereço do remetente. Para maior clareza, o texto das cartas poderá ser resumido se necessário.

Revista Vida é Unimed
Unimed Nordeste - RS
Rua Moreira César, 2400
Caxias do Sul, RS

CEP 95034-000

Mulher

Sapatos que fazem bem ou mal à saúde **pág. 5**

Conta-gotas

Unhas mais fortes
Unimed Nordeste-RS recebe certificação de Responsabilidade Social da Assembleia Legislativa Benefícios do chá verde
Casa do Cliente, em Carlos Barbosa Clientes dos planos individuais familiares visitam o Hospital **págs. 6 e 7**

Homem

Barriguinha de cerveja traz riscos **pág. 8**

Vida na Unimed

Projetos de responsabilidade social **págs. 9, 10 e 11**
Pronto-Atendimentos Unimed **pág. 13**
Hospital Unimed é inaugurado **págs. 14 e 15**
As dúvidas mais frequentes dos beneficiários **pág. 24**
Atualizações do Guia da Saúde **pág. 25**

Sumário

Capa

Um doce e um salgado para comemorar um ano de Vida é Unimed **págs. 12 e 13**

Medicina Preventiva

Como cuidar bem do coração **págs. 16 e 17**
Yôga como atividade complementar **pág. 18**
Unimedicamentos **pág. 19**
Medicina Preventiva em notas **págs. 20 e 21**

Criança e Bebê

Alimentos perigosos para as crianças **pág. 22**
Importância de consultas contínuas **pág. 23**
Quando levar seu filho a um pronto-atendimento? **pág. 23**

Cartas

Dúvidas e sugestões enviadas para a redação da revista **pág. 26**



Inauguramos um novo espaço para melhor atendê-lo.

Venha nos visitar.

A fim de oferecer uma infra-estrutura completa e excelência em seu atendimento na cidade de Carlos Barbosa, a Unimed Nordeste-RS vem ampliando os seus serviços, como o Plantão Unimed no Hospital São Roque, que agora é 24 horas, e a inauguração da Casa do Cliente Unimed. Um ambiente amplo, confortável e de fácil acesso, projetado especialmente para atendê-lo. Venha nos visitar e conhecer os novos serviços oferecidos para Carlos Barbosa, como a Medicina Preventiva, que oferece programas especiais para cuidar da sua saúde, e o Serviço de Atendimento ao Cliente - SAC. Esperamos você de braços abertos.

CASA DO CLIENTE
De braços abertos
para você

Unimed
Nordeste-RS

Rua Júlio de Castilhos, 403 - sala 01
Fone/Fax: (54) 461.2367
Carlos Barbosa

Ao contrário do que se vê nas vitrinas, solas planas e flexíveis são as ideais

Desça do salto, menina

Há quem diga que estar na moda é sentir-se bem consigo mesmo ao escolher roupas confortáveis com estilo.

A teoria, ideal, nem sempre se comprova na prática – ainda mais quando o assunto são os calçados femininos. Basta olhar nas vitrinas: modelos de salto alto, do tipo Anabela e com as solas nada flexíveis são vendidos para oferecer glamour não apenas em festas, mas também em um dia comum de trabalho. Atrás de tanta elegância, porém, esconde-se um perigo: enquanto estão às alturas, as mulheres nutrem dores nas costas, nos joelhos e nos pés. O pior: elas sabem muito bem disso.

“O indicado é usar salto apenas em raras ocasiões”, aconselha a médica cooperada da Unimed Nordeste - RS Dra. Ana Paula Tedesco Gabrieli, especializada em ortopedia e traumatologia. A dica significa deixar de lado não apenas os saltos altos, mas também as plataformas, tidas erroneamente como solução para quem quer conciliar charme e uma silhueta com alguns centímetros a mais. “Isso porque as plataformas, embora não elevem tanto o calcanhar, não permitem um movimento correto do pé por conta da rigidez do solado”, justifica a médica.

Solas maleáveis

Mas o uso freqüente de salto nem sempre é a única causa de um problema nos joelhos. A herança genética, a prática de exercícios físicos e o próprio peso da pessoa também têm influência no surgimento de problemas decorrentes do uso do salto. Mas, de acordo com a médica, convém dar sempre preferência a sapatos maleáveis, sem salto com a largura e a altura do espaço interno apropriadas aos dedos

(bicos quadrados e arredondados são os mais indicados, já que não apertam, reduzindo as chances de aparecerem calosidades e joanetes). “Além disso, principalmente pessoas de mais idade podem também dar preferência a solas antiderrapantes, para evitar quedas”, acrescenta Dra. Ana Paula.

Problemas mais comuns

As causas para tantas restrições se devem ao fato de o uso do salto promover uma alteração biomecânica do caminhar. Conforme a médica, estudos informatizados da marcha humana mostram um desvio no centro da gravidade da mulher enquanto ela está com os calcanhares elevados.

Essa constatação não fica apenas nos laboratórios: pode ser vista nas ruas. Ou você nunca percebeu que quem usa salto permanece com o joelho o tempo todo mais dobrado? “Isso ocorre porque nesses casos acaba-se caminhando na ponta do pé, transferindo o centro de gravidade para frente do joelho, o que acentua a lordose lombar (em grávidas, esse aumento ocorre de forma natural, mas acaba se intensificando ainda mais quando a gestante insiste em se manter de salto). Dobrar a perna mais que o normal é, na realidade, a maneira encontrada pelo corpo para manter o equilíbrio”, explica a profissional. É claro, então, que um dia de caminhada nessas condições só pode trazer prejuízos, sobrecarregando a patela (rótula do joelho).

Outra alteração conseqüente do uso de sapatos de salto alto e com bico fino é o crescimento exagerado das terminações nervosas, o denominado neuroma de Morton, e a sobrecarga no arco do pé a partir da transferência anormal de pesos – “o que pode levar mulheres com dores nos pés aos consultórios”, diz a médica. E essas mesmas mulheres sabem: não há nenhum glamour nisso. Só resta saber quando a ditadura da moda irá ruir. •





Unhas fortes



Motivo de preocupação para as mulheres, as unhas fracas são assunto para muitas consultas. O problema pode estar relacionado a fatores internos, como anemia, deficiências protéicas e de cálcio e doenças da tireóide, como explica a dermatologista Maristela Deon, médica cooperada da Unimed Nordeste-RS. “Mas os principais fatores são mesmo os externos, provocados pela própria pessoa”, diz ela. A maior vilã, para a infelicidade das donas de casa, é a dobradinha água quente e detergente (ou sabão). Mas há como manter o lar em dia sem descuidar das mãos. Veja a seguir as dicas da Dra. Maristela.

- Use luvas sem talco ao realizar trabalhos domésticos.
- Antes de aplicar um esmalte colorido, passe uma camada incolor, pois resseca menos a unha.
- Deixe o esmalte na unha por, no máximo, cinco dias.
- Depois de remover o esmalte, aplique creme de lactato de amônio durante dois dias e, somente depois disso, pinte novamente.
- Não aplique esmalte de secagem rápida ou cintilante diretamente na unha.
- Unhas que descascam nas pontas podem ser cortadas para as escamas crescerem unidas.
- Só use fórmulas especiais, com queratina e formol, sob orientação médica.
- Alimente-se bem.
- Se as unhas continuarem fracas, é importante consultar um dermatologista para descartar outras doenças.

Este assunto foi sugerido pela leitora Juvelina Tieppo, de Antônio Prado

Unimed recebe certificado de Responsabilidade Social da Assembléia Legislativa

A Unimed Nordeste – RS está entre as 193 empresas que receberam a certificação de Responsabilidade Social 2004 da Assembléia Legislativa do Rio Grande do Sul. Apenas 32 empresas de grande porte do Estado, entre as quais a Unimed Nordeste-RS, classificaram-se no processo seletivo que avaliou diferentes segmentos de cada empresa inscrita. Somente quatro empresas de Caxias do Sul receberam esta distinção. Este é um reconhecimento das ações desenvolvidas pela cooperativa médica nos 17 municípios de sua área de abrangência.



RESPONSABILIDADE SOCIAL

2 0 0 4

Verde é saúde

Nada como saborear um chazinho no final da tarde, principalmente quando a erva escolhida traz benefícios à saúde.

Se você deseja ampliar o cardápio – deixando de lado as tradicionais opções de ervadoce, camomila ou cidreira –, aposte no chá verde, indicado pela nutricionista Karina Giane Mendes, do Núcleo de Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.

“Essa é uma ótima opção por ser rica em vitamina K e polifenóis antioxidantes”, diz ela. De acordo com a profissional, a bebida pode atuar contra a hipertensão arterial e a coagulação do sangue, além de, conforme

alguns estudos, ajudar na prevenção de cáries e auxiliar no combate à gripe. “Banha e sencha estão entre os tipos de chá verde mais populares”, comenta a nutricionista. Essas ervas podem ser encontradas em ervanárias, em pacotes de meio ou um quilo. No supermercado, há os sachês, “mas não têm o mesmo efeito”, adverte Karina.

Para preparar, basta colocar água quente sobre a erva, tampar e esperar alguns minutos. Para um litro de água, é bom usar em média três colheres de sopa do chá. Mas não exagere na dose. “Tomar mais que três xícaras por dia pode prejudicar a absorção de ferro pelo organismo”, comenta a profissional. Por motivos como esse, sempre consulte seu médico antes de experimentar novos tipos de chá.





Sinta-se em casa

A Unimed Nordeste-RS passa a oferecer aos clientes de Carlos Barbosa um novo diferencial, agregando ainda mais qualidade ao seu leque de serviços. Recentemente foi inaugurada no município uma proposta inédita: a Casa do Cliente Unimed. O espaço, com as portas abertas desde junho, permite aproximar dos beneficiários da cidade os programas da Medicina Preventiva e o Serviço de Atendimento ao Cliente Particular e Empresarial (SAC) – além dos serviços já existentes anteriormente, como autorizações de exames e vendas de planos, que passaram a ser oferecidos nesse novo espaço dedicado à saúde. “O ambiente surge com a proposta de atender cada vez melhor os beneficiários e fazer com que eles se sintam em casa, com todo o conforto que merecem”, diz o gerente de Mercado da Unimed Nordeste-RS, Carlos Eduardo Corá. Carlos Barbosa é o primeiro município a receber essa modalidade de atendimento da Unimed Nordeste-RS, uma mudança que deverá se estender, de forma gradativa, também aos outros escritórios das cidades em que a Unimed Nordeste-RS permanece fixada.

Clientes dos planos individuais e familiares

Em torno de 80 clientes dos planos individuais e familiares visitaram o Hospital Unimed no final de outubro. Recebidos pelo diretor de Mercado, Dr. Raul Kochenborger Filho, e pela equipe da Área de Mercado, os 10 primeiros contratantes de cada plano puderam conhecer de perto as novas instalações do empreendimento. O passeio guiado fez parte de um amplo programa de visitas agendadas para apresentar o Hospital aos clientes da cooperativa, que, desde o seu início, já levou ao Hospital cerca de 2 mil pessoas.

visitam o Hospital Unimed



- | | |
|----------|----------|
| INGLÊS | CHINÊS |
| ESPAÑHOL | HEBRAICO |
| ITALIANO | JAPONÊS |
| ALEMÃO | LATIM |
| FRANCÊS | GREGO |

Sua ligação com o mundo.

PLE
PROGRAMA DE LÍNGUAS ESTRANHEIRAS

 **UCS**
UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Informações:
(54) 218.2435 - ple@ucs.br

ACOM/UCS



Caro leitor, se sua cintura está com mais de 102cm, cuidado: seu coração pode estar correndo risco

Livre-se da barriguinha de cerveja

Observe suas medidas

Foi-se o tempo em que os gordinhos reinavam sozinhos entre os homens preocupados com uma dieta balanceada, embalada pela promessa de um corpo mais charmoso e distante de problemas coronarianos. Hoje, alguns tipos de magros, mais especificamente aqueles com pernas e braços finos – mas com uma protuberante barriga –, também estão na mira da medicina. “A obesidade abdominal é mais danosa, se comparada com aquela distribuída em todo o corpo ou com a localizada na parte inferior do organismo, como glúteos e coxas”, comenta a médica cooperada da Unimed Nordeste-RS e endocrinologista Dra. Marta Tonietto Tonolli. Portanto, fique atento: a famosa barriguinha é um termômetro visível de que as coisas não andam bem.

A justificativa para preocupar-se com os pneuzinhos no abdome é o fato de esse tecido adiposo em específico não se distribuir apenas no subcutâneo, como ocorre em outras regiões do corpo: grande parte se

acumula dentro da barriga, nas vísceras e ao redor delas. “A gordura visceral é mais metabolicamente ativa do que a periférica e libera grandes quantidades de ácidos graxos, que podem levar à resistência insulínica”, complementa a médica. Não por nada hoje em dia de 6% a 8% da população do planeta é portadora de diabetes tipo 2, doença relacionada a alimentação inadequada, obesidade e sedentarismo – características do agitado estilo de vida atual. Mas os perigos vão além: pesquisas comprovam a relação entre uma cintura cercada por gordurinhas com os riscos cardiovasculares.

A barriga alimentada a cerveja e hambúrguer com batata frita é um dos sintomas da síndrome plurimetabólica, que, conforme a médica, consiste em um conjunto de alterações reunidos em apenas uma pessoa, tais como diabetes melito, hipertensão, dislipidemia e obesidade abdominal.

Como, então, algumas pessoas que são fãs de carteirinha dos fast foods conseguem ainda assim exibir um “abdome de tanquinho”? Para entender, é preciso conhecer seus ascendentes, pois a causa da famosa barriguinha é genética. Mas não se preocupe: com disciplina, essa indesejada herança pode ser driblada.

O primeiro passo é diagnosticar se você já passou dos limites saudáveis ao seu coração. Para tanto, basta medir a circunferência abdominal na altura do umbigo. Os homens devem ter abaixo de 102cm, enquanto as mulheres, menos de 88cm (sim, elas também sofrem disso). “Também é possível dividir a medida da cintura pelo valor da medida do quadril (ambos em centímetros). O resultado precisa ser inferior a 0,9, no caso dos homens, e a 0,85, nas mulheres”, diz a médica.

Se suas contas não tiverem um resultado animador, está na hora de mudar o estilo de vida. Pôr em prática uma alimentação mais saudável, perder peso (e manter-se dentro dos parâmetros normais), praticar atividades físicas e realizar exames periódicos são os conselhos de Dra. Marta. “Além disso, jamais fume, porque o cigarro acelera as complicações”, frisa ela. Se houver necessidade de tomar algum tipo de remédio (hoje, existem medicações usadas para diabetes que agem na resistência insulínica), faça conforme a prescrição de seu médico. “Sabe-se que o controle rigoroso do diabetes, da hipertensão e da dislipidemia evitam os eventos coronarianos, responsáveis pela morte e morbidade dos pacientes”, diz Dra. Marta. Esse controle é feito por meio de exames prescritos pelo seu médico. Não esqueça, porém, que você mesmo pode fazer um check-up básico em casa. Como? Basta apenas olhar para baixo. A barriguinha diz tudo. •

Glossário:

Hipertensão: pressão alta

Dislipidemia: elevação do colesterol e dos triglicerídeos



Compromisso com a vida

Saúde, qualidade de vida e humanização são os focos das ações de Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS junto às comunidades atendidas pela cooperativa. Cuidados com o meio ambiente, atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças, atendimento médico em feiras e eventos, acompanhamento médico a pessoas especiais, tudo oferecido gratuitamente à população, são algumas das múltiplas atividades sociais desempenhadas pela Unimed Nordeste-RS. Conheça a seguir alguns dos projetos desenvolvidos pela Unimed em sua região de atuação.

Ações sociais

Prevenção para melhorar a qualidade de vida. Esse é o principal objetivo da Unimed Nordeste-RS ao levar às comunidades programas especiais e gratuitos de saúde. Exames clínicos, orientações e dicas de saúde, atividades de promoção da saúde física e mental e entretenimento fazem parte das ações que são oferecidas em todas as comunidades em que a cooperativa atua. Só em 2004, centenas de pessoas participaram do Unimed em Dia com a Vida, o maior programa gratuito de incentivo à prevenção oferecido às comunidades. Assim, foi possível levar, para perto de você exames de glicose, colesterol, Índice de Massa Corporal, tipagem sanguínea, pressão arterial e preventivo de mama, entre outras diversas atividades de orientação para hábitos mais saudáveis. Ginástica, yoga e relaxamento, além de brincadeiras para adultos e crianças, também foram oferecidos.

Área Protegida gratuita

Os visitantes dos principais eventos da região sabem que podem contar com uma proteção especial nos momentos de lazer junto à família. A Unimed Nordeste-RS oferece atendimento médico de urgência gratuito com socorristas e uma equipe médica especializada e UTIs totalmente equipadas para proporcionar maior conforto e segurança à comunidade. Fique tranqüilo. Conheça a seguir alguns dos eventos atendidos pela Unimed Nordeste-RS.

Alguns eventos:

Expoclara, em Carlos Barbosa
Festimalha, em Nova Petrópolis
Romaria de Caravaggio, em Farroupilha
Fenakiwi e Feira da Indústria de Farroupilha
Festiqueijo, em Carlos Barbosa
Fenachamp, em Garibaldi
Festa da Uva, em Caxias do Sul

Unimed apóia o voluntariado

Ações como a Campanha do Agasalho, o Natal Esperança e o Projeto Amparar são organizadas por funcionários voluntários da Unimed Nordeste-RS apoiados pela cooperativa. O grupo reúne roupas e alimentos, arrecadados com a participação dos demais colaboradores, e distribui em instituições carentes de Caxias do Sul e região.



Acompanhamento médico gratuito a pessoas especiais

Oferecer saúde a quem precisa é também uma busca constante da Unimed Nordeste-RS. Para tanto, a cooperativa apóia entidades especiais, atendendo gratuitamente seus participantes

Apae

Pessoas especiais merecem tratamento especial. Desde 1996, a Unimed Nordeste-RS viabiliza gratuitamente consultas médicas e exames a todas as crianças e adolescentes assistidos pelas Associações de Pais e Amigos de Excepcionais (Apaes) de oito cidades da região. O auxílio leva mais saúde e acompanhamento às instituições de Antônio Prado, Bento Gonçalves, Carlos Barbosa, Caxias do Sul, Flores da Cunha, Garibaldi, Nova Petrópolis e São Marcos. Apenas em 2003, médicos cooperados da Unimed Nordeste realizaram aproximadamente 5 mil consultas, beneficiando 1.195 pessoas.

Apadev

A Unimed Nordeste-RS apóia também a Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Visuais de Caxias do Sul (Apadev), oferecendo um plano de saúde especial para crianças e adultos da entidade. A iniciativa, que vigora desde 1996, permite o estabelecimento de um plano de atendimento gratuito aos portadores de deficiência visual mediante avaliação médica e orientação sobre os cuidados necessários. Ao todo, em 2003, cerca de 42 pessoas portadoras de deficiência visual foram beneficiadas, totalizando 114 consultas com médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS.



Gestos de humanidade

A humanização das relações de trabalho e família pela doutrina cristã é o foco desta entidade que firmou parceria de apoio com a Unimed Nordeste-RS para o ano de 2004.

Desde maio, todas as ações promovidas pela entidade com sede em Caxias do Sul foram apoiadas pela cooperativa, com um propósito comum: levar melhor qualidade de vida aos funcionários das empresas por meio de relações sociais mais saudáveis.



Reflorestamento: plantio de árvores feito em 2001 no interior de São Francisco de Paula compensa o corte de plantas necessário para a construção do Hospital Unimed

Meio ambiente

A sua saúde depende também da saúde do ambiente em que se vive. A partir disso, a Unimed Nordeste-RS assume sua responsabilidade com os cuidados relacionados ao meio ambiente, que vão desde a correta administração dos resíduos gerados pelas suas unidades de saúde, passam por diversos programas de orientação ao corpo funcional, quanto à correta utilização dos recursos naturais, e vão até as modernas estruturas e ações de proteção instaladas no mais novo empreendimento de saúde da cooperativa: o Hospital Unimed (conheça mais na página Central).

Patrocínios de sucesso

Esporte, cultura, humanidade. Esses são os requisitos da política de patrocínios e apoios da Unimed Nordeste-RS em suas comunidades. Ações promovidas na região com o objetivo de levar maior qualidade de vida ganham atenção especial da cooperativa, que apóia dezenas de eventos, equipes esportivas e associações, entre outras iniciativas



Esporte é desafio



Atletas portadores de deficiência treinam na UCS com o apoio da Unimed

Paraolimpíadas

Os 170 atletas com deficiência inscritos no Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB) receberam assistência médica e apoio logístico gratuitos da Unimed durante as Paraolimpíadas, realizadas neste ano em Atenas, na Grécia.

O convênio assinado entre Unimed e o Comitê foi válido para as competições do CPB, as etapas classificatórias e as Paraolimpíadas.

CIDeF

Desde a criação do projeto Centro Integrado dos Portadores de Deficiências Físicas (CIDeF – Unimed Nordeste-RS e UCS), em 1996, atletas em cadeiras de rodas transformam as rotinas dos ginásios da UCS, ganhando troféus e medalhas merecidos pela dedicação e coragem. As equipes, patrocinadas pela Unimed, praticam canoagem adaptada, basquete em cadeiras de rodas e luta de braço.

Esporte é vida

ACBF

A saúde do time campeão do mundo é Unimed Nordeste-RS. Em 2004, a cooperativa passou a apoiar a ACBF, oferecendo plano de saúde gratuito para toda a equipe.

Agel/Unimed

Em Garibaldi, a Associação Garibaldense de Esporte e Lazer – Agel/Unimed Nordeste-RS, apoiada pela cooperativa, ultrapassa os limites da quadra para transformar a rotina da comunidade local. Além dos jogos oficiais de futsal, uma escolinha é mantida com parceria dos colégios do município e prefeitura. Mais de 200 crianças participam conhecendo e valorizando o esporte.

SER Antônio Prado

Em 2004, a Unimed Nordeste-RS passou a apoiar também uma nova equipe, o SER Antônio Prado/Unimed Nordeste-RS. Da mesma forma, o esporte e a saúde vencem, trazendo mais qualidade de vida e entretenimento saudável aos habitantes de Antônio Prado.



Sabor de festa

A proposta de levar aos clientes da Unimed Nordeste dicas de saúde embaladas em um produto com textos leves e páginas coloridas acaba de completar um ano. A revista Vida é Unimed comemora nesta edição seu primeiro aniversário com duas receitas selecionadas para você pôr em prática quando promover festinhas em sua residência. Um sanduíche fácil de ser preparado e uma torta um pouquinho mais complicada foram selecionados para aguçar suas papilas gustativas e ser o alvo das atenções em ocasiões especiais.

A receita salgada é, na verdade, uma versão resumida daqueles sanduíches naturais em forma de triângulo vendidos nas lanchonetes, que normalmente incluem pastas variadas. Duas delas se transformam aqui nos ingredientes principais de dois tipos de sanduichinhos: um à base de frango e outro em que predominam cubinhos de tomate. Sugestão da nutricionista Carmenzita Busetti, da Catna Sanduicheria, de Caxias do Sul, o prato é leve porque até mesmo a maionese é light.

Para quem não se importa tanto com as calorias, a torta preparada pela doceira Maria Helena Valenti, da Valenti Tortas, de Bento Gonçalves, é um pouco mais pesada, se comparada com o sanduichinho, mas igualmente saborosa. “Mesmo tendo o supercalórico mashmallow, tradição em um legítimo bolo de aniversário, a receita tem uns toques saudáveis, pois inclui muita fibra, já que a cobertura e os discos de massa são à base de aveia e, além disso, concentra bem menos farinha do que a maioria das tortas”, diz Maria Helena.



Sanduíche de piquenique

Ingredientes:

4 fatias de pão de sanduíche, 1 fatia de queijo mussarela, 2 folhas de alface. Para a pasta de tomate: 1 tomate pequeno picado, 1/2 pepino em conserva pequeno ralado, 1 colher (pequena) de salsa picada, 1 colher (sopa) de maionese. Para a pasta de frango: 20g de peito de frango desfiado, 2 colheres (sopa) de maionese light.

Modo de preparo:

- Parta as fatias do pão de sanduíche em quatro partes iguais.
- Misture os ingredientes da pasta de tomate em uma tigela e os da pasta de frango em outra.
- Monte sanduíches com um ou com outro recheio.

Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 8 sanduíches

Catna Sanduicheria, (54) 223-5160 e 221-5059

Colaboração: Doce Folia Festas Infantis, (54) 226-1920

Revista Vida é Unimed comemora o primeiro aniversário com duas receitas: um doce para quem é craque na cozinha e um salgado fácilimo de preparar

Torta de aveia

Ingredientes:

para os discos de aveia: 480g de aveia em flocos, 360g de açúcar, 60g de manteiga, 60ml de leite, 20g de farinha de trigo, 6 claras, 6 gemas, 1 colher (pequena) de fermento químico. Para o creme de nozes: 1 lata de leite condensado, 300g de nozes picadas, 200g de chantilly. Para o marshmallow: 5 claras, 2 xícaras de açúcar, 3 colheres (sopa) de vinagre branco. Para a cobertura: 1 pacote de flocos de aveia, 40g de margarina, 2 xícaras de açúcar.

Modo de preparo:

Mashmallow

- Prepare o marshmallow misturando as claras e 1 xícara de açúcar. Bata bem e reserve.
- Em uma caneca, coloque a outra xícara de açúcar, o vinagre branco e 3 colheres (sopa) de água.
- Leve ao fogo e deixe ferver até caramelizar.
- Em uma batedeira, misture esse caramelo com as claras. Bata até esfriar. Reserve.

Cobertura

- Para preparar a cobertura, disponha em uma panela os flocos de aveia, a margarina e o açúcar. Leve ao fogo brando.
- Quando o açúcar estiver derretido, tire do fogo. Mexa até que os flocos se soltem bem. Reserve.

Discos de aveia

- Para preparar os discos de aveia, bata as gemas e, em seguida, acrescente o açúcar, o leite, a manteiga e o

fermento. Misture.

- Acrescente aveia e farinha de trigo.
- Bata as claras, até ficarem em ponto de neve, juntando-as com essa mistura. Mexa bem.
- Disponha a massa em três fôrmas forradas com papel.
- Leve ao forno por 20 minutos (ou até que fique firme), a 150 graus.

Creme de nozes

- Para preparar o creme, cozinhe o leite condensado junto com as nozes, até ficar bem cremoso. Deixe esfriar, misture com o chantilly. Reserve.

Montagem

- Para montar, disponha o primeiro disco. Espalhe sobre ele uma camada de creme de nozes. Alterne discos e recheio.
- Em seguida, espalhe ao redor e em cima de toda a torta o marshmallow.
- Salpique a cobertura à base de flocos de aveia em toda a torta.
- Se preferir, decore com ameixas e ovos moles.

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: torta com 3kg

Valenti Tortas, (54) 452-5128



Bento Gonçalves: Rua Assis Brasil, 613, fone: (54) 451-5661



Farroupilha: Av. Independência, 620
fone: (54) 268-4044



Caxias do Sul: Pinheiro Machado, 2321
fone: (54) 220-2135

Pronto-atendimentos Unimed oferecem saúde e tranquilidade 24 horas por dia

Atenção integral

Caxias do Sul, Bento Gonçalves e Farroupilha contam com um serviço de ponta da Unimed Nordeste-RS. Na área central dessas cidades permanecem de portas abertas os Pronto-Atendimentos Unimed 24 Horas (PAs), unidades de serviços médicos especializadas em atendimentos de urgência e emergência.

Aplicação de medicamentos injetáveis por meio da apresentação da receita, curativos de qualquer porte solicitados pelo seu médico, verificação de pressão arterial, de temperatura e dos níveis de glicose no sangue fazem parte da ampla lista de benefícios oferecidos nos PAs, que são locais onde são realizadas consultas de emergência (sempre que possível, dê preferência ao atendimento no consultório do médico que você conhece). Além de tudo isso, Caxias e Bento contam com mais um diferencial: nas duas maiores cidades da região, os pronto-atendimentos têm centros cirúrgicos ambulatoriais, destinados a pequenas e médias cirurgias, com recuperação em 24 horas, o que evita hospitalizações desnecessárias.

Outras localidades

Atendimentos para beneficiários de outros municípios da região, além de Caxias, Bento e Farroupilha, também são realizados pela Unimed Nordeste-RS. Garibaldi e Carlos Barbosa dispõem de plantão clínico 24 horas, em funcionamento junto aos hospitais dessas duas cidades. Atendimentos também junto aos hospitais ocorrem em Nova Petrópolis, Antônio Prado e Flores da Cunha. Nesses locais, há plantões clínicos noturnos.



Inaugurado o Hospital Unimed

Complexo de saúde começa a funcionar em Caxias do Sul para oferecer serviços de qualidade aos mais de 300 mil clientes da cooperativa

A saúde dos clientes Unimed Nordeste-RS acaba de ficar ainda mais garantida. Erguido no bairro Marechal Floriano, em Caxias do Sul, o Hospital Unimed abre as portas a partir do dia 9 de dezembro para proteger a vida em um complexo com 12,284 mil metros quadrados de área construída, equipado com aparelhagem moderna e, o principal, com a excelência médica assinada por profissionais que são os donos do Hospital.

“A partir de agora, começa a funcionar uma estrutura que é o resultado do trabalho de mais de mil médicos cooperados, cuja contribuição foi fundamental para a transformação deste serviço em uma realidade que se destacará não apenas na região, mas em todo o sul do país”, comenta o presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Arthur Alexandre Pretto.

Desde janeiro de 2001, quando se iniciaram as obras, foi gasta uma quantia próxima de US\$ 14 milhões no empreendimento, especializado em atendimento a adultos (já está prevista a criação da área de obstetrícia e da UTI neonatal nos primeiros meses de funcionamento do Hospital). O valor, convertido em um prédio com quatro pavimentos e um heliponto (onde podem pousar os helicópteros da Uniair), é o maior

investido nos últimos anos no setor privado de Caxias, na área da saúde, sendo o segundo hospital do sistema Unimed no Estado (o outro fica em Montenegro).

Referência em infra-estrutura

Construído para ser um centro de referência em saúde para a região (as obras estão de acordo com a RDC 50, regulamento técnico do Ministério da Saúde para a execução de estabelecimentos desse tipo, em vigor desde fevereiro de 2002), o Hospital apresenta diferenciais de tecnologia, equipamentos, controle de infecção, preservação e segurança dos clientes.

Entre os destaques da estrutura, salas cirúrgicas multifuncionais, que se caracterizam pelo cuidado contra infecções proporcionado por um sistema de condicionamento e calefação com entrada e saída de ar individuais e pressão diferenciada. Esse movimento forma um fluxo de ar laminar, ou seja, uma cortina capaz de envolver o paciente em um ambiente esterilizado. A UTI para adultos recebe os pacientes com dois isolamentos absolutos (fluxo de ar com pressão negativa e filtro bacteriano absoluto). O controle de infecção hospitalar segue com uma estrutura que inclui o gerenciamento de todos os resíduos (sólidos e líquidos).

Para garantir a segurança e também facilitar o gerenciamento de alguns equipamentos, o Hospital apresenta supervisão predial inteligente: é controlado pela presença 2 mil sensores. Supervisão de isolamento em instalações críticas (bloco cirúrgico e UTI) e redundância de instalações elétricas e de gases medicinais estão entre as maneiras adotadas para garantir qualidade.

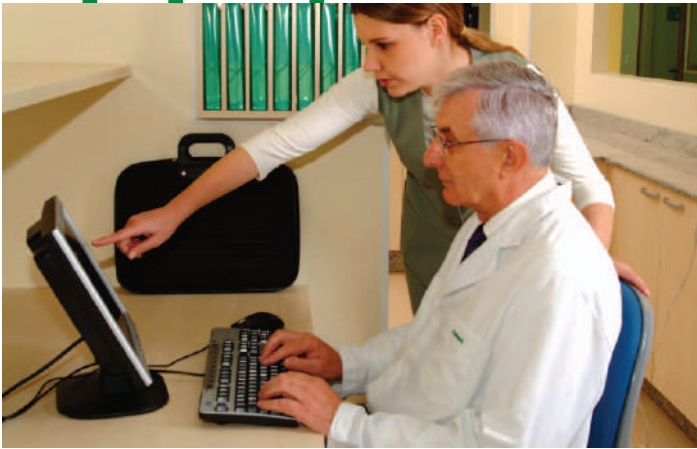
A precisão nos diagnósticos também faz parte da rotina do Hospital. No centro de diagnóstico por imagem, há um tomógrafo multi slice computadorizado, único do gênero no Estado. Além disso, um laboratório próprio permite maior agilidade nos tratamentos, sempre com a credibilidade já vista nos laboratórios Unimed Nordeste-RS no centro de Caxias e em Farroupilha, que continuarão em funcionamento.

Nos leitos de internação clínico-cirúrgica (76 semi-privativos, nove privativos e quatro suítes), há uma estrutura projetada para portadores de deficiência, camas elétricas que se ajustam ao paciente ao acionar um botão, dutos de oxigênio nos banheiros e cores alegres, que fazem parte de um projeto de arquitetura de interiores com tons mais quentes, uma das apostas sutis, mas eficazes, de recuperação.

Além da ala da internação, há também um hospital-dia, com leitos especiais para quem necessita de procedimentos de curta duração.

Equipe qualificada

Foto: Julio Soares



Os mais de mil médicos cooperados que compõem a Unimed Nordeste atendem no Hospital. Isso significa dizer que os clientes são atendidos pelos próprios donos do empreendimento, capacitados para prestar serviços com excelência, de forma humanizada e com o mais alto nível de especialização.

Além da equipe médica, são mais de 380 funcionários treinados para prestar atendimento com a mesma qualidade Unimed Nordeste já reconhecida na região. A qualidade também pode

ser vista nos recursos tecnológicos, que permitem aos médicos consultar os dados de seus pacientes de forma rápida.

“A prescrição no Hospital é eletrônica. Ou seja, o médico receita os medicamentos ao paciente pelo computador, e as informações ficam registradas em uma central informatizada”, comenta a vice-presidente da Unimed Nordeste, Dra. Dilma Tonoli Tessari.

O sistema foi customizado especialmente para o Hospital e testado durante os seis meses anteriores à inauguração.

Atendimento humanizado

Mais do que tecnologia, o Hospital Unimed oferece como benéfico atenção e carinho, fundamentais para a melhor recuperação de um paciente. O Hospital valoriza o atendimento humanizado feito por profissionais que, além de terem experiência e o conhecimento na área da saúde, estão preocupados com o bem-estar de cada pessoa. Programa de Educação Continuada, para

qualificar médicos e funcionários, e Médicos do Sorriso, para garantir a alegria, são alguns dos exemplos de projetos em funcionamento. Também são desenvolvidos programas especiais de assistência domiciliar e de medicina preventiva, para recuperação pós-alta de pacientes crônicos. Ou seja, os cuidados continuam depois que o paciente recebe alta, com toda a atenção e assistência necessária.



Terapia do riso: Médicos do Sorriso levam alegria aos pacientes do Hospital

Foto: Julio Soares

De bem com o meio ambiente

O Hospital Unimed foi projetado de acordo com os mais adequados conceitos de proteção ambiental. Para compensar as árvores retiradas em função da construção do empreendimento, foram plantadas 2.593 espécies nativas em São Francisco de Paula. Além disso, é o único hospital da região que conta com central

própria de tratamento de efluentes, capaz de evitar a contaminação da região, que poderia ocorrer a partir da operação da estrutura. Uma central de tratamento de resíduos também oferece segurança à população, já que todos os resíduos sólidos são esterilizados e, após, triturados, para não contaminar o meio ambiente.

Presente para a comunidade

Com a inauguração do Hospital Unimed, quem ganha é a comunidade, especialmente os beneficiários Unimed. Além de 380 novos postos de trabalho, os moradores da região passam a contar com um hospital de alta tecnologia.

“A tecnologia implantada no atendimento médico aos pacientes de alto risco surge como um dos expoentes da Unimed, trazendo também a evolução dos demais hospitais da região, fazendo com que os clientes, que só têm a ganhar com isso, possam cada vez mais contar com serviços de qualidade e de confiança sem se

deslocar para grandes centros”, diz o médico cooperado e diretor de Mercado, Dr. Raul Kochenborger Filho.

O Hospital Unimed, a partir de sua implantação, gera uma modificação, já em curso, em relação às tratativas com os hospitais existentes na região.

“Ou seja, proporciona melhorias sistemáticas em todos os segmentos do atendimento à saúde, mais especificamente àqueles que não serão o foco do Hospital Unimed, já que as parcerias com outras instituições irão continuar”, comenta o diretor técnico do Hospital, Dr. Mauro Bertelli.

NÚMEROS DO EMPREENDIMENTO

O Hospital Unimed Caxias do Sul foi erguido em uma área de **21 mil** metros quadrados, no bairro Marechal Floriano, em Caxias do Sul.

A área construída é de **12,284 mil** metros quadrados.

O investimento foi de aproximadamente

US\$ 14 milhões

Foram criadas **380** oportunidades de empregos diretos.

São **76** leitos de internação clínico-cirúrgico semi-privativos e **nove** privativos e **quatro** suítes.

Há **nove** leitos de UTI semi-intensiva e outros **10** de UTI adulto.

O hospital-dia conta com **cinco** leitos, e a sala de recuperação pós-anestésica, com outros **14**.

Há **dois** leitos para emergência.

São **seis** salas cirúrgicas multifuncionais e **14** leitos de recuperação.

Há **um** heliponto.

São **quatro** pavimentos ao todo: subsolo, térreo, segundo e terceiro pavimentos.

As obras civis se iniciaram em janeiro de 2001.

Mais de **mil** médicos, cooperados da Unimed Nordeste – RS, poderão clinicar no Hospital.

Um dos médicos que mais têm encaminhado seus pacientes aos programas da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste, o cardiologista José Antônio Veronese Mascia é adepto ferrenho da prevenção. Os cuidados com o coração, segundo ele, devem começar ainda na infância, perdurando para o resto da vida. Isso significa evitar aquele cremoso sorvete (mais danoso ao coração que um suculento bife de filé mignon) e trocar o refrigerante, seja light ou diet, por sucos – ou água. A dificuldade em deixar de lado porções de batata frita ou aquela fatia de pizza são responsáveis por tornar cada vez mais precoces doenças antigamente vistas apenas em pessoas com mais de 40 anos. Mas você vai ver nas próximas linhas que para se cuidar não é necessário uma completa privação. “Basta comer nas proporções e horários adequados para quase nada ser proibido”, afirma. Se você deseja dar um jeito na sua rotina maluca e pôr em prática hábitos saudáveis a partir de agora, confira a entrevista a seguir, repleta de dicas oferecidas por este mestre em cardiologia pela Fundação Universitária de Cardiologia.

Vida é Unimed – Quais os problemas mais comuns de coração que poderiam ser evitados apenas com um acompanhamento como o da Medicina Preventiva da Unimed?

Dr. Mascia – O infarto do miocárdio é uma doença provocada por diversos fatores que agem conjunta e simultaneamente. Há uma lista com pelo menos 10 itens que se destacam. **Hereditariedade:** parentes próximos que tiveram infarto, angina ou colocaram ponte de safena antes dos 55 anos, no caso dos homens, ou dos 65 anos, em se tratando das mulheres. **Hipertensão arterial:** acima de 14 por 9. **Pré-hipertensão:** acima de 12 por 8. **Diabetes:** os diabéticos podem sofrer infarto sem a dor típica no peito. **Coolesterol:** colesterol LDL (o ruim) acima de 130 e colesterol HDL (o bom) abaixo de 40. **Triglicérides:** acima de 150.

Tabagismo: a nicotina é um dos mais agressivos fatores de risco das doenças cardiovasculares, sendo uma tragédia nas mulheres que fumam e usam anticoncepcional. **Obesidade:** atualmente, sabe-se que a obesidade central – (circunferência abdominal) está associada à doença das coronárias (*leia mais sobre o assunto na página 8*). **Sedentarismo:** causa outras doenças além do infarto, tais como: hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade e diminuição do colesterol bom. E **tensão emocional:** responsável por aproximadamente 70% das consultas em clínica geral.

O que faz bem ao coração?

Vida é Unimed – A partir de que idade as pessoas devem ficar mais atentas aos cuidados com o coração? Por quê?

Dr. Mascia – Pasmem: desde a infância! Um artigo científico recente demonstrou, por intermédio de ecografia vascular, que crianças obesas já apresentam alterações nas artérias (ateroscleróticas). Agora a boa notícia: em apenas oito semanas de alimentação saudável e exercícios físicos, houve uma melhora importante no fluxo vascular dessas crianças.

Vida é Unimed – Há alguma faixa etária mais crítica?

Dr. Mascia – Devido ao erro alimentar e outras variáveis, a faixa etária acometida por doenças cardiovasculares vem caindo nos últimos 20, 30 anos. Em 1974, quando comecei a trabalhar em Caxias do Sul, levei um susto quando deparei com uma paciente enfartada com menos de 40 anos (era fumante e usava pílula anticoncepcional!). Agora, tem sido rotina atender casos de infarto em pessoas mais jovens.

Vida é Unimed – A alimentação desregrada dos dias de hoje está intimamente ligada às doenças coronarianas em pessoas cada vez mais jovens?

Dr. Mascia – Infelizmente, o progresso trouxe hábitos alimentares com alto teor de gorduras saturadas (um inocente sorvete cremoso contém gorduras *trans*, que são hidrogenadas, tornando-se mais danoso que um suculento filé mignon). A alimentação fast food contém gorduras saturadas com o mínimo de fibras: hambúrguer, pizza, batata frita, milk shake e pipoca de microondas, assim como o refrigerante, seja diet ou light. A liberação da mulher a partir dos anos 70 trouxe muitos benefícios para elas, mas também vieram os maus hábitos masculinos, como o tabagismo. As mulheres estão sofrendo de coronariopatia cada vez mais jovens: em 1970, a proporção com os homens era de uma a cada 10. Atualmente, é de uma a cada dois. O cigarro elimina aquela proteção que as mulheres têm até a menopausa, danificando o endotélio de suas artérias e, com isso, proporcionando condições para o desenvolvimento de aterosclerose precoce.

“A nicotina é um dos mais agressivos fatores de risco das doenças cardiovasculares, sendo uma tragédia nas mulheres que fumam e usam anticoncepcionais.”



Vida é Unimed – Que cuidados básicos o senhor sugere a quem deseja manter a saúde do coração em dia?

Dr. Mascia – A base da pirâmide alimentar deve ser o exercício físico. Uma pesquisa recente feita no nosso Estado mostrou que 70% dos adultos são sedentários. Bastam 30 minutos, cinco vezes por semana, ou 50 minutos, três vezes por semana, para manter uma vida saudável. Atenção: o hábito de exercitar-se deve ser contínuo. Comece aos poucos e não ultrapasse o seu limite.

Vida é Unimed – Quem tem mais de 40 anos precisa de cuidados especiais antes de começar as atividades físicas?

Dr. Mascia – Pessoas com mais idade, que adotaram os exercícios físicos, têm melhor qualidade de vida. Provavelmente, viverão mais 10 anos do que viveriam se fossem sedentários. Se a pessoa tem 40 anos de idade e nunca fez exercícios, necessita de uma avaliação prévia, porque pode apresentar hipertensão e níveis elevados de colesterol. Nos primeiros dias, é aconselhável andar 15 minutos e aumentar o esforço aos poucos, até atingir uma hora. Para maior tranquilidade, realize antes um teste ergométrico. Trabalhos científicos recentes mostram que o exercício é benéfico até para quem já sofre de insuficiência cardíaca – claro que mantendo as devidas proporções com as pessoas saudáveis. Durante o exercício, o organismo libera endorfina, uma substância que ajuda a combater a depressão.

Vida é Unimed – E os hábitos alimentares?

Dr. Mascia – Deixamos bem claro que a dieta não é para uma semana, é para a vida toda. Por isso, não pode ser sinônimo de privação e sacrifício. Se comermos nas proporções e horários adequados, quase nada é proibido. Vive mais quem come 70% da alimentação diária até as 2 horas da tarde e, daí em diante, passa a comer com moderação, pois disso depende sua saúde e bem-estar. A chance de obesidade nos filhos é de 80% quando ambos os pais são obesos, 50% quando um dos pais é obeso e cerca de 10% quando o problema não aparece em nenhum dos pais. No Brasil, 40% dos adultos apresentam excesso de peso. No nosso Estado, um estudo recente mostra que o sobrepeso/obesidade chegou a 55% na população adulta. As pessoas que têm peso normal também devem se cuidar, devido às dislipidemias.

Vida é Unimed – Que dicas são importantes?

Dr. Mascia – Utilize leite e iogurte desnatados, queijos magros e margarinas sem gorduras *trans* (a estrutura molecular dessa gordura sofre uma mudança bastante radical no seu interior durante a hidrogenação). Evite as frituras, preferindo carnes grelhadas (à milanesa e à dorê nem pensar), alternando peixe, peito de frango sem a pele e carnes bovinas magras. Assim como preparações que contenham creme de leite, chantilly, maionese e leite condensado. Chocolate? Apenas o meio-amargo. Evite ovos fritos, opte pelos cozidos (duros ou moles). Prefira o pão e o arroz integrais, além de feijão, milho, ervilha e lentilha. Risque do seu cardápio a batata inglesa (tem somente amido), trocando pela batata-doce (rica em vitamina A, vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro). As massas devem ser de grão duro, acompanhadas de molhos vermelhos ou com vegetais. Use e abuse de vegetais crus (prefira cenoura ralada em vez da cozida). Quando o vegetal ou legume não puder ser digerido cru, prefira cozinhá-lo no vapor (há panelas especiais para isso). Tempere com óleos vegetais (oliva, soja, milho, girassol e canola). As frutas (cruas) são extraordinárias: no café da manhã, no lanche da manhã, no almoço, no lanche da tarde, no jantar e antes de dormir.

Vida é Unimed – Frutas mais gordurosas, como o abacate, fazem bem?

Dr. Mascia – Até o abacate deve fazer parte do cardápio, pois a sua gordura é vegetal, sendo benéfica para o coração. Nozes, amêndoas e amendoim aumentam o colesterol protetor. Claro, não precisa abusar. Quem for adepto à bebida alcoólica, deve fazê-lo com moderação, preferindo o vinho tinto. Quem for abstinente deve utilizar o suco de uva – por sinal, a nossa uva *isabel* é a que contém maior quantidade de flavonóides quando comparada com as outras uvas. Essa deve ser a sua rotina alimentar, podendo sair da linha (um pouquinho) nos domingos ou quando for a uma festa. Enfim, ninguém é de ferro!

Informações sobre os trabalhos realizados pela Medicina Preventiva da Unimed podem ser obtidas pelo (54) 225-5272.



Os beneficiários da Unimed Nordeste-RS passam a contar com a possibilidade de fazer um tratamento complementar. A cooperativa está disponibilizando aulas de yoga aos participantes dos Grupos Viva Bem, como atividade paralela, a preços subsidiados. A partir de agora, quem controla peso, diabetes, asma, colesterol, triglicerídeos e pressão arterial na Medicina Preventiva Unimed Nordeste-RS já pode escolher um colchonete.

“Além dos participantes dos Grupos Viva Bem, os beneficiários que sofrem de doenças crônicas, como osteoartrite, osteoartrose, osteoporose e fibromialgia, e que tenham encaminhamento médico também poderão se beneficiar com as atividades”, acrescenta a professora Cleusa Maria Boz, profissional formada em Yoga Integral pela Confederação Brasileira de Yoga e Psicossomática, de Porto Alegre, e pela Federación Argentina de Yoga.

Para falar mais sobre esta prática milenar hindu, ela bateu um papo com a equipe de Vida é Unimed. Se ao final da leitura você ficar interessado em participar dessa atividade complementar, entre em contato com a Medicina Preventiva Unimed Nordeste-RS pelo telefone (54) 225-5272, para agendar um perfil de saúde.

Suplemento zen

Medicina Preventiva oferece yoga aos participantes dos Grupos Viva Bem, sob a forma de atividade complementar

Vida é Unimed – No que consiste a yoga?

Cleusa – Yoga é a educação integral do homem que tem a finalidade de fazê-lo alcançar um equilíbrio físico, mental e espiritual. Consiste em um encontro consigo mesmo, com seu interior, sendo a única cultura universal prática que não é limitada por religião ou credo. Além disso, idosos ou jovens podem praticar. Enfim, yoga significa união.

Vida é Unimed – Quais os benefícios da yoga?

Cleusa – A prática desta antiga filosofia

de vida originada na Índia há mais de 5 mil anos pode aumentar a vitalidade, ensinando a respirar melhor, relaxar, concentrar-se, trabalhar os músculos e as articulações. Os ásanas (ou posturas) afetam cada aspecto da psique humana. O trabalho terapêutico promovido pela yoga tem como objetivo principal levar saúde total ao praticante, a fim de amenizar seus sofrimentos físicos e mentais. As posturas sedativas praticadas em uma aula de yoga atuam no organismo humano, aumentando a resistência ao estresse, que é um dos fatores da perda de atenção e da memória.



YOGA

- auxilia na menopausa
- é benéfica para asmáticos
- pode ser praticada por crianças
- atua nos distúrbios da obesidade
- é saudável na gestação

Medicamentos mais baratos

Unimed Nordeste-RS
lança programa de
benefícios para os
clientes

Um a lista abrangente de medicamentos passa a ser adquirida com preços diferenciados pelos clientes da Unimed Nordeste-RS.

A cooperativa médica acaba de lançar o Unimedamentos, programa de gestão de saúde que oferece aos beneficiários descontos a partir de 25% em medicamentos de marca e de 20% em genéricos, sobre o Preço Máximo ao Consumidor – PMC.

À disposição em quase 50 farmácias da Serra, em nove cidades (veja quadro), o benefício, oferecido em parceria com a empresa Vidalink, tem como um dos principais objetivos permitir a continuidade do tratamento, muitas vezes interrompido por conta dos preços dos remédios. “Estima-se que no Brasil apenas 17% da população pode comprar tudo o que é receitado pelo médico, enquanto 33% adquirem apenas alguns itens”, comenta o diretor de Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, Dr. Nelson Lima. O percentual sobe ainda mais entre os que sequer vão a uma farmácia depois de sair do consultório médico. São 85 milhões de

peças, ou 50% da população, que não podem adquirir nenhum produto.

Para receber os descontos do Unimedamentos, basta apresentar a receita médica com nome e CRM do médico cooperado (desnecessários apenas para medicamentos que não exigem prescrição) e o cartão da Unimed Nordeste-RS (o nome do cartão e o da receita devem coincidir) em uma das farmácias credenciadas. Segundo Dr. Lima, apenas receitas assinadas por médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS são aceitas. A validade da prescrição é de 15 dias para remédios de uso imediato e de 180 dias para os de uso contínuo, contados a partir da data de emissão da receita.

“Queremos com isso oferecer um benefício além dos serviços já prestados pela Unimed Nordeste-RS”, diz Dr. Lima. “Nossos beneficiários, tanto particulares quanto empresariais, ganham saúde e fazem economia, pois têm acesso direto e efetivo ao tratamento a um custo socialmente aceitável, dispõem de uma lista abrangente de medicamentos seguros e de qualidade, obtêm facilidade e comodidade na aquisição, enfim, conseguem se tratar”, complementa o médico.

Lista abrangente

A lista de medicamentos está disponível na Unimed Nordeste-RS e no site da cooperativa (www.unimed-ners.com.br), no qual é possível obter os endereços de cada uma das farmácias. “Ao todo, são 1.584 apresentações de marca e genéricas (a lista pode sofrer inclusões e exclusões), de 17 laboratórios, com 370 princípios ativos, o que representa 94% de cobertura das doenças”, diz Dr. Lima.

Conforme Roberta Pellizzer, coordenadora

da Medicina Preventiva, o Unimedamentos engloba um amplo número de famílias de medicamentos. Ou seja, há de antibióticos até anti-hipertensivos, além de analgésicos e outros itens de venda livre (a lista contém apenas medicamentos – perfumarias e demais produtos não estão contemplados no programa). “A Vidalink, parceira da Unimed neste programa, mantém convênio com os melhores laboratórios do país, o que a permite oferecer uma abrangente lista de medicamentos”, complementa Roberta.



Telentrega

Os remédios podem ser solicitados por meio da telentrega Medex, pelo telefone 0800 541 4222. Beneficiários dos municípios atendidos pela Unimed Nordeste-RS que não têm farmácias credenciadas também contam com o Unimedamentos por meio de telentrega.

As farmácias credenciadas ao programa estão devidamente identificadas com os materiais de divulgação do Unimedamentos.

A lista de estabelecimentos permanece disponível no site www.unimed-ners.com.br. Informações pelo SAC, 0800 51 21 00

Caminhadas nos parques



Programa da Medicina Preventiva que reuniu no início de 2004 beneficiários da cooperativa interessados em se exercitar, o “Caminhadas Orientadas” volta a ser realizado durante o verão, em Caxias do Sul. Sempre às terças e quintas, das 7h45min às 8h45min, os clientes da cooperativa estão convidados a se beneficiar com caminhadas realizadas no Parque Cinquentenário, com a presença de um educador físico. O Parque dos Macaquinhos também sedia a atividade, às terças e quintas, das 18h às 19h. Antes disso, porém, é necessário participar de uma palestra sobre o assunto na sede da Medicina Preventiva, com a fisioterapeuta Patrícia Silveira Zingano.

Para entender seu plano de saúde

Esclarecimentos para você conhecer todos os benefícios do plano de saúde Unimed. Assim pode ser definido o evento de boas-vindas oferecido aos beneficiários particulares que acabam de adquirir um dos produtos Unimed Nordeste-RS.

O benefício, oferecido pelo melhor e maior plano de saúde da região, é uma das maneiras de entrar em contato com

o amplo leque de programas e ações desenvolvidos pela Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS e oferecidos a quem deseja fazer um acompanhamento com uma equipe multidisciplinar, especializada em saúde.

Os encontros de integração com a cooperativa médica são realizados na sede da Medicina Preventiva.

Apoio às doenças crônicas

Ter uma doença crônica não significa necessariamente sofrimento. Pelo menos é isso que se vê na Medicina Preventiva da Unimed Nordeste, que conta com pacientes de bem com a vida, periodicamente monitorados por profissionais especializados. Diabetes, pressão alta, obesidade, colesterol e asma, entre outras doenças que dependem de um controle especial, deixam de ser um grande problema a partir do momento em que o paciente se propõe a mudar alguns hábitos. Para auxiliar os beneficiários, a Unimed oferece atividades complementares, como caminhadas orientadas (veja nota nesta página) e yoga (leia matéria na página 18), entre outros programas. Converse com seu médico sobre esse tipo de benefício e, em seguida, entre em contato com a Medicina Preventiva.

Saúde nas férias

Para muita gente, verão é sinônimo de férias, quando a correria vivida desde março parece ser menos frenética. Por isso, se você passa o ano todo prometendo levar uma vida mais saudável assim que sobrar um tempinho, agora é a hora de investir em você mesmo. Não deixe de aproveitar os encontros organizados pela Medicina Preventiva da Unimed em um destes momentos: às quartas-feiras de manhã, das 9h às 10h30min, e, à tarde, das 18h às 19h30min. São oficinas especiais, que substituem temporariamente as atividades regulares de grupo, interrompidas neste período. Confira a seguir.

Data: 5 de janeiro

Assunto: Montando seu cardápio

Profissional: nutricionista

Data: 12 de janeiro

Assunto: Inspire, respire... e tenha mais qualidade de vida

Profissional: fisioterapeuta

Data: 19 de janeiro

Assunto: Qualidade de vida é uma questão de escolha

Profissional: assistente social

Data: 26 de janeiro

Assunto: Vida para quem quer vida

Profissional: psicóloga

Data: 2 de fevereiro

Assunto: Cultivando sua auto-estima

Profissional: assistente social e psicóloga

Data: 9 de fevereiro

Assunto: Qualidade de vida é uma questão de postura

Profissional: fisioterapeuta

Data: 16 de fevereiro

Assunto: Música do bem=qualidade de vida

Profissional: enfermeira

Data: 23 de fevereiro

Assunto: Oficina de receitas

Profissional: nutricionista





Dicas para

elas

O Curso da Mulher, que começou em março deste ano e se encerrou em outubro, em Caxias, abriu espaço para as beneficiárias da cooperativa médica conhecerem melhor 15 temas relacionados à saúde e ao bem-estar femininos. De 15 em 15 dias, as beneficiárias da Unimed puderam conhecer mais sobre hábitos alimentares, orçamento familiar, alimentos funcionais, doenças sexualmente transmissíveis e Aids, atividades físicas e cirurgia plástica. O programa, uma promoção da Medicina Preventiva, incluiu ainda encontros para falar sobre mulher contemporânea, climatério

e menopausa, reposição hormonal, estresse e ansiedade, osteoporose, doenças da mama e disfunções dos aparelhos reprodutor e urinário. Novos cursos como esse serão promovidos em 2005. Fique atenta.

Em novembro deste ano, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS completou um ano de trabalho voltado à promoção da saúde e à prevenção de doenças em Caxias do Sul. Como não poderia deixar de ser, esse trabalho vem se estendendo até outros municípios da área de abrangência, sendo Carlos Barbosa e Antônio Prado os primeiros beneficiados.

De outubro a dezembro, foi realizado o grupo "Viva Bem" na Casa do Cliente de Carlos Barbosa, todas as terças, a partir das 14h. Assuntos como qualidade de vida, alimentação, causas e conseqüências das doenças, aspectos emocionais e exercícios físicos foram abordados por uma equipe da Medicina Preventiva formada por assistente social, nutricionista, enfermeira, psicóloga e fisioterapeuta. Esses encontros foram se intercalando com aulas de yoga, além de monitoramentos da saúde, o que inclui, entre outros cuidados, controle de peso e aferição da pressão arterial.

Em Antônio Prado (foto), foi realizado um ciclo de palestras, de outubro a dezembro, em parceria com a Associação Comercial Industrial e Serviços de Antônio Prado (ACIS-AP). Mantenha-se informado: em 2005 mais atividades serão propostas. Aguarde.

Prevenção em toda a região



Especialistas em fazer

sorrir

O recém-inaugurado Hospital Unimed leva até seus clientes uma trupe que conhece bem o poder de uma gostosa gargalhada. Os Médicos do Sorriso, interpretados pelos atores Davi de Souza, Jonas Picolli, Ana Fuchs e Ana Mattos, levam alegria e diversão a crianças e adultos. "Nosso trabalho com pacientes hospitalizados tem

como objetivo atingir o ponto que os medicamentos não atingem: a alma", comentam Jonas e Davi, prontos para prescrever gargalhadas a cada um dos pacientes do Hospital.

Informações: Medicina Preventiva Unimed Nordeste - RS
Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul, fone: (54) 225-5272

Trânsito liberado

Alimentos como o amendoim, aspirados com facilidade, exigem cautela antes de serem oferecidos às crianças

Ficar em torno da mesa para saborear amendoim torrado faz parte dos passatempos das famílias da Serra. A tradição, em princípio sem mal algum, esconde um grande perigo: o grão está no topo da lista dos corpos estranhos acidentalmente aspirados pelas crianças, sendo, de acordo com o pediatra e cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. João Luiz Krás Borges, o responsável por 40% dos atendimentos para a retirada de objetos dos brônquios. Enquanto isso, as moedas são as campeãs quando se trata de corpos estranhos presos em vias digestivas. “Os casos mais frequentes são registrados entre crianças de um a três anos”, comenta o médico.

O cuidado com alimentos passíveis de serem aspirados, alguns dos quais tão perigosos como qualquer outro objeto, não pára por aí. Outra delícia tentadora para os pequenos, a pipoca divide com os pedaços de plástico o segundo lugar em número de acidentes respiratórios desse tipo, alcançando a marca de 10% dos casos. Logo atrás desses dois grãos, surgem ainda tampas de caneta e pedaços de cenoura.

Ao passar os olhos mais à base do ranking, pode-se ver ainda que outros alimentos consumidos com frequência também aparecem entre os de mais fácil aspiração. Casca de amendoim, pinhão e

semente de laranja, todos muito presentes às mesas desta região, também requerem cuidado – e não é exagero considerá-los perigosos para as crianças. “Isso porque ocorrem de 500 a 2 mil óbitos ao ano nos Estados Unidos por descuidos com objetos ou alimentos como esses”, diz o médico. Dr. Krás Borges vai além. Segundo ele, a presença de um corpo estranho em uma via aérea ou digestiva na infância é a quarta causa de morte acidental em crianças norte-americanas de todas as idades, ficando em terceiro lugar quando o assunto são os bebês de até um ano, podendo ser a causa de pneumonias que não melhoram com tratamentos convencionais.

Mas como identificar se seu filho aspirou um alimento? “Os sinais de uma provável aspiração de corpo estranho para o pulmão são quadro súbito de tosse, com sufocação, agitação, falta de ar e, às vezes, perda de consciência, assim como tosse rouca ou chiado no peito de início abrupto. Se você perceber qualquer um desses sinais, procure o pediatra de seu filho para avaliação”, comenta o médico. •



Dicas do Dr. Krás Borges

Evite dar às crianças com menos de cinco anos amendoim, pipoca, milho e outros alimentos que necessitam ser bem mastigados e triturados com os dentes molares.

As crianças não devem comer e brincar ou correr simultaneamente pelo risco de engasgo e aspiração do alimento.

Não deixe a criança brincar com objetos desmontáveis, de pequeno volume (eixo de carrinhos, rodinhas, etc.), pelo risco de serem colocados na boca e aspirados.

Crianças devem brincar sempre sob a supervisão de adultos.

Cuidado completo

Saiba como um pediatra pode ajudar no desenvolvimento global do seu filho desde a gestação até o final da adolescência

Talvez você nunca tenha ouvido falar em puericultura. A palavra deveria ser bastante conhecida por mães e papais mesmo antes de o bebê nascer. “Isso porque é a parte da Pediatria que trata do acompanhamento da criança, da prevenção das patologias no período pediátrico por meio de consultas periódicas e das mais variadas dicas, para seu melhor crescimento que começam ainda no pré-natal”, explica um dos especialistas da área, o pediatra e cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. Breno Fauth de Araújo.

A proposta básica da puericultura é pôr em prática uma medicina preventiva – e não meramente curativa, como ocorre quando as crianças são levadas aos pronto-atendimentos, locais especializados em tratar os sintomas em momentos de urgência (*veja matéria abaixo*). As consultas periódicas, como muitos podem pensar, não devem ocorrer apenas na primeira infância: precisam seguir durante toda a adolescência. Conforme o médico, até os 19 anos, regularmente, seu filho precisa ser consultado por um pediatra que, além de avaliar o desenvolvimento, pode oferecer informações sobre os riscos de acidente em cada faixa etária, entre outros detalhes importantes. “Prevenção também é dizer que, quando uma criança passa a dar os primeiros passos, os pais devem dispor as panelas nos acendedores mais ao fundo do fogão, e não nos frontais, pois ela pode alcançar o cabo de uma panela e sofrer sérias queimaduras”, exemplifica Dr. Araújo.



Foto: André Cardoso, Foto Itália, divulgação/Unimed

Espera consciente

Melissa Zeni Machado, 28 anos, está na reta final de sua

gravidez – de uma menina que se chamará Livia – e é adepta da puericultura. À espera de sua primogênita, ela conta que há muito sabia da importância das consultas antes do parto e, por isso, deu início ao pré-natal quando estava no segundo mês de gestação, assim que soube da gravidez. “Considero o pré-natal fundamental porque acabo ficando muito segura em relação às mudanças ocorridas com o desenvolvimento do bebê. Acho que nesse processo as alterações são bastante rápidas, e a abertura e o relacionamento com o médico são fundamentais”, diz Melissa, disposta a fazer o acompanhamento do seu bebê com o pediatra, até o final da adolescência.

Se alguma destas situações abaixo ocorrerem e você não encontrar o pediatra da criança, não perca tempo: procure o pronto-atendimento Unimed mais próximo.

Quando levar seu filho a um pronto-atendimento

- Falta de ar, respiração rápida
- Febre alta de difícil controle e com abatimento
- Vômitos que não cedem com a medicação habitual
- Diarréia com sinais de desidratação
- Convulsão
- Ingestão acidental de medicamentos ou produtos tóxicos
- Quedas, traumas e ferimentos

Lembre-se

1. Sempre tente primeiro procurar o pediatra da criança.
2. O pronto-atendimento e o pronto-socorro servem para dar conta de urgências.
3. Se precisar de uma consulta no pronto-atendimento, não deixe de comunicar ao seu pediatra, para que ele ofereça orientações para a continuação do tratamento.
4. Nunca faça tratamentos completos no pronto-atendimento, pois os médicos plantonistas variam conforme o dia.
5. Seu pediatra deve ser consultado regularmente, para que ele possa cuidar da saúde (não apenas da doença) de seu filho. •

* Dicas do Departamento de Pediatria da Associação Médica de Caxias do Sul e da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Nesta edição, a Unimed Nordeste-RS dá início a uma série de reportagens para esclarecer as principais dúvidas em relação ao seu plano de saúde. São explicações para as questões mais comuns entre os beneficiários, úteis quando se precisa utilizar os benefícios do plano Unimed Nordeste-RS. Começamos abordando dois assuntos recorrentes: o cartão magnético e as consultas médicas. As edições seguintes vão tratar dos exames, das hospitalizações, do intercâmbio e da carência do plano.

Tire suas dúvidas



Cartão magnético

Quem faz um plano de saúde Unimed Nordeste-RS recebe um cartão, importante quando se deseja realizar consultas, exames e internações. Sempre que você utilizar os serviços de saúde credenciados pela Unimed Nordeste-RS, é necessário ter em mãos esse “passaporte”, além de sua carteira de identidade. Isso para que você possa permanecer sempre tranqüilo, certo de que outras pessoas não vão utilizar seu plano de saúde.

Também pensando em sua segurança, aconselha-se a assinar o cartão no verso (isso pode ser feito por seu responsável). Além disso, não empreste seu cartão a outras pessoas. E, ao perdê-lo, entre em contato imediatamente com o Serviço de Atendimento ao Cliente Unimed (SAC). Anote o número do telefone: 0800 512100.

Consultas médicas

Uma lista com mais de mil médicos permanece a sua disposição para você optar pelo profissional certo na hora de marcar uma consulta. Escolher o médico de sua preferência permite um tratamento continuado, com alguém que conhece o seu histórico de saúde. É por isso que, salvo em casos de urgência e emergência, deve-se dar preferência ao atendimento em consultório, e não aos pronto-atendimentos.

Marcar uma consulta é fácil: basta ligar para o consultório médico escolhido e pronto. No dia da consulta, não esqueça: é essencial estar com o cartão Unimed e o documento de identidade em mãos. Se for necessário voltar ao consultório para apresentar os exames, que o faça logo que possível. Após 15 ou 30 dias, conforme o contrato, nova consulta poderá ser cobrada.

Mais: se você marcar uma consulta e não puder comparecer, não há problemas, desde que você avise seu médico com pelo

menos 24 horas de antecedência, a fim de não prejudicar o trabalho dele e de dar oportunidade a outros beneficiários, que poderiam estar sendo consultados no seu horário.

Se ocorrer algum imprevisto, no entanto, não hesite: vá logo ao pronto-atendimento Unimed Nordeste-RS mais próximo, onde equipes de profissionais qualificados esperam por você.

Durante as 24 horas do dia, inclusive nos fins de semana, funcionam os PAs de Bento Gonçalves, Farroupilha e Caxias do Sul, além dos plantões 24 horas em Garibaldi e Carlos Barbosa. Em Flores da Cunha, Nova Petrópolis e Antônio Prado, os plantões funcionam à noite, durante 12 horas.

Mas em fins de semana e feriados também permanecem abertos 24 horas por dia. Nessas três últimas cidades, o plantão funciona no hospital credenciado à Unimed. •

ATUALIZAÇÃO DO GUIA DA SAÚDE 2004/2005

NOVEMBRO DE 2004

ARQUIVE ESTA LÂMINA JUNTO AO SEU GUIA DA SAÚDE 2004/2005

ESPECIALIDADES MÉDICAS (INCLUSÃO)

CAXIAS DO SUL – RS

PÁGINA 33

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DOENÇAS DA MULHER

Dr. LUIS CARLOS BRITTO
R. Marechal Floriano, 555/801
(54) 221-2019

PÁGINA 34

MASTOLOGIA DOENÇAS DA MAMA

Dra. KÊNIA MELISSA BORGHETTI
R. Pinheiro Machado, 2569/51
(54) 223-8216

PÁGINA 39

PEDIATRIA COM HABILITAÇÃO EM ADOLESCÊNCIA

Dr. JOÃO CELESTINO TRINDADE QUADROS
R. Bento Gonçalves, 2437/802
(54) 214-9255

SÃO MARCOS - RS

PÁGINA 50

MASTOLOGIA DOENÇAS DA MAMA

Dra. KÊNIA MELISSA BORGHETTI
Av. Venâncio Aires, 1202/02
(54) 291-6327

NOVO ENDEREÇO

BENTO GONÇALVES – RS

PÁGINA 20

CANCEROLOGIA/ONCOLOGIA CÂNCER, TUMORES

Dr. RENATO MARTINEZ PEREIRA
R. Gen Osório, 329/501
(54) 451-1949

CIRURGIA GERAL

Dr. RENATO MARTINEZ PEREIRA
R. Gen. Osório, 329/501
(54) 451-1949

PÁGINA 21

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DOENÇAS DA MULHER

Dra. ANA PAULA ANGELO PEREIRA
R. Gen. Osório, 329/501
(54) 451-1949

Dra. CRISTINA MARGARETE HANH RITTER
R. Jose Mario Mônaco, 349/402
(54) 453-5303

PÁGINA 22

OFTALMOLOGIA DOENÇAS DOS OLHOS

Dr. MIGUEL MARTINEZ GRAZZITON
R. Marechal Floriano, 161
(54) 452-1706

PEDIATRIA TRATAMENTO ÀS CRIANÇAS

Dra. FLAVIA CRISTINA THOMASI GROSSI
R. Gen Osório, 309/401
(54) 452-3535

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DOENÇAS OSSÉAS, MUSCULARES E TRAUMATISMOS

Dr. PAULO CESAR NERY
R. Jose Mario Mônaco, 393/401
(54) 453-7241

PSIQUIATRIA

Dr. FABRÍCIO GRASSELLI
R. Visconde de São Gabriel, 396/54
(54) 454-2626

CARLOS BARBOSA - RS

PÁGINA 23

ANESTESIOLOGIA/ANESTESIAS

Dra. CRISTINA CARDOSO
R. Dr. Carlos Barbosa, 466/104
(54) 461-2041

CAXIAS DO SUL - RS

PÁGINA 25

ANESTESIOLOGIA/ANESTESIAS

Dra. MARIALMA PACHECO DE OLIVEIRA CASTILHOS
R. Vinte de Setembro, 1675-térreo
(54) 225-1617

PÁGINA 26

CANCEROLOGIA/ONCOLOGIA CÂNCER, TUMORES

Dr. PRIMO AGOSTINHO PICCOLI NETO
R. Os 18 do Forte, 1207/101
(54) 3025-1811

PÁGINA 28

CIRURGIA GERAL

Dr. RENATO CESAR ZANOVELLI
R. Visconde de Pelotas, 1245
(54) 214-5959

Dr. PAULO MIGUEL CELI GARCIA
R. Bento Gonçalves, 2221/902
(54) 221-0046

Dr. PRIMO AGOSTINHO PICCOLI NETO
R. Os 18 do Forte, 1207/101
(54) 3025-1811

Dr. NERTAN LUIZ TEFILLI
R. Garibaldi, 565/103
(54) 3025-7447

PÁGINA 30

CLÍNICA GERAL

Dr. IRANY JOSE MOROSO
R. Garibaldi, 554/52
(54) 221-1265

Dr. PAULO MIGUEL CELI GARCIA
R. Bento Gonçalves, 2221/902
(54) 221-0046

Dra. MARIA DA GRAÇA M. SANTOS
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-5551

Dra. MARIALMA PACHECO DE OLIVEIRA CASTILHOS
R. Vinte de Setembro, 1675-térreo
(54) 225-1617

Dr. MARCOS RENOSTO
R. Sinimbu, 2211/201
(54) 225-1737

PÁGINA 31

ENDOCRINOLOGIA DOENÇAS DAS GLÂNDULAS, TIREÓIDES E DIABETES

Dr. DANIEL PANAROTTO
R. Gen Arcy da Rocha Nóbrega, 401/505
(54) 222-0465

DERMATOLOGIA DOENÇAS DA PELE

Dr. SERGIO E. DOS SANTOS
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-7809

Dra. BERENICE IOLANDA ONOFRIO DOS SANTOS
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-7809

Dr. GILBERTO SIDNEI SCHIAVENIN
R. Os 18 do Forte, 2000/502
(54) 223-6952

PÁGINA 32

ENDOSCOPIA

Dr. IRANY JOSE MOROSO
R. Garibaldi, 554/52
(54) 221-1265

GASTROENTEROLOGIA DOENÇAS DO APARELHO DIGESTIVO

Dr. IRANY JOSE MOROSO
R. Garibaldi, 554/52
(54) 221-1265

PÁGINA 33

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA DOENÇAS DA MULHER

Dra. ÉRICA ROSA SALET
R. Visconde de Pelotas, 603/703
(54) 223-6911

Dr. JOÃO MANOEL BRITTO
R. Marechal Floriano, 555/801
(54) 221-2019

PÁGINA 35

CLÍNICA MÉDICA MEDICINA INTERNA

Dr. DANIEL PANAROTTO
R. Gen Arcy da Rocha Nóbrega, 401/505
(54) 222-0465

Dra. MARIA DA GRAÇA M. SANTOS
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-5551

PÁGINA 37

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA DOENÇAS OSSÉAS, MUSCULARES E TRAUMATISMOS

Dr. EDUARDO STANGHERLIN
R. Moreira César, 2712/01
(54) – 221-2945

Dr. GLAUBERTO HILÁRIO BROCKSTEDT
R. Moreira César, 2712/01
(54) – 221-2945

Dr. GUSTAVO NEUWALD BARSE
R. Moreira César, 2712/01
(54) – 221-2945

Dr. RODRIGO MANTOVANI
R. Pinheiro Machado, 2321/41
(54) 214-4648

Dra. DULCIMAR LENZI
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-5551

PÁGINA 38

PEDIATRIA TRATAMENTO AS CRIANÇAS

Dra. ALINE LUCIANA CASAGRANDE MANTOVANI
R. Pinheiro Machado, 2321/41
(54) 214-4648

Dra. ALEXANDRA BRANDÃO DE OLIVEIRA
R. Pinheiro Machado, 1811/52
(54) 223-1969

PEDIATRIA TRATAMENTO AS CRIANÇAS

Dr. JOÃO CELESTINO TRINDADE QUADROS
R. Bento Gonçalves, 2437/802
(54) 214-9255

PÁGINA 40

INTENSIVISMO PEDIATRICO

Dra. ALINE LUCIANA CASAGRANDE MANTOVANI
R. Pinheiro Machado, 2321/41
(54) 214-4648

PSIQUIATRIA

Dra. MARIA DA GRAÇA M. SANTOS
R. Visconde de Pelotas, 649/501
(54) 221-5551

Dra. MARIA VERGINIA ANDREOLA DA ROSA
R. Garibaldi, 489/61
(54) 214-3709

FARROUPILHA - RS

PÁGINA 42

CIRURGIA TORÁCICA CIRURGIA DO TORAX

Dr. IDÉSIO ELISEU VOLKWEIS
R. Pinheiro Machado, 479/44
(54) 261-1732

CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. PAULO MIGUEL CELI GARCIA
Av. Independência, 677/térreo
(54) 268-7571

CLÍNICA GERAL

Dr. PAULO MIGUEL CELI GARCIA
Av. Independência, 677/térreo
(54) 268-7571

PÁGINA 43

NEUROLOGIA E NEUROCIRURGIA DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO

Dr. CARLOS ALBERTO ORDOVAS
R. Independência, 479/13
(54) 261-7681

OFTALMOLOGIA DOENÇAS DOS OLHOS

Dra. GISELE DE PAULA E SILVA
R. Independência, 479/14
(54) 261-5475

PÁGINA 44

PNEUMOLOGIA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS DOS PULMÕES

Dr. IDÉSIO ELISEU VOLKWEIS
R. Pinheiro Machado, 479/44
(54) 261-1732

FLORES DA CUNHA - RS

PÁGINA 44

CIRURGIA GERAL

Dr. GUSTAVO TOIGO
Av. 25 de Julho, 1456/24
(54) 292-2280

PÁGINA 45

OTORRINOLARINGOLOGIA DOENÇAS DO NARIZ, OUVIDOS E GARGANTA

Dr. RENATO JOSÉ CORSO
R. John Kennedy, 2430/05
(54) 292-4240

CLÍNICA GERAL

Dr. GUSTAVO TOIGO
Av. 25 de Julho, 1456/24
(54) 292-2280

GARIBALDI - RS

PÁGINA 45

ANESTESIOLOGIA ANESTESIAS

Dra. CRISTINA CARDOSO
R. Dr. Carlos Barbosa, 158/204
(54) 462-4468

PÁGINA 47

PSIQUIATRIA

Dra. CRISTINA PONT FERREIRA
R. Julio de Castilhos, 42/202
(54) 462-6696

PEDIATRIA TRATAMENTO AS CRIANÇAS

Dr. NEUTON CESAR LIMA DE FARIAS
R. Dr. Carlos Barbosa, 326/303
(54) 462-3012

SÃO MARCOS - RS

PÁGINA 49

DERMATOLOGIA DOENÇAS DA PELE

Dra. FERNANDA ZATTI FACHINELLO
R. Venâncio Aires, 1202/02
(54) 291-6327

MÉDICOS(AS) COOPERADOS(AS) FALECIDOS(AS):

BENTO GONÇALVES e FARROUPILHA - RS

PÁGINAS: 20, 22, 42 e 44

DR. JOSÉ CECCHIN FILHO

CAXIAS DO SUL - RS

PÁGINA: 24

DR. VALDECIR BAÚ

MÉDICO COOPERADO QUE NÃO ATENDE MAIS NO CONSULTÓRIO

CAXIAS DO SUL - RS

PÁGINA 25

ANESTESIOLOGIA/ANESTESIAS

Dr. RENITO ARTUR SAUER SCHAMANN
R. Marechal Floriano, 618
(54) 221-1818

PÁGINA 30

CLINICA GERAL

Dr. LUIS CARLOS BRITTO
R. Marechal Floriano, 555/801
(54) 221-2019

FARROUPILHA-RS

PÁGINA 42

CLÍNICA GERAL

Dra. MADELAINE APARECIDA PIANA
R. da República, 425/806
(54) 268-2777

MÉDICOS COOPERADOS



Microondas e freezer

Prezados senhores,
Sou leitora assídua desta revista e gosto muito das reportagens. Vocês estão de parabéns! Tenho duas dúvidas, cujas soluções procuro há muito tempo e não encontro. Por isso, recorro a vocês. São elas:

1) Os alimentos perdem seu poder nutritivo (vitaminas, etc.) quando submetidos ao congelamento? Em outras palavras, é verdade que os alimentos, depois de congelados, ficam empobrecidos no que diz respeito ao valor nutritivo?

2) E quanto aos alimentos aquecidos no microondas? Ficam mais empobrecidos? E quanto às ondas emitidas por esse tipo de forno? É verdade que fazem mal à saúde? Como toda minha família, inclusive um bebê de sete meses, ingere alimentos que passam ou pelo freezer, ou pelo microondas, gostaria que vocês levassem essas questões a um nutricionista ou um médico para que eu tire minhas dúvidas no próximo exemplar desta maravilhosa revista. Desde já, muito obrigada.

Raquel Cristina Bado Kuchert, de Caxias do Sul

Raquel, superinteressante a sua sugestão, incluímos em nossa lista de pautas. Além disso, é bom saber que você confia na gente para obter esclarecimentos em relação a sua saúde e a da sua família. Isso é sinal de que estamos no caminho certo. Ah, obrigado pelos elogios. Fique sempre conosco.

Soja no prato

Tudo bem com vocês? Espero que sim. Achei superinteressante a última revista Vida é Unimed, principalmente a matéria sobre o vinho. Gostaria que fosse feita uma matéria sobre alimentação à base de soja, com receitas fáceis, do dia-a-dia, levando em consideração quem está na menopausa. Além disso, gostaria de receber a revista em minha casa, pois sou beneficiária da Unimed há muitos anos. Descobri a revista em um Dia da Cidadania, realizado em minha cidade. Obrigada.

Mônica Rigo Panazzolo, de Nova Roma do Sul

Cara Mônica, antes de mais nada, obrigado pelos elogios à edição anterior. Anotamos a sua sugestão de pauta, bem saudável, por sinal. Assim como todos os outros leitores que solicitaram a entrega da revista na residência,

você, desde esta edição, já recebe Vida é Unimed em casa. Continue com a gente!

Pele em dia

Oi! Pela primeira vez recebi em minha casa a revista Vida é Unimed. Achei um espetáculo as matérias da última edição que falam sobre produtos para a pele. Gostaria de continuar recebendo a revista.

Lorita Bresolim, de Garibaldi

Lorita, o texto de apresentação da revista passada se despedia com uma certeza: a de que encontraríamos os leitores ainda mais belos no comecinho do inverno, lembra? Tudo graças às notinhas presentes na seção Conta-gotas daquela edição. Por isso, temos certeza de que você está ainda mais bela agora, depois de ler Vida é Unimed. E a gente também. Afinal, é ótimo para nós saber que você gostou das nossas dicas. Grande abraço.

Unhas fortificadas

Oi, André

Sou beneficiária da Unimed e gostaria de saber como deixar a unha forte. Minhas unhas são tão fraquinhas que chegam a rachar. Gostaria de saber quais as vitaminas necessárias e onde encontrá-las. Sucesso para vocês, a revista está muito boa.

Um abraço,

Juvelina Tieppo, de Antônio Prado

Juvelina, leia a nota sobre o assunto na seção Conta-gotas. Preparamos o texto especialmente para você se manter com as unhas sempre fortes. Abraço e sucesso também para você!

Mãos e pés gelados

Gostaria de saber o que fazer para evitar/curar frieira, tão comum com a chegada do frio em nossa região.

Jaqueline Bampi, de Caxias do Sul

Jaqueline, anotamos a sua sugestão. Obrigado. Continue mantendo-se sempre em dia com a vida, ok?

Aftas em crianças

Olá. Recebo a revista Vida é Unimed em minha casa e acho as matérias bem interessantes. Gostaria de saber mais sobre aftas nas crianças. Tenho uma filha de cinco anos e, desde o primeiro ano de vida, ela tem aftas na boca. O pediatra diz ser uma sensibilidade que ela tem aos produtos industrializados, especialmente o corante artificial vermelho, pois, entre os corantes artificiais, é o pior. Evito dar alimentos dessa procedência a ela, mas assim mesmo as aftas aparecem. Gostaria de saber se existe um exame específico para descobrir o que causa as aftas para, assim, poder evitar tais alimentos. Agradeço a atenção.

Adriane Costa, de Caxias do Sul

Adriane, sua sugestão está em nossa lista de pautas feitas especialmente para a saúde dos pimpolhos. Obrigado por ler Vida é Unimed.

Tireóide em pauta

Olá. Eu e meu esposo somos há vários anos beneficiários da Unimed. Na Festa da Uva, ganhei uma revista. Achei interessante, adorei. Me interesse em receber em minha residência os próximos exemplares. Além disso, gostaria de ver na revista uma matéria sobre tireóide. Eu tenho problemas na tireóide e não sei muito sobre o assunto.

Abraços,

Lourdes Migliorini Tremarin, de Caxias do Sul

Cara Lourdes, sua sugestão de matéria está pautada para as próximas edições. Faremos o possível para ajudar você a driblar esse problema. Obrigado pelos sempre bem-vindos elogios.



Intolerância à lactose

Parabéns pela excelente revista, que proporciona esclarecimentos sobre os mais diversificados assuntos em voga na estação. Gostaria de sugerir a abordagem, na próxima edição, deste assunto: intolerância à lactose. Quero saber de que forma se processa, possíveis medicamentos existentes e o que desencadeia tal reação. Sem mais, desde já agradeço.

Viviane Fávero Beltrame, de Fortaleza – CE

Querida Viviane, ter você como leitora nos faz ter noção da abrangência desta revista, cujas edições são remetidas aos quatro cantos do Brasil. Embora esta edição não trate de intolerância à lactose, certamente você, aí no calor do Nordeste, poderá aproveitar as matérias sobre unhas fracas ou sobre os tipos de sapatos mais indicados à saúde, entre outras surpresas que preparamos para nossos clientes. Sua sugestão de pauta está anotada. Em breve, você confere o assunto escolhido por você em nossa revista. Abraço grande.

Sucos

Os sucos de mamão, laranja, cenoura, maracujá, abacaxi e morango fazem bem para quê? Tenho cinco anos, estou na primeira série e sei ler e escrever tudo.guardo uma resposta.

Obrigado,

Leonardo Lovera, de Farroupilha

Caro Leonardo, é bom saber que você, ainda novinho, já se importa com a própria saúde. Nas próximas edições, selecionaremos algumas frutas da estação na seção Conta-gotas, onde citaremos alguns dos benefícios dessas saudáveis opções. Continue lendo bastante! Abraço.