

VIDA

é



unimed

NORDESTE - RS

Beleza

Conheça as novidades
para proteger
sua pele e seus lábios
no outono

Diferencial

Hospital Unimed
será especializado
em pacientes de alta
complexidade

Fique tranquilo

Agora você pode contar
com os serviços
SOS Unimed em casa



Entregue-se à fruta
da estação em um
especial
preparado para
celebrar a cultura
da região



Distribuição gratuita aos
clientes Unimed Nordeste
ano 1 - nº 3
fevereiro a abril 2004

Delícia de UVA

Hospital Unimed Caxias do Sul

Uma homenagem à vida.

Foto da obra em andamento fev./2004



ANS-nº 325571



Projeto arquitetônico

Em breve será inaugurado o Hospital Unimed Caxias do Sul, oferecendo ao cliente Unimed o que há de mais moderno na área de saúde. Mais que um empreendimento, este novo hospital é um compromisso com a vida.

Diferenciais de Qualidade

- Corpo clínico altamente especializado
- Internações com capacidade de até **116 leitos**
- UTI's adulto, neonatal e cuidados intermediários, totalizando **18 leitos**
- **6 blocos** cirúrgicos multi-funcionais
- Centros obstétricos e cirúrgicos
- Centros de diagnósticos - Laboratório, Radiologia e Endoscopia
- Modernas e seguras técnicas de gerenciamento de resíduos e controle de infecção hospitalar
- Heliponto aéreo com elevador hidráulico



Em dia com a vida
(54) 220.2000
www.unimed-ners.com.br

Coordenação operacional:
Departamento de Marketing
Jornalista responsável:
André Benedetti MTb 9473
Edição, textos e fotos:
André Benedetti
Projeto gráfico

Fattore Comunicação Integrada
Desenvolvimento e comercialização
C.O.D.E. Comunicação e Design
(54) 221-1375

Tiragem: 120 mil exemplares

Periodicidade: trimestral

Impressão: Posigraf

Entre em contato conosco:

Telefone: (54) 220-2075

Fax: (54) 220-2085

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

Para anunciar ligue para:

(54) 220-2023

Colaborações:

Família Perottoni, de Forqueta

Farmácia Bellafarma

Modelo da capa: Adriane Storchi,

funcionária do setor Relacionamento

com o Cliente, da Unimed Nordeste

Foto da capa: Júlio Soares, da

Foto Objetiva, (54) 222-7492

Um brinde à cultura

A uva que alimenta a economia desta região embala esta edição repleta de páginas especiais dedicadas à cultura daqui, viva até hoje sob os verdes parreirais da Serra. Depois de percorrer estradas de chão batido, visitamos casas incrustadas em onduladas paisagens, com agricultores que exibem uma forma física melhor que muito garoto de academia. A partir desses verdadeiros paraísos, suculentos cachos de uva rumam às vinícolas até se encerrar a safra. Acompanhamos tudo.

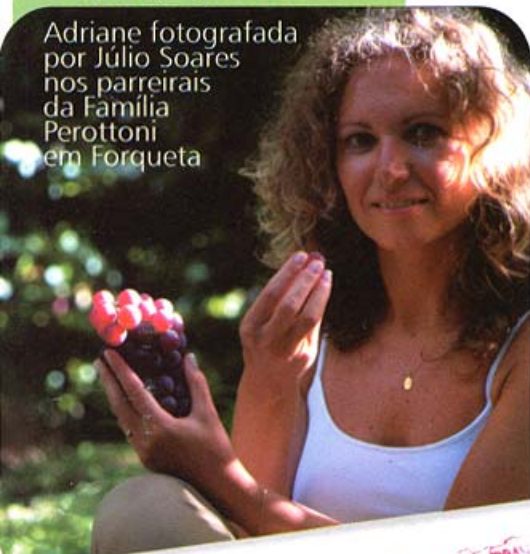
Estivemos em uma fábrica de vinhos para entrevistar um enólogo, cujo conhecimento nos permitiu montar a matéria da Central. Fomos além. De Garibaldi, a partir de uma entrevista com um dos médicos cooperados da Unimed Nordeste, saem as novidades ainda nem fermentadas sobre os benefícios do vinho para a saúde. Descobrimos que no Japão até

creme dental à base de polifenóis existe. Vai ver que as soberanas da Festa da Uva já estão por dentro da notícia: as três exibem um sorriso perfeito. Deleite-se com as belas nas páginas 16 e 17.

Se os seus dentes, no entanto, não andam alinhados, fique na moda: use aparelhos com borrachinhas coloridas. Especialistas prometem: os tratamentos ortodônticos estão bem menos doloridos. Veja ainda: a presença da Unimed na Festa da Uva, lanches para a garotada (nem precisa usar o fogão), o lançamento do SOS Emergência e o perfil do Hospital Unimed Caxias do Sul, além de textos na seção Conta-gotas que ensinam, entre outras coisas, a proteger sua pele (inclusive os lábios) no outono. As notinhas são sobre caminhadas, batons, óleos e sais de banho, especiais para realçar a sua beleza. Esperamos você, então, ainda mais belo (ou bela) no comecinho do inverno.

André Benedetti
editor

Adriane fotografada por Júlio Soares nos parreirais da Família Perottoni em Forqueta



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

Sumário

Capa
As espécies de uva na região **pág. Central**
Vinho e Medicina: combinação especial **págs. 12 e 13**
A Unimed na Festa da Uva **pág. 14**
Perfil das soberanas da Festa da Uva 2004 **págs. 16 e 17**
O típico agricultor da Serra **pág. 17**
Projetos de responsabilidade social Unimed **pág. 18**

Criança e Bebê
Lanches saudáveis e práticos **págs. 4 e 5**

Mulher
Dicas para se livrar do câncer do colo uterino **pág.9**

Teen
Modinha na boca: as novidades no mundo dos aparelhos ortodônticos **pág. 6**

Vida na Unimed
Lançado o SOS Emergência **pág. 5**
Hospital Unimed será de alta complexidade **pág. 7**

Conta gotas
Caminhadas Orientadas
Óleos e sais de banho
Batons para rachaduras
Laboratório Unimed com facilidades **págs. 8 e 9**

Cartas
Dúvidas e sugestões dos leitores **pág. 18**

Hora do recreio



Dicas de lanches nutritivos – e nem por isso pouco práticos – para você incluir na lancheira de seu filho

Com o reinício do ano letivo, uma antiga dúvida volta à tona, sempre de segunda a sexta-feira: qual o melhor lanche para uma criança levar à escola? Certamente, você se esforça para incluir na lancheira opções nutritivas, necessárias para o crescimento de seu filho. Mas também, com certeza, dá o braço a torcer às facilidades das opções industrializadas, para conseguir dar conta do trabalho fora – e dentro – de casa.

“Os itens industrializados podem, sim, fazer parte do cardápio infantil”, afirma a nutricionista **Andressa Giacomello**. Ela complementa: “Claro que os alimentos naturais são mais ricos em nutrientes, perdidos com o processamento e com a existência dos conservantes, mas o organismo consegue compensar as perdas”, diz. Para contrabalançar, deve-se, quando se tem mais tempo, preparar receitas bem caseiras aos pimpolhos. Se essa dica for posta em prática à noite e nos fins de semana, já está ótimo. “As pessoas acham que

para prover uma alimentação saudável aos seus filhos é preciso acrescentar no lanche da criança cogumelos frescos colhidos às 9h”, brinca a nutricionista. Aí está o problema. Como a agitada vida atual não abre brechas para o preparo de lanches com esmero, os pais acabam cedendo às guloseimas com calorias vazias, sem saber que há outras saídas práticas – e nem por isso pouco nutritivas – nas gôndolas do supermercado.

Ao fazer o rancho, é possível encontrar delícias tão saborosas e coloridas como os refrigerantes, as balas e os salgadinhos, vilões de qualquer dieta equilibrada. Exemplos: os conhecidos cereais hoje em dia vêm em sachês, com quantidades reduzidas, do tamanho da fome do seu

filho. Para eliminar o refrigerante da lancheira sem que as crianças torçam o nariz, opte pelos iogurtes, que não azedam se ficarem algumas horas fora da Geladeira.

A t é mesmo leite achocolatado (pode ser o industrializado, sim, desde que, em casa, seja oferecido o natural) é melhor do que as bebidas gaseificadas. “Certamente, muitas osteoporoses no período da menopausa poderiam ser evitadas a partir da ingestão de derivados do leite na infância. Além disso, alguns estudos afirmam: o cálcio ajuda a não engordar”, destaca **Andressa**. 🌱



Triângulo ideal

O lanche de seu filho deve incluir três opções, sempre. Uma à base de amido (fonte de energia), outra com proteína (para o crescimento) e, por último, uma fruta (fonte de vitaminas, minerais e fibras). Pão, bolo, cereal ou bolacha fazem parte do primeiro grupo. Um copo de leite achocolatado (se a criança aceitar puro, melhor) ou um iogurte garante as quantias de proteína. “Um pão com requeijão junta amido e proteína em um lanche só, sendo também outra opção”, receita a nutricionista. A fruta, se a criança tiver vergonha de comer no colégio, pois os coleguinhas não levam, deve ser oferecida no intervalo entre a saída da aula e o jantar. Se uma maçã, por exemplo, for recebida com manha, insista. “Tudo o que uma criança não conhece tende a ser negado por ela. Portanto, não deixe de oferecer os alimentos e, claro, dê exemplo: coma você também”, diz.

Sugestões

- Leite achocolatado, bolacha ou biscoito e maçã
- Sanduíche de queijo ou pão com requeijão, suco de uva
- Iogurte, cereal, banana
Batida de fruta, pão com mel


Fonte: nutricionista Andressa Giacomello

Lançamento exclusivo

Proteção contínua



O leque de serviços próprios da Unimed Nordeste não pára de crescer. Enquanto o Hospital está em fase final de construção, a cooperativa lança, durante a Festa da Uva, um novo produto, o SOS Emergência, tão esperado pelos clientes.

A partir de agora, os beneficiários podem ficar ainda mais tranquilos quando estão em casa. Ambulâncias do tipo UTI móvel, com uma equipe de profissionais ágeis, passam a realizar os atendimentos denominados pré-hospitalares, e toda competência e experiência do plano Unimed surge agora também neste serviço. Ou seja, antes de você chegar ao hospital, poucos minutos depois do chamado, médicos, enfermeiros e socorristas oferecem os primeiros (e fundamentais) socorros, fazendo o transporte até hospitais prontos para resolver o seu problema. Desde que, claro, os pedidos sejam ou de emergência (com risco eminente de morte), ou de urgência (sem risco de morte, mas que necessitam de ajuda rápida). Os atendimentos serão realizados na área urbana de Caxias e de Farroupilha. Você, que já conta com a Unimed, terá ainda mais segurança durante as 24 horas do dia. Informe-se sobre o serviço pelo (54) 220-2030 (Caxias) ou (54) 261-7268 (Farroupilha). Confira a seguir os diferenciais do SOS Unimed. 

SOS Emergência é lançado para oferecer mais tranquilidade aos clientes Unimed durante as 24 horas do dia

Profissionais

- ◆ Médicos capacitados para o atendimento de urgências e emergências e mais de 10 pediatras intensivistas para remoção em neonatologia
- ◆ Enfermeiras
- ◆ Médico coordenador
- ◆ Reguladores
- ◆ Auxiliares e técnicos de enfermagem
- ◆ Motoristas/socorristas

Equipamentos

- ◆ Ambulâncias do tipo UTI móvel
- ◆ Carro de apoio
- ◆ Central telefônica com sistema de gravação digital (24h por dia)
- ◆ Linhas telefônicas exclusivas
- ◆ Comunicação por telefonia celular e rádios HT/UHF
- ◆ Incubadora para transporte de neonatos e prematuros
- ◆ Monitor cardíaco com marca-passo externo, cardioversor e eletrocardiograma respiradores para transporte equipamentos diversos para resgate e remoções terrestres





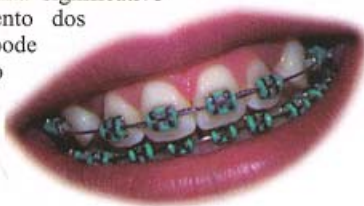
Com apelos cada vez mais criativos, os aparelhos ortodônticos se transformam em acessórios da moda adolescente

Metal fashion

Até as dores provocadas pelo deslocamento dos dentes não são mais as mesmas: diminuíram – e muito. “Com a aplicação dos princípios histológicos básicos do movimento dentário – ou seja, a partir do emprego de forças leves e por um período de duração maior –, além da utilização de fios com maior elasticidade, o tratamento ortodôntico ocorre com o mínimo de desconforto para o paciente e sem dano às estruturas ósseas e dentárias”, diz o especialista em Ortodontia Dr. Alexandre Bianchi.

A grande procura dos adolescentes por ortodontistas tem motivos científicos. Dentistas indicam o uso do aparelho aos 12 anos ou em torno dessa idade, quando a criança perde o último dente de leite e passa pelo chamado surto de crescimento puberal. “É nessa época que o paciente apresenta significativo crescimento e desenvolvimento dos ossos da face e que o aparelho pode ser empregado para a correção de alguma desarmonia esquelética, além de promover um adequado alinhamento dos dentes, com resultados bastante estáveis e satisfatórios”, diz Bianchi. Isso não significa que em adultos, cada vez mais adeptos aos bráquetes, o tratamento não funcione: apenas é um pouco mais demorado, durando de seis meses a um ano a mais.

O custo hoje também é bem mais atraente, se comparado com outrora, sendo ainda mais facilitado com os descontos oferecidos, por meio dos planos de convênios, a quem tem Unimed Nordeste (informe-se pelo 0800 512100). Opções um pouco mais caras também existem. São os aparelhos de porcelana, que surgem disfarçados, por terem tom semelhante ao do dente, e são escolhidos quase sempre por adultos. “Os adolescentes não querem nem pensar em disfarçar a presença do aparelho”, comenta Bianchi. Afinal, estampar um sorriso metálico, ainda mais com tantos incrementos, com certeza tem lá seu charme. 🌱



Basta folhear as coloridas agendas recheadas de recortes de revistas, estampando o gato da hora Felipe Dylan, no caso das gurias, ou repletas de fotos de musas como a atriz Fernanda Lima, quando se trata dos guris, para encontrar o seguinte lembrete: “dentista, sem falta”.

O aviso é para não esquecer de “apertar” o aparelho ortodôntico – a pior parte do tratamento para alinhar os dentes, já que, depois de sair do consultório, a boca fica um tanto dolorida (bem menos que tempos atrás, aliás). Embora o desejo de ter uma arcada de dar inveja exija disciplina, as consultas freqüentes também têm um lado compensador, com a cara dos adolescentes. Sinaliza a hora de renovar as borrachinhas coloridas e, quem sabe, apostar na versão cor-de-rosa, para combinar com o vestido da festa de sexta-feira, ou optar pela azul ou pela vermelha, em comemoração a uma vitória do time do coração no Campeonato Gaúcho. Sim, o aparelho fixo, que há muito é onda entre os adolescentes, hoje é visto como um acessório, tal como um brinco, um anel ou um boné.

Novidades não faltam para cultivar o interesse da garotada pelo cuidado com os dentes. Entre os últimos lançamentos estão as borrachinhas em tom de néon: brilham no escuro, como aqueles adesivos de estrelinhas afixados no forro do quarto. Nesses casos, porém, reluzem bem longe da cama da garotada: são sucesso nas pistas de dança e nos barzinhos, à noite.

Tratamento diferenciado

Hospital Unimed Caxias do Sul prepara-se para pôr em prática seu principal objetivo: atender a comunidade de beneficiários Unimed focada em patologias de alta complexidade médica

Com seis hospitais espalhados em ruas centrais e também em bairros, Caxias do Sul recebe, em meados deste ano, o mais novo e maior empreendimento de serviços próprios da Unimed Nordeste: o Hospital Unimed. Erguida para prestar serviços aos usuários da cooperativa de toda a região, a construção, em fase final, assume um diferencial em relação às demais instituições de Caxias e dos outros municípios da Serra: o Hospital Unimed terá à disposição equipamentos de alta tecnologia, tais como fluxo laminar de ar-condicionado nas salas cirúrgicas (e em todo o Hospital), isolamentos nas Unidades de Tratamento Intensivo, com pressão negativa para isolamento respiratório absoluto, supervisão predial informatizada, climatização individual por aposento, estação de tratamento de efluentes e de resíduos sólidos.

O espaço oferece aos médicos acesso a aparelhagem para tratar pacientes com maior segurança. Para perceber isso, basta percorrer a ala destinada às UTIs adulto e neonatal, que ocupa boa parte de um dos pavimentos e começa a tomar forma. "O Hospital será totalmente informatizado,

sendo o primeiro Estado a implementar a prescrição eletrônica em sua totalidade, permitindo, inclusive, em projeto de implantação futura, a possibilidade de monitorização remota dos exames e dos sinais vitais dos pacientes por parte de seu médico, em seu próprio consultório, por meio da Internet", comenta o diretor técnico do Hospital Unimed Caxias do Sul, Dr. Mauro Bertelli. Ele complementa: "O foco de atuação encontra-se na medicina intensiva, cirurgias de grande porte, gravidez de alto risco, prematuridade e em doenças crônicas que necessitam de tratamento semi-intensivo".

Para os pacientes com cuidados semi-intensivos, uma novidade na região: o Hospital dedicará um espaço a uma UTI intermediária para adultos, dirigida aos pacientes com quadro estável, mas com necessidade de cuidados maiores, se comparados com os oferecidos nos leitos convencionais de internação.

O objetivo maior é alcançar padrão de excelência em atendimento de saúde a partir da contratação de profissionais qualificados. Por isso, todas as pessoas que oferecerão seus serviços no Hospital,

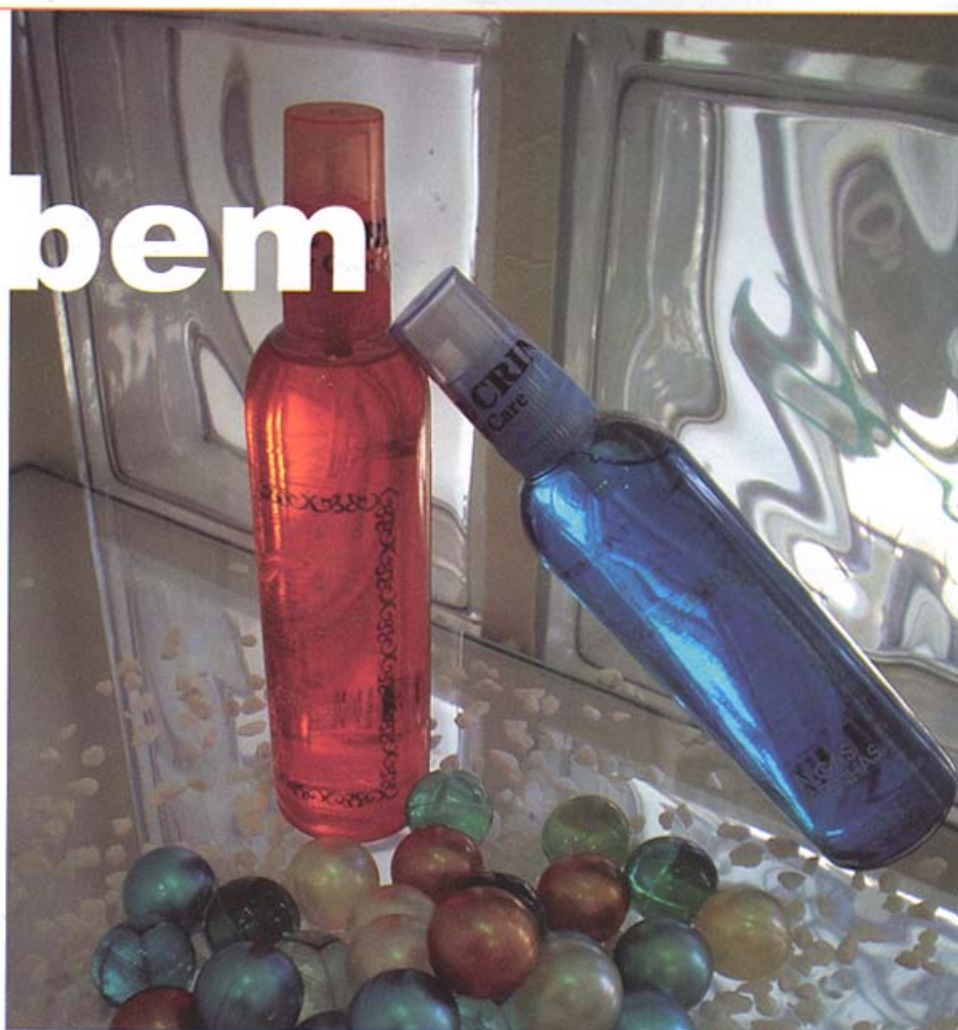
inclusive os médicos, passarão por treinamentos antes da inauguração do empreendimento. "Haverá uma simulação para lidar com os equipamentos, sempre levando em consideração o tempo gasto com cada exame, tentando otimizar os atendimentos", diz o analista de processos da Assessoria Administrativa, Victor Marcelo de Magalhães.

O Hospital será especializado basicamente em sete tipos de cirurgia de grande porte: ortopédicas, torácicas não-cardíacas, cirurgias abdominais, urológicas, proctológicas e angiológicas de grande porte, além das neurocirurgias. Os demais procedimentos continuarão sendo realizados nos pronto-atendimentos da Unimed (no centro de Caxias, de Farroupilha e de Bento Gonçalves) e também nos demais hospitais, dos quais a Unimed continuará sendo parceira. "Este empreendimento concretiza um antigo sonho tanto dos beneficiários do sistema Unimed quanto dos médicos cooperados, que, com certeza, se encontrará à altura das necessidades de nossa região", salienta Dr. Bertelli.



Gordurinha do bem

Depois de uma caminhada orientada, como a promovida pela Medicina Preventiva da Unimed Nordeste, curtir um bom e incrementado banho é a grande pedida. Logo após fechar o chuveiro, ainda com o corpo molhado, vale a pena gastar um tempinho e passar óleo pelo corpo, para deixar a pele mais elástica e evitar escamação e ressecamento. "A pele da gente tem oleosidade, mas o sol e o próprio atrito com as roupas reduzem esse mecanismo natural de proteção, que pode ser repostado com o uso de produtos", indica a farmacêutica Letícia Conter Nunes. Embora atuem mais na camada superficial da pele, os óleos podem substituir os hidratantes. E com uma vantagem: apesar de os preços dos dois serem semelhantes, o óleo rende mais. "Mas, se não aplicado diariamente, a pele volta a ressecar, ao contrário do que ocorre com o hidratante, cujo efeito é mais duradouro", adverte Letícia.



Ai, meus sais

Curtir um mergulho é a pedida ideal o ano todo, não apenas no verão.

Melhor ainda se for possível tomar um banho de

sais, cuja ação neutraliza o efeito agressivo dos produtos de higiene. Com essências especialmente incluídas na fórmula para induzir o relaxamento, os sais ajudam a reter líquidos, deixando a pele macia. Entre as novidades, uma pedra embalada como um bombom que se desmancha em contato com a água e a versão efervescente, as duas criadas para dar um toque de diversão ao momento de relax.



Programa esbelto e gratuito

Mesmo sem o convidativo horário de verão, caminhar no final da tarde ou de manhã é uma escolha saudável durante o ano inteiro. Às terças e quintas-feiras, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste reserva um compromisso daqueles que dão gosto de sair de casa. Das 8h às 9h ou das 18h30min às 19h30min, uma fisioterapeuta espera usuários da Unimed Nordeste em um programa gratuito: o Caminhadas Orientadas. No Parque dos Macaquinhos, em Caxias, as pessoas recebem dicas para dar os passos corretos, realizando alongamento, com direito a uma palestra e tudo o mais. Se você deseja participar do Caminhadas Orientadas, entre em contato com os profissionais da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste pelo (54) 225-5272.

Colaboração: Farmácia Bellaforma

Xô, rachaduras

Seja em dias escaldantes ou de frio, os lábios sofrem com sol e com a brisa gelada, que costumam se alternar no outono. Para eliminar sofrimentos, dois tipos de batons são a dica da farmacêutica Letícia Conter Nunes: um de própolis e outro de azuleno. O primeiro, diz ela, apresenta ação natural antiinflamatória e cicatrizante. "Mas importante: alérgicos a abelhas devem se manter longe do produto", adverte. A outra versão é a à base de azuleno, substância extraída da camomila, com ação antiinflamatória, cicatrizante e calmante. "Esses batons concentram ativos emolientes, garantia de lábios hidratados por mais tempo, se comparados com a manteiga-de-cacau, cujo excesso de óleo protege momentaneamente, apenas", comenta Letícia.



Laboratório Unimed on-line

O Laboratório Unimed Nordeste começa a oferecer mais uma facilidade aos clientes da cooperativa. Qualquer exame realizado no laboratório Unimed tem o resultado arquivado na página da Unimed. Basta digitar

www.unimed-ners.com.br

e informar o número do protocolo e a senha (oferecidos no momento da coleta do material a ser examinado) para usufruir do serviço. As informações permanecem disponíveis apenas aos titulares dos exames, e não aos médicos. Para apresentar os resultados ao doutor, no entanto, os pacientes poderão fornecer a senha do exame a ele, que poderá consultar o resultado pelo próprio computador, tornando mais rápido o atendimento.

Mulher

Colo saudável

De todos os cânceres identificados em mulheres, o do colo uterino está entre os mais comuns, embora possa ser evitado a partir de cuidados não tão complicados quanto se imagina. A Medicina Preventiva da Unimed compilou dicas para livrar você deste mal. As informações foram cedidas pelo médico cooperado da Unimed Nordeste Dr. Elias Ribeiro.

Sinais de alerta

- ✓ Sangramento depois das relações sexuais
- ✓ Corrimento vaginal com cheiro desagradável ou sanguinolento
- ✓ Ardência ou coceira na vagina
- ✓ Aparecimento de verrugas na região genital

Fatores de risco

- ✓ Início precoce da atividade sexual
- ✓ Multiplicidade de parceiros
- ✓ Multiparidade (muitos partos)
- ✓ Já ter tido doenças sexualmente transmissíveis, principalmente infecção pelo HPV (papiloma vírus)
- ✓ Tabagismo
- ✓ Alimentação pobre em nutrientes (vitamina C)

Maneiras de prevenção

- ✓ Realizar todos os anos o exame citopatológico (papanicolau)

Chocolates personalizados

O PARAÍSO DOS CHOCÓLATRAS

FLABELIA

chocolates

Presentes especiais

Faça já sua encomenda para a Páscoa!

Shopping L'América (Bento Gonçalves) Shopping Iguatemi Intercity Hotel Donna Shopping Ludovico Cavinatto, 2682 Caxias do Sul (54) 211.1533

C.B.D.E.

*Festa da Uva comemora a colheita das
20 espécies da fruta produzidas na
Serra e reacende o
orgulho de ser colono*

Todo o ano a partir de janeiro, principalmente em fevereiro, um aroma especial impregna os municípios da região nordeste do Estado, sendo capaz de traduzir uma cultura trazida por imigrantes italianos e tida até hoje como um dos principais pilares da polpuda economia da serra gaúcha. Os verdes parreirais que se prolongam pelo íngreme relevo destas terras fazem brotar no verão perfumadas uvas, comuns ou finas, brancas ou tintas – os alvos de agricultores empenhados em rever o investimento de um ano inteiro. O resultado de meses de trabalho, no entanto, vai além de toneladas de grãos. Da uva, vêm os inebriantes cálices de vinho, as vinícolas e um evento que se tornou tradição: a Festa da Uva.

“A cultura da uva começou nesta região a partir da afinidade dos italianos com a terra de origem. Mas também o solo e o clima gaúchos ajudaram a definir uma acidez particular, um aroma inconfundível à fruta (e ao vinho) que, até então, não era cultivada por aqui”, comenta o enólogo da Cooperativa e Vinícola Aurora Flávio Angelo Zilio.

Aproximadamente 20 espécies, entre finas (30% do total) e comuns (as demais), são plantadas em Caxias, Bento e região (veja quadro). A do tipo Isabel está entre as mais produzidas no Estado atualmente. Essa variedade se adaptou bem às

condições locais e passou a ser aceita pelo mercado por ser resistente ao cultivo e ao transporte, embora em países como a Itália seja proibida para a produção de vinhos. “Se faz muito vinho com essa espécie, mas seria muito melhor destinar os grãos à indústria de sucos. Isso porque tem a cor intensa, rubi, além de um toque ácido”, diz Zílio.

Em se tratando da saúde, as uvas comuns também ganham das finas. Por receberem menos agrotóxicos, devido à sua maior resistência, podem ser consideradas uma das frutas com as mais baixas concentrações de pesticidas.

Se os italianos dispensam as uvas comuns quando o assunto é vinho, na mesa das casas de São Paulo não raro se vê as do tipo Niagara, pouco sensíveis e, justamente por isso, saudáveis para serem saboreadas grão a grão, já que exigem doses reduzidas de produtos para crescerem viçosas. Por aqui, também há uma opção saudável: a Isabel, tão popular nas propriedades da região, também está entre as menos tratadas com agrotóxicos. 🌱

As espécies na região

Americanas

Tintas:
Isabel
Concord
Bordô
Seibel

Branças (híbridas, ou seja, criadas a partir de cruzamentos):
Couderc 13
Sywe Willard
Moscato híbrido
Herbemont
Niagara

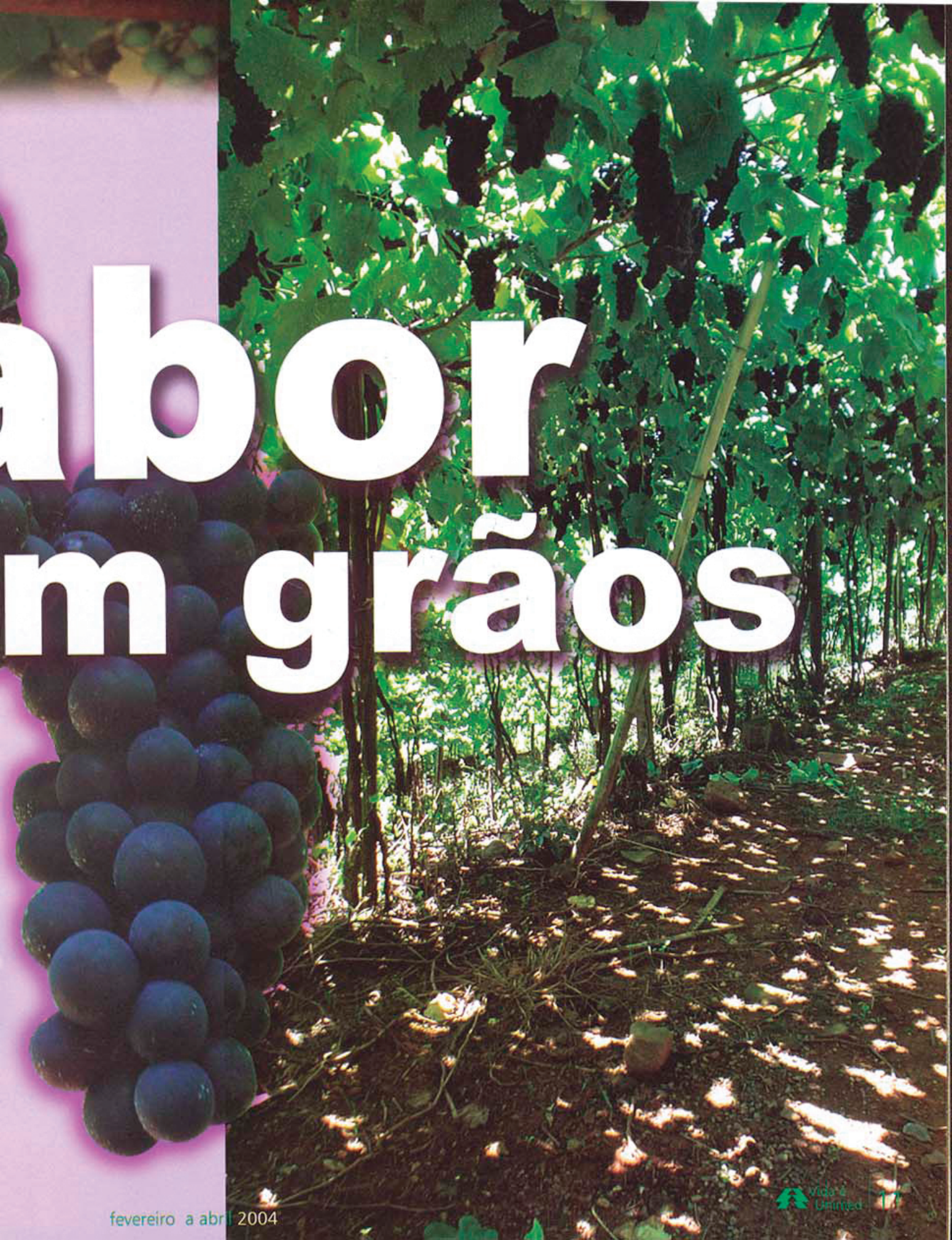
Finas

Tintas
Cabernet sauvignon
Merlot
Tannat
Cabernet franc
Pinotage

Branças
Chardonnay
Riesling
Moscato
Trebiano
Semilon

Melhores para mesa

Itália *
Moscato *
Moscato de Hamburgo *
Perlona *
Rubi
Brasil
Benitaka
As sem sementes



abbor m grãos

fevereiro a abril 2004

Vida &
United

11

Aproxime-se deste cálice

*Uma taça de vinho
por dia durante as
refeições faz bem ao
coração.*

*E à menopausa, à
inteligência, à artrite
e combate alergias,
cáries...*

Os deuses deviam saber, os franceses confirmaram: vinho faz bem à saúde do corpo todo, não apenas ao coração. Mas não vá com tanta sede ao cálice. "Deve ser bebido com moderação, durante as refeições, regularmente e por quem não tem contra-indicação ao uso de bebidas alcoólicas", frisa Dr. Jairo Monson de Souza Filho, cooperado da Unimed Nordeste.

Você sabe, no entanto, por que inebriantes goles são tão indicados por médicos do mundo todo, até mesmo para o tratamento de aids, alergias e digestão (*veja benefícios no quadro*)? Tudo começou quando cientistas observaram que, embora os franceses não cuidavam da saúde à risca, comendo alimentos gordurosos, fumando e não realizando atividades físicas, eles apresentavam menores

índices de doenças do coração e morriam menos por isso. O fenômeno, denominado paradoxo francês, acabou instigando estudos no país europeu, onde se bebe mais vinho e se gasta cerca de uma hora em cada refeição.

A partir disso, teses surgiram, e cientistas descobriram os efeitos benéficos da bebida. Mas os médicos não cansam de falar: o consumo deve ser reduzido, afinal, exageros nunca são bem-vindos. "As pessoas que tomam vinho durante as refeições, moderada e regularmente, têm 20% menos chances de desenvolver câncer de qualquer espécie", diz o médico. Não por nada, quem habita em regiões vitivinícolas morre mais tarde: vive de 25 a 45% mais, conforme atestam estudos epidemiológicos. Como as vantagens são inúmeras, reunimos a seguir alguns dos muitos benefícios da bebida de Baco. Saúde!

✓ As pessoas que tomam vinho durante as refeições envelhecem com melhor qualidade de vida e tendem a ter melhor poder de comunicação e de nível de atenção, menos agitação e incontinências e QI mais elevado.

✓ Na fase inicial, o vinho inibe em até 80% o crescimento do vírus HIV. Os pacientes com aids e que estão fazendo tratamento com o coquetel antiviral e bebem vinho (moderada e regularmente, durante as refeições) passam por um maior período de latência (momento em que ficam com o vírus sem manifestar a doença). Além disso, eles sentem mais apetite e, com isso, ganham peso e um grande ganho psicológico.

✓ As pessoas que tomam vinho durante as refeições digerem melhor os alimentos.


✓ Os polifenóis, presentes na casca e nas sementes da uva e, por consequência, no vinho, conferem ação preventiva e curativa da placa e da cárie dentária. No Japão, já existem várias patentes de creme dental à base de polifenóis.

✓ As mulheres com o hábito de tomar de duas a três taças de vinho ao dia, regularmente, ganham massa óssea e desenvolvem menos osteoporose, além de terem atenuadas as manifestações do climatério e da menopausa.

✓ O vinho apresenta uma ação antiinflamatória bem definida, isto é, diminui as manifestações de artrites.

✓ Os polifenóis do vinho são uma barreira às manifestações alérgicas.

✓ Foi encontrada uma substância na casca da uva que baixa a pressão arterial. Logo haverá remédio para o mal feito da casca da uva. O vinho é, pelos seus componentes, a bebida mais favorável para os obesos e diabéticos.

✓ Hoje, instituições severas nos critérios científicos, como a SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia), o FDA (Food and Drug Administration), AHA (American Hart Association), SBH (Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial) e NSA (National Stroke Association) reconhecem: as pessoas que podem ingerir bebidas alcoólicas e que bebem vinho com moderação, regularmente e durante as refeições, contam com benefícios para a saúde. 

Fonte: Dr. Jairo Monson de Souza Filho,
Cooperado da Unimed Nordeste.

fevereiro a abril 2004

Espaço da saúde

Aproveite os serviços oferecidos pela Unimed no estande montado nos pavilhões da Festa da Uva durante o evento

O maior evento típico da região não poderia deixar de contar com o maior plano de saúde da Serra. Nos pavilhões da Festa da Uva 2004, a Unimed Nordeste marca presença, mantendo a tradição. E não poderia ser diferente. Afinal, saborear doces grãos de uva é um hábito saudável.

A festa, no entanto, vai além dos cachos e parreirais. Uma amostra da amplitude dos serviços Unimed foi escolhida a dedo e transborda os 70 metros quadrados do estande reservado para a cooperativa. Lá, você pode assistir a esquetes inteligentes sobre assuntos que com certeza têm a ver com você. Saúde do homem (calvície faz parte do grupo), da mulher (para quem sofre de TPM é ideal), hábitos alimentares (quem sabe você não vira fã de uva?) e qualidade de vida na terceira idade estão entre os assuntos encenados pelos atores. O Dr. Saudável

(veja foto), quase tão tradicional como a Festa da Uva, está presente também, é claro. Assim como as ambulâncias do tipo UTI móvel, com profissionais a postos para resolver urgências ou emergências.

A lista segue com a presença da Unimed nos desfiles no centro da cidade, além de momentos de relax em horários específicos, entre outras atividades pra lá de convidativas. Há ainda caminhadas orientadas, nutricionista, psicóloga e alongamento. Se interessou? Entre em contato com o SAC da Unimed Nordeste, pelo 0800 512100, e fique sabendo os horários em que haverá profissionais preparados para receber você. 🌿



ANS-nº 325571

Enciclopedia



MEDICINA PREVENTIVA

unimed NORDESTE - RS

Para você que ainda tem muito o que viver.



A Unimed Nordeste-RS tem, na saúde dos clientes, a maior recompensa pelo seu trabalho. E por pensar assim, inaugurou o Núcleo de Prevenção da Medicina Preventiva Unimed, que nasceu com o propósito de buscar a saúde integral e uma melhor qualidade de vida para todos. A Unimed entende que prevenir hoje, é o melhor caminho para um amanhã mais saudável. Dessa forma, você e sua família podem aproveitar ao máximo aqueles momentos especiais que dão sentido à vida.

unimed NORDESTE - RS

Em dia com a vida

NÚCLEO DE PREVENÇÃO - MEDICINA PREVENTIVA UNIMED

CAXIAS DO SUL
Rua Sinimbu, 1183
Fone/Fax: (54) 225.5272
medicinapreventiva@unimed-ners.com.br

Charme daqui

O perfil da rainha e
das princesas da Festa
da Uva 2004



Fonte: divulgação Festa da Uva 2004/Vida é Unimed

Traços da história da imigração italiana e de um povo surgem bordados em vestidos de soberanas, eleitas em um concurso que sobreviveu ao declínio das escolhas de misses, tão badaladas até os idos de 80. Priscila Tomazzoni, Greice Tedesco e Victória De Carli, rainha e princesas da Festa da Uva 2004, respectivamente, provam como, em Caxias do Sul, a tradição de coroar moças bonitas ultrapassa o limite da beleza. É fato visível: os caxienses se identificam com as

soberanas, selecionadas a partir de critérios que remontam ao passado, ovacionadas nos desfiles realizados no Centro, onde a população se reúne para resgatar e também escrever a própria cultura.

E não poderia ser diferente. A sintonia entre o trio percebida nos desfiles começou a ser afinada meses antes de se iniciar o maior evento típico do Rio Grande do Sul. “Hoje, depois de tanto tempo juntas, somos como irmãs,

cúmplices uma das outras”, comentam. É claro, no entanto, que os papos nos ônibus ou nos aviões, entre um compromisso e outro, passam longe do que conversavam as misses dos anos dourados. Agora, elas incorporam, em momentos intercalados, não apenas a responsabilidade de simbolizar a tradição de um povo, e sim também a ansiedade de serem profissionais diferenciadas, independentes, como qualquer mulher atualmente.

Malhação

à moda
antiga

O agricultor Natal Canossa queima calorias enquanto trabalha com plantações, animais e na elaboração de vinhos

Mas Caxias também é assim, cheia de contrastes, e justamente por isso essas soberanas representam tão bem a cidade. Enquanto parreirais exibem os cachos de uva, a poucos quilômetros uma indústria pode estar com seus chaminés soprando baforadas de fumaça. Por que não, então, ter representantes que passam o dia com vestidos tão clássicos e, à noite, curtem sair para dançar ao som de hits do momento? “Eu estava com a Priscila em uma danceteria e todo mundo olhava para ela, comentando com orgulho: ‘olha a rainha da Festa da Uva!’”, lembra Victória. Greice complementa: “Também! Com uma loira alta como ela, não poderia ser diferente.”

De fato, a rainha não passa despercebida nem mesmo quando está sem o típico vestido. Isso certamente não se deve apenas ao seu porte, mas também a sua simplicidade. Estudante de Fisioterapia na Universidade de Caxias do Sul (UCS), já foi modelo, tem na ponta da língua o perfil da cidade, não tem namorado e sabe que logo mais precisará enfrentar um mercado de trabalho saturado. Mas nem por isso deixa de sonhar como as meninas que hoje desejam ser rainha da Festa da Uva lá pelo ano 2014. “A Fisioterapia é, para mim, uma forma de obter resultados palpáveis em minha profissão. Trabalhar com reabilitação de pacientes é muito gratificante, é uma maneira de ver a melhora da condição de saúde das pessoas”, diz Priscila, que deseja seguir carreira em Caxias do Sul.

A meiguice da rainha aparece ladeada por personalidades também marcantes (mas comprometidas, pois as duas princesas têm namorado). A falante Greice é estudante de Jornalismo e não descarta a possibilidade de conquistar o mundo pelas ondas de rádio ou de TV. Por enquanto, aproveita a agradável sensação de ser uma soberana. “Nós três representamos a cidade, sim, mas o que estamos vivendo é uma conquista nossa, particular, que irá nos acompanhar pelo resto da vida”, diz, com um brilho a mais nos olhos.

A determinada estudante de psicologia Victória, por exemplo, já foi convidada a fazer uma ponta em *Celebridade*, novela das oito da Globo. O convite foi recusado por conta da exclusividade com a Festa, assim como outro para as três desfilarem pela Caprichosos de Pilares, no Carnaval do Rio. “Teríamos de entrar na Sapucaí no mesmo dia de um dos desfiles daqui. Seria impossível”, dizem. Dos convites (mesmo que ainda não-aceitos), uma lição para elas e para o povo daqui: não apenas os caxienses se identificam com as soberanas, mas também todo o Brasil.

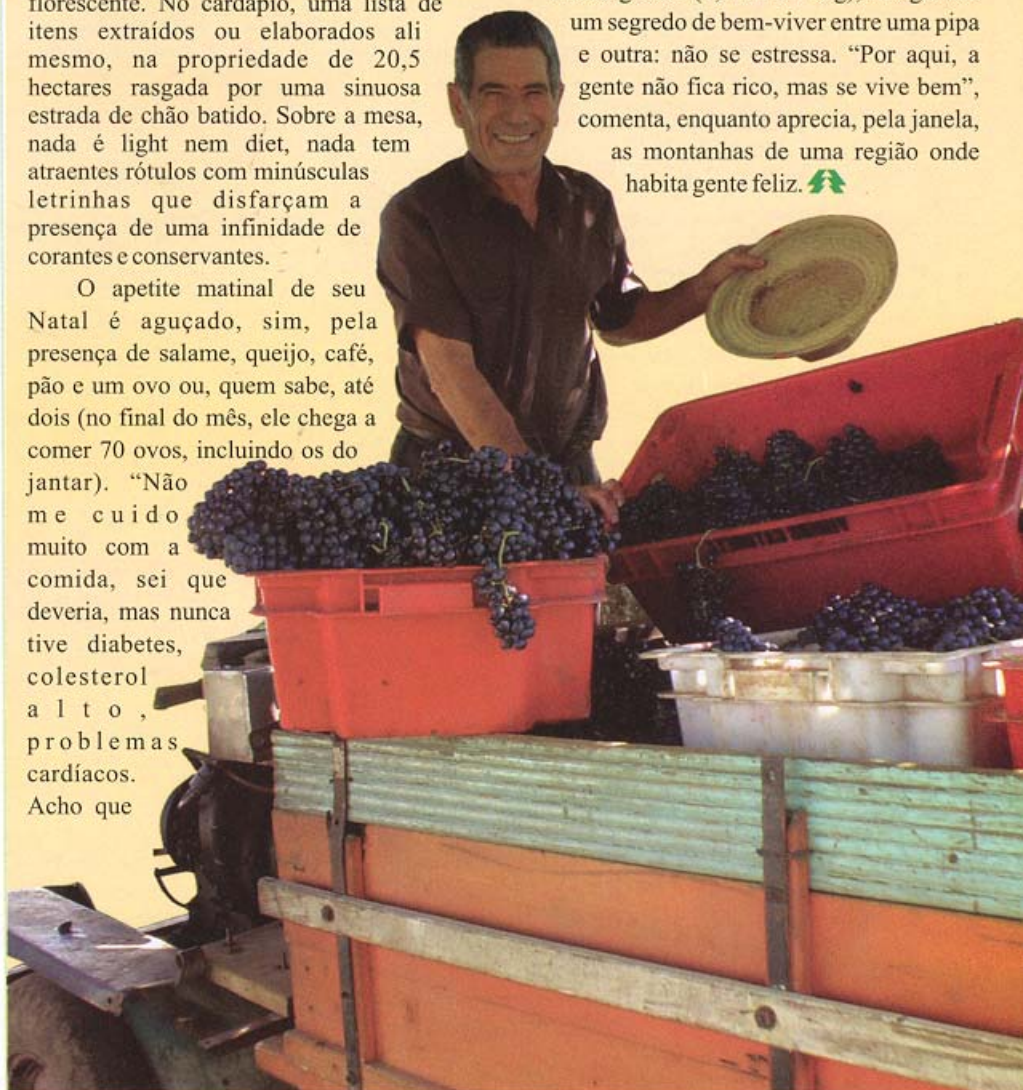
No início da manhã, em meio a um crepúsculo que realça ainda mais as terras dos municípios serranos forradas de parreirais, uma das moradas se destaca na paisagem ao deixar escapar por uma das janelas raios de luz, sinal do início de uma rotina de múltiplos exercícios.

Não passa das 6h, e Natal Canossa, um simpático agricultor de 67 anos, caminha de um lado para outro na cozinha (imensa, como reza a tradição italiana), enquanto prepara seu café da manhã iluminado por uma florescente. No cardápio, uma lista de itens extraídos ou elaborados ali mesmo, na propriedade de 20,5 hectares rasgada por uma sinuosa estrada de chão batido. Sobre a mesa, nada é light nem diet, nada tem atraentes rótulos com minúsculas letrinhas que disfarçam a presença de uma infinidade de corantes e conservantes.

O apetite matinal de seu Natal é aguçado, sim, pela presença de salame, queijo, café, pão e um ovo ou, quem sabe, até dois (no final do mês, ele chega a comer 70 ovos, incluindo os do jantar). “Não me cuido muito com a comida, sei que deveria, mas nunca tive diabetes, colesterol alto, problemas cardíacos. Acho que

isso se deve ao fato de eu queimar todas as calorias no trabalho”, diz, comprovando a importância dos exercícios físicos à saúde.

Seu Natal ganha a vida com a aposentadoria e o dinheiro da safra de uva e dos vinhos elaborados em uma cantina própria, próxima à sua residência. A lida inclui ainda cuidar de animais e da horta. “No ano passado, plantei 1,2 mil pés de cebola”, conta orgulhoso. Com medidas de dar inveja a muito garoto (1,73m e 75kg), ele guarda um segredo de bem-viver entre uma pipa e outra: não se estressa. “Por aqui, a gente não fica rico, mas se vive bem”, comenta, enquanto aprecia, pela janela, as montanhas de uma região onde habita gente feliz. 🌱



Rotina esportiva

Um projeto que envolve 55 eventos esportivos, com múltiplas modalidades, como basquete, bocha e futebol de salão ou canastra, reúne os interessados em manter-se bem a partir de exercícios físicos na área esportiva da Festa da Uva. O Safra da Saúde, patrocinado pela Unimed Nordeste, integra turistas e caxienses em torno de hábitos saudáveis, tão promovidos pela cooperativa médica.

Esporte, aliás, não é novidade na Unimed. Do outro lado da cidade, em alguns horários do dia, pares de tênis não são calçados indispensáveis para poder pisar nas quadras de esporte erguidas na Vila Olímpica da Universidade de Caxias do Sul (UCS). Desde a criação do projeto Centro Integrado dos Portadores de Deficiências Físicas (CIDEF – Unimed Nordeste RS/UCS), em 1996, atletas em cadeiras de rodas ou com muletas patrocinados pela Unimed Nordeste transformam a rotina dos ginásios da instituição, hoje de portas abertas para pelo menos 25 pessoas até então sem a oportunidade de se exercitar e de ganhar troféus e medalhas como incentivo pela dedicação.

Safra da Saúde compõe o grupo de projetos de responsabilidade social patrocinados pela Unimed Nordeste

Mas não é apenas em Caxias que são desenvolvidos projetos desse gênero. Em Garibaldi, a comunidade se acostumou a prestigiar a Agel/Unimed, equipe de futsal que tem movimentado a cidade. Os times (formados por homens, mulheres e crianças) se transformaram em verdadeiros projetos de responsabilidade social. Crianças ocupam o tempo livre depois (ou antes) do horário escolar. “Isso tudo pode significar o futuro de muitas crianças”, diz o cooperado da Unimed Nordeste e presidente da Agel/Unimed, Dr. Luís Alberto Rosinato.



Cartas

Envie cartas com suas dúvidas sobre saúde para a redação de Vida é Unimed, por e-mail ou pelo correio. As correspondências deverão conter assinatura, nome e endereço do remetente. Para maior clareza, o texto das cartas poderá ser resumido, se necessário.

Olá. Sou usuária da Unimed e gostaria de receber em minha residência os exemplares trimestrais da revista Vida é Unimed. Acharia interessante que, na próxima revista, tivesse uma matéria sobre excesso de medicamentos na seção Criança e Bebê. A revista já é um sucesso. Obrigada e um forte abraço a todos que contribuíram com a última edição.

Nádia Marchet Schiavenin, de Flores da Cunha
Nádia, anotamos sua sugestão. Nesta edição, a seção Criança e Bebê tem um assunto recorrente: alimentos saudáveis para a garotada. Esperamos que goste. Abraço!

Oi. Sou usuária da Unimed Nordeste e gostaria de receber em casa a revista, pois achei a publicação muito interessante.

Maria Cristina Dalla Rosa Moreira, de Caxias do Sul
Maria Cristina, enviamos o material para você. Seu nome agora faz parte da nossa lista de endereços.

Gostaria de saber onde a gente compra ou faz a maquiagem especial para bronzamento sem sol.
Atenciosamente.

Mary Andrezza, por e-mail
Mary, você encontra essas maquiagens em farmácias de manipulação.

Olá! Sou usuária da Unimed, li a revista "Vida é Unimed" no hospital, achei muito interessante, gostaria de receber as edições

trimestrais dessa revista que é um espetáculo!
Sucesso para vocês! Um abraço.

Juvelina Tieppo, de Antônio Prado
Juvelina, incluímos seu nome na nossa lista de endereços. Obrigado por gostar tanto da revista. Forte abraço.

Olá,
recebo a revista Vida é Unimed na empresa em que trabalho, e teria uma sugestão de reportagem: dietas com as quais possamos comer de tudo e sugestões de pratos fáceis, do nosso dia-a-dia, já que geralmente as reportagens que abordam este assunto trazem sempre pratos caros e/ou difíceis de fazer. Aguardo retorno.

Anelise Roman, por e-mail
*Anelise,
Sua sugestão está em nossa lista de prioridades. Em breve, você verá matérias sobre o assunto que sugeriu.*

Boa-tarde, André. Pela primeira vez recebi em minha residência a revista Vida é Unimed. Parabéns! É uma excelente revista, conteúdos importantíssimos. Agradeço. Mantenho o convênio com a Unimed há muitos anos. Gostaria de colaborar com a revista.
Abraço.

Rousane Balvedi, de Caxias do Sul
Rousane, entraremos em contato com você para contar com sua colaboração. Atenciosamente.

Ficar em dia com a vida é isso: aproveitar o que ela oferece de melhor.



executiva

CAXIAS DO SUL ↔ PORTO ALEGRE

Hora	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
5:30	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	
6:00	SSV						
6:00	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
6:30	SAP	SAP	SAP	SAP	SAP	SAP	
7:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	DSV
7:10	DSV						
7:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
8:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	
8:45	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
9:15	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
9:30	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	
10:00	C116	C116	C116	C116	C116	C116	C116
10:30	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
11:15	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
12:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	
12:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
13:00	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
13:30	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
14:00	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
14:45	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
15:15	C116	C116	C116	C116	C116	C116	C116
15:30	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
16:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
16:30	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
17:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
17:00							DSV
17:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
17:45					SSV		
18:00	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
18:15							DSV
18:25							SAP
18:30	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
18:50							C116
19:00	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
19:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
19:45							DSV
20:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
20:30					SSV		SSV
21:00							DSV
21:30	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
22:30							DSV
22:45	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV		

PORTO ALEGRE ↔ CAXIAS DO SUL

Hora	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
6:00	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	
6:15	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
6:30	DSV						
7:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
7:15	C116	C116	C116	C116	C116	C116	C116
7:30	DSV						DSV
7:45	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
8:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	
8:45	DSV						DSV
9:00	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
9:30	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
10:00	C116	C116	C116	C116	C116	C116	SSV
10:30	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	
11:00	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
11:50	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
13:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
13:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
14:00	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	
14:30							SSV
15:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	
15:15	C116	C116	C116	C116	C116	C116	C116
15:30							DSV
15:45	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	
16:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
16:30	SAP	SAP	SAP	SAP	SAP	SAP	SAP
17:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
17:15	C116	C116	C116	C116	C116	C116	C116
17:30					DSV		DSV
18:00	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV
18:00	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
18:30	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV		DSV
19:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
19:30					DSV		DSV
19:30	CF	CF	CF	CF	CF	CF	CF
20:00	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII	EIII
20:30							DSV
21:00	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV
22:00							SSV
22:30	SSV	SSV	SSV	SSV	SSV		
23:30	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV	DSV

DSV - Direto São Vendelino SSV - Semidireto via São Vendelino SAP - Semidireto via São Vendelino, Antônio Prado a Porto Alegre
C116 - Comum via BR 116 CF - Comum via Feliz EIII - Executivo III



CAXIENSE
TRANSPORTE CARINHOSO

Matriz: Rua Matteo Gianella, 1028
Fone/Fax (54) 211 1155 - Caxias do Sul - RS



Somos rápidos quando um segundo parece uma eternidade.

Chegou o SOS Emergência Unimed
24 horas ao seu lado.

ANS-nº 325571



Área de atuação:
região urbana de Caxias do Sul e Farroupilha.

- EFICÁCIA E SEGURANÇA DA MAIOR ESTRUTURA DE SAÚDE DA REGIÃO
- MÉDICOS E PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
- AGILIDADE NO ATENDIMENTO
- AMBULÂNCIAS UTI'S MÓVEIS
- CARROS DE APOIO
- ATENDIMENTO 24 HORAS

resgate



Informe-se
(54) 220.2030