

Esta empresa é certificada



Vida é Unimed

5 anos

Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste-RS - ano 6 - nº 14 - verão 2008/2009

www.unimed-ners.com.br

Unimed

Nordeste-RS

ANS-nº 325571

Júlio/Fotobjetiva

Malhação combina com cabelos brancos, sim, senhor (e senhora).
Ao inaugurar a Academia da Melhor Idade, a Unimed ajuda você a começar o ano com o corpo em forma. Aproveite!

2009
AGITADO

QUARTO PRÊMIO DE COMUNICAÇÃO

MAIS: VIDA É UNIMED CONQUISTA SEGUNDO LUGAR EM CONCURSO NACIONAL

Breve em Farroupilha. Novo Pronto-Atendimento Unimed 24 Horas.



Buscando qualificar ainda mais o atendimento que oferece, a Unimed Nordeste-RS está construindo um novo espaço de saúde em Farroupilha. Nele serão instalados o novo Plantão 24 Horas, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e o Centro de Diagnóstico. Com isso, a comunidade de Farroupilha poderá, em breve, dispor de uma estrutura maior e mais moderna, em um lugar em que a saúde e a vida vão estar em primeiro plano.

Unimed 
Nordeste-RS

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

4 e 5 Conta-gotas: armações de óculos; Paraolimpíadas; gel para limpeza facial; perda nutricional; Festa da Medicina Preventiva; liderança no Sul; certificado da Assembléia Legislativa; Natal Solidário; fotografias no Hospital

6 e 7 Medicina Preventiva: vacinas oferecidas pela Unimed

8 e 9 Vida na Unimed: cinco anos desta revista; Unimed é marca de confiança; alterações do Guia da Saúde

10 e 11 Vida na Unimed: serviços em Farrroupilha; corais infantil e adulto; Unimed celebra Natal nas empresas; Relatório Social; qualificação internacional; padrão ouro no Hospital

12 e 13 Responsabilidade Social: Academia da Melhor Idade

14 e 15 Nutrição: 12 alimentos que fazem bem

16 e 17 Saúde Ocupacional: como manter a coluna em ordem. **No rodapé:** vídeo cultural da Unimed; Rainha da Indústria e Comércio; parceria entre UCS e Unimed; livro de crônicas médicas

18 e 19 Medicina Preventiva: dicas para viver bem depois dos 60 anos

20 Vida na Unimed: Hospital com novo menu

21 Conta-gotas: Unimed na praia; destaque na revista Época; Unimed no Top

22 Vida na Unimed: sistema atualizado

23 Cultura: Concerto da Primavera

24 Vida na Unimed: SAC em dia com a nova lei

25 Medicina Preventiva: vantagens do parto normal

26 Responsabilidade Social: ação educativa no Instituto Bruno Segalla. **No rodapé:** lições de higiene; Fórum do Adolescente



Página 4: armações de óculos possibilitam a troca de hastes



NOSSA CAPA Leda Rebelatto, cliente Unimed, fotografada por Júlio Soares (Fotobjetiva) na Academia da Melhor Idade, no Parque dos Macaquinhos, em Caxias do Sul

VIDA É UNIMED Coordenação operacional: Departamento de Marketing. **Jornalista responsável:** André Benedetti, MTb 9473. **Edição e textos:** André Benedetti. **Capa:** Júlio/Fotobjetiva. **Tiragem:** 85 mil exemplares. **Impressão:** Posigraf. **Projeto gráfico e diagramação:** Fattore Comunicação Integrada, (54) 3027-5669. **Converse conosco:** SAC: 0800 51 2100



Este impresso teve suas emissões neutralizadas pelo Programa Carbono Zero da Posigraf. A Posigraf monitora de acordo com as orientações do GHG Protocol e neutraliza as emissões de CO2 resultantes de seu processo produtivo, comprovando sua preocupação com o meio-ambiente.

Senhoras e senhores!

“Para a fotografia ficar mais bonita, use o Photoshop depois.” O pedido, ouvido com frequência pelos fotógrafos contemporâneos depois dos cliques, virou clichê com a popularização de programas de computador voltados ao tratamento de imagens. Mas quando quem diz algo assim é uma senhora de 67 anos – no caso, a da nossa capa –, percebemos como a turma da dita terceira idade distancia-se cada vez mais do estereótipo da avó de coque e cabelos brancos, crochê em punho. Não, o crochê não desapareceu, tampouco as grisalhas cheias de charme. Mas agora senhoras como Leda Rebelatto, a nossa modelo, não se furtam a também dedicar as horas vagas a tarefas fora de casa, para se sentirem mais vivas. Com os homens isso também ocorre – muito embora, dizem as mulheres, eles não saibam aproveitar tanto quanto elas a vida pós-aposentadoria. Será mesmo?

Ao menos na Academia da Melhor Idade, a Amei, inaugurada recentemente em dois pontos de Caxias, ao ar livre, a regra não vale: senhoras e senhores assíduos dividem espaço em uma proposta com essência revigorante, sob a assinatura do setor de Responsabilidade Social desta cooperativa médica. Acompanhe na Central a matéria sobre o novo espaço para malhação – gratuito! – disponível na cidade. Mas, antes de calçar os tênis, não deixe de espiar as outras páginas desta revista. Produzimos de novo uma edição mais volumosa, com 28 páginas – para comemorar os cinco anos desta publicação e a conquista de um prêmio de abrangência nacional.



Daiane Bordin

Esta é a segunda melhor revista feita pelas grandes Unimeds de todo o Brasil. Envelhecer, de fato, pode fazer muito bem.

Um abraço,

André Benedetti
editor

Compre por menos, compre com Unimedicamentos

Procure as farmácias identificadas com o selo Unimedicamentos e tenha descontos especiais e ótimas condições de pagamento.



Unimedicamentos



Olhar versátil

Se você tem mais de 25 anos, deve lembrar. Se nasceu depois, um daqueles e-mails nostálgicos sobre os anos 1980 que circulam pela rede certamente já passou por sua caixa de mensagens e o fez relembrar dos relógios troca-pulseiras, febre naquela época.

Eis que a tendência não ficou apenas na lembrança. Os designers de armações de óculos de grau reacenderam a idéia de combinar acessórios com a roupa de cada dia. A onda de colorir os pulsos cheios de berloques atravessou décadas e subiu até o rosto: agora, é possível trocar as hastes que sustentam as lentes.

“O cliente adquire de forma avulsa quantas quiser, disponíveis nas mais variadas cores”, comenta Gilberto Leite, diretor da Ótica Pupila.

Um dos lançamentos, por exemplo, reúne uma

cartela de 36 diferentes tons. Uma outra coleção chega ao mercado com a haste reversível. De um lado, uma cor. Ao girar, outra.

O problema, você deve estar pensando, é definir a tendência do momento, já que as vitrines misturam materiais, cores e formas. O melhor é optar por um modelo rosa, azul ou branco? Oval ou quadrado? De acetato, de metal ou com os dois materiais em uma única peça? Para quem está com a prescrição médica em mãos, mas não sabe o que escolher, Gilberto dá a dica: “As armações têm de se adaptar ao rosto, e não as pessoas às tendências”.

André Benedetti

Rumo a Pequim

A Unimed foi o plano oficial da equipe paraolímpica brasileira em Pequim, em setembro. A instituição reforçou assim o seu compromisso em prol do esporte adaptado e dos atletas paraolímpicos.

Os Jogos se encerraram, mas os trabalhos continuam: a cooperativa médica patrocina o Instituto Superar, do qual fazem parte 10 atletas que estiveram na competição na China.

Conforme os administradores, a ajuda fomenta o esporte paraolímpico — em busca de performance técnica e resultados, assim como de visibilidade e reconhecimento da sociedade, promovendo o desenvolvimento por meio do esporte adaptado e da educação, com nítida ação de inclusão social.

“Esse apoio alia o esporte à inclusão social, duas de nossas prioridades”, explica Almir Gentil, diretor de Marketing e Desenvolvimento da Unimed do Brasil.

“Ter uma organização líder de mercado como a Unimed ao nosso lado ajuda a consolidar definitivamente o esporte paraolímpico no país, o que é um de nossos principais objetivos”, complementa o presidente do Instituto Superar, Marcos Malafaia.

Esprema o tempo

Esta é para os adolescentes que têm a impressão de que o mundo gira em torno daquela espinha — mais uma! — que acaba de surgir. Acaba de ser lançada esta linha de gel a partir de uma promessa que cabe no relógio. Da noite para o dia — e isso não é força de expressão, segundo os fabricantes —, o gel de tratamento reduz a vermelhidão e o inchaço das espinhas em oito horas, deixando-as menos visíveis. A ação se apropria de uma tecnologia capaz de acelerar as etapas do ciclo da inflamação por combinar ativos de ingredientes naturais e ácido salicílico.

Johnson&Johnson, divulgação



Versões naturais

Alimentos cultivados de forma convencional, em solos com adubos químicos e agrotóxicos, têm menor valor nutricional. Veja:

- Agrião: 88% menos ferro
- Couve: 84% menos magnésio
- Beterraba, espinafre, milho, couve-flor e batata-doce: de 39% a 45% menos vitamina C

Fonte: Nutricionista Elaine de Azevedo, autora do livro “Alimentos orgânicos: ampliando os conceitos de saúde humana, ambiental e social”.



stock.xchng

Festa saudável

“Hoje pode!” Assim, com o bordão lançado pela nutricionista Lorca, do programa “Zorra Total”, foi dado início ao coquetel da festa de final de ano que reuniu em meados de dezembro os participantes dos grupos da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS. De fato, esta turma podia mesmo se deliciar com os petiscos, pois tinha (e tem) muito a comemorar. Durante o evento, realizado no salão da igreja de Nossa Senhora de Lourdes, em Caxias, foram revelados números que traduzem o empenho dos clientes da cooperativa médica em se manterem saudáveis ao longo de todo o ano. Eis que, de janeiro a setembro de 2008, os

participantes desta proposta perderam, juntos, nada menos que 951 quilos. “A festa foi uma forma de a Unimed reconhecer o esforço de cada um dos beneficiários em conseguir alcançar resultados que expressam sua saúde. Essa é a maneira de demonstrarmos como são pessoas importantes para nós”, comenta a psicóloga da Medicina Preventiva, Márcia Regina Angonese. Divididos em 10 diferentes grupos – entre os quais de nutrição, acompanhamento a gestantes, hipertensos e diabéticos –, 5,5 mil clientes se apropriam constantemente dos benefícios da Medicina Preventiva – que completou cinco anos em 2008.

Líderes no Sul

A Unimed Nordeste-RS aparece na quinta posição entre as empresas de saúde do sul do Brasil, no quesito “Maiores por Receita Bruta” – atrás somente de instituições fixadas na capital gaúcha.

A notícia revela-se com a apresentação do ranking Grandes & Líderes, publicado em recente edição da revista Amanhã, de Porto Alegre. A lista, uma vitrine de excelência em gestão, apresenta os resultados das organizações gaúchas, catarinenses e paranaenses em 2007 – um ano prodigioso no âmbito corporativo.

Pois a cooperativa médica com sede em Caxias do Sul galgou a 233ª posição na classificação geral da pesquisa, que garimpou os nomes das 500 maiores companhias do Sul.

Da Assembléia

Pelo quinto ano consecutivo, a Unimed Nordeste-RS conquistou a certificação do Prêmio de Responsabilidade Social conferido pela Assembléia Legislativa gaúcha. O certificado é oferecido a todas as empresas e entidades que apresentam seu balanço social, atingindo, na avaliação, uma pontuação mínima.

Comemoração merecida:

participantes dos grupos deste serviço da Unimed celebraram o fim de 2008 em evento que reuniu mais de 200 pessoas. De janeiro a setembro eles perderam, juntos, 951 quilos



André Benedetti

Presente de Natal

A solidariedade tomou conta da Unimed durante todo 2008. Mas as ações de dezembro destacaram-se. O Natal Solidário, realizado na primeira quinzena do mês, reuniu na sede campestre da Associação dos Funcionários da cooperativa crianças carentes para a realização de uma festa cheia de alegria. Para animar o evento, funcionários voluntários deram vida a protagonistas das histórias infantis. Até a Minnie apareceu por lá. A garotada recebeu um kit com lanches, além de presentes doados por funcionários da Unimed.



Daiane Bordin

Fotografias à mostra

Em 2008, os médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS foram novamente convidados a revelar seus dotes artísticos.

Pela segunda vez, profissionais da Medicina trocaram estetoscópios pelas alças de câmeras fotográficas, para clicar as imagens vistas em pôsteres espalhados pelo Hospital Unimed Caxias do Sul. O primeiro lote, feito em 2007, permanece afixado nas paredes da instituição, mas agora se avizinha a outros recortes da realidade, como este da foto acima, feita pelo Dr. Aldo Fachinelli e intitulada “Manhã no Parque”.



Dr. Aldo Fachinelli

Escudos extras

Novo serviço da Unimed, Central de Vacinas oferece cardápio ampliado de vacinas – além das garantidas pela rede pública

Você já deve ter percebido que a Medicina dos tempos atuais converge para a prevenção de doenças – e não apenas gasta energia com tratamentos. O setor de Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS é emblemático desse panorama. Desde a sua inauguração, segue uma tendência que, embora superatual, desenha-se há pelo menos três séculos, sob a forma de vacinas.

Tão introduzidas na saúde pública atualmente, elas começaram a ser aplicadas – veja só – há 300 anos,

sempre com a mesma finalidade: a de controlar doenças em determinadas populações. Foi assim com a varíola tempos atrás, hoje extinta no Brasil. É assim com outras doenças, cuja lista de vacinas é garantida pelo Ministério da Saúde – recentemente, a rubéola esteve no alvo das atenções. A Unimed, por sua vez, para melhorar ainda mais a sua vida, vai além. A Medicina Preventiva dispõe de múltiplas opções destes escudos, para você ficar ainda mais protegido. Dê só uma olhada. Mais informações: (54) 3225-5272.



stock.xchng

Vacinas oferecidas na Medicina Preventiva:

Gripe

Esta vacina é oferecida pelo Ministério da Saúde apenas a pessoas com mais de 60 anos. Ela previne a ocorrência da infecção causada pelo vírus da gripe, o *Influenza* – e suas complicações. Na Unimed, crianças, adultos e idosos podem ser vacinados, com prescrição médica. A aplicação – que reúne vírus mortos, incapazes de causar gripe – se dá uma vez por ano, conforme orientação médica.

Vacinas DTPa, DTPa/Hib e (Inativada) Conjugada Hib

Na rede pública brasileira, a vacina utilizada habitualmente é a tetravalente bacteriana, a tetra, que contém a tríplice celular (DTP), cujo componente contra coqueluche é formado por bactérias inteiras, associada à vacina Hib, contra o *Haemophilus influenzae* B. Por isso, tal componente é o principal responsável por reações indesejáveis, tais como febre, choro e irritabilidade. As vacinas adquiridas pela Unimed são acelulares, o que confere menos reações adversas pós-aplicação. Se necessário, elas também podem ser aplicadas separadamente, ou seja, a DTPa e a Hib.

Conheça as doenças que elas previnem:

A difteria é transmitida principalmente pelo contato com secreções da via aérea de uma pessoa infectada. Pode causar febre e mal-estar, comprometendo, em alguns casos, todo o aparelho respiratório – principalmente a garganta.

O tétano é causado por uma toxina produzida por uma bactéria presente no solo e que pode entrar no organismo por um ferimento na pele. Causa, em certos casos, contrações musculares, dificuldade para respirar – e pode levar à morte.

A coqueluche ocorre principalmente em crianças, com um quadro de crises de tosse com febre. Há possibilidade de complicações, como pneumonia e fratura de costelas.

A bactéria *Haemophilus influenzae*, transmitida, entre outras formas, por secreções da via aérea, pode causar sérias complicações. O tipo B é o mais importante, e é justamente contra ele que se faz a vacina, pois pode levar à ocorrência de pneumonias, sinusites, otites ou outras infecções mais graves, como a meningite.

Meningite A+C

A meningite é uma inflamação do cérebro e das membranas que o envolvem. Pode ser causada por vários agentes, principalmente bactérias. O meningococo, uma bactéria que pode causar meningite com formas graves, apresenta-se em diferentes tipos: A, B e C. A vacina A+C previne as infecções causadas pelos dois grupos de meningococo. Deve ser realizada a cada três anos.

Meningococo Conjugada C

Previne a infecção pelo meningococo do grupo C. Pode ser realizada em crianças a partir dos dois meses de idade, adolescentes e adultos. Também é utilizada para controlar o surgimento de novos casos em situação de surto, principalmente em adultos.

Pneumo 23 e Pneumo 7 Valente (Heptavalente)

As infecções causadas por pneumococo costumam ser freqüentes entre crianças sem a vacina. Geralmente, podem se apresentar como meningite, pneumonia, otite ou infecção no sangue. A proteção vem da vacina Pneumocócica Heptavalente, aplicada a partir do segundo mês de vida.

A vacina antipneumocócica 23 protege contra as infecções pneumocócicas em crianças com mais de dois anos. Emprega-se em dose única em portadores de doença crônica (como cardiopatias, pneumopatias e alterações do sistema imunológico) e em maiores de 60 anos.

Hepatites A (adulto e pediátrica) e B (adulto)

Algumas hepatites são causadas por vírus, como a hepatite A e a B. A do tipo A é transmitida pela ingestão de material contaminado. Mais freqüente em crianças, geralmente causa sintomas que desaparecem em curto período de tempo. A hepatite B pode ser adquirida pelo contato com secreções de uma pessoa contaminada, principalmente sangue, pelo sexo e na gravidez, de mãe para filho. Pode evoluir para uma fase crônica e, em alguns casos, até a cirrose hepática. Nas crianças, pode-se utilizar a proteção com a vacina contra a hepatite A e B – separadamente ou associada. A contra a hepatite B pode ser feita em esquema de três doses após o nascimento (zero, um e seis meses). Já a contra a hepatite A, em qualquer idade após o primeiro ano de vida, em duas doses (zero e seis meses) – após

os 19 anos, dose única. Em adultos, prefere-se a vacina conjugada (A e B).

Varicela

A varicela, também conhecida como catapora, apresenta-se com um quadro de febre, prostração e lesões características na pele. Contra ela, pode-se realizar a vacinação em crianças, após o primeiro ano de vida, em dose única ou com reforço, se o pediatra considerar necessário. Em crianças acima de 13 anos e adultos, a indicação limita-se a pessoas que não tiveram varicela no passado. O esquema proposto é o de duas doses, com intervalo de dois meses entre as aplicações. Deve-se evitar em indivíduos com baixa imunidade ou em grávidas.

HPV

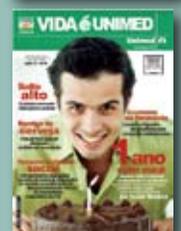
O papilomavírus humano (HPV) é o principal responsável pelo surgimento do câncer do colo uterino. Existem mais de 100 tipos de HPV, mas os principais são os 16 e 18. A vacina pode ser recombinante bivalente (justamente contra os tipos 16 e 18), contra o câncer de colo do útero, e também na forma recombinante quadrivalente (tipos 16, 18, 6 e 11) – além do câncer, previne o aparecimento de verrugas genitais. Deve ser realizada preferencialmente antes de iniciada a vida sexual, com esquema de três doses. A Medicina Preventiva oferece a bivalente e a quadrivalente.

Penta (vacina combinada contra DTPa/IPV+Hib) e Hexa (vacina combinada contra DTPa/HB/IPV+Hib)

Também chamada de vacina conjugada, a pentavalente protege de difteria, tétano, coqueluche, *Haemophilus influenzae* e poliomielite. É uma vacina bem tolerada, com pouca chance de efeitos colaterais, se comparada com a administração isolada de cada vacina, e com o benefício de prevenir contra cinco infecções. É diferente da pólio do posto, que é de gotinha – esta é intramuscular. A vacina hexa, também conhecida como sêxtupla, além de proteger contra essas cinco infecções, tem associada a vacina contra hepatite B. A vantagem desta é imunizar contra seis doenças com uma única picada.

Fontes: Dra. Lessandra Michelim, Dr. Juliano Fracasso e enfermeira Gabriela Appilt

Reproduções



Revista de mão cheia

Ao completar cinco anos, Vida é Unimed firma-se como a segunda melhor revista feita pelas grandes Unimed de todo o Brasil

Era primavera de 2003 quando a primeira edição desta revista circulou entre os clientes da cooperativa médica. Na capa, algumas flores, para tratar de alergia ao pólen. De lá para cá, passaram-se não apenas 20 estações.

Nos últimos cinco anos, em 14 revistas e um especial (veja ao lado), vitaminamos nossos leitores com 294 páginas ocupadas por reportagens para descrever a adoção de um estilo de vida saudável. A proposta inaugurou um serviço que se aproxima das publicações vistas em bancas, algo até então inexistente na área da saúde da região, e, hoje, firma-se como a segunda melhor revista feita pelas grandes Unimed de todo o país, segundo o Quarto Prêmio de Comunicação do Sistema Unimed.

A receita, embora híbrida, não tem segredo. Para conquistar cada vez mais adeptos aos seus escritos, esta publicação tratou de apresentar o lado institucional da Unimed da forma mais transparente possível – mas sempre com apostas em boas doses de matérias que ajudam a promover uma vida melhor. O resultado amplia a importância dada aos planos de saúde ao se distanciar do tempo em que eles serviam apenas nas horas de remediar doenças. Ledo engano, aliás. Agora, você que nos acompanha há muito já sabe: a Unimed antecipa-se aos problemas. A Medicina Preventiva que o diga. Com seus grupos específicos, turbinou essa forma de encarar a

saúde. Esta revista fez o mesmo.

A idéia inicial deste produto jornalístico ganhou, aos poucos, uma musculatura expressa não apenas pelo prêmio, mas em gráficos. Hoje, nossa aceitação traça uma curva ascendente em uma pesquisa anual, realizada entre os clientes Unimed Nordeste-RS – a fim de obter informações variadas em relação à cooperativa médica, entre as quais, a satisfação de quem lê esta publicação.

Em sua mais recente edição, com opiniões colhidas em 2007, a estatística revelou que 47,01% dos beneficiários preferem receber informações sobre a Unimed Nordeste-RS pela revista Vida é Unimed. Se nossos leitores espirrarem menos sempre que a primavera chegar, já podemos dizer que o esforço valeu a pena.



Em segundo no Brasil

Os vencedores do Quarto Prêmio de Comunicação do Sistema Unimed, de abrangência nacional, foram revelados em um evento realizado anualmente pela Unimed do Brasil – desta vez, com a presença dos jornalistas Alexandre Garcia e Glória Maria, além da atriz Marisa Orth. Na segunda posição entre as melhores revistas produzidas pelas grandes Unimed de todo o país (pela análise de seus resultados, a Unimed Nordeste-RS é considerada uma grande Unimed), esta publicação ficou atrás apenas da editada pela Unimed Rio (na terceira posição, ficou a da Unimed Natal). Em tempo: em diferentes categorias, o concurso avaliou 184 trabalhos enviados por 78 singulares.



Imagem **sólida**

Pesquisa confirma:
Unimed é uma
marca de confiança

O Sistema Unimed, do qual a Unimed Nordeste-RS faz parte, recebeu recentemente o troféu Marcas de Confiança da Revista Seleções, em São Paulo, pelo sétimo ano consecutivo.

A Unimed foi eleita – pela maioria dos quase 1,5 milhão de leitores – uma das empresas que mais inspiram confiança entre os brasileiros.

A pesquisa, realizada anualmente pela Revista Seleções e o Ibope, elegeu a Unimed

como a organização mais confiável na categoria “Assistência Médica”, com a expressiva marca de 54% dos votos.

“Este é um resultado expressivo, pois confirma que a imagem da Unimed permanece calcada em conceitos sólidos de integridade e credibilidade, que vêm sendo atestados por pesquisas consolidadas no mercado e de alcance nacional como esta”, afirma Almir Gentil, diretor de Marketing e Desenvolvimento da Unimed do Brasil. Ele ressalta também que a marca Unimed experimenta atualmente uma visibilidade sem precedentes em sua história, que começou em Santos e hoje proporciona uma vida mais saudável a milhares de brasileiros que apostam neste plano de saúde.

Alterações

Seis médicos mudaram seus endereços ou telefones. Atualize seu Guia Médico.

Caxias do Sul

Oftalmologia

• Dr. Marcelo Becker Dartora, Avenida Rio Branco, 07/701, (54) 3028-1500

Urologia

• Dr. Nelson Corsetti, (54) 3028-9480
• Dr. Antonio Afonso Florian, (54) 3028-9480

Medicina Física e Reabilitação/ Ortopedia e Traumatologia

• Dr. José Luiz Puhl, (54) 3208-4040 e 3536-7080

Ortopedia e Traumatologia

• Dr. Mauro Puhl, (54) 3208-4040 e (54) 3536-7080

Clínica Médica

• Dr. Luis Bonotto, Rua Garibaldi, 603/72, (54) 3027-2324

Seja sócio da CDL/SPC e fique tranquilo!

Novo SPC. Segurança na hora de fazer negócios.

O Carlos é arquiteto e tem uma empresa. Todos os dias, ele precisa de segurança na hora de fazer negócios. É por isso que o Carlos se associou ao SPC Profissional Liberal e está feliz da vida. Afinal de contas, o novo Sistema de Proteção ao Crédito está ainda mais moderno e funcional. Aproveite e seja um associado!

Uma solução para cada necessidade: *SPC Crédito/Cheque, SPCheques, SPC Profissional Liberal, SPC Pessoa Jurídica e SPC Condomínios.*

Vantagens do novo SPC

- novo sistema de consulta
- salto de 100% em qualidade e confiabilidade
- maior rapidez no acesso ao sistema e respostas
- soluções de crédito personalizadas (tipos de consultas de acordo com as necessidades da empresa)
- nova tela para consultas
- gestão de arquivo de seus registros e movimentações
- registro/cancelamento via web
- notificação com boleto bancário

CDL Câmara de Dirigentes Lojistas de Caxias do Sul
Gestora do Sistema SPC

Apoiando o desenvolvimento do comércio caxiense.

Rua Sinimbu, 1415, 4º andar - Centro - Caxias do Sul - RS
Fone: **(54) 3209.9977** | Atendimento web: **www.cdlcaxias.com.br**

Reta final

Ao receber o telhado, uma das marcas arquitetônicas mais visíveis aos olhos de quem por lá passa, o novo Pronto-Atendimento Unimed de Farroupilha tira de vez do papel um projeto que elevará a qualidade dos serviços em saúde oferecidos no município.

Localizadas junto à Rodovia dos Romeiros, a estrada de acesso ao Santuário de Nossa Senhora de Caravaggio, as obras do empreendimento que darão vida a uma construção comemorada pelos farroupilhenses chegam à reta final.

As previsões são otimistas. Até o começo de 2009, deve-se chegar ao fim da primeira fase do cronograma, ou seja, do prédio do Pronto-Atendimento Unimed 24 Horas (que migrará do Centro para este complexo), o Centro Cirúrgico Ambulatorial e o Centro de Diagnóstico – um total de 3.855 metros quadrados de área construída. O início dos atendimentos, no entanto, está previsto para a metade de 2009 – o tempo a mais é necessário para a instalação de todos os equipamentos.

Enquanto no próximo inverno haverá a inauguração da primeira parte, no mesmo período também deverá ser concluída a parte física da



Reprodução

Profissionais a mil: trabalhadores delineiam complexo que entrará em funcionamento em meados de 2009

segunda metade do projeto. Ela compreende a construção de um bloco cirúrgico e da sala de recuperação – a entrarem em funcionamento, em princípio, em dezembro de 2009.

Vida é Unimed visitou o local. As esquadrias, que seguem o padrão arquitetônico do Hospital Unimed Caxias do Sul, já foram acomodadas.

Assim como o piso da recepção, todo em pedra, seguindo as tendências em construção hospitalar. Em todos os ambientes, há profissionais em um ritmo de trabalho ajustado para levar aos mais de 45 mil clientes da cidade um cenário totalmente renovado, com serviços e profissionais de ponta. Como você sabe, características da Unimed.

Coral infantil

Os versos das cantigas de roda e de outras composições que traduzem a cultura brasileira ganham ritmo na voz de filhos de funcionários, de médicos cooperados e de secretárias, no Coral Infantil Unimed. Com seus 16 integrantes, o grupo esbanja intimidade com a musicalidade nacional desde cedo. “A idéia é ampliar o conhecimento musical das crianças por meio do canto em coral”, diz a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna. As aulas ocorrem uma vez por semana.



Coral adulto

A Unimed Nordeste-RS mantém também um coral adulto. Os integrantes – em torno de 20 – encontram-se para a hora do solfejo uma vez por semana, a fim de educar a voz e ensaiar o repertório, formado basicamente por composições brasileiras. “Esta é mais uma prova de que a cooperativa médica preocupa-se não só com o lado físico de seus médicos, funcionários e clientes, mas também com a parte emocional”, comenta a coordenadora da Responsabilidade Social, Alexandra Sant’Anna.



Fotos: André Benedetti

Natal nas empresas

Papai Noel existe — e visita as empresas clientes da Unimed Nordeste-RS.

Para levar o espírito de Natal até os funcionários das organizações que contratam os serviços deste plano de saúde, a cooperativa médica elaborou uma proposta diferenciada em 2008. Vestidos de verde, Papai Noel, Mamãe Noel e dois duendes promoveram intervalos ao mesmo tempo descontraídos e emocionantes, a fim de celebrar o final de mais um ano.

Munidos de violino e com um figurino impecável, basicamente verde, os quatro artistas entoaram canções tipicamente natalinas — e deixaram, de um jeito diferente, uma mensagem de paz acompanhada de votos de um 2009 repleto de prosperidade. “A idéia foi sensibilizar as pessoas, tocando seus corações nesta época tão importante do ano, para proporcionar momentos de pura emoção durante o expediente”, comenta a relação-



Divulgação

Vestidos de verde: Noel e família interpretaram mensagens de paz

públicas da Unimed, Cláudia De Stefani, uma das idealizadoras do projeto.

Ao todo, 100 empresas da região receberam a visita, que se encerrou com a entrega de uma colorida bota de Natal, com espaço para depositar sonhos e esperanças — enquanto a Unimed torce para que eles se transformem em realidade.

Qualificação internacional

A Unimed Nordeste-RS obteve o Código Mundial Número Duns, um importante identificador nas transações de comércio internacional que reúne nove dígitos com o propósito reconhecer e conectar uma empresa com outras 72 milhões de instituições no mundo inteiro.

Emitido pela Dun & Bradstreet International Ltda., ele envolve, em seu processo de cadastramento, uma criteriosa análise da situação financeira, havendo inclusive a classificação dos riscos a que a organização se encontra exposta. Aí, outra boa notícia: esta cooperativa médica alcançou um bom conceito na avaliação, o que faz dela uma instituição segura para se transacionar.

O Número Duns (do inglês, Sistema Universal de Numeração de Dados) é visto no meio empresarial como uma ferramenta indispensável para dar seqüência ao processo de aquisição de tecnologia no Exterior. Além disso, conforme administradores de empresas, é importante para a fidelização de clientes e fornecedores, assim como para a prospecção de novas transações, a fim de se conseguir unificar e padronizar globalmente as negociações estratégicas. Não por nada as mais importantes instituições do planeta, entre as quais a União Federal do Governo dos Estados Unidos, reconhecem, recomendam e requerem o Número Duns.

Páginas nobres

Os trabalhos de Responsabilidade Social promovidos pela Unimed Nordeste-RS encontram-se reunidos no Relatório Social 2007. A publicação vale-se de uma ampla cartela de cores para apresentar as ações que conferem um novo colorido à vida de tanta gente — com a assinatura desta singular. Você pode ver todo o material no site da Unimed Nordeste-RS (www.unimed-ners.com.br). Clique em Responsabilidade Social, no menu à esquerda, e depois em Balanço Social.



Reprodução

Ouro ao Hospital

O Hospital Unimed Caxias do Sul recebeu pelo segundo ano consecutivo a classificação Padrão Ouro, conferida pela 3M do Brasil, em um processo em que foram checados itens como o controle de cargas por meio de indicadores biológicos e químicos, além de indicadores que traduzem a eficácia da esterilização.

A certificação Ouro, a mais alta, confirma a excelência dos trabalhos realizados em hospitais clientes da 3M do Brasil. A análise se baseia nas normas estabelecidas pela Associação para o Avanço da Instrumentação Médica e pela Associação de Enfermeiras de Centros Cirúrgicos e Centrais de Materiais, ambas dos Estados Unidos.

Operação verão

A partir de uma parceria entre a Unimed e a Prefeitura Municipal de Caxias do Sul, os exercícios para preparar o corpo para a estação do calor ficam mais acessíveis. De graça, os caxienses podem malhar na Academia da Melhor Idade, a Amei

Dois academias a céu aberto recebem os caxienses interessados em exercícios físicos. E o melhor, de graça! As duas unidades da Academia da Melhor Idade (Amei) foram criadas pela Prefeitura Municipal, em parceria com a Unimed Nordeste-RS, para possibilitar uma maior qualidade de vida, principalmente depois dos 40 anos. Uma fica no Parque dos Macaquinhos. A outra, no bairro Desvio Rizzo, no Jardim da Lagoa.

Para utilizar os aparelhos de forma correta, há, em determinados horários (*veja legenda na página oposta*), o acompanhamento de profissionais da área da saúde.

Quem não consegue chegar a tempo não precisa ficar enferrujado: é possível utilizar a academia também nos demais horários. Para você fazer os exercícios direitinho, mesmo sem a companhia de um instrutor, conversamos com a estudante de Enfermagem Francesca Finimundi e com as educadoras físicas Sabrina Almeida de Camargo e Elizama Andreazza. Elas aconselham fazer este circuito pelo menos três vezes por semana. Antes, porém, consulte seu médico, a fim de saber se você pode ou não praticar tais exercícios.

Dicas:

- Passe protetor solar antes de sair de casa. E beba bastante líquido.
- Para quem chega de carro, é importante fazer um aquecimento aeróbico, antes de mais nada. Por isso, o indicado é utilizar um dos três aparelhos específicos para esse tipo de atividade: o Simulador de Caminhada, o Simulador de Cavalgada ou o Esqui. Se em um dia você usar o Esqui, por exemplo, dê preferência ao Cavalgada no dia seguinte. E assim por diante. Também é possível optar por uma caminhada no parque. O aquecimento deve durar de 10 a 15 minutos.
- Em seguida, é importante fazer um alongamento. A Amei oferece um aparelho para isso, o Alongador.
- Só depois disso começam as séries de repetições. Conforme as profissionais, o ideal é fazer três séries de 15 repetições. Ou seja, utilizar o aparelho para 15 repetições, descansar um pouco, depois mais 15, em seguida outro descanso. E, se der, mais 15 vezes. O ideal é trabalhar alternadamente os membros superiores e inferiores. Portanto, se

estiver trabalhando os músculos dos braços em um aparelho, ao trocar por outro, opte por um de pernas. Somente depois volte a exercitar os braços. Detalhe: se você tem artrose ou artrite, faça menos repetições em cada série, que, em vez de serem três, podem ser quatro, em compensação.

- Para coxas e pernas, há quatro aparelhos: Pressão Pernas e Coxas, Pressão de Pernas e Panturrilha, Extensor de Pernas, Flexor de Pernas. Escolha três ou quatro deles.

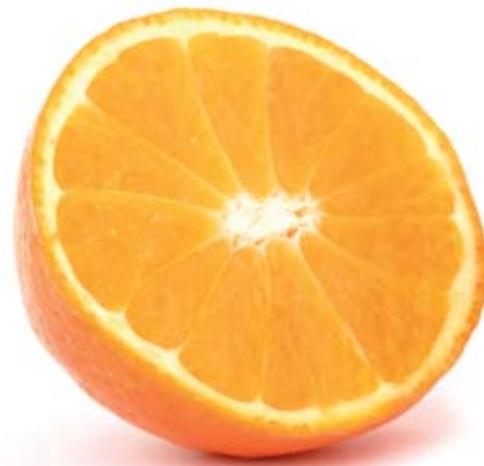
- Para os membros superiores (braço, ombros, cotovelos peitorais e costas), há cinco aparelhos: Rotação Dupla Diagonal, Rotação Vertical, Supino Inclinado Sentado, Remada Sentada e Supino Reto Sentado. Se optou por três aparelhos de perna, então agora faça exercício em quatro aparelhos de braço (sempre três séries de 15 repetições). Se optou por quatro aparelhos de perna, utilize apenas três de braço. Conforme as profissionais, um dia você enfoca mais o braço; no outro, mais a perna.

- Para a região lombar, do abdômen e dos quadris, há dois aparelhos: Surf e Twister Sentado. Você deve optar por um a cada dia.



Exercícios múltiplos: em um único aparelho, é possível exercitar diferentes partes do corpo. Para saber como malhar de forma correta na Amei, há instrutores no local, de segunda a sexta, em dois momentos: das 7h30min às 9h30min e das 15h30min às 17h30min

Dúzia de sabores



1

Aveia

Com leite ou até mesmo em saladas, deixa seus exames de sangue como os de um mocinho saudável. Rica em betaglucano, ajuda a controlar o açúcar de diabéticos, a regular o trabalho do intestino e a breca de vez o colesterol ruim.

2

Yogurte

Facilita a digestão e regula a função intestinal (diminui inclusive a quantidade de gases). Além disso, blinda o organismo ao estimular a produção de antibióticos naturais, prevenindo infecções. Entre uma colherada e outra, você ainda melhora a absorção de vitaminas e minerais e põe para baixo o colesterol.

3

Castanha

Mesmo com um alto valor calórico, esta semente rica em vitamina E, selênio e ômega 6 ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de prevenir doenças cardiovasculares e o envelhecimento celular.

4

Azeite de oliva

A lista de benefícios oferecidos a quem opta por este azeite é grande. Ele ajuda a prevenir a aterosclerose e doenças cardiovasculares, tem digestão facilitada em relação aos óleos, fortalece o sistema imunológico e ajuda você a driblar o envelhecimento celular, além de produzir efeito protetor e tônico da epiderme.

5

Frutas cítricas

A fama de concentrarem vitamina C faz sentido. Laranja, lima, limão, tangerina, morango, acerola... Todas ajudam a neutralizar a ação de radicais livres, prevenindo e controlando as doenças cardiovasculares – sem contar, claro, que fortalecem o sistema imunológico.



6

Chá verde

Não por nada se tornou popular no Brasil nos últimos anos. Há evidências de que seu consumo poderia reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

7

Peixes

São ricos em ômega 3, que são ácidos gordurosos poliinsaturados. Traduzindo: favorecem o fortalecimento do sistema imunológico, contribuindo para a redução dos níveis de colesterol e regulando a fluidez do sangue. Os peixes mais ricos em ômega 3 são os de água gelada, como sardinha, salmão, atum, cação, cavala e bacalhau.

A nutricionista Sabrina Formolo, do Hospital Unimed, aponta as vantagens de incluir estes 12 alimentos no prato

8

Vinho tinto ou suco de uva

Ambos contêm flavonóides, que atuam na diminuição do colesterol ruim e melhoram o perfil de gorduras circulantes no sangue. Ajudam no combate à inflamação, aumentam o colesterol bom, reduzem a agregação plaquetária e colaboram para a vasodilatação. Mas seja comedido: o ideal é consumir vinho com moderação.

9

Frutas Vermelhas

Ricas em licopeno, substância que dá a cor avermelhada dos apetitosos morangos ao lado, protegem o corpo contra os danos causados pelos radicais livres. Também previnem câncer de próstata e doenças cardiovasculares.

10

Soja

Fonte de isoflavonas, proteínas e fibras. Vários estudos científicos comprovam a ação da soja na prevenção de doenças crônicas, como problemas no coração, alguns tipos de câncer, sintomas da menopausa, entre outros. As isoflavonas são substâncias que apresentam semelhança estrutural, se comparadas aos hormônios estrogênicos. Elas agem ligando-se aos receptores de estrogênio e promovem ações semelhantes ao hormônio sintetizado pelo próprio organismo.

11

Alho

Estudos demonstraram que o consumo regular de alho fortalece o sistema imunológico e reduz a incidência de tumores de estômago e cólon. O alho também atua na prevenção de doenças cardiovasculares, reduzindo o colesterol ruim – e ajuda a regular a pressão arterial.

12

Linhaça

Rica em proteínas, fibras, ômega 6 e um potente antioxidante e anticancerígeno chamado lignana. Esta última atua na regularização do funcionamento do intestino, em especial no tratamento da prisão de ventre e na revitalização da pele. Também auxilia na coagulação sanguínea e no metabolismo dos ácidos graxos, além de ativar o sistema imunológico do organismo e reduzir o colesterol ruim. A linhaça ajuda ainda a fortalecer unhas, dentes e ossos.

Fotos: stock.xchng



Aprume-se já

Você está em casa à noite, quando percebe uma incômoda dorzinha nas costas, isso sem contar aquele desconforto que resolve aparecer nas pernas sempre na hora da novela. Dá para notar que a sensação, lá pelas tantas nem mais tão incomum assim, costuma se manifestar depois de trabalhar um dia inteiro em posições que, ao menos na hora, parecem confortáveis. Muita gente já repara – e avisa – que o raio-x de sua coluna durante os afazeres não é um exemplo. Mas a mudança desse panorama você mesmo agendou para a próxima segunda-feira...

Se a situação chegou a esse ponto, está na hora de rever sua postura, a do corpo, na empresa. Para facilitar o trabalho, conversamos com a fisioterapeuta da Unimed Nordeste-RS Beatris Maggi. Ela propõe dois conjuntos de cuidados: um para quem passa o dia trabalhando de pé e outro para quem permanece a maior parte do tempo sentado.

Sentado

- Escore bem as costas na cadeira. Assim, você conseguirá manter a coluna reta por muito mais tempo, sem exercer força sobre ela.
- Apóie seus pés sempre no chão, e não

nos pés da cadeira. Isso porque, ao encostar o calçado no piso, os vasos sanguíneos não ficam comprimidos, já que a angulação de seu joelho acaba ficando aproximadamente a 90 graus, e a circulação flui numa boa. Também vale passar o dia pisando em um apoio um tanto acima do chão, como um tablado de madeira (indicado para pessoas mais baixas, pois é necessário que você encoste toda a planta do pé no chão sem, para isso, ter de ficar com as costas distantes do encosto da cadeira). O uso desse artifício, conforme Beatris, faz com que ocorra um “encaixe” da coluna lombar. “Ela fica em uma posição de descanso”, diz a profissional.

- Se você lida com computador, durante a digitação, mantenha os antebraços bem apoiados na mesa – ou, se houver, no braço da cadeira, que deve estar ajustado ao seu corpo, de modo que a angulação do cotovelo fique em torno de 90 graus. O pulso também merece atenção. A mão, observa Beatris, deve estar alinhada ao antebraço. O cuidado evita desvios de punho – e, conseqüentemente, prejuízos à articulação.

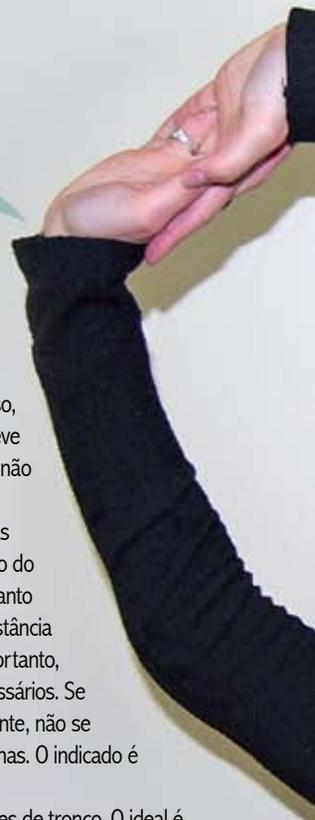
- Se você manuseia peças enquanto está sentado, evite apoiar apenas os cotovelos. Para não comprometer essa região, encoste na mesa a maior parte possível do antebraço.

- Evite desvios excessivos da cabeça, pois pode haver uma sobrecarga na musculatura da região cervical. Também por isso, a tela do computador deve estar à frente da face, e não nas laterais da mesa.

- Disponha as peças a serem usadas ao longo do dia próximas a você (quanto maior o uso, menor a distância – e vice-versa). Evite, portanto, deslocamentos desnecessários. Se tiver de pegar algo distante, não se limite à cadeira de rodinhas. O indicado é se levantar.

- Evite fazer rotações de tronco. O ideal é virar todo o corpo, e não apenas a coluna, na hora de pegar um equipamento.

- Faça pausas de 5 a 10 minutos por turno de trabalho. O intervalo proporciona um relaxamento muscular e um aumento da circulação sanguínea. Aproveite o momento para fazer exercícios de ginástica laboral.



Cultura na tela

Na Unimed Nordeste-RS, a saúde encontra a arte para proporcionar momentos em que um dos efeitos colaterais mais expressivos é o aplauso. A cooperativa médica acaba de lançar seu vídeo cultural. Entre uma cena e outra, é possível perceber que, sob as luzes da ribalta, ao som de uma orquestra, nos movimentos leves de um bailarino que toca o chão com destreza, não há como mensurar os benefícios da arte à saúde do corpo. Mas dá para percebê-los, tão inúmeros são eles. É à procura dessa satisfação que a Unimed promove, já tradicionalmente, a realização de dezenas de eventos culturais.



stock.xchng

Um dia de Rainha

A Unimed participou do concurso Rainha da Indústria e Comércio do Rio Grande do Sul 2008 no dia 25 de Outubro, no Ginásio Municipal de Bento Gonçalves, representada pela candidata Daiane Morandi da Costa. Profissional da Tecnologia da Informação, Daiane concorreu com 59 candidatas de todo o Estado. O evento contou com cerca de 4 mil espectadores, entre eles uma turma da Unimed Nordeste-RS, que ganhou o troféu de Torcida Mais Disciplinada (ao lado). Representando a Prefeitura de Venâncio Aires, Gabriely Henn foi eleita a Rainha.



André Benedetti

Para quem fica o dia todo de pé ou quase sempre sentado, algumas dicas são amigas da coluna. Estão todas aqui!

De pé

- Aquele apoio de pés indicado a quem passa o dia sentado também é recomendado a quem fica horas de pé. O aconselhável é alternar um pé sobre a caixa, enquanto o outro permanece no chão. E vice-versa. A medida ajuda a descansar a coluna lombar, pois a mantém mais reta.

- Evite movimentos de rotação da coluna vertebral. Diferentemente de quando se está na academia, por exemplo, as fibras musculares não costumam estar aquecidas durante o trabalho. Por isso, um movimento brusco pode causar rompimentos de fibras musculares, ainda mais se estiver associado a carregamento de peso.

- Para erguer um peso, aproxime-se dele (pois quanto mais próximo, menos danos à estrutura corporal), abra um pouco as pernas, flexione os joelhos e dobre os cotovelos. Somente depois desses cuidados, pegue a peça – com

a coluna sempre reta, valendo-se dos músculos das pernas.

- Ao dispor objetos em uma prateleira, lembre-se da seguinte regra. Os nichos que estão acima de seu ombro devem receber objetos leves, assim como os que se encontram abaixo de seus joelhos. Deixe os itens mais pesados para serem acomodados nos espaços a uma altura mediana (ou seja, entre seus joelhos e seus ombros). Para itens que devem ser guardados em espaços acima de seu alcance, utilize uma escada.

- Pausas são sempre bem-vindas. Pare alguns instantes, aproveite para dar uma caminhada. Isso ajuda a ativar a circulação e a relaxar.

Pare um pouco

A ginástica laboral nada mais é do que uma série de exercícios indicada pelos especialistas para deixar seu corpo distante da fadiga muscular. Ela deve ser feita em intervalos ao longo da jornada. Não são necessários muito mais do que 10 minutos de exercícios para perceber os resultados.

Foto: André Benedetti



Parceria UCS/Unimed

Uma parceria entre a Universidade de Caxias do Sul (UCS) e a Unimed Nordeste-RS possibilitou criar o Plano Pós-Carreira. Agora quem é aposentado pela UCS, ex-professor ou ex-funcionário da instituição pode voltar a ter o seu plano de saúde Unimed com condições especiais. A vantagem é oferecida a quem teve, ao se desligar da Universidade, um plano Unimed atrelado a UCS por pelo menos cinco anos consecutivos. Nesses casos, são oferecidas duas opções de planos, ambas com cobertura nacional por meio de intercâmbio: o Básico Plus 15 (semiprivativo) e o Executivo Plus 13 (privativo).

Divulgação/UCS



Crônicas – segunda parte

A Unimed reuniu em livro, mais uma vez, crônicas redigidas por médicos cooperados. O segundo volume de “Já te contei aquele caso?” apresenta 35 textos, distribuídos em 95 páginas. Sob a coordenação de Dr. Pedro Inácio Mezzomo e supervisão da jornalista Cássia Carvalho, a publicação vale-se da criatividade dos seguintes doutores: Alexandre Gobbato, Annemarie Brugger, Elio Freisleben, Gabriel Paglioli, Jairo de Souza Filho, João Mello, Job BussAngeli, José Mascia, Mara Mendes, Marcio Bertolucci, Marco Zanchi, Mauro Chies, Paulo Franzoi, Pepe Vargas, Roney Marcon e Valério Santini.

Reprodução



Uma existência colorida

Uma vida longa fica muito melhor quando os dias vêm acompanhados de saúde e bem-estar. Para chegar aos 70, 80, 90 anos ou mais, com corpo e mente saudáveis, basta colocar em prática alguns hábitos simples, sabia? Ao menos é o que sugere a terapeuta ocupacional da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, Vanessa Weber. Ela reuniu 11 preciosas dicas para que a passagem do tempo não atrapalhe o equilíbrio tanto físico quanto emocional. Preparado para colocá-las em prática?

Fontes consultadas: www.vivatrancuilo.com.br, www.portaldoenvelhecimento.net e terapeuta ocupacional Vanessa Weber

Exercite sua mente

Assim como os exercícios físicos deixam seu corpo saudável e mais forte, as atividades mentais também mantêm seu cérebro mais ágil. Então, tente aprender um instrumento musical, brinque com palavras cruzadas e quebra-cabeças, interaja com as pessoas, leia bastante, seja voluntário, tenha um novo hobby, busque desafios, etc. Mantenha-se ativo intelectualmente.

Evite se omitir

Participe das reuniões familiares, converse com os amigos e vizinhos, faça uma visita a quem necessita de atenção. Ouça e se faça ouvir, exponha as suas idéias, seus pontos de vista. O fundamental é reconhecer que o simples fato de estar com mais de 60 anos não o impede de se decidir plenamente a partir de sua vontade pessoal, respeitando os seus valores.

Aceite a vida

Em primeiro lugar, é importante deixar claro que aceitar não significa se acomodar e se conformar com situações que podem ser mudadas. Lute para melhorar o que estiver a seu alcance, mas procure, ao mesmo tempo, ver o que existe de positivo em tudo que estiver a sua volta.

Utilize seus talentos

Busque equilíbrio e crescimento utilizando seus dons e canalizando esses talentos com o objetivo de tornar melhor a sua vida e a de todos que o cercam. Não desperdice sua energia criativa.

Reze como preferir

Independentemente de sua religião e de suas crenças, procure conversar sempre com Deus. Escolha um momento tranquilo e procure esquecer outras preocupações nessa hora. Isso lhe trará tranquilidade e paz de espírito.

Harmonize sua casa

Para começar, abra portas e janelas e deixe o ar e a luz entrarem. Assim, você ajuda a energia positiva a circular. Além disso, faça periodicamente uma boa limpeza e uma arrumação caprichada nos armários e gavetas.

Terapeuta ocupacional reúne 11 dicas para ultrapassar os 60 anos sem dispensar a qualidade de vida

Pratique alguma atividade física

Os exercícios mais indicados para pessoas com mais de 60 anos são a caminhada e a hidroginástica. Entretanto, o mais importante é escolher alguma atividade com a qual você se identifique. Assim fica mais fácil seguir um programa sem que ele se torne um sacrifício. É sempre aconselhável consultar um médico antes de começar qualquer tipo de exercício.

Faça meditação

A meditação é a técnica capaz de tratar o corpo e a mente em conjunto. Com várias técnicas e rituais diferentes, esta prática pode ser muito útil e agradável. Ela pode ajudá-lo a identificar suas reais prioridades, tornando-o uma pessoa mais segura e objetiva.

Alimente-se bem

Muitas pessoas têm se preocupado cada vez mais com a questão da saúde. Por isso, o cardápio nesta fase da vida deve ser bem balanceado e um tanto especial. É fundamental fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada, rica em frutas e verduras.

Nunca perca seus objetivos

Planeje, trace metas, tenha sempre objetivos materiais e, principalmente, espirituais. Nunca desista antes de alcançar o que procura e esteja sempre disposto a se superar e a crescer espiritualmente.

Menu aprimorado

Cozinheiras do Hospital Unimed participam de curso para deixar as preparações ainda mais apetitosas. Agora, tem até yakisoba no cardápio

Aromas diferenciados começam a povoar a cozinha do Hospital Unimed Caxias do Sul, prenúncio de uma proposta em ebulição no setor de Nutrição e Dietética da instituição.

A partir de um workshop ministrado pelo *chef-de-cuisine* Enio Giacomini, os pratos oferecidos para os pacientes e os funcionários do Hospital passam a ganhar um toque especial nos quesitos sabor, apresentação e variedade. “A idéia de oferecer um curso para renovar o cardápio surgiu para atender as expectativas de nossos públicos, expressadas nas pesquisas de satisfação – que colhem as opiniões de clientes”, comenta a nutricionista Paula Ayala.

Conforme ela, as receitas aprendidas possibilitam estabelecer um padrão de menu na instituição, já que todas as cozinheiras (e algumas copeiras) participaram do curso – sem, no entanto, terem sua criatividade delimitada. “A cozinha sempre tem um início, uma base, a qual ensinei a elas. O fim, porém, está na cabeça de cada uma”,

comenta o *chef*, entre uma dica e outra.

Em um total de 40 horas, as cozinheiras aprenderam as bases da cozinha, que envolvem técnicas de corte, métodos de cocção, fundos (base líquida para molhos), ligações (texturas de molhos), melhoradores e embelezadores. Depois, elas viram como são preparados alguns pratos, apropriando-se dos ingredientes existentes – sem deixar de lado as bases ensinadas previamente. Houve ainda os capítulos “Sopas Clássicas” – líquidas, ligadas, cremosas e *potage parmentier* (de purê de batatas) –, “Cafés” – para a padronização dessa bebida – e “Lanches” – preparo e montagem de versões quentes e frias, abertas ou não, com recheio de pastas de carnes, legumes, aves e queijos.

“Entre outras coisas, aprendi a cozinhar com menos óleo, muitas vezes assando, em vez de fritar”, conta Adiles Branco, 14 anos de forno e fogão. A partir de agora, como se vê, bem mais tempo dedicado ao forno do que ao fogão.

Yakisoba

Ingredientes:

500g de macarrão tipo nissim, 200g de alcatra, ½ pimentão verde, ½ pimentão amarelo, ½ pimentão vermelho, 2 cenouras médias, 1 cebola pequena, 1 colher (sopa) de maisena, 3 colheres (sopa) de molho shoyu, 2 colheres (sopa) de óleo, 1 punhado de salsa, sal a gosto.

Preparo:

- Em uma panela grande, coloque para ferver a água em que será cozida a massa.
- Corte a alcatra em iscas (pode ser substituída por frango).
- Em uma frigideira, aqueça bem o óleo e, em seguida, acrescente a carne. Deixe fritar por cerca de 3min, sem mexer. Depois disso, vire as tiras, para que dourem do outro lado.
- Em outra frigideira bem aquecida, com um fio

de óleo, acrescente a cebola e a cenoura cortadas em julianas (tirinhas). Refogue por alguns minutos antes de acrescentar os pimentões. Reserve.

- Em uma tigela, dissolva a maisena em 100ml de água.
- Acrescente o molho shoyu à carne, na primeira frigideira.
- Em seguida, adicione a maisena dissolvida. Mexa bem.
- Depois de levantar fervera, acrescente a cebola, a cenoura e os pimentões, misturando tudo.
- Corrija o tempero do molho com sal.
- Com a água da panela fervendo (sem sal e sem óleo), cozinhe a massa. Escorra em seguida.
- Leve a massa a uma frigideira, refogando para ficar mais crocante.
- Depois de alguns instantes,

acrescente o molho, salpique a salsa e sirva em seguida.

Porções: 5

Tempo de preparo: 20min

Divulgação



Com você **na praia**

Neste veraneio, a Unimed Nordeste-RS vai com você à praia.

Nos finais de semana de maior fluxo, a cooperativa médica estará na Rota do Sol para oferecer mais segurança na estrada.

Uma UTI móvel do SOS Unimed, com equipe completa, permanecerá a postos na rodovia, para proporcionar serviços de urgência e emergência gratuitamente – no ano passado, este diferencial também foi oferecido, aliás.

A cobertura inclui assistência médica de emergência, com atenção pré-hospitalar a pessoas com todos os tipos de crises ou acidentes que ponham em risco a vida.

A ação é realizada numa ação conjunta promovida pela CIC Caxias do Sul, Corpo de Bombeiros e 3º Batalhão Rodoviário.

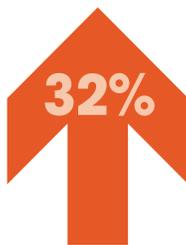
Nossa companhia, porém, não se encerra por aí: a gente vai com você mais longe, até a beira-mar.

Preocupada com sua saúde, a Unimed Nordeste-RS estará pertinho de seu guarda-sol nas areias de Curumim, Arroio do Sal e Areias Brancas. Reservamos surpresas. Mas podemos adiantar que haverá uma blitz para conscientizar os banhistas sobre cuidados importantes o ano todo – inclusive quando se está de férias.



Unimed **no Top**

Um em cada três brasileiros considera “plano de saúde” e “Unimed” sinônimos. A marca conquistou, pela 15ª vez consecutiva, o prêmio Folha Top of Mind, com 32% de lembrança dos consumidores, 27 pontos percentuais acima do segundo colocado.



“A marca é o maior ativo de uma organização. A Unimed agregou saúde, qualidade de vida, esportes, responsabilidade social e felicidade à marca, o que é nitidamente lembrado por um em cada três brasileiros”, afirma o diretor de Marketing e Desenvolvimento da Unimed do Brasil, Almir Gentil.

Destaque **na Época**

A Unimed foi incluída no ranking do Anuário Época Negócios entre as 100 empresas mais admiradas do país, além de ter sido eleita a de maior prestígio no setor de saúde suplementar. A primeira edição da publicação celebra uma grande mudança no mundo corporativo – a transformação de marcas vendedoras em marcas vencedoras –, e comprova o desempenho positivo da Unimed em pesquisas sobre lembrança e preferência do consumidor. Na 85ª posição, o Sistema mereceu matéria específica por ter ficado na dianteira do setor.



Nas praias do
Rio Grande do Sul.

Nas praias de
Santa Catarina.

Em todo litoral
brasileiro.

Onde você estiver,
a Unimed vai estar ao
seu lado.

Deixando suas férias
ainda mais gostosas.

Unimed 
Nordeste-RS

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Troca de sistema



Unimed começa a usar nova ferramenta de tecnologia da informação em 2009

Uma gestão de saúde eficaz está diretamente ligada à excelência no atendimento dos seus beneficiários.

Para aumentar a agilidade e a qualidade no atendimento dos clientes, a Unimed adotou o moderno sistema Datasul de Gestão de Planos de Saúde.

O novo sistema possibilita o atendimento do cliente independentemente do local onde ele se encontra – além de planos mais flexíveis, de acordo com as necessidades e possibilidades dos beneficiários, e maior controle de qualidade dos serviços prestados.

Internamente, a Unimed ganhará com a segurança e a integração das informações aos demais softwares de apoio utilizados no atendimento ao cliente.

Os benefícios da organização passam também pela atualização tecnológica e de legislação, controle dos custos, maior garantia de serviços em função da terceirização e da participação no grupo de mais outras Unimed do Brasil que utilizam o sistema.

“Para acompanhar o crescimento da cooperativa médica e a complexidade dos atendimentos, decidiu-se pelo novo sistema. Com base em um projeto de um ano e meio, o sistema

André Benedetti



Equipe heterogênea: mudança envolve diferentes setores da cooperativa médica, que desde junho de 2007 emprestam profissionais para uma força-tarefa com a participação de quase 30 funcionários

entrará em funcionamento em 2009”, comentam os responsáveis.

No desenvolvimento desta nova ferramenta, a Datasul aplicou conceitos da Web 2.0, como usabilidade, acessibilidade e interatividade, para que a operação seja mais intuitiva e fácil, como se o usuário estivesse navegando na Internet.

Portal interativo

Simultaneamente à mudança de sistema prevista para ocorrer na Unimed, o Gestão de Planos via Web (GPWeb), ferramenta utilizada por grande parte das empresas contratantes deste plano de saúde – para manutenção de cadastros, entre outros recursos –, vai absorver funcionalidades em 2009.

A transformação é ampla, a começar pelo nome – a nova proposta entrará em uso

intitulada Portal de Relacionamento Empresarial. A denominação sinaliza a conversão do antigo site em um portal rico em interatividade. Nele, novos serviços estarão disponíveis gradativamente, ao longo de 2009. Para instruir usuários responsáveis pela manutenção de cadastros empresariais e impressão de documentos (os primeiros serviços a entrar no ar), foram realizados treinamentos presenciais, encerrados em dezembro.

O acompanhamento às empresas continuará por meio de dois manuais, um impresso e outro eletrônico – neste, imagem e som apresentam os passos a serem seguidos, reduzindo ao máximo a possibilidade de erros.

Entre os novos benefícios a serem vistos no portal estão a divulgação de eventos dirigidos às empresas e, claro, a proximidade em relação à Unimed. É clicar para ver.

Mais um Concerto da Primavera

A segunda edição do Concerto da Primavera celebrou os 50 anos da Bossa Nova, comemorados em 2008. O espetáculo – uma realização da Unimed Nordeste-RS e da Universidade de Caxias do Sul (UCS) – reuniu em outubro, em Caxias, a Orquestra Sinfônica da UCS e quatro solistas: Cibele Tedesco, Mozer de Oliveira, Tita Sachet e Rafa

Gubert, regidos pelo maestro Manfredo Schmiedt. Sob o tema “Da Bossa à Tropicália”, os músicos interpretaram um repertório que transitou entre a Tropicália e a Bossa Nova. O espetáculo foi realizado no estacionamento da UCS TV, na Cidade Universitária, com entrada franca e distribuição de mudas de flores como estas abaixo.

Fotos: Daiane Bordain



O RESULTADO DE SEUS EXAMES COM UM CLIQUE

Você e seu médico podem consultar o resultado de exames realizados no Laboratório Unimed pela internet. Fale com nossas atendedoras no dia da coleta e peça mais informações.



É rápido, fácil e seguro. Acesse www.unimed-ners.com.br

Confira o Laboratório Unimed mais próximo de você

Caxias do Sul - Centro
Fone: (54) 3220.2160
Rua Pinheiro Machado, 2347

Caxias do Sul - Hospital Unimed
Fone: (54) 3202.9052
Rua Carlos Bianchini, 1744

Farroupilha
Fone: (54) 3261.4652
Rua Júlio de Castilhos, 651/10

Unimed 
Nordeste-RS

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Em dia com a lei

SAC da Unimed trabalha conforme as novas determinações dos call centers

As novas regras dos call centers entraram em vigor em 1º de dezembro. A Unimed Nordeste-RS – que antes disso já realizava atendimentos humanizados, sob o viés da qualidade – promoveu algumas alterações em suas rotinas, a fim de se adaptar à legislação. Mas das mais de 30 cláusulas do decreto que determinou as mudanças, grande parte eram cumpridas anteriormente pela cooperativa médica. Até novembro, se você ligou para o 0800 da Unimed, deve ter notado que nossos atendentes não repassam ligações, que esse serviço funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, ou mesmo que a ligação é gratuita – isso para citar apenas alguns exemplos. Além disso, o tempo de espera nas ligações, uma das principais reclamações das pessoas em relação a call centers, é medido na Unimed. No dia em que o decreto passou a valer, 90% dos clientes esperaram na linha 20 segundos – enquanto as regras determinam que o atendimento se inicie em até um minuto. Veja como o Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC) Unimed se enquadra à lei.

Principais regras – e como são cumpridas na Unimed

A lei: As ligações para o SAC serão gratuitas, e o atendimento das solicitações e demandas não deverá resultar em qualquer ônus para o consumidor.

A Unimed: Já oferece o serviço

gratuitamente, pelo 0800 512100.

A lei: O SAC garantirá ao consumidor, no primeiro menu eletrônico, as opções de contato com o atendente, de reclamação e de cancelamento de contratos e serviços.

A Unimed: Não possui menu eletrônico. O atendimento é humano desde o primeiro contato.

A lei: O acesso inicial ao atendente não será condicionado ao prévio fornecimento de dados pelo consumidor.

A Unimed: Os dados do beneficiário só são solicitados a partir do momento em que ele está falando com o atendente.

A lei: O SAC estará disponível, ininterruptamente, durante 24 horas por dia e sete dias por semana, ressalvado o disposto em normas específicas.

A Unimed: O SAC funciona assim há bastante tempo.

A lei: O acesso das pessoas com deficiência auditiva ou de fala será garantido pelo SAC, em caráter preferencial, facultado à empresa atribuir número telefônico específico para este fim.

A Unimed: No site da cooperativa, há um canal de acesso aos surdos.

A lei: O número do SAC constará de forma clara e objetiva em todos os documentos e materiais impressos entregues ao consumidor no momento da contratação do serviço e durante o seu fornecimento, bem como na página eletrônica da empresa na Internet.

A Unimed: Já colocava isso em prática ainda antes do decreto.

A lei: O atendente, para exercer suas funções no SAC, deve ser capacitado com as habilidades técnicas e procedimentais necessárias para realizar o adequado atendimento ao consumidor, em linguagem clara.

A Unimed: Isso é disponibilizado por meio de treinamentos contínuos.

A lei: Ressalvados os casos de reclamação e de cancelamento de serviços, o SAC garantirá a transferência imediata ao setor competente para atendimento definitivo da demanda, caso o primeiro atendente não tenha essa atribuição.

A Unimed: Na cooperativa, as ligações que chegam pelo 0800 não são transferidas para outros setores. Caso o atendente não tenha informações para resolver determinada situação, a demanda é encaminhada ao setor competente, via sistema, e o cliente recebe o retorno, posteriormente, do próprio atendente (a ligação não é transferida, e o retorno é dado o mais breve possível).

A lei: Nos casos de reclamação e cancelamento de serviço, não será admitida a transferência da ligação, devendo todos os atendentes possuir atribuições para executar essas funções.

A Unimed: Quando se trata de reclamação, a ligação nunca é transferida. No caso do cancelamento, este não será feito por telefone (já que a contratação também não se dá por esse



meio). O SAC oferece toda a informação de como cancelar o plano, porém, a efetivação do cancelamento deve ser feita por escrito.

A lei: O sistema informatizado garantirá ao atendente o acesso ao histórico de demandas do consumidor.

A Unimed: O sistema do SAC já oferece esse acesso (últimas chamadas).

A lei: É proibido exigir a repetição da demanda do consumidor.

A Unimed: Isso só acontece se o beneficiário ligar novamente. Em um único contato, não pedimos a repetição da demanda.

A lei: É proibida a veiculação de mensagens publicitárias durante o tempo de espera para o atendimento, salvo se houver prévio consentimento do consumidor.

A Unimed: A espera do 0800 foi alterada para se ajustar ao decreto.

A lei: É obrigatória a manutenção da gravação das chamadas efetuadas para o SAC, pelo prazo mínimo de 90 dias, durante o qual o consumidor poderá requerer acesso ao seu conteúdo.

A Unimed: As gravações são mantidas pela cooperativa, por esse prazo. Caso o cliente solicite o acesso, são disponibilizadas mediante solicitação por escrito.

A lei: As informações solicitadas pelo consumidor serão prestadas imediatamente, e suas reclamações, resolvidas no prazo máximo de cinco dias úteis, a contar do registro.

A Unimed: O decreto considera como reclamações aqueles casos mais pontuais (não-recebimento de fatura, de cartão, cobrança indevida...), que, hoje, resolvemos em prazo menor do que cinco dias. Os casos que a Unimed considera como reclamações (em relação a cooperados, prestadores, setores...) continuarão com prazo de retorno de 15 ou 30 dias úteis. Nossos atendentes deixam muito claro ao beneficiário, no ato do registro, a tratativa que será dada à reclamação (a quem será encaminhada, o prazo para retorno, etc.). Além disso, justificam o tempo necessário para apurar os fatos.

Opção natural

Especialistas
expõem vantagens
oferecidas a quem
prefere o parto
normal

Hoje em dia, levar a vida de um jeito natural virou opção bastante saudável, os especialistas indicam cada vez mais.

Nessa mesma esteira, pretendemos, nesta matéria, apontar os benefícios de se optar pelo parto normal, em detrimento da tão popularizada cesariana. Não que esta última não seja bem-vinda. Pelo contrário.

Mas o que se deseja é repensar a necessidade de ir direto a uma mesa de cirurgia, enquanto em muitos dos casos o parto normal ainda é a melhor saída. Não por nada a Medicina Preventiva promoveu um encontro sobre o assunto recentemente.

“O tempo certo para o nascimento é quando a mãe entra em trabalho de parto. O pulmão, o último órgão a amadurecer, não está preparado antes de 39 semanas”, comenta a pediatra e cooperada da Unimed Nordeste-RS Dra. Mara Mendes Ribeiro.

Benefícios

- Permite que a natureza siga seu rumo, deixando o bebê nascer no tempo certo.
- A maioria das mulheres pode optar por este parto, há menos contra-indicações. Isso porque o corpo da mulher foi preparado para isso.
- Favorece a eliminação dos líquidos pulmonares do bebê, havendo menos risco de desconforto pulmonar após o parto.
- Oferece menos complicações, pois ocasiona

menos infecções e necessita de menor intervenção do médico.

- A permanência no hospital é breve: geralmente de 24 horas – ou menos.

- Tem menor custo para os pais.

- A mãe retorna rapidamente às atividades normais porque não há dor após o parto. É possível caminhar e comer normalmente. Podem surgir algumas cólicas devido à contração e à diminuição do útero. A incisão feita para ampliar o canal de parto (episiotomia) também pode causar dores, mas analgésicos comuns resolvem esse problema.

- Há menor chance de dor pélvica crônica.

- A amamentação é favorecida e estimulada.

- A mãe pode abraçar seu filho logo após o nascimento.

Fonte: ginecologista e obstetra cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. Elias Ribeiro

Um dia no museu

Visitar uma exposição pode ser um programa ainda mais bacana se, antes de encerrar o passeio, for possível ensaiar a confecção de obras de arte a partir das técnicas consagradas pelos artistas. Pois em Caxias do Sul, no Instituto Bruno Segalla e com o patrocínio da Unimed Nordeste-RS, essa oportunidade é oferecida a crianças de escolas públicas e particulares da cidade e da região – e também a grupos de adultos.

O passeio proposto pelo espaço cultural inclui uma cartela atraente de atividades. Trata-se de uma verdadeira aula de educação artística – só que ilustrada por um acervo de obras assinadas pelo próprio Segalla, reconhecido escultor, gravador e medalhista caxiense.

“No antigo atelier do artista, é possível viajar pela memória ao deparar com bustos, monumentos, medalhas e esculturas produzidas ao longo de oito décadas”, comentam os idealizadores do projeto.

Durante aproximadamente duas horas, uma monitora da ação educativa mescla teoria e prática para conduzir as descobertas entre um objeto e outro. Depois de apresentar

um panorama das produções expostas, ela ministra uma oficina para os grupos, com no máximo 40 integrantes, em uma sala onde a criatividade toma conta. Lá, entram em cena argila, papéis, sucatas, lápis aquarelável, tintas e espátulas, que possibilitam o surgimento de diferentes criações a partir de técnicas de construção e modelagem.

Os grupos são recebidos tanto no turno da manhã quanto no da tarde. É necessário antes agendar a visita pelo telefone (54) 3027-6243. O Instituto Bruno Segalla, que funciona das 8h30min às 11h30min e das 14h às 17h, localiza-se na Rua Andrade Neves, 603.

Com o patrocínio da Unimed, Instituto Bruno Segalla oferece ação educativa para pessoas de todas as idades

Fotos: André Benedetti



Oficina: a monitora Daniela Pioner explica a alunos da Escola Municipal São Vicente, de Caxias, as técnicas de escultura em argila

Lições de higiene

Um trio de artistas apresentou nos meses de inverno uma peça criada exclusivamente para crianças de instituições caxienses. A idéia era fazê-las adotar hábitos de higiene no dia-a-dia, mantendo-se distantes de um dos vilões das cabeleiras: o piolho. Os atores Sidnei Staudt, Roberto Ribeiro e Candice Valduga conduziram esta ação de Responsabilidade Social. Levada a escolas da Rede Educaritá, ela fez parte do Programa Educação e Saúde – mantido pelo departamento de Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS. Ao final, a garotada recebeu pentes de presente.



Fórum do Adolescente

O 2º Fórum do Adolescente de Caxias do Sul, patrocinado pela Unimed Nordeste-RS, por meio da Responsabilidade Social, abordou recentemente questões relacionadas à juventude. Os dois motes do evento foram “Sexualidade e gravidez na adolescência”, coordenado pelo médico cooperado da Unimed Nordeste-RS Dr. João Quadros, e “Violência escolar e drogadição”, sob a responsabilidade da sargenta Maria Vedoy. Para arrematar, estudantes fizeram o público pensar ao assistir a divertidas esquetes teatrais (foto).



CENTRAL DE VACINAS UNIMED

É PREVENÇÃO. É PROTEÇÃO.

Agora você tem a tranquilidade de contar com um local que lhe dá total segurança na aplicação de uma grande variedade de vacinas. Com a qualidade que já é um sinônimo da marca Unimed, a Central de Vacinas, que funciona junto à Medicina Preventiva, tem tudo para que você fique em dia com a sua saúde.

Lembre-se:

Vacinas não são só para crianças. Adolescentes, adultos e idosos também precisam se proteger. Profissionais da saúde, pessoas que viajam muito e aquelas que possuem doenças crônicas igualmente têm recomendações para tomar certas vacinas.

É indispensável a apresentação da prescrição médica e da carteira de vacinação.



Rua Sinimbu, 1183 - Fone: (54) 3225.5272 - medicinapreventiva@unimed-ners.com.br

A qualidade do
Hospital Unimed
sempre merece
que a gente
bata palmas.

Só que dessa vez elas
vêm acompanhadas da música
“parabéns a você”.



Em quatro anos, o Hospital Unimed cresceu muito. E cresceu também a admiração e o reconhecimento de todos por esse centro de referência em saúde. Sinal de que a combinação de modernidade com dedicação, tecnologia com carinho e conhecimento com amor, foi a dose certa para garantir o melhor para nossos clientes.

