



# VIDA é UNIMED

www.unimed-ners.com.br

**Unimed**  
Nordeste-RS



Distribuição gratuita  
aos clientes Unimed  
Nordeste-RS  
ano 4 - nº 9  
verão 2007

**Impresso  
Especial**  
257204-0/RS  
Unimed Nordeste-RS  
CORREIOS



## Cardápio refrescante

Nós ensinamos como  
se alimentar bem nos  
dias quentes

## Novidades online

Entra no ar o site do  
Hospital Unimed  
Caxias do Sul

## Aids nas preliminares

Aprenda o que  
fazer para não se  
expor ao vírus  
HIV antes da  
penetração

## Preços reduzidos

Programa  
Unimedicamentos  
oferece mais  
vantagens

## Trabalho do bem

Cooperativa médica  
se firma entre as  
empresas  
conscientes ao  
investir em  
Responsabilidade  
Social

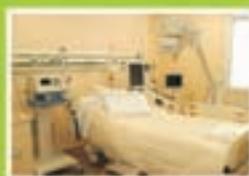
# Câncer

Os cuidados para driblar seis  
tipos de neoplasias – a começar  
pela de pele, parte do corpo tão  
vulnerável ao sol no verão

ANS-nº 325571

# Hospital Unimed Caxias do Sul

## 2 anos vivendo e fazendo viver



O Hospital Unimed Caxias do Sul já nasceu cheio de saúde. Com uma excelente e ampla estrutura, modernos equipamentos e uma equipe médica altamente qualificada, se tornou, em apenas 2 anos, referência na região e em todo o Estado. Tudo isso foi conquistado com uma receita simples: cada dia de vida do nosso Hospital é dedicado a fazer a sua vida melhor. Ver você com saúde é o melhor presente que podemos receber.

# Um olhar benigno

**A** cura do câncer em estágio avançado ainda é um mistério para a ciência — embora tratamentos cada vez mais certos inibam a evolução dessa doença, principalmente quando descoberta logo no começo. Enquanto as causas para desencadear uma desordem na reprodução das células nem sempre são conhecidas, sabe-se que a hereditariedade, a idade e os maus hábitos relacionam-se com o surgimento do problema. Tudo bem, não há como alterar nosso DNA, tampouco parar no tempo para não envelhecer. Mas é possível — felizmente! — reverter o quadro ao apostar em uma vida mais saudável. É bem por isso que o foco principal desta edição são as maneiras de se prevenir dos cânceres de pele,

intestino, pulmão, próstata, mama e útero, alguns dos mais comuns. Pule já para a página Central. E comece agora a rever seus conceitos.

Por falar em repensar os conceitos, a Unimed Nordeste-RS passou por transformações em 2006. Os avanços no campo da Responsabilidade Social estão entre as mais felizes provas disso. Tanto que quase não couberam nas três páginas reservadas ao assunto. As ações, como você pode ver a seguir, posicionam a cooperativa médica entre as empresas cujos integrantes estão dispostos a refletir. Algo tão gratificante como cuidar da saúde das pessoas.

A gente gosta tanto de cuidar da sua saúde que nos empolgamos ao planejar a matéria da seção Teen, sobre o risco de contrair o vírus HIV nas preliminares, antes do sexo propriamente dito. Durante um bate-papo com uma médica

infeccionista, aproveitamos para esclarecer aquelas dúvidas em princípio simples, mas respondidas com autoridade por poucos. Você sabia, por exemplo, que o vírus da Aids não entra no organismo masculino pela uretra? Respostas para perguntas como essa você confere na página 9. Nas outras páginas, veja mais informações sobre seu plano, sempre permeadas por matérias de promoção do bem-estar. Agora, se ao final da leitura você ficar com gostinho de quero mais, não deixe de visitar o recém-inaugurado site do Hospital Unimed Caxias do Sul. Afinal, só assim mesmo para alguém que segue nossas dicas à risca passar por perto de um hospital. Feliz 2007! Um abraço,

**André Benedetti**  
editor

andre@unimed-ners.com.br

## Sumário

### Conta-gotas

- Unimed no Top of Mind
- Call Center
- Hospital Unimed Caxias do Sul completa dois anos
- Como se alimentar no verão
- Ligue para o médico quando não puder comparecer a uma consulta
- Mudança de endereço
- Artigos médicos
- Manual do Paciente
- Cooperativismo na TV
- Internação no Hospital

págs. 4 e 5

### Responsabilidade Social

- Projetos realizados em 2006
- págs. 6 a 8

### Vida na Unimed

- Mais uma Casa do Cliente Unimed
- Convênios da Medicina Preventiva
- Unimedicamentos tem novidades
- Hospital agora tem site
- Bulimia e anorexia
- Cartas

págs. 16, 17 e 18

### Capa

Saiba mais sobre os cânceres de pele, intestino, pulmão, próstata, mama e útero

págs. Central a 15

### Teen

Como proceder nas preliminares para não se grilar com a Aids depois

pág. 9

Expediente

**Revista Vida é Unimed**  
**Coordenação operacional:**  
Departamento de Marketing  
**Jornalista responsável:** André  
Benedetti – MTb 9473  
**Edição e textos:** André Benedetti

**Fotos:** Departamento de Marketing e bancos de imagens

**Projeto gráfico e diagramação:**  
Fattore Comunicação Integrada,  
(54) 3217-5669

**Tiragem:** 50 mil exemplares

**Impressão:** Posigraf  
**Converse conosco**

SAC: 0800 51 2100  
Telefone: (54) 3220-2075  
Fax: (54) 3220-2085

E-mail: [andre@unimed-ners.com.br](mailto:andre@unimed-ners.com.br)



**Unimedicamentos**

**Compre por menos, compre com Unimedicamentos.**

Consulte os descontos e condições de pagamento nas farmácias identificadas com este selo.

**Unimed**   
Nordeste-RS

**Unimedicamentos** 

## Top de novo

Pela 13ª vez consecutiva, a Unimed é a marca mais lembrada na pesquisa Top of Mind dos planos de saúde, realizada pelo Instituto Datafolha. Em 2006, a liderança cresceu: a organização foi citada por 39% dos entrevistados, um ponto a mais em relação ao ano anterior. Segundo o instituto, a Unimed é bastante lembrada por ser uma cooperativa presente em cidades de diferentes tamanhos e por enfatizar a comunicação entre as unidades distribuídas em todo o país. Também foi considerado o apoio a milhares de ações e serviços sociais – não apenas relacionados à saúde, mas também à responsabilidade social, ao esporte, à cultura, ao meio ambiente e à educação.



André Benedetti

## Dois anos

Um espaço onde a humanização e a tecnologia se encontram fez aniversário em dezembro esbanjando disposição. O Hospital Unimed Caxias do Sul acaba de completar dois anos, firmando-se como um centro de referência para a saúde da região. Em 12,284 mil metros quadrados de área construída – equipados com tecnologia de ponta e voltados para o bem-estar –, uma equipe de médicos capacitados atende com um único propósito: a satisfação dos beneficiários da Unimed Nordeste-RS, os protagonistas desta história.

## Internação

Os planos da Unimed Nordeste-RS prevêm quarto semiprivativo (duas pessoas) ou individual. Os clientes com direito a quarto semiprivativo, quando usarem um individual, poderão ter de complementar pagamentos de honorários para quem os estiver atendendo. É preciso, sempre, combinar previamente com seu médico assistente.

Banco de Imagem

## Inaugurado o Call Center

Um termômetro para a Unimed, mais um canal de acesso para você. Assim pode ser definido o Call Center (Central Telefônica), serviço de atendimento telefônico que surge para complementar o SAC Voz – ao facilitar ainda mais o contato, reduzindo o tempo de espera nas ligações – e para possibilitar a obtenção de informações colhidas junto aos clientes com o propósito de melhorar cada vez mais o atendimento.

Enquanto o SAC Voz continua funcionando 24 horas por dia, o novo serviço atende os clientes 12 horas por dia, de segunda a sexta, focado em venda e prospecção de produtos, entre outras atividades. Se precisar de informações, ligue para 0800 51 2100.

## Leveza no prato

As altas temperaturas da estação exigem certas mudanças de comportamento para manter seu corpo sempre hidratado. A nutricionista Karina Mendes, da Medicina Preventiva, listou uma série de cuidados simples – mas bem eficazes – para se colocar em prática no verão.

- Aumente o consumo de frutas cítricas (abacaxi, kiwi e morango, por exemplo).
- Consuma vegetais frescos, novos e cozidos no vapor.
- Coma saladas com vários tipos de folhas, legumes crus, tomates e queijos brancos.
- Prefira sobremesas à base de frutas.
- Consuma muito líquido (água natural, sucos de frutas, água de coco).
- Inclua na alimentação alimentos integrais (arroz, pães, cereais, macarrão, farinhas e farelos).
- Beba sucos naturais – principalmente de limão e de abacaxi com hortelã.
- Abuse de picolés de suco de frutas.
- Coma alimentos grelhados e de fácil digestão.
- Dê preferência para as carnes brancas e sem gorduras.

Banco de Imagem

## Não esqueça o médico

Se você marcou uma consulta com um dos médicos da Unimed e sabe que não poderá comparecer, comunique sua ausência à secretária do profissional com antecedência. Assim, torna-se possível reorganizar a agenda do consultório – abrindo espaço para outras pessoas serem atendidas em seu horário e, ao mesmo tempo, permitindo que você seja atendido sem ter de esperar muitos dias.

## Manual do Paciente

Acaba de ser impresso o Manual do Paciente do Hospital Unimed Caxias do Sul. Com 20 páginas em papel reciclado, a publicação reúne informações úteis para a melhor utilização dos serviços oferecidos na instituição.

O material é entregue para cada um dos pacientes que ingressam no Hospital, ou a um familiar.

## Cooperativismo na TV

Sempre às quartas, a partir das 22h30min, assista ao programa *Ação Conjunta*, transmitido pela UCS TV, em parceria com a Unimed Nordeste-RS. Com apresentação de José Domingos Susin e consultoria técnica do Dr. Edson Luiz Doncatto, a atração aproxima o movimento cooperativista da vida cotidiana. Durante meia hora, são abordados temas ligados ao cooperativismo, para mostrar ao telespectador as possibilidades que o trabalho cooperado proporciona.

O programa é reprisado aos domingos, às 7h30min.

## Mudança de endereço

Os médicos Dr. Cleber Antonio da Rosa Segato e Dr. João Carlos Prativiera atendem agora em novo endereço, na Avenida Júlio de Castilhos, 2069, sala 15, em Caxias do Sul. O telefone do consultório é o (54) 3225-6469.

## Artigos médicos

A partir da próxima edição, você poderá conferir aqui na revista resenhas de livros e de artigos científicos assinados por médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS. Os textos apresentarão as novidades na área da medicina, para você ficar ainda mais saudável.

# Tempo de mudança

Projetos de Responsabilidade Social situam a Unimed Nordeste-RS entre as empresas conscientes

**O** ano de 2006 entra para a história da Unimed Nordeste-RS como um momento de grandes avanços na área de Responsabilidade Social. A trajetória ascendente da cooperativa médica neste campo segue uma tendência em profusão nas empresas cujos gestores pensam no futuro. A seguir, você vai ver que a Unimed é uma dessas organizações conscientes. E poderá entender como é possível deixar o mundo melhor.

## Plano de saúde Responsabilidade Social Unimed Nordeste-RS

Desde 1996, a Unimed Nordeste-RS promove saúde não apenas entre seus clientes, mas também ao assegurar serviços médicos gratuitos a portadores de necessidades especiais. Dez anos depois, em 2006 a cooperativa ampliou a assistência ao lançar especialmente para essas pessoas o plano de saúde Responsabilidade Social Unimed Nordeste-RS, oportunizando consultas e exames gratuitos para portadores de necessidade especial e idosos asilados.

A criação deste benefício propõe uma melhora significativa na qualidade de vida de quase 2 mil moradores da região assistidos por 15 entidades especializadas no assunto. Nove das quais são Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apaes) de municípios da Serra. As demais ficam em Caxias, Nova Petrópolis e Farroupilha. São o Centro Integrado dos Portadores de Deficiências Físicas (CIDeF), a Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Visuais (Apadev), a Associação Educacional Helen Keller, especializada em alunos surdos, a Associação de Pais e Amigos do Autista de Farroupilha (Amafa), a Associação dos Deficientes Físicos PPD's Azaléia de Nova Petrópolis e o Lar da Velhice São Francisco de Assis.

## Voluntariado Unimed

Desenvolvido junto com os Parceiros Voluntários, este programa substitui o assistencialismo pela promoção da cidadania e desperta o espírito de Responsabilidade Social na Unimed Nordeste-RS, cooperativa que disponibiliza aos seus funcionários quatro horas mensais, sem descontar do banco de horas, para que eles possam desenvolver trabalhos voluntários. A Unimed apóia projetos internos, como o de incentivo à leitura (*veja a seguir*), e também externos, criados por organizações não-governamentais.

### Incentivo à leitura

Era uma vez um lugar onde nem todas as crianças tinham acesso às histórias infantis e, assim, viviam em um mundo menos colorido. Para mudar o fim dessa história, um grupo de funcionários voluntários da Unimed Nordeste-RS, por meio do setor de Responsabilidade Social, reuniu-se em uma ação que levou uma proposta diferente a alunos carentes da região. Foi o Projeto Incentivo à Leitura, que transformou escolas em cenário para “A Descoberta da Joaninha”, fábula de Bellah Leite Cordeiro contada aos pequenos com um nobre propósito: o de fazê-los enxergar o mundo a partir dos livros.

Para alcançar o objetivo do projeto, os funcionários da cooperativa médica narraram a história e, depois, distribuíram kits com livros infantis, cadernos e lápis coloridos. Conforme



Fotos: André Benedetti

os organizadores, ao todo foram doados 239 kits, entregues por funcionários e fornecedores da Unimed e revertidos a alunos dos municípios da área de abrangência da cooperativa médica.

## Mais perto da medicina

Estudantes de cursinho pré-vestibular que pretendem entrar na faculdade de medicina puderam conhecer mais de perto a realidade de sua futura profissão antes mesmo de prestarem as provas de seleção das universidades. O programa Premed, implementado em parceria com o pré-vestibular Mutirão, consistiu em um curso de introdução ao meio acadêmico-profissional. Os métodos utilizados e as ferramentas de ensino proporcionaram ao aluno o contato com profissionais da área e com técnicas específicas da medicina.

## Infância nítida

Em Carlos Barbosa, tem gente enxergando melhor desde a criação do Olho no Olho. Resultado de um trabalho assinado pela Secretaria da Saúde de Carlos Barbosa, com a participação da Unimed Nordeste-RS, o projeto, conforme seu nome e seu sobrenome, a permitiu oferecer consultas oftalmológicas. Resultado? A melhora da visão de crianças da pré-escola e da 1ª série do Ensino Fundamental de escolas municipais. Sob a responsabilidade da Secretaria, os testes que revelaram problemas foram encaminhados a médicos oftalmologistas, entre os quais, cooperados da Unimed Nordeste-RS, que atenderam a 57 crianças com alterações na primeira avaliação. Os óculos prescritos foram oferecidos pelo Governo do Estado.

Banco de Imagem



## Qualidade de Vida

Passar dos 60 anos não significa estar fadado a uma vida sem perspectivas. Os participantes do Programa Qualidade de Vida sabem bem disso. Vinculados a centros de convivência, eles são os beneficiados com ações variadas, desenvolvidas para promover saúde. A Associação Caxiense de Apoio aos Necessitados (Scan) está envolvida no projeto.

## Geração de Renda

A Unimed Nordeste-RS e o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) deram início a uma parceria que visa à promoção do conhecimento e à geração de renda. Durante o ano de 2006, foi promovido o curso intitulado Recepcionista em Instituições de Saúde, oferecido nas unidades do Senac de Caxias do Sul, Bento Gonçalves e Farroupilha com uma esperança a mais aos estudantes: a de abrir, entre outras possibilidades, o caminho para um emprego em um consultório médico.

O curso – com um total de 80 horas – fez parte do Programa de Geração de Renda, criado pela Responsabilidade Social da

Unimed Nordeste-RS. A iniciativa previu, após a conclusão das aulas, o ingresso dos participantes em um banco de secretários, já existente na cooperativa médica. Sempre que há vagas, os candidatos interessados em um novo emprego podem ser selecionados para trabalhar como secretários de médicos, depois de participar de entrevistas de seleção.

## Drogas: a quem recorrer?

A quem recorrer ao deparar com um usuário de álcool ou de drogas, a que instituição encaminhá-lo e quais medidas tomar nesses casos? Para ajudar profissionais de diferentes áreas a resolverem dúvidas assim – muitas vezes existentes em escolas,

no trabalho e na própria família –, foram realizados em 2006 o 1º Fórum de Dependência Química, no Hospital Unimed Caxias do Sul, e a 6ª Semana Caxiense de Prevenção e Combate ao Uso de Drogas. Os eventos, dirigidos a profissionais da área da saúde, educação, assistência social e outros ligados à drogadição, ocorreram no Hospital Unimed Caxias do Sul.

A idéia foi capacitar a comunidade em relação aos fluxos de encaminhamentos que compõem a rede de saúde, assistência social e segmento jurídico, ampliando a discussão sobre o assunto e qualificando cada vez mais o contingente de profissionais e voluntários que atuam nas áreas de drogadição.

## Cinema na Comunidade

Uma iniciativa que aproximou comunidades não apenas do cinema, mas também levou mensagens de conscientização, entrou em cartaz em 2006 com o Programa Cinema na Comunidade, uma promoção da Associação SER Criança Feliz em parceria com Unimed Nordeste-RS, Colina Vídeo e um grupo de pessoas voluntárias.

A idéia, na verdade, foi utilizar a Sétima Arte para conscientizar os espectadores, levando-os a repensar valores humanos a partir das temáticas selecionadas, tais como educação, amizade, paz, auto-estima, superação, saúde e ecologia.

## Educação em Saúde

A qualidade de vida bateu à porta de escolas particulares, estaduais e municipais e de Organizações Não-Governamentais de vários municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS. Graças ao programa Educação em Saúde, profissionais de diferentes áreas levaram conhecimento aos estudantes dessas instituições, enfocando assuntos bastante recorrentes.

Por exemplo: a Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan), de Caxias, recebeu a visita de três médicos, além de uma nutricionista, uma enfermeira e uma fisioterapeuta. O assunto focado por eles não poderia ser outro: câncer. No Centro de Atendimento Socioeducativo (Case), de Caxias, com a ajuda da Casa Clara, foram enfocados dois assuntos: doenças sexualmente transmissíveis e dependência química. Na escola Santa Maria Goretti, o tema escolhido foi saúde da mulher.

As ações não se resumiram a isso, chegaram também até as crianças da Associação Ser Criança Feliz, de Caxias. Por lá, falou-se sobre problemas causados pelos piolhos, sarna (escabiose) e doenças de inverno. Também estiveram em pauta na instituição a qualidade de vida, a relação entre pais e filhos e o

reaproveitamento de alimentos. No Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Caxias do Sul, mais palestras. Desta vez, sobre câncer de colo do útero e de mama. Por último, na Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa, no Centro de Referência da Assistência Social, foi dada ênfase às doenças que acometem os idosos.

*Participei deste programa como nutricionista da Medicina Preventiva e também como professora das alunas de Nutrição da Universidade de Caxias do Sul que fizeram as intervenções. As crianças assistiram a um teatro de fantoches e participaram da montagem da pirâmide dos alimentos, enquanto os adolescentes bateram um papo sobre alimentação saudável com as alunas. Foi gratificante, pois tivemos um retorno ótimo dos alunos e dos professores. Foram sugeridas mudanças na alimentação e no lanche, além de vários alunos levarem para casa os conhecimentos aprendidos. Percebi também o empenho das alunas de Nutrição para desenvolver um bom trabalho. Além disso, deixamos nas escolas materiais sobre alimentação saudável, que poderão ser utilizados todos os anos, em todas as disciplinas, para que a ação da Responsabilidade Social da Unimed não se torne um fato isolado.*

Karina Mendes, nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS

Banco de Imagem

## Melhorias na comunidade Esporte para todos

Em 2006, a Unimed investiu na região. Em Carlos Barbosa, entregou uma ambulância ao Corpo de Bombeiros Voluntários, os quais há longo tempo são parceiros da Unimed. Em Garibaldi, a cooperativa médica está por trás de uma obra que permitirá qualificar o atendimento no único hospital de lá. Em Farroupilha, assinou um contrato de parceria para a melhoria das instalações do Hospital Beneficente São Carlos. Em Antônio Prado, investiu no único hospital do município, o São José.

A Unimed também voltou suas atenções ao esporte: apoiou funcionários esportistas que viraram voluntários na comunidade, repassando conhecimento. Entidades como a Agel/Unimed Nordeste-RS, a Ser Antônio Prado/Unimed Nordeste-RS, a Associação Esportiva, Recreativa, Cultural de Farroupilha (AFF) e o Projeto Crescimento de São Marcos também foram beneficiadas. Algumas delas mantêm escolinhas infanto-juvenis gratuitas para as comunidades.

## Reconhecimento

### Projeção estadual...

A Responsabilidade Social da Unimed Nordeste-RS se projeta também em âmbito estadual. Pela terceira vez, a cooperativa médica recebeu o Prêmio de Responsabilidade Social da Assembléia Legislativa. A iniciativa valorizou a ação das empresas que atuam na promoção do bem-estar social.

### ...no Sul...

A cooperativa também obteve destaque na edição 2006 da Pesquisa de Responsabilidade Social Empresarial realizada no sul do Brasil. O projeto foi encabeçado pela Lauster Pesquisas, em parceria com a Civitas e a Editora Expressão. A pesquisa se baseou nos indicadores do Instituto Ethos.

Além disso, a Unimed Nordeste-RS recebeu o prêmio Destaque

Gaúcho Empresarial 2006 em Responsabilidade Social. Em sua 17ª edição, a iniciativa foi promovida pela revista Destaque Gaúcho. Foram 33 empresas homenageadas nos mais diversos segmentos da economia gaúcha. Os agraciados deste ano foram indicados pelo Instituto Methodus de Pesquisa.

### ...e também no Brasil

O Selo de Responsabilidade Social da Unimed do Brasil foi obtido também em 2006 pela Unimed Nordeste-RS.

O reconhecimento alcançado por esta singular faz parte da Política Nacional de Responsabilidade Social Unimed e é um incentivo para que todas as cooperativas contribuam para uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável. Além disso, o selo identifica as cooperativas do sistema que promovem ações socialmente responsáveis em sua gestão – e é um importante diferencial para todo o mercado.

# Sexo sem grilos

*Saiba quando é perigoso e quando não há risco algum de contrair o vírus HIV numa transa, a começar pelas preliminares*

**E** stá nos comerciais de TV, nos cartazes afixados nas paredes dos postos de saúde, em panfletos distribuídos nos balcões de farmácia: o uso da camisinha, quando bem colocada e de qualidade, é a melhor maneira para se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e da Aids. Até aí, nenhuma novidade.

Na prática, porém, pelo fato de uma relação não se resumir ao momento da penetração, surgem dúvidas relacionadas principalmente à contração de doenças nas preliminares ou no sexo oral – algo nem sempre explicado por ser percebido por muitos como uma obviedade. Nesta reportagem, entrevistamos uma infectologista para você rever algumas condutas, a fim de evitar futuras dores de cabeça. Sabe aquelas perguntas que, de tão triviais, poucos sabem a resposta? Pois bem, priorizamos justamente essas dúvidas mais incomuns, a fim de escarafunchar o assunto e, claro, ajudar você a se proteger direitinho – para não ficar grilado depois da transa.

Os questionamentos começam na masturbação a dois. É que, dizem os especialistas, não há transmissão do vírus HIV nesses momentos. E é verdade. Mas é possível ir além e se perguntar o seguinte: há chances de pegar a doença ao penetrar na vagina ou no ânus um dedo que, horas antes, em uma manicure, sofreu um pequeno machucado na cutícula?

“Nesse caso, não há possibilidade de transmissão, exceto se a pele do dedo apresentar alguma lesão de continuidade. Se o machucado já estiver em fase de cicatrização, o contágio não ocorre”, comenta a médica entrevistada.

Para tal afirmação, a profissional se baseia na seguinte premissa: o vírus é transmitido quando há uma troca de quantidade razoável de sangue ou secreção. Como um pequeno ferimento em cicatrização nesse tipo de pele não é porta de entrada de fluidos, não há riscos. Frisa-se: nesse tipo de pele. “Isso porque o mesmo não se aplica ao sexo oral, pelo fato de a boca ser revestida por um tecido mais sensível, característico das mucosas”, diz a médica. Conforme ela, a pele do dedo é considerada íntegra, ou seja, mais resistente, enquanto as mucosas (boca, olhos, vagina e extremidade do pênis, por exemplo), por serem regiões onde há segregação

de fluidos, precisam de atenção redobrada.

Ainda assim muitos podem achar que, quando não há lesões na boca, é possível se descuidar. Até poderia ser. Mas nem sempre há como saber se há ou não algum tipo de brecha para o vírus na boca ou em um dente. Uma cárie, por exemplo, pode ser uma porta para a entrada do vírus. Assim como aftas, pequenos cortes, gengivites (um sinal disso é quando a gengiva sangra durante as escovações) e até mesmo sapinhos. Daí a importância de usar camisinha em qualquer tipo de penetração – inclusive quando não há ejaculação, pois o vírus está presente também nas secreções liberadas pelo homem antes da saída do sêmen.

Mesmo a boca tendo tantas aberturas para o vírus, o sexo oral é menos arriscado, se comparado com o anal. “A região anal é mais vascularizada e sofre mais traumatismos que a vagina durante o coito, quando ocorrem com facilidade pequenos sangramentos no reto ou no próprio ânus, além de lacerações na cabeça do pênis, abrindo caminho para o vírus”, explica. Sim, é por microlesões na glande (considerada uma mucosa) que o vírus chega à corrente sanguínea dos homens durante uma relação sexual, e não pelo orifício do pênis, como muitos imaginam. Mas também nem todo mundo precisa saber tudo sobre o contágio – desde que, claro, se use camisinha com cuidado.

## E se a camisinha estourar?

Recomenda-se a higiene local com água e sabão. Se o parceiro for portador do HIV, ou se tiver em tratamento com medicação anti-retroviral, deve-se entrar em contato com um serviço de referência em Aids, para uma profilaxia.

Médica entrevistada: Dra. Lessandra Michelim, infectologista, coordenadora do Controle de Infecção do Hospital Unimed Caxias do Sul e cooperada da Unimed Nordeste-RS

Fotos: André Benedetti

# Desordem nas células

**S** eis tipos de cânceres, dezenas de dicas de prevenção. Nas próximas páginas, reunimos um material de fôlego para mostrar a você como é possível se prevenir de tumores malignos

— no caso, pele, intestino, pulmão, próstata, mama e útero. Alguns deles têm vilões específicos conhecidos de todos. O sol briga com a pele, o cigarro, com o pulmão.

Há também os amigos de nossos órgãos, como, por exemplo, as fibras, coadjuvantes no bom funcionamento do intestino. Por isso, saiba: sempre é bom estar atento, pois, quanto antes se descobre um câncer, maiores as chances de cura. Então, cuide das manchas que surgem na pele, não deixe de fazer exames para detectar problemas no intestino, na próstata, nos seios e no útero, observe como anda a sua respiração e continue lendo esta reportagem até o fim.

# Amigos do Sol



O sol de verão também ilumina idéias equivocadas, sob um céu de novidades sugeridas pelas indústrias da moda e de câmaras de bronzeamento artificial. Homens — e principalmente mulheres — saem da toca nos primeiros dias de verão com o intuito de dar um colorido diferente à tez, muitas vezes sem tomar as precauções necessárias para evitar um mal cada vez mais comum entre os brasileiros: o câncer de pele.

A discussão é antiga. Todos os anos aparecem reportagens como esta para alertar a população, ainda mais depois do aumento do buraco na camada de ozônio, responsável por mudar um pouco o comportamento das pessoas sob o sol. É fácil perceber, porém, como as pessoas se esquecem disso tudo em um domingo de praia. Basta ir à beira-mar, depois das 11h. Lotação máxima. E faz sentido: é mesmo um horário tentador para ir se banhar no mar, ainda mais no Rio Grande do Sul, onde a água

Verão é tempo de se cuidar ainda mais para não desenvolver **câncer de pele**

costuma ser gelada. O que fazer, então, para não deixar de curtir os prazeres do verão, já que a pele não esquece as queimaduras?

Antes da resposta: não pense que os dermatologistas vão sentir pena de seu curto tempo reservado aos momentos de relax na areia só porque você trabalhou o ano inteiro. Esqueça, portanto, de ler a seguir algo a favor da exposição em horários próximos ao meio-dia. Depois das 10h, invariavelmente, o correto é sair do sol, voltando a se expor apenas depois das 15h – e com muito protetor. Não há como? Bem, ao menos reaplique o protetor solar de meia em meia hora – isso porque os produtos

químicos do produto evaporam com o calor. Mas saiba: uma legião de médicos estará franzindo a testa para você. E não é exagero.

Conforme informações do Grupo Brasileiro de Melanoma, do qual faz parte a médica entrevistada, a cada 100 casos de câncer, cerca de 25 se revelam na pele. As estatísticas transparecem outras informações curiosas. A cada 100 casos deste problema, em torno de 70 surgem no rosto, região exposta o ano todo ao sol (por isso a importância de passar protetor também no inverno) – e desses mesmos 100, 80 são basocelulares (mais fáceis de curar), enquanto os demais são ou espinocelulares, ou melanomas (veja quadro). Todos têm o sol como seu principal desencadeador – ou as câmaras de bronzeamento artificial (portanto, fique longe delas!).

Sinais normais, verrugas e carocinhos na pele são comuns, não se preocupe.

Visite um médico, porém, se aparecer uma ferida de difícil cicatrização, ou se um dos sinais começar a sangrar com facilidade, até mesmo ao passar a toalha.

## Sinais

*Eis algumas maneiras de identificar em casa mesmo como anda a sua pele*

Qualquer mancha que coce, doa, sangre, ou que modifique a cor, o tamanho, a espessura ou a borda é um sinal de alerta.

Observe se manchas de nascimento mudaram de cor, espessura ou tamanho.

Verrugas e espinhas de pele persistentes, que aumentem de volume, coçam, sangrem ou doam com facilidade merecem cuidado.

Verifique se manchas escuras escureceram, passaram a apresentar bordas irregulares e elevadas ou começaram a sangrar com facilidade.

## Com que fator eu vou? 4, 15 ou 60? Qual o melhor?

Tudo depende do tipo de pele. Negros são menos sensíveis, e por isso têm menos possibilidade de desenvolver algum problema. De qualquer maneira, o indicado é usar protetor com fator 15 ou mais, sempre.

## Tipos

*Os nomes são difíceis, mas a gente ajuda você a entender cada um*

**Basocelular:** o mais comum e facilmente curável, apresenta-se como um nódulo íntegro ou ulcerado, rosado ou translúcido, muitas vezes na face, pescoço e tórax. Pessoas de pele clara e com mais de 40 anos são as mais suscetíveis.

**Espinocelular:** se não tratado e diagnosticado, tem mais chances de criar metástases, ou seja, de se espalhar até outras partes do organismo. Ulcerado e crostoso, prefere se instalar no lábio inferior do rosto.

**Melanoma:** o pior de todos, caracteriza-se por apresentar lesões enegrecidas surgidas (ou não) de um sinal prévio. Costuma migrar para outras partes do organismo com facilidade. Oferece chances de cura se o tratamento for precoce.

Fonte: site do Grupo Brasileiro de Melanoma ([www.gbm.org.br](http://www.gbm.org.br))

Médica entrevistada: Dra. Maristela Deon, dermatologista e cooperada da Unimed Nordeste-RS

# Negócio da China

**S**e existe uma maneira acessível de se prevenir do câncer de intestino, provavelmente ela brota na horta, cabe em um prato de comida balanceado e costuma ser vista com mais facilidade nas mãos de pessoas de olhos puxados.

Mesmo diante da falta de estudos científicos para confirmar a teoria de que uma alimentação desregrada relaciona-se com este tipo de neoplasia, tudo indica que dietas pobres em gorduras animais e ricas em fibras vegetais figuram entre as formas de barrar este problema visto com maior facilidade em países ocidentais.

A divisão geográfica não é por acaso: os orientais têm mesmo lá seus motivos para sair na frente quando o assunto é precaução. Adeptos às refeições à base de vegetais, eles levam um estilo de vida, ao menos os mais tradicionais, menos agitado – hábito bastante saudável. Já foi constatado, por exemplo, um aumento da incidência deste mal entre os japoneses que cruzaram o Pacífico rumo ao Havai. O problema agravou-se quando os nipônicos aportaram na América do Norte – não por coincidência, hoje a terra do *fast-food*.

“Diversas hipóteses têm sido levantadas para a identificação da gênese dos tumores de cólon e reto, não apenas a não-ingestão de fibras vegetais e o aumento do consumo de gordura animal, mas também o sedentarismo, o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo”, salienta o médico coloproctologista entrevistado.

A lista não pára por aí. Conforme ele, parece haver uma predisposição genética individual para o desenvolvimento desses tumores, algo que muitas vezes justificaria o aparecimento do problema antes dos 60 anos – entre essa idade e os 70 anos costumam surgir a maior parte dos casos. Outros fatores responsáveis pelos episódios prematuros são história familiar ou pessoal de cânceres no intestino (e pólipos não-malignizados), de mama, ovário e útero, doenças inflamatórias (principalmente a retocolite ulcerativa inespecífica, de longa duração, comprometendo todo o intestino

grosso), doença de Crohn e polipose ademomatosa familiar. A maior parte das lesões malignas é uma evolução da polipose. Mas não se apavore: o processo não se dá da noite para o dia.

“O tempo necessário para que um tumor de cólon ocupe um quarto da circunferência do intestino grosso é de seis meses (o delgado quase nunca manifesta câncer – se isso ocorre, é por uma invasão de um tumor situado em órgão próximo). Então, para comprometer a volta inteira, são necessários dois anos. Soma-se a isso o tempo necessário para o pólipo ficar maligno antes de se iniciar o processo”, diz o médico.

Como a herança trazida no DNA não pode ser modificada, quem tem propensão a este tipo de câncer, além do consumo de fibras, deve se submeter aos exames indicados a partir de uma certa idade – ainda mais porque os tumores intestinais apresentam crescimento silencioso. Saiba: só quando o problema encontra-se mais evoluído é que aparecem sintomas e sinais como

sangramento anal, mudança de hábito intestinal (diarréia e constipação alternadas), afilamento das fezes, perda de peso sem causa aparente, anemia, dor abdominal e vontade freqüente de ir ao banheiro com sensação de evacuação incompleta. Vale



Foto: André Benedetti

Salada preparada pelo cozinheiro Charlie Tecchio Colonetti. A receita reúne frutas da estação (morangos e amoras), queijo tipo parmesão, presunto, alface-americana e alface-roxa.

*Tudo indica: uma alimentação rica em vegetais diminui a probabilidade de desenvolver **câncer de intestino**. Os orientais que o digam*

lembrar: hemorróidas não causam câncer, embora os sangramentos muitas vezes disfarcem um outro sangramento interno.

Para um diagnóstico antecipado, recomenda-se às pessoas do grupo de risco uma avaliação a partir dos 40 anos. A investigação inclui colonoscopia. Para quem não tem tendência genética, é bom conversar com um médico sobre o assunto aos 50 anos, para não entrar nas estatísticas – o câncer no intestino acomete 11 a cada 100 mil pessoas e surge tanto em homens quanto em mulheres, enquanto o de reto é mais comum entre as do sexo masculino. O recomendado aos 50 anos é uma avaliação clínica com exame proctológico, pesquisa de sangue oculto nas fezes uma vez ao ano e retossigmoidoscopia. A partir dos 60 anos, entra na lista a colonoscopia.

Quando o resultado indica a evolução de um câncer, a cirurgia quase sempre é necessária. Por vezes, surge associada à radioterapia ou à quimioterapia. “A doença tem cura entre 80% a 90% dos casos detectados precocemente. Depois, as chances caem para os 50%”, diz o médico. Ele acrescenta: “em estágio avançado, o câncer migra para fígado, gânglios regionais, pulmões e cérebro”. Para que esse tipo de deslocamento não ocorra em seu organismo, vale a pena migrar em outro sentido: quem sabe importar bons hábitos do Oriente? Certamente será um bom negócio.

Fonte entrevistada: Dr. Edson José Baron, coloproctologista e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS

# Respire bons ares

*Se 90% dos casos de **câncer de pulmão** são causados pelo cigarro, não há dúvida: fique longe da fumaça*

O câncer de pulmão, tido como o mais comum e de maior mortalidade hoje em dia, também está entre os que mais podem ser evitados, basta levar uma vida mais saudável. O vilão dessa história não poderia ser outro, todo mundo já ouviu falar dele. Sim, é o cigarro, onde se concentram 5 mil substâncias químicas, das quais 55 são sabidamente causadoras de tumores.

“O principal fator de risco desta doença é o tabagismo, responsável por aumentar em 20 a 30 vezes a probabilidade de desenvolvimento do problema”, comenta o pneumologista entrevistado. Embora campanhas antifumo sejam cada vez mais comuns, as estatísticas ainda não são animadoras.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), esta espécie de tumor maligno apresenta uma elevação de 2% a cada 12 meses em sua incidência mundial, alcançando 1,2 milhão de casos ao ano. Por isso, pensar em se prevenir mais adiante, sem ligar para a fumaça, não é um bom negócio. “Até porque a maior parte dos diagnósticos se dá em fase adiantada da doença, quando as chances de cura são pequenas”, complementa o médico.

Não é apenas por falta de atenção que os pacientes só vão se dar conta do problema tardiamente. É que os tumores de pulmão de localização periférica costumam ser assintomáticos. Conforme informações fornecidas pelo Inca, só quando eles invadem a pleura ou a parede torácica causam dor, tosse e dispnéia do tipo restritivo, devido a pouca expansibilidade pulmonar. Se surgirem no centro, tosse, sibilos, estridor (ronco), dor no tórax, escarros com raías de sangue, falta de ar e pneumonite são as formas de o organismo mostrar a existência do problema. Ao aparecer no topo do pulmão, também há sinais: nesse local, costuma levar à síndrome de Pancoast,

manifestando-se com dores no ombro do mesmo lado, que se irradiam para o braço.

Além disso, pneumonias de repetição também podem ser indícios, apesar de ser difícil perceber a existência do problema. Agora, o principal sinal a ser observado é visível no ar, não tem desculpa: é mesmo a fumaça do cigarro. Ficando longe dela, certamente você estará passando ao largo deste mal.

## Outros fatores de risco

*Além do cigarro, responsável por 90% dos casos de câncer de pulmão, as seguintes situações também podem desencadear o desenvolvimento do problema*

| Contato com agentes químicos como arsênico, asbesto, berílio, cromo, radônio, cádmio e cloreto de vanila, principalmente encontrados no ambiente ocupacional

| Baixo consumo de frutas e verduras

| Influência genética (história familiar de câncer de pulmão)

Fonte: site do Instituto Nacional do Câncer (Inca) – [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)  
Médico entrevistado: Dr. Carlos Castellano Silveira, pneumologista e cooperado da Unimed Nordeste-RS

# Superando o tabu

Deixe o preconceito de lado: exames de rotina, entre os quais o de toque retal, são a melhor maneira de evitar o **câncer de próstata**

**A**s mulheres costumam dizer que os homens são privilegiados por não ter de ir com tanta frequência ao médico – ao contrário delas, acostumadas desde cedo com as idas corriqueiras aos ginecologistas. Mas eles também têm seu ponto fraco, ao menos depois de uma certa idade.

Aos 45 anos, chega a hora de o público masculino começar a se preocupar com o câncer de próstata, segunda causa de morte por neoplasias entre os homens, atrás apenas das de pulmão. Poderia ser diferente. Localizada abaixo da bexiga, perto do reto, esta glândula, que tem forma de maçã e a função de produzir parte do sêmen, oferece uma vantagem em relação aos outros

órgãos. Se há um crescimento de células malignas nesta parte do organismo, ele é bastante lento: leva cerca de 15 anos para atingir 1 centímetro cúbico.

O que podia ser resolvido com antecedência, então, evitando metástases e tratamentos mais agressivos devido à baixa velocidade de expansão do tumor, esbarra em um tabu: a forma usada para detectar alguma alteração na próstata. O exame clínico se dá em consultório, por toque retal, ao qual os homens torcem o nariz – ainda mais porque normalmente não são acostumados a ir ao médico para fazer avaliações de rotina. Incômodo, mas necessário. Além de

superar preconceitos, aconselha-se também analisar a dosagem do antígeno prostático específico (PSA) presente no sangue. A partir dos resultados, um especialista pode solicitar uma ecografia com biópsia. “Das pessoas com este câncer, 20% têm PSA normal, da mesma maneira que 20% dos homens com tumores benignos de próstata exibem o exame alterado. Portanto, não devemos nos basear apenas no PSA, tido como um complemento do toque”, frisa o médico entrevistado.

Outra forma de se proteger é em casa mesmo. Levantar várias vezes durante a noite para urinar e sentir dificuldade e dor durante a micção não são normais. É preciso procurar um médico. O sinal amarelo se acende aos 45 anos, quando se deve começar a fazer exames periódicos – com ou sem sintomas, “pois a doença costuma ser silenciosa”, acrescenta o profissional. Se houver na família pai ou irmão que tenham tido o problema antes dos 60 anos, o que aumenta de três a 10 vezes o risco de desenvolver um tumor nesta região, indica-se examinar a partir dos 40 anos. Se o resultado das investigações der positivo – assim como deu para outros quase 50 mil brasileiros só em 2006, de acordo com estimativas – nada de desespero. Conforme dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o tratamento para esta doença depende muito do seu estágio.

Se for um caso localizado, indica-se cirurgia, radioterapia e até mesmo uma observação vigilante, ou seja, uma atenção maior para ver se é mesmo necessário realizar alguma intervenção. Caso seja mais avançada, mas sem metástases, radioterapia e cirurgia podem surgir combinadas com tratamento hormonal. Ao aparecerem metástases, utiliza-se a hormonioterapia. A cirurgia pode deixar seqüelas, como orgasmo seco, mas o paciente pode continuar mantendo relações sexuais. Só terá uma diferença: precisará de um acompanhamento médico, por meio de visitas regulares aos consultórios. Algo com que os homens, as mulheres que o digam, não estão muito acostumados.

**Incidência:**  
*dos cânceres que mais matam os homens, o de próstata está em segundo lugar, atrás apenas do de pulmão*

**Fontes:** Dr. Hélio Ramos, urologista e médico cooperado da Unimed Nordeste-RS, e site do Inca ([www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br))

Banco de Imagem

# Rotina necessária

A melhor  
prevenção  
para os  
**cânceres de  
mama e de  
útero** é o  
acompanhamento  
periódico

## Cuidados

**Você pode se observar para saber quando há alguma alteração em seu corpo. Se houver, procure um médico, mesmo que já tenha feito algum tipo de revisão.**

**Quanto às mamas:** presença de dor é importante, mas muito especialmente, presença de nódulos ou saída de secreção sanguinolenta pelo mamilo.

**Quanto ao útero:** presença de sangramentos vaginais anormais, isto é, sangramentos intermenstruais ou pós-menopáusicos.

**Quanto ao colo do útero:** presença de corrimentos anormais ou de sangramento após relação sexual.

Indica-se procurar um médico sempre que surgir qualquer nódulo ou ferida nos genitais ou dor abdominal. Igualmente, sempre que tiver qualquer queixa ginecológica ou apresentar sintomas climatéricos.

Banco de Imagem

Um bom prato de comida, balanceado, faz bem, muito bem à saúde. Exercícios físicos ajudam – e muito – a manter uma vida saudável. Nem por isso as mulheres podem deixar de lado as visitas ao ginecologista, infelizmente. Uma vez ao ano, mesmo que não surjam sinais, elas precisam fazer alguns exames de rotina.

“Conforme a idade da paciente, o médico estabelece uma rotina de exames preventivos, entre os quais os que detectam algum tipo de câncer. Em linhas gerais, o exame citopatológico (Papanicolaou) é solicitado anualmente, desde que a paciente já tenha iniciado a vida sexual”, comenta a ginecologista entrevistada. Segundo ela, após os 40 anos são indicados exames de sangue, para conhecer os níveis de glicemia (diabetes) e o perfil lipídico (colesterol e triglicérides), assim como a mamografia, que pode fazer parte da vida da mulher antes – caso haja na família câncer de mama em idade precoce. A partir dos 55 anos, indica-se uma densitometria óssea. “Outros exames especializados também podem ser requeridos, de acordo com cada caso”, acrescenta a médica.

Os cuidados podem começar em casa (*veja quadro*). Entre os mais básicos deles está o auto-exame de mamas, para detectar alterações. Deve ser feito todos os meses, logo após o término da menstruação. “Entretanto, mesmo não detectando nenhuma alteração, é preciso ir a um ginecologista uma vez ao ano. Isso porque o profissional também voltará suas atenções a outras questões pertinentes à saúde da mulher”, diz. E isso deve ser feito com ou sem vida sexual ativa.

Fonte entrevistada: Dra. Dilma Tessari, ginecologista e médica cooperada da Unimed Nordeste-RS

# Tendência acolhedora

*Ao inaugurar mais uma Casa do Cliente, cooperativa médica sublinha a idéia de deixar você bem à vontade*

Depois de Carlos Barbosa e Farroupilha, chegou a vez de Flores da Cunha ganhar um espaço acolhedor com a marca Unimed. A terceira Casa do Cliente da cooperativa médica foi inaugurada recentemente para evidenciar um pensamento um tanto acolhedor: o de transformar os escritórios regionais em refúgios de convivência, que aproximam os beneficiários dos serviços Unimed. Ou seja, a mudança vai muito além da alteração do nome na fachada: prevê a criação de Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC), a opção de fazer exames de Saúde Ocupacional, entre outras vantagens.

Em Flores da Cunha, a Casa do Cliente localiza-se em área central da cidade. O espaço até então oferecia serviço de vendas de planos e autorizações de exames e procedimentos, entre outros benefícios. Agora, passam a ser oferecidas outras grandes vantagens. Duas das novidades surgem, na verdade, como uma ampliação do serviço de Saúde Ocupacional: a espirometria e a audiometria – avaliações necessárias no meio corporativo.

A Casa do Cliente de Flores da Cunha passa a abrir as portas no mesmo endereço do antigo escritório: Rua Borges de Medeiros, 1360, sala 4. O telefone também permanece igual: (54) 3292-1533.

A Casa do Cliente Unimed de Carlos Barbosa fica na sobreloja do Supermercado da Cooperativa Santa Clara, na Rua Júlio de Castilhos, nº 1, salas 8, 9 e 10. O telefone é o (54) 3461-2367.

A Casa do Cliente Unimed de Farroupilha se localiza na Rua Júlio de Castilhos, 651, sala 18. O telefone é o (54) 3261-3183.



André Benedetti

Carlos Barbosa

Reprodução



## Hospital estréia na Internet

A saúde está no ar. Recentemente, foi inaugurado o site do Hospital Unimed Caxias do Sul. O endereço reúne informações certeiras sobre a instituição, para facilitar a vida dos clientes da cooperativa médica. Horário de visitação, dicas de internação Manual do Paciente, infra-estrutura e equipe médica, entre outras informações, podem ser conferidos entre um clique e outro. Um dos destaques consiste na possibilidade de ficar mais perto das pessoas de quem se gosta a partir de uma espécie de correio eletrônico. Isso porque quem deseja tem como enviar mensagens aos pacientes, que são impressas e entregues em mãos.

[www.unimed-ners.com.br/hospital](http://www.unimed-ners.com.br/hospital)

# Malhação econômica

Sue sem gastar muito dinheiro ao aproveitar os descontos oferecidos em academias a partir de convênios firmados pela Medicina Preventiva

Os médicos cada vez mais indicam as atividades físicas como forma de driblar muitas doenças. A Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS não poderia jogar em time contrário. O serviço mantém convênios com instituições esportivas, onde quem ganha são os clientes Unimed – que podem obter descontos especiais e, assim, manter o corpo esbelto.

De pilates à natação, passando pela yoga, há nove modalidades disponíveis. Basta escolher uma (ou mais) da lista a seguir.

Ao todo, são pelo menos oito locais e um personal trainer, todos em Caxias do Sul, parceiros



deste plano de saúde. Para conseguir uma redução nas mensalidades de até 40%, você antes precisa consultar um médico da Unimed, a fim de obter uma liberação para a prática de exercícios físicos, e depois ir até a Medicina Preventiva. Pronto. O mesmo vale para quem se interessa pelas Caminhadas Orientadas, gratuitas.

Informe-se sobre os locais que oferecem os descontos e onde são realizadas as caminhadas pelo telefone (54) 3225-5272.

## As atividades físicas:

- Yoga
- Ginástica
- Musculação
- Dança de salão
- Hidroginástica
- Hidroterapia
- RPG
- Pilates
- Caminhadas Orientadas
- Personal trainer

# Unimedicamentos ampliado

Já tradicional programa de descontos da Unimed oferecido em farmácias credenciadas, o Unimedicamentos agora também pode ser utilizado nas farmácias Panvel e pela telentrega Medex, pelo telefone 4002 4102 (ou mesmo no estabelecimento inaugurado pela Medex em Caxias, na Rua Bento Gonçalves, 2621).

As farmácias credenciadas ao programa oferecem descontos de 25% em medicamentos de marca, 20% em genéricos e 10% nos demais.

Na Medex os descontos funcionam assim:

- 18% em medicamentos de marca
- 25% em medicamentos genéricos

E na Panvel é desta maneira:

- 6% em medicamentos de marca e genéricos
- 18% em medicamentos de marca, de uma listagem específica
- 20% em genéricos de uma listagem específica

**Não esqueça: é preciso ter em mãos a receita prescrita por um dos médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS.**



## Elegância tem limite

O mundo da moda irradia tendências por vezes equivocadas. Nas passarelas, manequins esqueléticas quase sobrevoam sob as roupas da próxima estação. A mídia corre atrás: os flashes dos fotógrafos iluminam belezas com medidas reduzidas por demais, nada saudáveis. E em alguns casos transformam-se em convite para a anorexia e a bulimia nervosa – dois distúrbios alimentares resultantes da preocupação exagerada com o peso corporal que podem provocar problemas psiquiátricos graves. “São transtornos que se manifestam principalmente em mulheres jovens, embora sua incidência esteja aumentando também entre homens. Às vezes, os pacientes anoréxicos chegam rapidamente a um grau extremo de desnutrição, e o índice de mortalidade chega a atingir 15% a 20% dos casos”, diz a nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, Karina Giane Mendes.

Conforme ela, outros fatores colaboram para o aparecimento destas doenças, além da moda: predisposição genética, pressão da família e do grupo social e existência de alterações neuroquímicas cerebrais, especialmente nas concentrações de serotonina e noradrenalina.

**Em breve, a Unimed Nordeste-RS pretende pôr em prática um projeto para abordar o assunto de forma preventiva. Informe-se pelo telefone (54) 3225-5272.**

*Alimentação balanceada desde a infância ajuda a evitar dois males atuais: a bulimia e a anorexia*



Banco de Imagem

## Cartas

Oi, André!  
Gostaria de parabenizá-lo pela revista Vida é Unimed. Com matérias ótimas, escrita de forma clara, objetiva e de fácil entendimento. Muito bem elaborada. Parabéns!

**Vera Rosália de Souza**

Participe da produção da revista Vida é Unimed:

Envie cartas com suas dúvidas sobre saúde para a redação de Vida é Unimed, por e-mail (veja o box expediente na página 3) ou pelo correio. Médicos da Unimed Nordeste-RS elaborarão as respostas, e alguns assuntos poderão inspirar a criação de matérias. As correspondências deverão conter assinatura, nome e endereço do remetente. O texto das cartas poderá ser corrigido ou resumido, se necessário.

Em dezembro de 2005 e em janeiro de 2006, necessitei me submeter a duas cirurgias, uma de varizes e outra de quadril. Aproveito este espaço para agradecer a dedicação, o carinho e a competência demonstrados pelo Dr. Rubens Guelfi, angiologista, e pelo Dr. André de Martino, ortopedista. A ambos e à equipe de enfermagem do Hospital Unimed Caxias do Sul, os meus sinceros agradecimentos. Peço, diariamente, em minhas preces, que Deus abençoe e ilumine todos, para que possam, assim como eu, se dedicar a outros pacientes que necessitem de seus cuidados.

**Cecília Tecla Rech Boss**

Olá, André!  
Sou cliente da Unimed Nordeste-RS há cinco anos. Escrevo para parabenizar toda a equipe responsável pela elaboração da revista Vida é Unimed. Adoro ler todas as matérias dela. São informações úteis, dicas ótimas, matérias atuais e muito interessantes, que realmente prendem minha atenção e só me fazem parar de ler quando chego na última folha. Desejo que as próximas edições da revista sejam cada vez melhores, e que o sucesso seja constante. Felicidades a toda a sua equipe.

**Taiane Fonseca**



# Proteção Familiar

Seguros especiais que garantem proteção nos momentos difíceis

Oferecer ainda mais segurança para os momentos difíceis. Este é objetivo do Proteção Familiar Unimed, um conjunto de seguros que podem ser contratados junto ao seu plano de saúde\*. São três tipos de benefícios:

#### **Seguro Proteção Familiar**

Garantia do pagamento das mensalidades do plano de saúde em caso de desemprego sem justa causa do titular, morte acidental e invalidez.

#### **Seguro Funeral**

Assistência à família em caso de falecimento dos segurados.

#### **Unimed Assist**

Garantia de assistência em casos de emergência em viagens nacionais e/ou internacionais com cobertura do traslado e auxílios diversos.

O Proteção Familiar está disponível para todos os planos de saúde regulamentados da Unimed Nordeste-RS, sendo que os titulares deverão ter idade mínima de 16 anos e máxima de 64 anos.

\*Observar a modalidade de contratação do plano de saúde. Nos casos de planos empresariais a contratação só poderá ser feita pela empresa.

**Unimed** 

Nordeste-RS

*Sua vida em primeiro plano.*

Para contratar esse serviço ou para obter mais informações entre em contato pelo fone (54) 3220.2030

Com a Unimed Seguros é assim:  
você se sente protegido o tempo todo.



A Unimed Seguros tem várias espécies de proteção para garantir a sua tranquilidade e a da sua família: seguros de vida e planos de previdência com total flexibilidade, além de assistências que vão facilitar a sua vida. Precizou, pode contar com a Unimed Seguros.

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

Unimed Seguradora S.A. - CNPJ/MF 92.863.505/0001-06 - Reg. SUSEP 694-7

**Unimed**   
**SEGUROS**

