

# VIDA É UNIMED

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA – ANO 8 – Nº 19 – INVERNO 2012



PARA COMEMORAR AS QUATRO DÉCADAS DESTE PLANO, UMA SUPERLISTA COM NOSSOS DIFERENCIAIS

NUTRIÇÃO  
AS COMIDAS ELETAS  
PELA GAROTADA

VIAGEM  
12 LUGARES PARA VISITAR  
EM SÃO PAULO

INVERNO  
DICAS PARA CURTIR O  
MELHOR DA ESTAÇÃO



# A saúde bucal é mais do que um sorriso bonito.

A **Unimed Odonto** oferece uma ampla e diferenciada lista de serviços, proporcionando a assistência necessária para manter a sua saúde bucal em dia.

### Vantagens:

- Qualidade já conhecida do grupo Unimed;
- Atendimento de urgência e emergência;
- Simplicidade nos processos de atendimento.

Conheça os planos que a **Unimed Odonto** oferece para você.

[www.unimedodonto.com.br](http://www.unimedodonto.com.br)



A revista Vida é Unimed é uma publicação da Unimed Nordeste-RS com distribuição gratuita.

ANO 8 – Nº 19 – INVERNO 2012

Unimed Nordeste-RS  
Rua Moreira César, 2400  
Caxias do Sul/RS, Brasil – 95034000

COORDENAÇÃO EDITORIAL  
Departamento de Marketing

JORNALISTA RESPONSÁVEL  
André Benedetti (MTB 9473)

EDIÇÃO E TEXTOS  
André Benedetti

PROJETO GRÁFICO  
E DIAGRAMAÇÃO  
Contexto Marketing Editorial  
Cel. Bordini, 487, 4º andar  
Porto Alegre/RS, Brasil – 90440000

FOTOS  
Shutterstock e Stock.xcng

TIRAGEM  
40 mil exemplares

IMPRESSÃO  
Coan

CONVERSE CONOSCO  
SAC 0800 51 2100



## SUMÁRIO



### PLANTAS AMIGAS DO INVERNO

Não espere a primavera chegar: espécies resistentes às baixas temperaturas podem deixar seu jardim colorido também nos meses de junho, julho e agosto

08



### O PALADAR DAS CRIANÇAS

Os saudáveis chuchu, sopa de legumes e purê de batatas são os pratos de menor ibope entre as crianças, para tristeza de pais e nutricionistas

10



### QUATRO DÉCADAS

Para celebrar 40 anos de existência, Unimed Nordeste-RS apresenta 40 itens que só existem porque um dia a cooperativa foi inaugurada

24



### PAULICEIA

Confira o que a maior cidade do Brasil reserva aos turistas em um passeio por 12 lugares bacanas – de museus a feirinha de badulaques

44

### E MAIS:

VIDA NA UNIMED 6 POR ÁÍ 12 CHIMARRÃO 14 CARAVANA DO BEM-ESTAR 16 VIDA NA UNIMED 18 MALHAÇÃO NO INVERNO 20 NOVO SITE 22 VIDA NA UNIMED 23, 34 E 41 TRABALHO VOLUNTÁRIO 36 PRÊMIOS DE RESPONSABILIDADE SOCIAL 39 CONTA-GOTAS 40 GRUPO DE ANALGESIA 42 RI QUE PASSA 49 CRÔNICA 50

# Central de Vacinas Unimed. Você sempre protegido.

Aqui o cliente Unimed tem valor diferenciado nas vacinas e facilidade de pagamento.

CENTRO



**Principais vacinas:**  
Hepatite, Meningite, Pneumonia, Varicela, HPV, Rotavirus e Febre Amarela.

**Postos de atendimento Central de Vacinas:**

**Caxias do Sul:** Rua Sinimbu, 1183, junto à Medicina Preventiva.  
Horário: segunda a sexta – 8h30 às 11h45 e 13h30 às 18h30.  
Fone: (54) 3225.5272

**Farroupilha:** Rodovia dos Romeiros 2000,  
junto ao Pronto-Atendimento Unimed.  
Horário: segunda a sexta – 13h às 19h.  
Fone: (54) 3268.4044



## CARTA AO LEITOR



## Um brinde À VIDA

Você já imaginou quantos serviços não existiriam na serra gaúcha se a Unimed Nordeste-RS jamais tivesse sido inaugurada? Para celebrar os 40 anos de criação desta cooperativa médica, propus nas páginas seguintes uma espécie de passeio recheado de informações – e assim conto a história desta empresa de uma maneira diferente, sem seguir a linha do tempo, enumerando uma parte importante dos diferenciais à disposição dos clientes desta operadora de planos. Para reunir 40 itens – e discorrer sobre cada um deles –, viajei pelas cidades da região: flanei nos serviços da empresa com a pretensão de revelar o que cada um deles representa a partir de textos pequenos, para uma leitura em tópicos. O resultado você confere a partir da página Central.

Na verdade, o aniversário desta singular, em 9 de junho, entra no calendário como um dos tantos programas de inverno dos quais você pode participar. Se a estação mais fria do ano embala situações aconchegantes, ela também vira estímulo para manter-se saudável, em atividade e fora de casa mesmo nos dias mais cinzentos. Quer saber como? Comece já seu roteiro pelas notinhas que povoam estas páginas – nunca em oito anos de existência de Vida é Unimed agrupei tantas delas como desta vez.

Para quem aprecia textos maiores, também reservei energia. Turismo, entretenimento, malhação e, claro, muita saúde ganham abordagens mais extensas, alternadas por duas crônicas, textos cujo gênero foi festejado pelos leitores na edição anterior. A primeira delas remonta ao dia em que um molho de cachorro-quente se transformou em dezenas de sorrisos de criança. A segunda, por sua vez, se apoia no humor para contar mais algumas peripécias vividas pelo menino da foto ao lado, o Guilherme, meu primeiro filho. O universo infantil em alta se justifica: entre fraldas e mamadeiras, preparo-me para receber mais um rebento em breve, o Felipe – e assim celebrar, novamente, a vida. Assim como este plano de saúde faz há quatro décadas.

Um abraço,

ANDRÉ BENEDETTI, EDITOR  
andre@unimed-ners.com.br



FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

## O TEXTO CASOU-SE COM A IMAGEM

Se elas já eram cheias de informações para todos os públicos, agora ganharam um detalhe que possibilitará aumentar ainda mais a audiência entre pessoas com surdez – ou entre aquelas que não dispõem de caixa de som no computador. As entrevistas do programa “Vida Saudável Unimed” – publicado no site da cooperativa médica ([www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br)) e com nova edição a cada 15 dias – agora entram no ar totalmente legendadas. As falas da jornalista e dos entrevistados aparecem da mesma forma como os filmes de língua estrangeira chegam ao cinema. Não deixe de assistir.

## PERFIL POR TELEFONE

Um levantamento epidemiológico dos clientes Unimed vai se iniciar nos próximos dias. Até dezembro, enfermeiras da Medicina Preventiva vão entrar em contato com beneficiários escolhidos aleatoriamente, a fim de criar um banco de informações para a realização de ações de promoção da saúde que se encaixem com os perfis obtidos. Tanto as informações quanto o nome do entrevistado serão mantidos em sigilo e não servirão de base para mudança de coberturas no plano ou reajuste de mensalidades. Os beneficiários que responderem à pesquisa concorrerão a um final de semana em um hotel em Gramado ou Canela.

## À PROVA DE GRIPE

A Unimed, mais uma vez, está trabalhando contra a gripe. Até o momento, quase 18 mil pessoas receberam doses da vacina trivalente na Central de Vacinas Unimed, junto à Medicina Preventiva, com preços diferenciados.



## VACINAS CONTRA HPV

De agosto a dezembro, a Medicina Preventiva da Unimed vai promover uma campanha de vacinas contra o HPV. As doses serão oferecidas com até 30% de desconto (o esquema vacinal completo é de três doses), com o valor parcelado no cartão. É necessária prescrição médica. Procure um profissional para saber qual tipo de vacina é mais indicado para cada caso.



## MALHAÇÃO EM NOVA PÁDUA

Uma proposta para uma vida longa e com qualidade e bem-estar foi inaugurada em março, em Nova Pádua. A primeira Academia ao Ar Livre do município entrou em funcionamento na Rua Geraldo José Araldi, no Centro, para proporcionar a pessoas com mais de 45 anos um circuito de atividades físicas formado por 10 aparelhos dispostos ao ar livre, aberto à comunidade. A Unimed Nordeste-RS, com o seu departamento de Responsabilidade Social, e a Prefeitura Municipal, por meio das secretarias municipais da Saúde e da Educação, assinam o projeto.

## SOMOS FERAS EM RELACIONAMENTO

A Unimed Nordeste-RS está entre as cooperativas do Sistema Unimed que mais se destacaram no Prêmio Nacional Unimed de Relacionamento com o Cliente 2011, divulgado recentemente. A cooperativa alcançou a sétima posição na avaliação, entre as grandes Unimed – em 2010, a organização havia obtido a décima colocação desta distinção, criada há quatro anos pela Central Nacional Unimed.

A iniciativa da operadora tem como objetivo reconhecer as melhores práticas das centrais de atendimento das cooperativas Unimed, bem como permitir que cada singular compartilhe com as demais unidades suas experiências mais expressivas e bem-sucedidas.

A pesquisa contempla três fases, e cada uma delas gera parte da pontuação recebida pelas Unimed. A primeira se dá a partir de um questionário. Já a segunda tem a participação de um cliente oculto. Por fim, a terceira envolve uma pesquisa qualitativa, de percepção do cliente. “Desta vez, recebemos um *feedback* muito positivo sobre a qualidade do atendimento de uma de nossas atendentes, a Horrana Naichele Costa de Oliveira”, destaca a coordenadora da Gestão do Relacionamento com os Beneficiários da Unimed Nordeste-RS, Keli Cristina de Oliveira.

A melhor ligação para a Unimed Nordeste-RS ocorreu em 21 de outubro, segundo o consultor Roberto Claro, da Rellaciona Consultoria, empresa responsável pela realização da pesquisa e pela construção dos diagnósticos individuais encaminhados para todas as Unimed participantes. Conforme ele, a atendente Horrana demonstrou excelente técnica de atendimento. “Ela forneceu as informações de forma didática, expressando-se na linguagem do cliente. Excelente qualidade. Foi uma das melhores ligações que realizamos”, avalia Roberto.



FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

## DIAMANTES NO HOSPITAL UNIMED

O Bloco Cirúrgico e o Centro de Materiais Esterilizados (CME) do Hospital Unimed Caxias do Sul acabam de se destacar em mais duas importantes certificações, ambas da 3M do Brasil. Estas áreas da cooperativa médica conquistaram a categoria Diamante nos programas de certificação em Cirurgia Segura e em Esterilização Hospitalar, respectivamente.

É a segunda vez que o Bloco recebe o certificado de cirurgia segura, enquanto o CME saiu da categoria Ouro, a máxima até então, para ocupar um estágio novo e superior, o Diamante, a partir de uma avaliação bem mais rigorosa.



## FRIOZINHO FLORAL

Não espere a primavera chegar: espécies resistentes às baixas temperaturas podem deixar seu jardim colorido também nos meses de junho, julho e agosto

Quem vê um sensível pé de amor-perfeito ao ar livre no frio, por vezes recoberto de gelo, custa a acreditar que a plantinha gosta de ficar assim. Tanta resistência, no entanto, não ultrapassa o mês de setembro, quando begônias e petúnias ressurgem acompanhadas das temperaturas elevadas, fundamentais para a sua sobrevivência. No ano seguinte, com os termômetros em queda, o ciclo continua: as espécies amigas do calor novamente se despedem dos canteiros e vasos para ceder espaço não apenas a amores-perfeitos, mas também a bocas-de-leão e calêndulas. Para essas, quanto mais gelado, melhor.

“Não existem plantas que florescem o ano inteiro. Por isso, quando queremos pétalas coloridas em um jardim ao ar livre, ao longo de 12 meses, não adianta: é necessário plantar novas mudas a cada semestre”, explica o paisagista Silvan Maran, da Jardins & Afins. Conforme ele, mesmo com cuidados redobrados, as espécies de verão secam quando o frio aparece, pois

não suportam baixas temperaturas. E vice-versa.

“As trocas devem ser sempre realizadas em duas épocas específicas do ano: setembro [mudas de verão] e junho [de inverno]”, diz Maran. Para atravessar cada estação com saúde, as plantas precisam se enraizar em um terreno com incidência direta da luz do sol, por pelo menos seis horas por dia, e não em áreas sombreadas. Claro, há o trabalho inicial de adubação (é possível comprar terra preparada no supermercado ou em lojas especializadas), mas, segundo o paisagista, depois disso, basta apenas retirar as folhas velhas uma vez por mês e ficar atento aos cuidados com a irrigação.

“No inverno, pequenas doses de água já são suficientes, uma a duas vezes por semana”, ensina. Mas, se chover, cautela: deixe para hidratar a terra em outro momento. Afinal, a evaporação nesse período é lenta, isso sem contar que se tratam de vegetais resistentes ao frio, mas não à água em abundância.

Mudas de inverno:

Veja algumas das espécies que atravessam bem os meses mais frios do ano.

- Amor-perfeito
- Boca-de-leão
- Calêndula

Opções perenes

Para quem não tem tempo nem vontade de plantar novas mudas a cada seis meses, o paisagista

Silvan Maran indica espécies capazes de se adaptar a todas as estações do ano (ou do dia, já que, às vezes, em 24 horas, o clima muda mais de uma vez). As sugestões aparecem divididas da seguinte maneira: árvores ornamentais (jerivá, buriti, plátano, ipê), arbustos (azaleia, hortênsia, buxus) e mudas de forração (suculentas, liriópe, erica, ajuga, clorófitos, lírios) – algumas das quais chegam a florescer, a exemplo das azaleias, dos lírios e das hortênsias. Momentos de atenção, porém, são sempre necessários. “Plantas perenes exigem manutenção mensal, com poda dos arbustos, retirada das folhas velhas, adubação leve [orgânica, a cada três meses] e cuidados com fungos e pragas”, ensina o paisagista.





## Elas torcem o nariz

Os saudáveis chuchu, sopa de legumes e purê de batatas são os pratos de menor ibope entre as crianças, para tristeza de pais e nutricionistas

A cena é clássica: a mãe tenta abrir caminho entre os lábios cerrados do filho com uma colher carregada de uma saudável sopinha de legumes. Sem sucesso. Ao suspirar, pergunta-se: "Afiml, o que faz a cabeça (e o paladar) da garotada?"

Para alguns pais não pensarem que a penosa rotina de encontrar o cardápio ideal em casa trata-se de um privilégio apenas deles, uma pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP, com crianças de quatro a seis anos de idade, revelou que elas, como já se imaginava, normalmente preferem o que não faz bem à saúde. Independentemente do estado nutricional, do sexo e da idade, os pimpolhos, conforme o estudo, têm preferência por alimentos de alta densidade energética, ricos em gordura e açúcares. No ranking, os preferidos foram batata frita, pizza, chocolate, salgadinhos tipo chips, salsicha, biscoito recheado e refrigerante. Dos dez alimentos mais aceitos, somente três são saudáveis: frango, iogurte e melancia. Entre os de menor ibope ficaram chuchu, sopa de legumes e purê de batatas.



### AS COMIDAS ELEITAS PELA GAROTADA

- ✗ BATATA FRITA
- ✗ PIZZA
- ✗ CHOCOLATE
- ✗ SALGADINHOS TIPO CHIPS
- ✗ SALSICHA
- ✗ BISCOITO RECHEADO
- ✗ REFRIGERANTE
- ✓ FRANGO
- ✓ IOGURTE
- ✓ MELANCIA





FOTO: DIVULGAÇÃO/NATURA

## BANHO DE GATO

No dia a dia, as crianças brincam, se divertem e... se sujam. Como nem sempre conseguem dar um bom banho na garotada logo que veem a sujeira, principalmente quando estão fora de casa, muitas mães utilizam, para uma limpeza rápida, lenços umedecidos ou gel antisséptico – pouco adequados para as crianças maiores, cujas necessidades são diferentes das dos bebês. O Natura Naturé Banho de Gato supre essa lacuna. Com ação antisséptica, pode ser usado no corpo todo, inclusive no rosto e na boca. A fórmula é suave, não contém álcool e hidrata por até oito horas.

## QUIMIO-TERAPIA NO MUNDO BARBIE

O produto não se encontra disponível no Brasil, ao menos por enquanto, mas a ideia vale o registro. A Mattel iniciará a produção de uma boneca sem cabelos, para ser distribuída exclusivamente nos Estados Unidos e no Canadá, em hospitais infantis e em outros estabelecimentos destinados ao tratamento de crianças com câncer. A criação será uma amiga da Barbie. Linda como os demais modelos da empresa, ela vai reunir acessórios que permitem partilhar, no momento da brincadeira, experiências similares às que as meninas podem estar passando na vida real.



## AMIGAS DOS ALÉRGICOS

Para os alérgicos a alguns tecidos, o inverno pode virar um martírio, não é mesmo? As camadas de roupas a mais, muitas das quais de lã – uma das grandes vilãs para muita gente –, despertam a necessidade de encontrar peças do vestuário mais amigas do corpo. De olho no mercado, as tecelagens passaram a lançar tramas com propriedades antibacterianas naturais, como a viscose com fibras de bambu – que, além de evitar brotoejas e espirros, confere sensação de maciez e brilho especial. O movimento segue um desejo mundial dos consumidores por panos dessa natureza. “Suaves, confortáveis, com grande vantagem no equilíbrio térmico em relação a outras fibras, as malhas com fibra de bambu se destacam pela praticidade, pelo toque, pela modernidade e pela performance”, diz a diretora de Desenvolvimento da Sultextil, Paola Reginatto Vist.



FOTO: DIVULGAÇÃO/SULTEXTIL

## PASSEIO 5D

Projeto inovador e totalmente interativo, “Essências de O Boticário” está visitando seis capitais brasileiras, entre as quais Porto Alegre (na capital gaúcha a exposição ocorreu no início de maio, no Shopping Iguatemi), ao longo deste ano. Trata-se de uma viagem ao mundo da perfumaria, segmento que deu início à história da empresa.

A jornada entre aromas e sensações é dividida em 12 estações. A viagem começa pela trajetória da perfumaria de O Boticário, contada em paralelo à história do Brasil. Ao seguir o passeio, o visitante desvenda alguns mistérios e curiosidades das fragrâncias e conhece como funciona o olfato, um dos mais complexos mecanismos do corpo humano, para entender por que os cheiros estão associados a emoções e memórias. Uma brincadeira mostra os seis tipos de narizes



FOTOS: DIVULGAÇÃO/O BOTICÁRIO



determinados pelos especialistas – arrebitado, pequeno e arrebitado, romano, grego, núbio e falcão – e como eles relevam traços da personalidade de seus donos. Mais adiante, a exposição convida a lembrar os cheiros guardados na memória – do giz de cera da época da escola ao odor da terra molhada pela chuva. Quase chegando ao fim da jornada, a bancada do perfumista mostra como o artista traduz os hábitos, os comportamentos e a cultura dos povos em fragrâncias. No encerramento, o visitante chega ao Bar do Perfume e, em uma espécie de teste cego, identifica quais aromas refletem melhor a sua personalidade.

## MUITO ALÉM DO PARACETAMOL

As gestantes já estão acostumadas: durante a gravidez, paracetamol é um dos poucos medicamentos liberados pelos ginecologistas. Com o nascimento dos filhos, a substância volta a se inserir nas rotinas: na hora da febre, é com ela que pediatras fazem pais e mães respirarem aliviados. Para falar não apenas sobre o medicamento, mas também sobre tudo o que gira em torno dele, a marca Tylenol mantém um site recheado de informações para adultos e crianças. Ao digitar [www.tylenol.com.br](http://www.tylenol.com.br), você confere matérias sobre febre, dores e, entre outras coisas, assiste a vídeos que ajudam a resolver dúvidas que costumam aparecer logo depois do nascimento do bebê. Kits para gestação, maternidade e pediatria também se destacam entre um clique e outro.



ARTE SOBRE REPRODUÇÃO/TYLENOL

# Prós e contras do CHIMARRÃO



A bebida preferida dos gaúchos deve ser consumida com parcimônia, apesar de oferecer uma lista de benefícios

Companheiro de muitos gaúchos, o chimarrão deve ser apreciado com moderação – como tudo na vida, aliás. Embora os dias frios combinem ainda mais com uma das bebidas preferidas dos habitantes meridionais, vale saber que, por conter cafeína, a erva-mate pode aumentar o ritmo cardíaco e a pressão arterial, assim como provocar (ou intensificar) episódios de ansiedade.

“Em relação ao café, ela tem um efeito mais durador no organismo, e por isso requer ainda mais atenção, principalmente entre hipertensos, apesar de ser diurética”, sugere a nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS Darlin Sperling.

Para não desidratar o organismo, Darlin sugere a ingestão de água, preferencialmente em temperatura ambiente.

“O consumo de bebidas muito quentes pode lesionar a cavidade bucal e a garganta, favorecendo o surgimento de tumores, assim como as papilas gustativas, causando perda parcial do paladar.”

Mas não deixe o hábito totalmente de lado, não: o chimarrão também faz bem. Veja:

Qualidades de um mate amargo (o doce, segundo Darlin, é muito calórico e contraindicado aos diabéticos):

- Estimula a atividade física e mental e a circulação
- Aumenta o ritmo cardíaco
- Facilita a digestão
- Favorece a evacuação e a micção
- Promove a regeneração celular
- Atua como diurético
- Ajuda na redução de colesterol e triglicerídeos

# VEM CHEGANDO O BEM-ESTAR



Ela está chegando. A Caravana do Bem-Estar Unimed Nordeste-RS está estacionando em diferentes municípios da região, para oferecer a pessoas de diferentes idades os mais variados serviços – todos gratuitos. Sábados ou domingos viraram momentos de participar de atividades com foco em saúde, ecologia e educação. Veja a seguir o que a Unimed pode oferecer ao longo do dia, quando chega a cada cidade. E consulte o site da cooperativa ([www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br)) para saber quando este evento estará pertinho de sua casa.

## TESTE DE GLICOSE E MEDIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL

Técnicos de enfermagem fazem testes para conhecer os níveis de glicose dos participantes, pela coleta de um pouco de sangue de um dos dedos da mão. Outra equipe de profissionais afere a pressão ao longo do evento.



## IMC

O cálculo realizado a partir do peso e da altura é feito durante todo o dia, para que os visitantes possam identificar qual seu índice de massa corporal (IMC) – e, assim, saibam se estão com alguns quilos a mais ou não.



## OFICINA DE SUCOS

Uma nutricionista ministra uma oficina de preparo de sucos de frutas e, de quebra, aponta os benefícios de cada um dos sabores. São receitas caprichadas, escolhidas pela profissional.

## HORTA

Para quem cultiva vegetais na horta de casa, são distribuídas mudas de legumes e verduras. Porque o hábito de incluir salada no prato é pra lá de saudável.

## COLETOR DE MEDICAMENTOS E DE CHAPAS DE RAIOS X

Medicamentos vencidos ou chapas de raios x sem uso podem ganhar um destino correto no dia do evento. A cooperativa leva consigo um de seus coletores, para proteger o planeta dos efeitos decorrentes de descartes de materiais dessa natureza junto com outros tipos de resíduos.



## OFICINAS DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

Trata-se de brincadeiras com cunho educativo, para crianças de idades variadas. Seja arremesso de alimentos em uma boca gigante, seja jogo da memória: uma equipe de profissionais premia os visitantes do espaço lúdico com informações valiosas sobre alimentação e cuidados com o meio ambiente.

## CONSCIENTIZAÇÃO DE DOAÇÃO DE SANGUE

Um espaço montado não para que os participantes doem sangue, mas para que conheçam como se dá esse processo. Os interessados podem fazer um cadastro para, mais adiante, fazer a coleta no Banco de Sangue de Caxias do Sul.



## ERVA-MATE

O chimarrão está garantido ao longo de todo o dia. A Unimed fecha parceria com empresas do gênero, para oferecer água quente e erva-mate. A cuia e a bomba precisam ser levadas de casa.



## ÁGUA MINERAL

Hidratar-se é fundamental. Para não deixar ninguém com sede, a Unimed mantém parceria com uma empresa do gênero, que distribui copos d'água gratuitamente, durante todo o dia.

## DANÇA E ALONGAMENTOS

Aulas de dança e de alongamentos são ministradas em horários programados, em um palco montado especialmente para o evento.

## HORA DO CONTO

A contação de histórias também faz parte da Caravana da Saúde. Afinal, o hábito da leitura é saudável.



**PARA COMPLETAR, HÁ UMA ALA VIP COM O SEGUINTE:**

- Amostras grátis de produtos de beleza e análises dos cabelos (a cargo da Bio Extratus)
- Pilates (com fisioterapeuta)
- Análise postural (com fisioterapeuta)
- Triagem da voz (com fonoaudióloga)
- Quick massage (massagem expressa, com massoterapeutas)



## VIDA NA UNIMED



FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

### MÚLTIPLAS AÇÕES NA FESTA DA UVA

A fruta mais típica da região esteve, novamente, envolta de muita saúde e bem-estar. A Unimed Nordeste-RS participou da Festa da Uva 2012, realizada de 16 de fevereiro a 4 de março, nos Pavilhões, em Caxias do Sul. Para os dias do evento, a cooperativa médica reservou atrações especiais, além de serviços em um ambulatório e da participação da equipe do SOS Unimed nos desfiles realizados no centro da cidade.



JÚLIO SOARES/FOTOBIEIVA

### NOVAS OPÇÕES SOB MEDIDA PARA VOCÊ

A nova família de planos de saúde, que começou a ser comercializada em fevereiro de 2012, reforça o posicionamento diferenciado da Unimed Nordeste-RS no mercado. A partir de um estudo detalhado sobre as necessidades dos consumidores, os produtos foram desenvolvidos sob o objetivo de priorizar a transparência e a clareza das informações aos beneficiários, capacitando-os a compreender o que está sendo contratado. Tudo para permitir a construção ou a personalização do plano de saúde, conforme a necessidade do cliente. Uma ampla linha de opções facilita a escolha pelas características do plano, com alternativas de abrangência (regional, estadual e nacional), de benefícios e de formas de contratação. Os valores de participação passam a ser fixos, em reais, a fim de oferecer segurança em relação ao valor exato que será pago no momento da utilização. Informações adicionais podem ser adquiridas no Televendas Unimed Nordeste-RS: (54) 3220.2030.

### PLANOS SOBERANOS

As soberanas da Festa Nacional da Uva 2012 estão tendo atendimento médico garantido no período do reinado, que se estenderá até 2014. A Unimed Nordeste-RS proporcionou ao trio de beldades a contratação de um plano de saúde com cobertura nacional, de forma gratuita. A iniciativa reforça a parceria cultural e de serviços médicos gratuitos com um dos maiores eventos do sul do Brasil. A rainha, Roberta Veber Toscan, e as princesas, Aline Casagrande e Kelin Zanette, estiveram na sede da cooperativa para formalizar a contratação junto à equipe de Vendas. "Sempre fui beneficiária da Unimed e conheço bem os serviços prestados. Fico satisfeita em continuar contando com esta qualidade no atendimento", ressalta a rainha Roberta. "Viajamos muito para divulgar a Festa da Uva e sinto-me tranquila em me valer do plano de saúde, tanto na região quanto em qualquer outro lugar do país, se houver necessidade", completa a princesa Aline.

### FENAKIWI, FESTIMALHA E FESTIQUEIJO TÊM UNIMED

A Unimed Nordeste-RS, como ocorre todos os anos, é parceira de três grandes eventos da região: a Fenakiwi (em maio, em Farroupilha), o Festimalha (em maio e junho, em Nova Petrópolis) e o Festiqueijo (em julho, em Carlos Barbosa). Em todas as três cidades, a cooperativa oferece aos visitantes das feiras uma equipe completa do SOS Unimed, responsável pelos atendimentos de urgência e de emergência realizados com o auxílio de uma UTI móvel.



### PRÁTICA DA ACUPUNTURA RESTRINGE-SE A MÉDICOS E DENTISTAS

A Unimed Nordeste-RS, em compromisso com o ato médico, informa seus beneficiários sobre a decisão judicial publicada em 3 de abril de 2012, no Diário Oficial da União, sentença proferida pelo Tribunal Federal da 1ª Região, que restringe a médicos e dentistas a prática da acupuntura. Na decisão, torna-se claro que acupuntura é ato médico e que a inserção de agulhas "pressupõe prévio diagnóstico" – somente o médico possui treinamento para proceder com segurança. Segundo Carlos Vital, vice-presidente do Conselho Federal de Medicina, "a decisão confirma a acupuntura como um ato médico exclusivo, o que está de acordo com as arguições que o Conselho vem sustentando desde 2001". O médico Dirceu Sales, ex-

-presidente do Colégio Médico de Acupuntura e membro da Câmara Técnica de Acupuntura do Conselho Federal de Medicina, declarou que "a decisão é histórica e pertinente, pois o tribunal percebeu a impropriedade da prática da acupuntura por profissionais que não sejam médicos. A prática da acupuntura requer capacidade de identificação e condução de um caso clínico, e isso pressupõe formação médica. Não é possível tratar uma dor, por exemplo, sem antes ter um diagnóstico", argumentou. A Unimed Nordeste-RS foi pioneira entre os planos de saúde, tendo sido a primeira a oferecer na região, desde 2004, médicos acupunturistas para os beneficiários de seus planos de saúde. E, ao contrário de alguns planos de saúde, somente oferece o tratamento com médicos, compromisso Unimed com a qualidade. São vários médicos utilizando acupuntura no tratamento de dores crônicas, agudas, problemas psiquiátricos (como ansiedade e depressão) e uma linha de patologias comuns na clínica diária.



# MALHAÇÃO NO FRIO

Educador físico reúne 10 dicas para se exercitar no inverno



Quando os termômetros estão em queda, muita gente joga a toalha e deixa de lado as atividades físicas. “Para os que não pretendem parar de se mexer no frio, é interessante e necessário seguir algumas orientações, a fim de resguardar a saúde e extrair benefícios extras que a estação pode proporcionar”, comenta o educador físico Vladimir Flores. Veja a seguir as dicas reunidas por ele para você aproveitar o melhor do inverno enquanto queima calorias.

**1** A prática regular de exercícios aumenta a resistência orgânica. Portanto, não interrompa as atividades, principalmente no inverno, para não perder o ritmo.

**2** Se você tem problemas respiratórios, atenção especial: a exposição inadequada ao frio pode acarretar problemas a quem já sofre com doenças respiratórias, tais como asma, bronquite e sinusite. Uma boa opção é trocar as atividades ao ar livre pelas academias e clubes.

**3** O ideal é usar roupas leves, como calça e casaco de moleton. Não se deve abafar o corpo

com muita roupa. Peças pesadas prejudicam os movimentos.

**4** Roupas impermeáveis, agasalhos de plástico ou tecidos emborrachados são desaconselháveis. Eles impedem que o suor evapore naturalmente, além de aumentar excessivamente a temperatura natural do corpo.

**5** Um bom aquecimento é primordial para a realização de qualquer prática de atividade, em qualquer época do ano. No inverno, esse cuidado é ainda mais necessário. No frio, o corpo em repouso leva mais tempo para atingir a temperatura ideal.

**6** Alongue-se, dispensando uma atenção maior aos membros que serão mais exigidos durante a atividade física.

**7** Manter o corpo hidratado é essencial. Apesar de aparentemente suarmos menos no inverno, o corpo perde líquido pela transpiração, mesmo no frio.

**8** Durante as atividades, procure fazer intervalos curtos entre os exercícios, para que a temperatu-

ra corporal não baixe tanto.

**9** Ao exercitar-se sozinho, ouça uma boa música, animada. Isso ajuda na motivação.

**10** Convide amigos, combine horários, agende a atividade física como um compromisso. Se der preguiça, você terá pessoas cobrando e incentivando.

## VANTAGENS ADICIONAIS

De forma geral, as pessoas que praticam atividades físicas no inverno podem se valer de vantagens extras. No inverno, segundo o educador físico Vladimir Flores, o corpo necessita queimar mais calorias para manter-se aquecido, o que aumenta seu próprio calor. Assim, pessoas que pretendem eliminar peso podem beneficiar-se com as mudanças fisiológicas do corpo geradas pelo frio, pois ele pode potencializar os exercícios e aumentar seus efeitos – desde que se esteja atento à alimentação, evitando excessos. Além disso, nesta época do ano, a malhação ajuda na melhora da qualidade do sono. “Isso sem contar que torna o organismo menos vulnerável a doenças”, complementa o profissional.

# FACILIDADES NA WEB

Com vocês, um site de acordo com a necessidade de quem navega em nossas páginas

A Unimed mantém na web dicas de saúde, notícias, blog, simulador de contratação de um plano de saúde e espaço para publicar a foto de seu filho, entre outras informações. Ao digitar [www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br), os internautas conhecem um site cheio de facilidades, mantido para estreitar ainda mais o relacionamento da cooperativa com cada um de seus públicos.

A seção Unimed Baby, em que aparecem fotos de recém-nascidos, conquista por ser uma espécie de berçário virtual. Não importa em qual hospital o filho do cliente Unimed vem ao mundo, dizem os organizadores da página: logo depois do parto, há espaço para os pais do pimpolho cadastrarem uma das primeiras fotinhos do rebento, a fim de que parentes e amigos possam conhecer o mais novo rostinho do pedaço. A linha infantil deste braço da Unimed na web segue com dicas importantes para mães, papais e, claro, bebês. A plataforma digital envolve, entre outras curiosidades, uma lista com o que pedir no chá de fralda, por exemplo. Se você está prestes a ter um filho, não deixe de se valer dessa oportunidade!

Mas não é apenas o público infantil que ganha com o site. Ao clicar nos outros links, é possível deparar com um blog, alimentado com informações recorrentes, relacionadas a assuntos que não se prendem apenas à saúde. Os temas, variados, ganham enfoque a partir de textos leves, curtinhos, bons de ler.

Para completar, os interessados nos serviços da cooperativa médica podem simular a contratação de um plano de saúde de acordo com seu perfil e suas necessidades. Basta preencher algumas lacunas e pronto: uma proposta ao seu estilo será formatada para você ler (e entender) com calma, em casa, antes de ir até a Unimed fechar negócio.

Além disso tudo, o site conta com informações reeditadas para deixá-lo sempre a par de tudo o que acontece na Unimed Nordeste-RS. De dados institucionais à história da cooperativa, passando por prevenção e responsabilidade social: muito do que ocorre nesta empresa se insere na web – inclusive esta revista, que pode ser lida na íntegra ao acessar o endereço digital. Não esqueça o caminho. E boas leituras!



## FARMÁCIA UNIMED EM FARROUPILHA E ANTÔNIO PRADO

Ela começou em Caxias e, agora, fixa-se também em outras cidades da região. A Farmácia Unimed – que se consolida como uma opção vantajosa para os clientes tanto na unidade do centro de Caxias quanto no Hospital Unimed – agora passa a exibir seu logotipo também em Farroupilha e em Antônio Prado. Nesta última localidade, um espaço renovado ocupa a sala onde até então funcionava a Farmácia Irmã Leovegilda. O nome está mudando e, com ele, toda a

concepção do estabelecimento (ele já reúne nas prateleiras uma ampla linha de medicamentos – com descontos de até 60% pelo Unimedamentos – e itens de perfumaria – todos com pagamentos superfacilitados). Em Farroupilha (Rua Tiradentes, 35, sala 10), os mesmos benefícios já podem ser obtidos. Detalhe: na Farmácia de Antônio Prado, uma parte do dinheiro arrecadado é repassada para a manutenção do hospital do município.

## 3 INFORMAÇÕES SOBRE O LABORATÓRIO UNIMED

### EQUIPAMENTO

O Laboratório de Análises Clínicas da Unimed Nordeste-RS pode ser considerado uma referência regional na automação em Microbiologia a partir da utilização do equipamento BD Phoenix, diferenciado pela rápida identificação bacteriana e por oferecer a possibilidade de realizar teste de sensibilidade aos antimicrobianos por microdiluição, fornecendo resultados em Concentração Inibitória Mínima (CIM) verdadeira. De alta tecnologia, o BD Phoenix confere qualidade e agilidade nos resultados de exames microbiológicos em pacientes internados no Hospital Unimed Caxias do Sul, contribuindo efetivamente no diagnóstico, na assertividade dos tratamentos prescritos pelo médico e na redução de custos com antibioticoterapia.

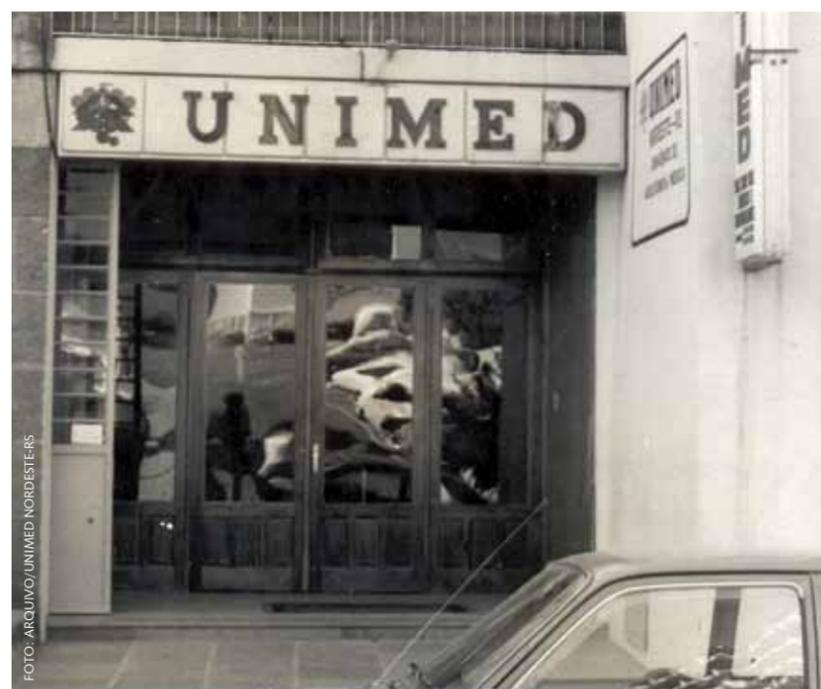
### POSTO DE COLETA

O Laboratório Unimed terá mais um ponto de coleta em Caxias do Sul. Na esquina das ruas Os 18 do Forte e 13 de Maio, em Lourdes, um novo ambiente foi organizado para atender aos clientes

da cooperativa médica. Se já existe um espaço em pleno Centro e outro junto ao Hospital Unimed, na Zona Oeste, o posto de coleta que está ficando pronto passa a servir a população das Zonas Leste e Sul – e também àquelas pessoas que desejam desviar do movimento do Centro.

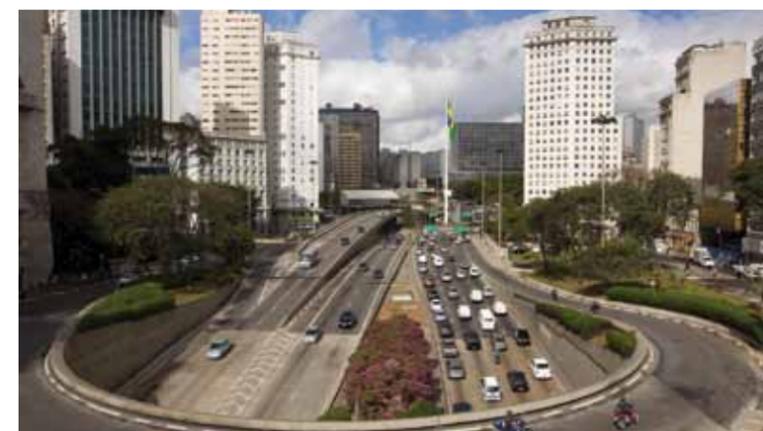
### CERTIFICAÇÃO

O Laboratório Unimed inseriu-se neste ano em um seleto grupo de instituições, com a conquista de uma importante acreditação: o Programa de Acreditação de Laboratórios Clínicos (Palc), da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica – Medicina Laboratorial (SBPC/ML). O objetivo fundamental deste Programa é garantir um sistema capaz de proporcionar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados, agregando maior segurança nos resultados emitidos pelo Laboratório. A partir de agora, então, este serviço próprio da cooperativa passará por auditorias regulares, para verificar a conformidade com os itens da norma e proporcionar educação continuada.



# 40 ANOS

Inaugurada há quatro décadas, a Unimed Nordeste-RS alterou os rumos da saúde na região. Ao longo de tanto tempo, milhares de clientes receberam atendimento médico sem sobressaltos no orçamento – já pensou se você tivesse que pagar uma conta de UTI de uma hora para outra? Se para ter saúde são necessários hábitos preventivos e condições adequadas de tratamento médico, nada melhor do que deixar isso tudo para a Unimed, enquanto você leva a vida seguro e tranquilo. Sabendo disso, devolvemos com trabalho a confiança que recebemos de nossos clientes: estamos sempre inovando, ampliando, aprimorando. A seguir, uma lista de ações que só existe porque um dia, em 9 de junho de 1972, a Unimed Nordeste-RS foi inaugurada.



## 1. ATENDIMENTO NACIONAL

Seja no Nordeste ou no Sudeste, no Norte ou no Sul, clientes Unimed encontram atendimento com facilidade, pelo fato de a cooperativa pertencer a uma ampla estrutura, espalhada nos mais diferentes estados brasileiros. Com sede em Caxias do Sul, a Unimed Nordeste-RS trata-se de uma das singulares pertencentes a este grande sistema, que interliga 375 unidades da marca distribuídas em todo território nacional. No Brasil, são 110 mil médicos e 20 mil serviços de saúde próprios e credenciados, com 18

milhões de clientes e 73 mil empresas contratantes. Na serra gaúcha, a Unimed Nordeste-RS reúne mais de mil médicos cooperados, das mais diferentes especialidades e em constante aperfeiçoamento, e mais de 350 mil beneficiários. Aos atendimentos humanizados, em sintonia com as tendências mais atuais, somam-se as tecnologias e a estrutura de ponta, que viraram marca registrada desta cooperativa médica. Onde você estiver, apresente apenas a carteirinha da Unimed e receba o melhor atendimento.



FOTOS: ANDRÉ BENEDETTI

## 2. HOSPITAL UNIMED

A vida exige total atenção e cuidado. É por isso que o Hospital Unimed Caxias do Sul foi concebido com as mais modernas infraestruturas e tecnologias da área de saúde, o que o torna um centro de referência para a região. Tudo aliado ao profissionalismo de médicos e de uma equipe altamente especializada, que oferece ainda mais segurança

e eficiência em 12.284 metros quadrados de área construída; 72 leitos semiprivativos de internação clínico-cirúrgica; 18 leitos privativos e quatro suítes; 18 leitos na Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) para adultos; oito salas de cirurgia multifuncionais e 14 leitos de recuperação; e heliponto, o único em ambiente hospitalar da região.

## 3. 1.070 MÉDICOS COOPERADOS

Eles são o carro-chefe da cooperativa. A Unimed foi, aliás, fundada graças à reunião de um grupo de médicos visionários, que colocaram suas ideias em prática para criar o maior plano de saúde da região. Com orgulho, a Unimed edita o Guia Médico com o maior número de especialistas da Serra: ao todo, temos 56 especialidades. De A a Z, mais de mil profissionais auxiliam na prevenção, no diagnóstico e no tratamento de doenças.

## 4. 1,5 MIL PROFISSIONAIS EMPREGADOS

Enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, mas também áreas administrativas: o quadro funcional da cooperativa vai além dos profissionais da saúde para garantir aos clientes serviços abrangentes e de qualidade. Distribuídos em diferentes municípios da região, mais de 1,5 mil funcionários atuam em uma empresa que lhes garante benefícios extras,

ambientes de trabalho de qualidade e uma estrutura organizacional que se equipara às vistas em corporações de grande porte.

## 5. PLANOS QUE COMBINAM COM VOCÊ

Transparência e características que se adaptam de forma exata às expectativas de nossos clientes. A Unimed está sempre à frente para garantir a melhor opção de planos e serviços de saúde. Todos com a qualidade de sempre. Confira no nosso site qual deles combina mais com seus projetos.

## 6. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Ao manter 20 projetos próprios de responsabilidade social, a Unimed deixa o mundo mais colorido. Em 2011, por exemplo, foram beneficiadas 25.397 pessoas da rede de relacionamento da cooperativa. Os números dão a dimensão: ao longo dos seis anos de existência de um setor específico sobre o assunto na empresa, 418.332 pessoas já se apropriaram de algum dos projetos.



## 7. MAIS DE 350 MIL CLIENTES

Nenhuma outra operadora da região cuida da saúde de tantas pessoas, tenham elas planos familiares ou empresariais. Em se tratando do ambiente corporativo, aliás, mais de 6 mil empresas mantêm contrato com esta operadora de planos.

## 8. CERTIFICAÇÕES

ISO e Acreditação Hospitalar são as principais certificações que acompanham os trabalhos da Unimed Nordeste-RS. Os selos delas conferem maior credibilidade aos nossos trabalhos, que seguem uma rotina rigorosa, de acordo com o que determinam os experts em qualidade. Todos os serviços são certificados pela ISO, inclusive o Hospital. Este conta com a excelência em Acreditação Hospitalar, nível alcançado por poucas instituições do gênero no Estado.

## 9. PREMIAÇÕES

Só no ano passado, mais de uma dezena de prêmios. Há alguns anos, a cooperativa tem colecionado listas de distinções conferidas por instituições idôneas, que comprovam o que todo mundo sabe: a Unimed é a melhor opção de planos de saúde. Entre os destaques, prêmios que reconhecem os diferenciais de esterilização no Hospital e os projetos para um mundo melhor desenvolvidos pela Responsabilidade Social.

## 10. EMPRESA SAUDÁVEL

Também nas empresas, a prática da medicina preventiva é essencial. Um programa exclusivo para as organizações que desejam promover a saúde entre seus funcionários é oferecido pela Unimed Nordeste-RS. O Programa Saudável abrange os integrantes de diferentes corporações da região. A proposta é levar os programas desenvolvidos na Medicina Preventiva até o ambiente empresarial, evitando o deslocamento dos funcionários e reduzindo o absenteísmo.



## 11. MEDICINA PREVENTIVA

A identificação de problemas latentes de saúde, no tempo certo, alinhava um futuro melhor para muita gente: ao adotar um estilo de vida adequado com antecedência, torna-se possível dar um rumo mais saudável à própria história. Um novo capítulo de sua vida pode começar na Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS. Em um espaço na Rua Sinimbu, 1183, em Caxias, a cooperativa oferece informações e atendimentos aos beneficiários encaminhados por seus médicos assistentes. Alimentação balanceada, vacinas certas, exercícios físicos, maneiras bacanas de levar a vida, enfim, viram assuntos de grupos bem-bolados, conduzidos por uma equipe multidisciplinar formada por psicóloga, assistente social, enfermeira, nutricionista, fisioterapeuta, fonoaudióloga e terapeuta ocupacional. Ao todo, são 20.800 perfis cadastrados. Entre os resultados, destacam-se a melhoria na qualidade de vida, a maior cobertura de exames de Papanicolau e mamografia (que permite identificação precoce de doenças e tratamento no momento adequado), redução de peso de mais de 3.300 kg, entre os participantes dos grupos nos últimos cinco anos, e facilidade de acesso a vacinas que não constam no calendário do Ministério da Saúde.

## 12. CENTRO DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

A Unimed ampliou o acesso a aparelhos de última geração. A partir de investimentos em tecnologia para a criação do Centro de Diagnóstico por Imagem, a cooperativa realiza exames de radiologia convencional e contrastada, assim como ecografia e tomografia. Junto ao Hospital Unimed e no centro de Caxias, em cima do Pronto-Atendimento.

## 13. LABORATÓRIOS PRÓPRIOS

Uma ampla variedade de exames pode ser realizada em um dos laboratórios da Unimed. Em Farroupilha e em Caxias, equipamentos modernos e uma equipe de profissionais qualificada garantem resultados confiáveis, acessados também a distância, pelo nosso site. Entre os destaques, a possibilidade de solicitar coleta domiciliar.

## 14. UNIMED CORAÇÃO

Este serviço envolve equipes especializadas em cardiologia em diferentes frentes. Plantão cardiológico 24 horas e Unidade de Dor Torácica, ambas no Hospital Unimed, permanecem a postos juntamente com os pronto-atendimentos e o SOS Unimed.

## 15. 3 PRONTO-ATENDIMENTOS

Localizados nas áreas centrais de Bento Gonçalves, Farroupilha e Caxias do Sul, os três pronto-aten-

dimentos Unimed recebem pacientes em situações de urgência e emergência, com equipes qualificadas.

## 16. VISTA PARA PARREIRAS

Uma parte do pronto-atendimento Unimed de Farroupilha oferece uma vista privilegiada aos pacientes. Da sala de recuperação se avistam as parreiras em terrenos contíguos ao Santuário de Caravaggio. Além de beleza, o ambiente confere atendimento humanizado e diferenciado, para a pronta recuperação.

## 17. 4 FARMÁCIAS PRÓPRIAS

Já são quatro unidades na região – duas em Caxias, uma em Farroupilha e outra em Antônio Prado. Com uma ampla e variada linha de perfumaria e medicamentos, a Farmácia Unimed oferece descontos e condições especiais aos seus clientes. Certamente, é a melhor opção para os beneficiários Unimed, que dispõem de descontos específicos e interessantes. Destaque para a Farmácia de Antônio Prado, onde uma parte do dinheiro arrecadado é repassada para a manutenção do hospital do município.

## 18. UNIMEDICAMENTOS

Além dos benefícios superespeciais da Farmácia, clientes Unimed gastam ainda menos com o Unimedamentos, um programa que prevê descontos em uma lista especial de medicamentos de marca e genéricos. Basta apresentar a carteirinha do plano.



## 19. SAÚDE OCUPACIONAL

Mais de 1,5 mil empresas da região confiam a saúde de seus funcionários à Unimed ao contratar um serviço paralelo ao plano de saúde, a Gestão da Saúde Ocupacional. Para as mais de 50 mil pessoas beneficiadas, a cooperativa proporciona uma reunião articulada das ações básicas de saúde, prevenção das enfermidades, proteção contra os fatores de risco e estilos de vida saudáveis.

## 20. CENTRAL DE VACINAS

A Central de Vacinas, junto à Medicina Preventiva, amplia a cobertura da vacinação na região, deixando clientes e médicos cooperados de todas as idades protegidos por doses específicas. Lá, o beneficiário Unimed encontra uma ampla gama de opções, a preços especiais e com a garantia total de um atendimento diferenciado e de confiança.

## 21. ASSISTÊNCIA DOMICILIAR

A possibilidade de ser atendido no conforto de casa, sem perder o convívio com a família, faz deste serviço um dos mais nobres da cooperativa. Oferecido a dezenas de pacientes em Caxias e em Farroupilha – em outras cidades da região, conforme disponibilidade e orientação médica.



FOTO: FOTO ITÁLIA

## 22. SOS UNIMED

UTIs móveis encontram-se a postos para garantir atendimentos de urgência e emergência a quem contrata este serviço, ou em eventos dos quais a Unimed participa. A equipe antes passa por especialização específica, a fim de dar conta de atendimentos desta importância.

## 23. UNIAIR

As distâncias ficam menores para clientes que dispõem da Uniair. Aeronaves da empresa encontram-se à disposição 24 horas por dia, para efetuar traslados entre hospitais, conforme orientação médica e em situações em que não estão disponíveis recursos para o tratamento no local.

## 24. CASAS DO CLIENTE

Distribuídas em oito municípios da região de abrangência da Unimed para estabelecer um relacionamento mais próximo com os clientes, as Casas do Cliente recebem os beneficiários com atendimentos que vão além do trivial, muitas vezes com grupos de Medicina Preventiva, por exemplo, entre outros diferenciais.

## 25. ATENDIMENTO AO CLIENTE

Estabelecemos canais de atendimento sólidos para suprir as demandas de nossos clientes. Por telefone (no Serviço de Atendimento ao Cliente), ao

vivo (com nossos atendentes na Sede e nas Casas do Cliente ou com profissionais responsáveis pela carteira de planos empresariais) ou pela internet (no caso do portal), estamos sempre prontos para facilitar o contato com você.

## 26. CONCERTO DA PRIMAVERA

Quando os dias de temperatura mais amena passam a substituir as frentes frias na Serra Gaúcha, um programa despojado combina o perfume das flores com muita música. O Concerto da Primavera, realizado a partir de uma parceria entre a Unimed e a UCS, propõe uma manhã diferente, quando artistas renomados apresentam repertórios temáticos junto com a Orquestra Sinfônica da Universidade de Caxias do Sul. Em 2011, o público estimado foi de 4 mil pessoas. A sexta edição, que ocorrerá em 2012, já está sendo organizada e contará com uma presença superespecial.



FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

## 27. PATROCÍNIOS, APOIOS E ATENDIMENTOS MÉDICOS EM FEIRAS E EVENTOS

A participação da Unimed em feiras regionais e em eventos empresariais ocorre há mais de uma década nos municípios da área de atuação da cooperativa. A partir de atendimento médico e ações de saúde, esta operadora de planos marca presença em diferentes ocasiões, garantindo bem-estar e tranquilidade aos visitantes e apoiando iniciativas regionais.

## 29. REVISTA VIDA É UNIMED, PROGRAMA DE WEB TV E NEWSLETTER UNIMED EMPRESA

Nos vemos em diferentes plataformas, caros leitores. No meio impresso, como esta revista, ou no digital, como o programa de web TV "Vida Saudável Unimed" ou a newsletter Unimed Empresa (voltada aos clientes empresariais), a cooperativa aproxima-se de seus públicos. Por meio do texto jornalístico, nossas informações chegam até você de um jeito mais fácil, dinâmico e bom de ver (ou ler).

## 28. PLANO DE SAÚDE RESPONSABILIDADE SOCIAL

A Unimed promove saúde não apenas entre seus clientes, mas também ao assegurar serviços médicos gratuitos a portadores de necessidades especiais da região. O plano de saúde Responsabilidade Social Unimed Nordeste-RS propõe uma melhora significativa na qualidade de vida de mais de mil moradores da região assistidos por uma dezena de entidades especializadas no assunto, entre as quais as Apaes.

## 30. COLETORES DE MEDICAMENTOS E RAIOS X

Coletores específicos para medicamentos vencidos e chapas de raios X antigas são encontrados em diferentes pontos da Unimed, a partir de uma ação com a assinatura da Responsabilidade Social da empresa. O projeto faz parte do Programa Consumo Consciente, para garantir o destino correto aos resíduos.

### 31. RI QUE PASSA

Num projeto diferenciado de humanização do atendimento, único na região, o grupo Ri que Passa leva aos corredores e aos leitos do Hospital Unimed um trabalho que se baseia na arte para levantar o astral dos pacientes. Leia mais sobre o assunto na página 49.



### 32. ACADEMIAS AO AR LIVRE

A cada ano elas se fixam em novos espaços, em novas cidades. Impulsionadas pela Responsabilidade Social, as Academias ao Ar Livre conquistam adeptos por oferecer qualidade de vida gratuitamente, em parques e praças da região.

### 33. CORAL UNIMED

Os corais mantidos pela Unimed apresentam-se em eventos na região. Cantigas de roda e outras composições recuperam a cultura brasileira nas vozes de filhos de médicos cooperados, de secretárias e de funcionários, no grupo infantil, bem como nas de integrantes da Unimed e de pessoas da comunidade, no adulto.

### 34. CARAVANAS DA SAÚDE

Elas estão estacionando em diferentes municípios da área de abrangência desta Unimed. As Caravanas da Saúde levam serviços variados à população. Saiba mais sobre o assunto nas páginas 16 e 17 desta edição.



### 35. FUNCIONÁRIOS VOLUNTÁRIOS

O setor de Responsabilidade Social convidou, e eles aceitaram. Funcionários da cooperativa podem praticar o voluntariado sem que sejam descontadas horas de seu trabalho, por se afastarem de suas funções por alguns momentos. Uma lista de atividades é oferecida a eles, que podem se inscrever para ajudar quem precisa, no horário que mais se adapta às rotinas. Leia mais na crônica das páginas 36, 37 e 38.



### 38. SIMPÓSIO DE ENFERMAGEM

Voltado aos profissionais da saúde, um dos eventos de maior sucesso da cooperativa ocorre uma vez por ano, em Caxias. No palco, palestrantes de renome promovem reciclagens de conhecimento.

### 39. SINERGIA

Para os profissionais das empresas clientes, a Unimed oferece o Sinergia. Trata-se de um conjunto de ações que envolve palestras, treinamentos, encontros de relacionamento – quando a cooperativa se reúne com eles para apresentar os resultados do período que passou e as perspectivas para o seguinte.



### 36. PATROCÍNIOS CULTURAIS

Ao patrocinar o trabalho de instituições como a Orquestra Sinfônica de Caxias do Sul, a Cia. de Dança e a Escola Preparatória de Dança, a cooperativa se aproxima da comunidade, por meio do entretenimento. Porque cultura faz bem para a alma.

### 37. MUNDO DIGITAL

Ingressamos, definitivamente, na era digital – sem, com isso, nos esquecermos de quem prefere manter-se em terreno analógico. Site remodelado (veja matéria na página 22), Twitter e em breve Facebook passam a fazer parte de nossas rotinas. Para ficarmos mais perto de você.

### 40. SURPRESA

Ainda neste ano, a Unimed vai apresentar uma ampliação em Caxias do Sul. Será dado início ao processo de remodelação do Pronto-Atendimento da cidade, da Assistência Domiciliar, do SOS Unimed, da Saúde Ocupacional e da Medicina Preventiva. Tudo para aprimorar nosso atendimento.





## UNIMED ODONTO

Ao pensar em Unimed, logo vêm à mente os serviços em Medicina oferecidos pela cooperativa médica. A partir de agora, no entanto, a marca também vai oferecer um novo produto focado em outro segmento de saúde, a Odontologia. Com a garantia da Unimed Seguros, os planos odontológicos da Unimed Odonto começam a cuidar dos sorrisos de nossos beneficiários empresariais. Empresas clientes da Unimed Nordeste-RS agora podem oferecer aos seus funcionários esta nova opção de saúde. Informe-se sobre esta novidade com um de nossos executivos de mercado.

## HEMODIÁLISE NO HOSPITAL

O Hospital Unimed Caxias do Sul passa a contar com um serviço próprio de hemodiálise.

Aberto para atender a pacientes das unidades de internação e da UTI do Hospital, o serviço conta com uma máquina monitorada por dois técnicos de enfermagem especializados no assunto. Os atendimentos ocorrem das 7h às 19h, de segunda a sexta-feira. Fora desse intervalo e nos fins de semana, o espaço funciona em caráter de emergência.

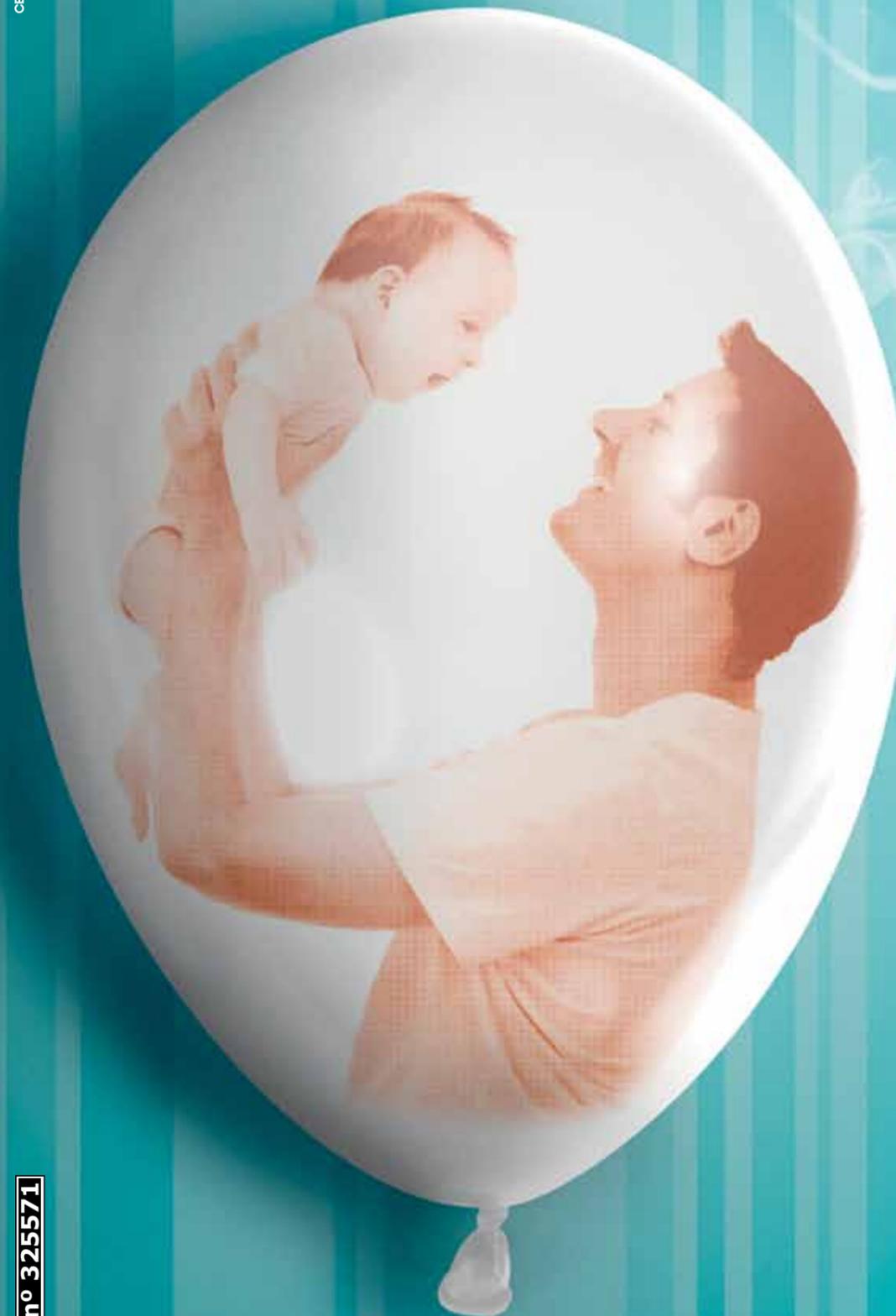
“A Hemodiálise tem capacidade para receber 15 pacientes por semana, com horário agendado, além das requisições de urgência”, comenta a coordenadora de gerenciamento de leitos, Isabel Argenta.

Conforme ela, o Hospital já proporcionava o serviço, porém, de forma terceirizada.

## CALENDÁRIO DA MEDICINA PREVENTIVA

Algumas oficinas da Medicina Preventiva estão agendadas. Confira os temas e as datas! Antes de ir até o auditório onde ocorrem os eventos, na Rua Sinimbu, 1183, em Caxias, confirme com um de nossos atendentes se os encontros foram ou não transferidos para outro momento. O telefone é o (54) 3225-5272.

- 14/07 Orientações e práticas posturais
- 28/07 Oficina de tortas salgadas
- 18/08 Oficina de alimentos para evitar o colesterol
- 29/09 Oficina de alimentos para a saúde do coração
- 06/10 Oficina de automassagem terapêutica
- 27/10 Oficina de alimentação para a saúde da criança e do adolescente
- 10/11 Oficina de alimentos para evitar o diabetes
- 24/11 Oficina de sopinhas e papinhas
- 15/12 Oficina de pinturas (mandalas)



O cigarro  
pode acabar  
com o melhor  
da sua vida.

Campanha de combate  
ao fumo Unimed.

Converse com o seu médico e participe do Grupo Viva Bem Sem Fumo da Medicina Preventiva da Unimed. É gratuito e gera bem-estar e qualidade de vida para você e toda a sua família.

Informe-se pelo 3225.5272 ou [medicinapreventiva@unimed-ners.com.br](mailto:medicinapreventiva@unimed-ners.com.br)



# A VÉSPERA



# DA VÉSPERA



Era mais um fim de tarde de canícula, de suar às catadupas, em meio à época do turbilhão de eventos que ocupam nossas agendas todo final de ano. O aroma de comida caseira que fazia sentir fome fora de hora vinha de uma panela imensa, disposta em um fogão industrial, como a reproduzir o ambiente das cenas mais acolhedoras do “Sítio do Pica-Pau Amarelo”, com borbulhas para todos os lados. Era 14 de dezembro, e salsichas mergulhadas em um molho vermelhinho estavam quase prontas para ir à mesa.

O trabalho começara cedo na sede campestre da Unicaf (a Associação dos Funcionários da Unimed), na véspera do Natal Solidário – promoção da Responsabilidade Social da Unimed que premiou dezenas de crianças carentes da região com momentos não apenas apetitosos, mas também lúdicos. Durante o preparo, uma mesa comprida, em um segundo momento ocupada pela gurizada, dividira-se em três porções: a da cebola, a da salsicha e a dos tomates, organizadas a partir de uma força-tarefa formada por cinco funcionárias voluntárias, além de mim. Josiane Barbosa, Marluza de Oliveira, Xênia Baptista e Tatiana Elisa Silva passaram parte da tarde diante de tomates e salsichas, enquanto eu e Andressa Duarte vasculháramos

o horizonte bucólico de Vila Seca em lágrimas, graças ao corte das cebolas, para projetar sorrisos infantis a serem vistos menos de 24 horas depois.

Ruth Reichl, ex-crítica de gastronomia do jornal The New York Times, diz no livro “Alho e Safiras” que “todo restaurante é um teatro, e os verdadeiramente excelentes nos permitem entregar-nos à fantasia de que somos ricos e poderosos”. Segundo ela, até os estabelecimentos mais simples nos oferecem a oportunidade de nos tornarmos outras pessoas, pelo menos por certo tempo: “Restaurantes nos libertam da realidade mundana: isso faz parte do seu charme”.

Na coxia deste grande espetáculo de final de ano, não conheci a gurizada premiada com cachorro-quente, refri e picolé na tarde de 15 de dezembro, quando outra turma de funcionários assumiu os trabalhos de recreação e de entrega dos lanches. Mas em torno da mesa desta espécie de restaurante solidário organizado pela Unimed – ou nas rodinhas de piquenique sobre o gramado da sede campestre –, ao menos por instantes, não foi necessário ver para crer: formaram-se novas pessoas. Certamente, as crianças carentes se sentiram mais ricas, libertas de sua realidade muitas vezes bem mais dura do que nossos olhos fartamente alimentados

conseguem alcançar.

Ledo engano, no entanto, achar que estou falando apenas delas. O que aconteceu do lado de cá, entre os que se prontificaram a trocar, durante uma tarde, teclado e relatórios por molhos e pãezinhos?

Ainda não me cadastrei como doador de medula óssea, não abri mão das minhas noites ociosas em casa para trabalhar gratuitamente em uma comunidade, tampouco participei de expedições sem fronteiras. Mas eu descasco cebolas e reparto-as em quatro pedaços. E a partir disso, sempre que dezembro chega, uma alquimia acontece. Trata-se de algo tão poderoso como o que transforma a reunião de três ou quatro ingredientes em um molho vermelho, saboroso, de aguçar as papilas gustativas. Os sorrisos que nem chego a ver, de piás e meninas de barrigas cheias, habitam minha imaginação como um prêmio da Mega-Sena da Virada, todo ano, e me levam para longe da realidade mundana, como já previu Ruth Reichl. A véspera do Natal Solidário, para mim, virou uma preparação para uma véspera de Natal menos comercial e mais espiritualizada. A vantagem é que, na força-tarefa do cachorro-quente, a gente pode se emocionar à vontade, sem ter vergonha de verter uma ou outra lágrima: é só colocar a culpa toda na cebola.

## RECEITA DO CACHORRO-QUENTE DO NATAL SOLIDÁRIO

### INGREDIENTES

10 kg de cebola, 10 kg de tomate, 4 caixinhas de caldo de galinha em tablete, 20 kg de salsicha. Para a montagem: pão de cachorro-quente e batata palha a gosto.

### MODO DE PREPARO

- Corte as cebolas e os tomates em quatro pedaços. Retire as sementes dos tomates. Reserve.
- Pique as salsichas. Reserve.
- Em uma panela com água, ferva as cebolas até ficarem macias.
- Em seguida, liquidifique as cebolas cozidas e, depois, os tomates.
- Disponha as misturas na panela e leve para ferver em fogo médio. Acrescente os caldos de galinha.
- Deixe ferver por pelo menos 45min, para atenuar a acidez do molho.
- Acrescente as salsichas e deixe cozinhar por mais 20min.
- Em um pão de cachorro-quente, disponha o molho com as salsichas e a batata palha.
- Sirva regado a carinho e, se conseguir, sem nó na garganta.

Tempo de preparo: uma tarde  
Porções: suficientes para a alegria de dezenas de crianças carentes.

## RESPONSABILIDADE SOCIAL

# CINCO GRANDES SACADAS

De uma só vez, Unimed Nordeste-RS recebe três certificados e dois troféus de sustentabilidade

Era sabido que a Unimed Nordeste-RS receberia no Teatro e Foyer do Grêmio Náutico União, em Porto Alegre, três certificados do Instituto do Desenvolvimento do Fornecedor – IDF, nas categorias Ecologia, Responsabilidade Social e Cultura (veja projetos de cada uma delas abaixo), por indicação de internautas que a colocaram no páreo.

Depois de subirem ao palco para receber as congratulações, o diretor superintendente, Dr. Elias Ribeiro, a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna, e a assistente administrativo do setor de Responsabilidade Social Josiane da Silva Barbosa achavam que seus deveres no evento realizado recentemente já estavam cumpridos. Eles enganaram-se.

Quando o mestre de cerimônias começou a abrir os cinco envelopes com os nomes das empresas premiadas com os troféus, por terem sido as mais votadas pelo site do IDF, a primeira surpresa: o destaque na categoria Cultura veio para a Unimed Nordeste-RS, pelo programa de Incentivo à Leitura. Ao subirem ao palco, Dr. Elias e Alexandra depararam com o inesperado: lá em cima, eles souberam que a empresa com sede em Caxias do Sul arrebatará também o troféu de Ecologia, devido ao sucesso do projeto de Coletores de Medicamentos e de Chapas de Raios x.

“Logo ao receber os três certificados, de um total de cinco, eu disse que, na próxima edição, a Unimed Nordeste-RS voltaria para receber todas as

congratulações. Mal sabia eu que, ainda em 2011, sairíamos de lá com cinco distinções: além dos três certificados, dois importantes troféus”, comenta Dr. Elias.

Entre os itens mais interessantes desta premiação, segundo Alexandra, está o fato de ela ser conferida a empresas que são lembradas pelos internautas, pelo voto. “Isso nos faz crer que estamos no caminho certo e que nossos programas e projetos já são bastante conhecidos pelo grande público, bem como têm algo muito importante: o aval das pessoas que elegeram duas vezes a cooperativa na hora de sublinhar os trabalhos de empresas fornecedoras conscientes”, complementa a coordenadora.

Mais informações sobre os projetos podem ser obtidas no site do IDF: [www.fornecedorconsciente.com.br](http://www.fornecedorconsciente.com.br).

### OS VENCEDORES:

- Projeto Ecologia: Coletores de Medicamentos Vencidos e de Chapas de Raios x\*
- Projeto Ecologia: Brindes Especiais
- Projeto Cultura: Incentivo à Leitura\*
- Projeto Responsabilidade Social: Plano de Saúde
- Projeto Responsabilidade Social: Academia ao Ar Livre
- Projeto Responsabilidade Social: Educação Continuada

\* Projetos que conquistaram troféu.



## CONTA-GOTAS



## O FRIO E AS DOENÇAS

O clima e suas variações, especialmente no inverno, têm influência sobre a saúde humana, favorecendo o desenvolvimento de certas doenças. A constatação é resultado de um estudo da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da USP. A autora, a geógrafa Isabel Barbosa dos Anjos, fez sua pesquisa usando a cidade de Maringá (PR) como exemplo. Segundo ela, o objetivo do trabalho foi verificar a relação entre o clima e a saúde, já amplamente disseminada na cultura popular. Analisando as internações por doenças respiratórias na área urbana de Maringá nos anos de 2000 a 2007, Isabel pôde perceber que as massas de ar frias encontram o organismo despreparado, causando um choque térmico e favorecendo o desenvolvimento de doenças. “No inverno as temperaturas não são constantes, ou seja, não está frio o tempo todo, aumentando a intensidade desse choque. Ocorre também a diminuição da umidade relativa do ar, que nesse período pode ser encontrada inferior a 40%, causando o ressecamento das mucosas das vias aéreas respiratórias. E esse processo facilita o ataque por vírus e bactérias presentes no ar”, diz ela. (Fonte: Agência USP de Notícias).

## PARA IDOSOS OUVIREM MELHOR

A aplicação de treinamento auditivo melhorou o processamento da audição em idosos, conforme estudo da fonoaudióloga Renata Alonso, realizado na Faculdade de Medicina da USP (FMUSP). Entre dois grupos participantes, cuja faixa etária variava de 60 a 79 anos, apenas aqueles que receberam estímulos por intermédio de uma técnica constituída de tarefas acústicas apresentaram melhoras tanto nos processos auditivos quanto cognitivos. Na pesquisa, a fonoaudióloga dividiu os participantes em grupo de estudo e grupo controle. Este último, constituído de 13 pessoas que não apresentavam transtorno de processamento auditivo, recebeu apenas um treinamento visual. O grupo de estudo, com 15 participantes que apresentavam este transtorno, foi submetido a treinamento auditivo durante oito semanas. O treinamento foi desenvolvido em cabine acústica, na qual os participantes eram expostos a uma variação de estímulos e tarefas auditivas. Os resultados mostraram que o grupo que recebeu apenas estimulação visual — controle — não apresentou nenhuma melhora significativa, tanto auditiva quanto cognitiva. O grupo de estudo, no entanto, demonstrou melhora no processamento auditivo, na avaliação cognitiva e nos potenciais eletrofisiológicos do ouvido. (Fonte: Agência USP de Notícias)



## VIDA NA UNIMED

## DE PAPO COM OS SURDOS

Funcionários da Unimed não falam com as mãos apenas porque são habitantes de uma região marcada pela colonização italiana. Muitos deles viraram craques em linguagem de sinais a partir da criação de um programa que os aproxima dos clientes surdos. A proposta, além de facilitar a comunicação durante os atendimentos, possibilita incluir pessoas com problemas de audição na empresa. O curso tem um total de 32h e, em 2011, foram treinados 40 funcionários.



## ATENDIMENTOS EM ITALIANO

Para melhorar a qualidade do serviço prestado e encantar os clientes, a Unimed Nordeste-RS desenvolveu um programa de capacitação de língua italiana entre os funcionários. O público-alvo são técnicos de enfermagem, recepcionistas e camareiras do Hospital Unimed. Em turmas de 20 participantes, o programa, ministrado por um instrutor da Associação Vêneta do RS, desenvolve-se a partir de aulas expositivas.

## CATEGORIA: DIAMANTE

O Hospital Unimed Caxias do Sul foi agraciado com mais uma premiação, desta vez pelo trabalho desenvolvido pelo Grupo de Estudos de Prevenção e Tratamento de Lesões de Pele (Gelpu). A 3M do Brasil entregou o certificado com nível mais alto, a categoria Diamante, para Prevenção de Lesões de Pele. Em novembro de 2010, a instituição já havia sido distinguida com a certificação Ouro. Duas enfermeiras do Hospital Unimed, representando o Gelpu, receberam a distinção durante o 2º Congresso Internacional de Prevenção

de Lesão de Pele – Interpele 2012, em Foz do Iguaçu. “Esta conquista é um reconhecimento à dedicação e ao trabalho realizado pelo grupo e por toda a equipe de enfermagem, devido à qualidade da assistência prestada na área de prevenção de lesões cutâneas”, reitera Marice Boeira, coordenadora das Unidades de Internação do Hospital Unimed Caxias do Sul. O Hospital participa há três anos do Programa de Soluções Integradas para a Saúde da 3M do Brasil, criado para certificar as instituições de saúde que mantêm práticas e procedimentos hospitalares conforme orientação dos guias nacionais e internacionais de boas práticas.

## EDUCANDO CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A educação de crianças e adolescentes, por sua complexidade, exige dedicação extra de pais e educadores. Para dar ênfase ao assunto, a caxiense Janete Vivan, especialista em violência doméstica contra crianças e adolescentes pela USP, lançou recentemente o livro “Educando e convivendo com crianças e adolescentes: limite e disciplina sem agressividade” (editora Paulus). “A publicação aborda as saúdes mental e física das famílias”, antecipa a autora.





# SENSAÇÕES ALIVIADAS

Em tempos de equipes multidisciplinares, a dor ganhou, na cooperativa médica, um espaço em que os conhecimentos de especialistas confluem para minimizar sofrimentos. Idealizado em 2010, o Grupo de Analgesia e Cuidados Paliativos do Hospital Unimed Caxias do Sul se baseia em protocolos internacionais para preencher lacunas que surgem quando se deseja aliviar este tipo de sensação.

“A ideia é atender a pacientes tanto no Hospital Unimed quanto em outras instituições do gênero, ou mesmo em consultório”, comenta o anestesiológico Dr. Daniel Volquind, um dos integrantes do grupo.

Ao lado dele, trabalham três anestesiológicos, além de fisiatra, neurocirurgião, enfermeira, farmacêutica, fisioterapeuta e psicóloga.

“Nos baseamos em diferentes campos de conhecimento porque é preciso dar um suporte comple-

**Grupo de Analgesia  
e Cuidados  
Paliativos do  
Hospital Unimed  
envolve  
conhecimentos  
multidisciplinares  
para superar a dor**

to para o paciente, de acordo com as queixas”, justifica.

Conforme o médico, a dor pode ser dividida em dois tipos: aguda e crônica. Experimenta-se a primeira depois de um ferimento, por exemplo – “algo autolimitado, ou seja, que melhora com o passar do tempo”. Para desviar-se dela, administram-se analgésicos, a fim de acelerar o processo e para que a situação não se amplifique e transforme-se em algo crônico.

O segundo tipo, por sua vez, deixa de ser o sintoma e vira a própria doença. Cirurgias de grande porte como as de tórax estão entre o que pode levar a essa dor, assim como doenças infecciosas, tais como o herpes-zóster, o popular cobreiro.

“Atualmente, temos a possibilidade aliviar praticamente todos os tipos de dor”, comenta o anestesiológico. Em situações específicas, porém, não é possível eliminar por completo tal sensação, como ocorre com algumas

pessoas com câncer. “Mas há como atenuar o estímulo doloroso, para que o paciente viva com qualidade e até mesmo conviva com a dor de forma harmônica”, completa. A conduta permite eliminar processos consequentes, como a depressão, a incapacidade para o trabalho, o afastamento do convívio social e a retração de vontade de fazer qualquer coisa. Livre disso, o paciente passa ao largo de um ciclo que, quando nada é posto em prática, tende a piorar cada vez mais.

Mas o que pode ser feito? “Os tratamentos costumam se iniciar com doses baixas de medicamentos, podendo chegar a situações em que é necessário lançar mão de técnicas anestésicas.” O cuidado com a dependência, portanto, não pode ser descartado. Afinal, quando utilizados de forma inadequada, os fármacos podem, sim, viciar. “O paciente passa a dizer que tem dor apenas para receber mais uma dose”, diz o profissional.

Além da utilização de medicamentos, os integrantes do grupo propõem sessões extras, conforme o caso. Fisioterapia para melhorar o tônus muscular, encontros com psicólogos para conversar sobre os reflexos desta situação, trabalhos manuais para reabilitar a motricidade fina – e para que a pessoa sintam-se útil – e atividades físicas para a satisfação expõem o lado multidisciplinar do projeto. “O próprio organismo produz ‘medicamentos’ contra a dor durante um exercício, que proporcionam uma sensação de prazer muito grande.” Um alívio que, se não ocorre naturalmente, pode virar realidade quando se tem acesso a um grupo específico como este.

Para saber mais sobre esta iniciativa da cooperativa médica, assista a um programa “Vida Saudável Unimed” sobre o tema. Digite [www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br) e confira. Outras informações: (54) 3202-9000 (Hospital Unimed) e 3028-6625 (consultório).





LETRAS: NO BAIRRO DA LUZ, UM ESPAÇO DEDICADO ESPECIALMENTE AO NOSSO IDIOMA

# 12 LUGARES PARA VISITAR EM SÃO PAULO

Com quase 20 milhões de habitantes, a maior cidade do país reserva pequenos núcleos entre um bairro e outro, onde não faltam programas interessantes. A seguir, uma lista de locais bacanas para você conhecer quando estiver por lá.

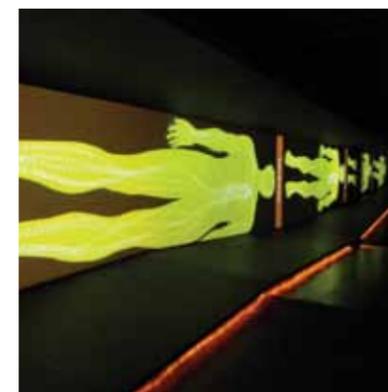
POR ANDRÉ BENEDETTI

## LANCHONETE DA CIDADE

Um fast-food dos anos 1960. Assim pode ser chamada a Lanchonete da Cidade, que leva ao pé da letra a tendência retrô deste começo de século. Das paredes revestidas com azulejos que hoje a gente vê apenas nas rodovias mais antigas ao liquidificador com pote de vidro e aos assentos forrados em vinil amarelinho e azulzinho, tudo nesta proposta lembra os anos dourados. Depois de um footing na contígua Rua Augusta, o bobódromo da capital paulista naquela época, abocanhei um sanduíche que fez eu me sentir o próprio James Dean. (Alameda Tietê, 110, Jardins)

## MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA

O conhecido (e belo) prédio da Estação da Luz passou a abrigar há alguns anos um dos museus mais bacanas a que já fui. O Museu da Língua Portuguesa consegue materializar em vídeos, áudios, gráficos, textos e brincadeiras as



O Museu da Língua Portuguesa reúne recursos interativos em um passeio didático.

aulas a que assistimos em boa parte de nosso tempo de colégio – de sintaxe, morfologia, etimologia, semântica, lógica, literatura e fonética. Não gosta de estudar português e sentiu arrepios só de lembrar? Esqueça os traumas e não deixe de incluir este lugar em seu roteiro. Afinal, estou falando da Disney da gramática. (Praça da Luz, s/nº, bairro da Luz)

## FRANGÓ

São Paulo é cheia de botecos de esquina. Um deles, em especial, não fica em uma esquina, e sim distante da zona central. Mas vale a quilometragem que se percorre para chegar até lá. Na Freguesia do Ó, o Frangó serve o melhor frango a passarinho das redondezas. O lugar é meio apertado e, dependendo do dia, o calor lá dentro faz verter suor por todos os lados. Mas os convivas parecem não se estressar. Até porque esse é o verdadeiro clima de um boteco. (Largo da Matriz da Nossa Senhora do Ó, 168, Freguesia do Ó)



SPOT E SUAS VIDRAÇAS: CARDÁPIO INTERNACIONAL EM ESPAÇO PRA LÁ DE DESCOLADO

MUSEU PAULISTA: NO BAIRRO IPIRANGA, CONSTRUÇÃO DE TRAÇOS RENASCENTISTAS SE IMPÕE NO PARQUE

#### SPOT

Aqui a coisa é chique. Envidraçado, o prédio erguido em uma das transversais da Avenida Paulista reúne um cardápio internacional apetitoso – e um tanto caro, já que um jantar custa em torno de R\$ 80. Lugar de moderninhos, é conhecido por atrair manequins e modelos. Mas vá até lá sabendo: a fila faz parte do programa na capital paulista – e no Spot não é diferente. Em uma sexta-feira à noite, prepare-se para esperar pelo menos uma hora até conseguir uma mesa. (Alameda Ministro Rocha Azevedo, 72, Bela Vista)



**Distante meia quadra da Avenida Paulista, Spot funciona ao meio-dia e à noite.**

#### ROTA DO ACARAJÉ

O atendimento deste boteco baiano aberto no tradicional bairro de Santa Cecília talvez deixe a desejar, mas a comida e a atmosfera de lá são tão bacanas que indico o lugar mesmo assim. Ao sentar à mesa, optei por feijoada e escondidinho de carne seca, degustados à beira da calçada, em cadeira de madeira, em um

calor tremendo e com muito suor na testa. Só faltou a maresia de Salvador. (Rua Martin Francisco, 529, Santa Cecília)

#### PRAÇA BENEDITO CALIXTO

É como se fosse o Brique da Redenção, de Porto Alegre. Ou talvez um pouco menor. Também acho o programa bem parecido com a feirinha de San Telmo, realizada aos domingos em Buenos Aires. Aqui, porém, as barrquinhas com quinquilharias são montadas ao longo de sábado, em uma das praças de Pinheiros. Nunca comprei nada lá, mas também nunca achei que perdi a viagem. Para quem sempre sente fome quando caminha demais, restaurantes especializados em comida brasileira funcionam no contorno. (Praça Benedito Calixto, Pinheiros)

#### MUSEU PAULISTA

Entrei no meu livro de História da 4ª série quando estive lá, logo depois que o banco Real

reformara o jardim francês do Parque da Independência, onde ele se encontra. O famoso quadro “Independência ou Morte”, de Pedro Américo, permanece pendurado em uma das paredes do prédio, que mais parece um palácio renascentista. Achei o riacho no meio do jardim e imaginei o grito da independência. (Parque da Independência, s/nº, Ipiranga)

#### RUA OSCAR FREIRE E ARREDORES

Nesta região, tudo parece muito chique, e é claro que é. Mas as lojas de grifes pelas quais esta rua dos Jardins se tornou conhecida não são diferentes das que vemos em qualquer shopping voltado às classes A e B. Seja você adepto ou não das roupas de marca, o passeio enche os olhos. Nessa meia-dúzia de quadras perfumadas, a gente vê o suprasumo não apenas de São Paulo, mas do Brasil. Carrões e gente muito rica circulam nas ruas estreitas do bairro, onde se encontram os melhores



restaurantes do país (e também muitos judeus ortodoxos, com quipá e tudo, e sinagogas). Para quem gosta de experimentar novos temperos, a dica é aventurar-se à mesa do DOM ou do Dalva e Dito, ambos do badalado chef Alex Atala, localizados nesta porção da cidade. (Região da Rua Oscar Freire, Jardins)

#### MUSEU DO FUTEBOL

Emocione-se ao visitar o Museu do Futebol. Para não ficar só nos limites dos gramados, os curadores do espaço cultural elaboraram um paralelo da história do mundo com a do esporte mais queridinho do Brasil. Depois de assistir a uma recepção feita pelo Pelé em vídeo, os visitantes percorrem um labirinto embaixo de uma das arquibancadas do Estádio do Pacaembu. Dá até para brincar de fazer pênalti. Tem lojinha no final do circuito, mas os preços dos produtos não são nada populares. (Praça Charles Miller, s/nº, Pacaembu)

**Relembre as aulas do primário diante do quadro “Independência ou Morte”, no Museu Paulista.**



MESTIÇO: GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA COM ACENTOS ORIENTAIS NA ZONA CENTRAL DE SÃO PAULO

**BAR BALCÃO**

Ele é um boteco de esquina melhorado. E fica bem em uma esquina. Mas o que mais chama atenção neste barzinho é a ausência de mesas, substituídas por um balcão que serpenteia o salão principal, com banquetas altas em seu contorno. Os convivas sentam-se lado a lado, pertinho, mesmo sem sequer conhecer o vizinho. Complicado é querer passar para o lado de lá do balcão: é preciso dar uma volta enorme. Cervejas e petiscos são o forte, mas há quem faça refeições completas no meio do burburinho com sotaque paulistano. (Rua Dr. Melo Alves, 150, Jardins)



**Cestinhas tailandesas de massa crocante recheadas com frango, milho e especiarias. Assim são as krathong-thong, servidas no Mestiço.**

**MESTIÇO**

Neste espaço que reúne descolados – e que exige uma boa paciência para se conseguir uma mesa

–, a gastronomia contemporânea toma conta das caçarolas, mas com um acento oriental. Ocupe seu tempo na fila comendo cestinhas de frango e especiarias de nome quase impronunciável, as krathong-thong. (Rua Fernando de Albuquerque, 277, Consolação/Higienópolis).

**MERCADO MUNICIPAL**

Frutas, verduras, peixes e especiarias podem ser adquiridos no Mercado Municipal. Mas é no mezanino da construção engravada no centrão de São Paulo que fica um dos pontos mais visitados por turistas na Capital. Entre as delícias de barzinho servidas nas mesinhas com vista para os pés de alface lá embaixo está o famoso sanduíche de mortadela Ceratti, em porção torpedônica. (Rua da Cantareira, 306, Centro)



# CHEIO DE GRAÇA

Ri que Passa, novo projeto de humanização no Hospital Unimed Caxias do Sul, leva aos pacientes alegria e informação por meio da arte

O Hospital Unimed Caxias do Sul volta a ser cenário para uma equipe de atores especializados em levar mais alegria e informação aos pacientes. Denominado “Ri que Passa”, o projeto criado para reforçar a humanização na instituição reúne uma turma de seis atores, que visitam os leitos em duplas às terças e quintas-feiras, em um total de 30 horas semanais. A novidade traz para a prática a preocupação tida pela cooperativa médica diante de seus clientes ao inovar – com exclusividade – a forma de atender.

Por meio de esquetes divertidos, os atores introduzem em suas falas, a partir de um objetivo norteado pela educação, dicas para a prevenção de doenças e a promoção da saúde. “Apesar de nos apropriarmos do canto e

de instrumentos musicais, como violino e gaita, o foco principal é a interpretação”, comenta Aline Zilli, uma das atrizes do Grupo Ueba, responsável pelo projeto.

Os cuidados com os níveis de colesterol, a importância do silêncio em âmbito hospitalar ou de exames para detectar cânceres de mama e de próstata estão nos roteiros que pretendem disseminar humanização, descontração, alegria e informação em cada leito. “Levamos a sério as benesses do riso que faz passar, que descontra, que libera endor-



fina e sentimentos ruins, substituídos pela confiança”, diz o ator Jonas Piccoli.

Também fazem parte do elenco Fernando Gomes, Juliana Demori, Celso Santos e Maicon Lionço.

# COMO FAZ A VAQUINHA?

– Clap, clap – disparam minhas palmas.

– Apresentação – digo bem alto, sinalizando o início do espetáculo de onomatopeias.

Sabe aqueles pais chatos, que perguntam incessantemente para os filhos tudo o que eles, os pais, ensinaram nos últimos dias? Pois eu sou um deles.

– Guilherme, como faz a ovelhinha?

– Bééééé – responde ele, sorrindo com os olhos, como só meu filho sabe fazer.

– E o cavalo? – prossigo.

E ele imita, sacudindo o tronco.

– E o cachorro? E o gato? E o passarinho? E a borboleta?

Enquanto isso, eu fico ao lado dele, apreciando cada desempenho. Às vezes, ele se cansa, acho... Certa feita, perguntei:

– Guilherme, como faz...

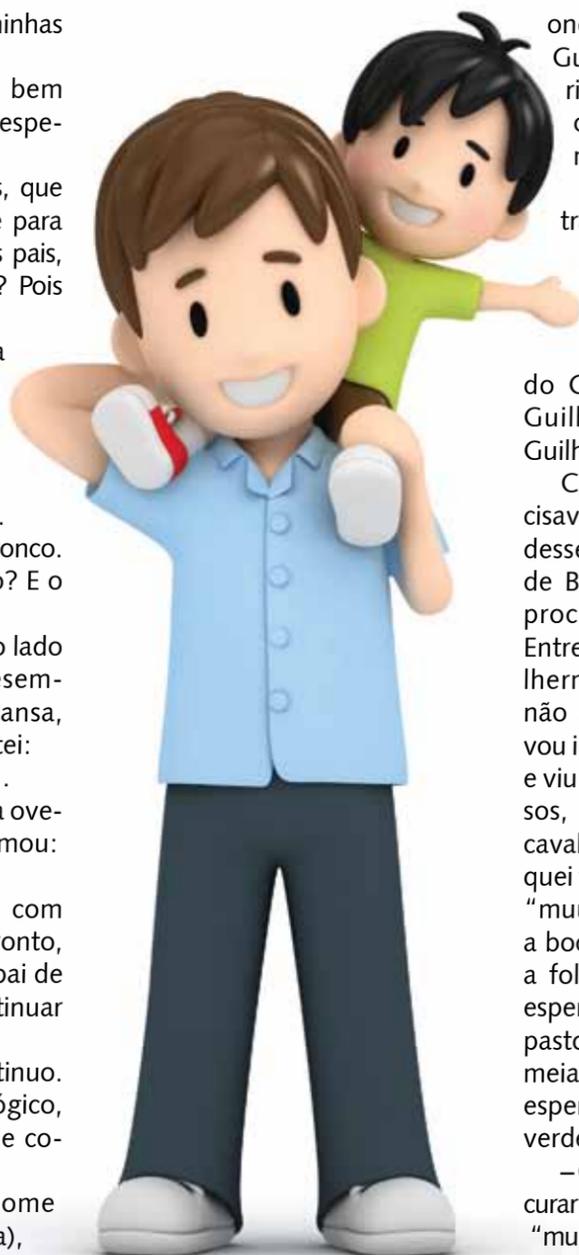
E ele, antes de eu falar “a ovelhinha”, rapidamente exclamou:

– Bééééé!

E continuou brincando com uma cara de quem diz: “Pronto, me livrei do chato do meu pai de uma vez, e agora posso continuar aqui com meus afazeres”.

Mas não adianta, eu continuo. Depois de passar pelo zoológico, a anatomia vira o campo de conhecimento:

– Guilherme (falo o nome dele umas mil vezes por dia),



onde fica o nariz? E o cabelo? Guilherme, e o braço? E a barriga? Guilherme, e a mão? E o umbigo? E o olho? Guilherme, e a boca? E o pé?

Ele, pacientemente, mostra tudo.

Adoro perguntar as partes do corpo menos comuns também:

– Onde fica o pescoço do Guilherme? E o joelho do Guilherme? E o tornozelo do Guilherme?

Como depois da teoria precisavam vir as aulas práticas, dia desses, passeamos pelo interior de Bento Gonçalves, para uma procura aleatória por animais. Entre uma curva e outra, o Guilherme conheceu pavões (eles não emitiam sons, então, como vou inseri-los nas apresentações?) e viu ovelhinhas, vaquinhas, gansos, pombas, passarinhos e um cavalo. Diante de uma vaca, fiquei todo desengonçado fazendo “muuuuu”, para ver se ela abria a boca. Nada... Colhi pasto para a folgada agradecer com o tão esperado “muuuuu”. E nada! Mais pasto, então. Nada... Passou-se meia hora... E nada. Cansado de esperar, eu disse, já com as mãos verdes de tanto colher grama:

– Guilherme, vamos embora procurar o cavalinho. Você já sabe fazer “muuuuu” melhor do que a vaca.

# LABORATÓRIO UNIMED. PRECISÃO E CONFIANÇA SEMPRE PERTO DE VOCÊ.

Em breve com um novo posto de coleta em Caxias: Rua Os Dezoito do Forte, 639.

Com um moderno parque tecnológico que permite diagnósticos rápidos e precisos, o Laboratório Unimed possui tudo que você precisa para realizar seus exames com a maior tranquilidade e segurança. E o melhor: sempre tem um perto de você.

#### CAXIAS DO SUL:

Lourdes: Rua Os Dezoito do Forte, 639 – Fone: 3228.2809

Centro: Rua Pinheiro Machado, 2347 – Fone: 3220.2160

Hospital Unimed: Rua Carlos Bianchini, 1744 – Fone: 3202.9052

#### FARROUPILHA:

Centro: Rua Júlio de Castilhos, 651/10 – Fone: 3261.4652

PA Farroupilha: Rodovia dos Romeiros, 2000 – Fone: 3268.4044

Unimed  
Nordeste-RS

40  
ANOS

## Vantagens exclusivas para clientes:

- Ampla linha de medicamentos e perfumaria
- Descontos especiais para clientes Unimed
- Ainda mais descontos com o Unimed medicamentos\*
  - Pagamento facilitado

### CAXIAS DO SUL:

Av. Júlio de Castilhos, 2205 – Centro - Fone: (54) 3221.2424  
Rua Carlos Bianchini, 1744 – Marechal Floriano - Fone: (54) 3202.9179  
Tele-entrega: (54) 3221.6500

### FARROUPILHA:

Rua Tiradentes, 35 – Centro - Tele-entrega: (54) 3268.0535

### ANTÔNIO PRADO:

Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258 - Fone: (54) 3293.1900