



# VIDA é UNIMED

www.unimed-ners.com.br

**Unimed**  
Nordeste-RS



**ANS-nº 325571**

**Impresso Especial**  
257254-04/RS  
Unimed Nordeste-RS  
CORREIOS

Distribuição gratuita  
aos clientes Unimed  
Nordeste-RS  
ano 3 - nº 8  
inverno 2006



## Diversão controlada

Horas a fio diante do computador podem ser prejudiciais

## Prevenção tem hora

Conheça os grupos oferecidos pela Medicina Preventiva

## Infância light

Controle o cardápio (e o peso) de seus filhos

## Longe do papel

Projetos de Responsabilidade Social viram realidade na Unimed

Veja como é possível lidar com o estresse a partir de uma rotina que inclui atividades de lazer e intervalos para si

# Cuca fresca



## Proteção Familiar

O conjunto de seguros especiais da Unimed que garante mais proteção nos momentos difíceis.

**Contrate agora!**

Na vida é muito importante estar sempre prevenido. Por isso, a Unimed Nordeste-RS oferece, a seus clientes, o Proteção Familiar, um conjunto combinado de seguros para os momentos difíceis e imprevistos. É mais proteção para você e sua família com a garantia da qualidade Unimed.

### Seguro Proteção Familiar

Garantia de pagamentos das mensalidades do plano de saúde em casos de desemprego, incapacidade, morte acidental ou invalidez, por períodos determinados de tempo.

### Unimed Assist

Ampla assistência em casos de emergência, quando o segurado encontra-se viajando ou fora de sua área de domicílio.

### Seguro Funeral

Plena assistência à família em caso de falecimento do segurado.

\*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.

Informações:

(54) **3220.2030**



**Unimed**  
Nordeste-RS

# Mente arejada, corpo em ordem

**J**á virou rotina aqui na redação da revista: em cada edição, tentamos levar até você assuntos variados, baseados em informações colhidas em diferentes pontos da região. Desta vez, porém, além de matérias para todas as idades, *Vida é Unimed* chama a atenção para dois assuntos: a importância de arejar a mente, a nossa matéria de capa, e de manter uma alimentação correta.

A partir de entrevistas com médicos especializados em psiquiatria e nutrologia (esta

última área do conhecimento é um apêndice da medicina ainda pouco conhecido aqui na região), organizamos um material pensando em sua saúde não só hoje, mas também daqui a muitos anos. Uma mente sadia abre caminhos para uma velhice mais proveitosa, como se pode conferir na Central. Enquanto isso, um cardápio balanceado permite chegar até lá com tudo em ordem. Os cuidados, dizem os médicos, precisam começar ainda na infância. Tanto que reservamos para a página 6 uma matéria sobre obesidade infantil, pensando nesse que é um problema cada vez mais existente nos lares modernos.

Mas não ficamos só nos consultórios psiquiátricos, tampouco apenas na cozinha. Além da dobradinha corpo e mente, reunimos um grande

número notinhas nesta edição – muitas das quais tratam de assuntos relacionados diretamente ao seu plano de saúde. Para entender melhor a Unimed, não deixe de ler.

Também viajamos pela região. Seguindo o destino de milhares de turistas do Brasil todo, fomos a Bento Gonçalves, onde a Unimed cresce cada dia mais. O resultado de nossa visita está na página 17. E parte do resultado de todo o trabalho da cooperativa médica – feito exclusivamente para você – pode ser visto nas demais páginas. Afinal, ler também areja a cabeça. Até a próxima!

**André Benedetti**  
editor

andre@unimed-ners.com.br

## Sumário

### Conta-gotas

Assistência Domiciliar ampliada  
Participação em eventos  
Dicas de arquitetura  
Combate ao fumo  
Energia a preço de banana  
Dica de livro  
Cosméticos da moda  
Novo endereço em Carlos Barbosa  
págs. 4 e 5

### Criança & Bebê

Obesidade infantil  
págs. 6 e 7

### Alimentação

Cuidados no inverno  
Receitas de sopas  
págs. 7 e 16

### Sua Boca

Produtos de higiene  
pág. 8

### Vida na Unimed

Fórum de Dependência Química  
Responsabilidade Social na Unimed  
Serviços em Bento  
págs. 8, 13 e 17

### Teen

Limites na lan house  
pág. 9

### Capa

Areje a cabeça  
Central

### Medicina Preventiva

Conheça os grupos oferecidos  
págs. 14 e 15

### Longa Vida

Incontinência urinária  
pág. 18

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:** 70 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



## Grupo Viva Bem Mamãe & Bebê

Para ajudar as futuras mães a protegerem a saúde de seus bebês, a Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS criou o programa "Viva Bem Mamãe & Bebê", com atividades e orientações para mães e pais que buscam mais qualidade de vida para seus filhos. Contando com profissionais especializados, como assistente social, enfermeiras, fisioterapeuta, nutricionista e psicóloga, o Grupo se reúne todas as segundas às 18h30min.

Se você é cliente Unimed entre em contato com a Medicina Preventiva pelo fone 3225.5272 e participe das atividades e orientações para gestantes e seus cônjuges.



Rua Sinimbu, 1183 - Fone: (54) 3225.5272

## Eventos típicos, participação garantida



Divulgação

CARLOS BARBOSA-RS

A riqueza da serra gaúcha se reflete na variedade de eventos típicos realizados na região ao longo do ano, uma maneira de comemorar os produtos que impulsionam a economia das redondezas. A Unimed Nordeste-RS reconhece a importância de cada uma das festas ao patrocinar e, muitas vezes, oferecer atendimento médico gratuito aos visitantes, por meio de UTIs móveis e do trabalho da equipe do SOS Unimed. A Fenakiwi, de Farroupilha, o Festimalha, de Nova Petrópolis, e o Festiqueijo, de Carlos Barbosa, são três exemplos recentes que mostram como a Unimed está sempre presente na comunidade.

## Energia a preço de banana



Banco de Imagens

A mais popular das frutas consumidas no Brasil, a banana tem motivos à beça para justificar tamanha aceitação em todo o país. Os atletas que o digam. O alimento aparece na lista dos preferidos entre os esportistas por ser uma excelente fonte de energia, rica em potássio, mineral entre os responsáveis pelo bom funcionamento dos músculos. Poucos sabem, porém, que os benefícios para os adeptos a este vegetal ultrapassam os limites das quadras esportivas e das academias. Quem ingere medicamentos para controlar a pressão alta pode consumir de uma a duas unidades da fruta por dia. Assim, dizem os especialistas, é possível repor as elevadas quantidades de potássio eliminadas na urina, um dos efeitos colaterais dos diuréticos receitados aos hipertensos.

**Errata:** O telefone da Dra. Salete Mari Calcagnotto não está correto no guia da Unimed. O número certo é (54) 3223-5771.

## Lar saudável lar

*Na hora de comprar uma moradia, ou mesmo quando se projeta uma reforma, vale a pena estar atento a alguns detalhes que vão além da estética do projeto.*

*Leia algumas dicas selecionadas pelo arquiteto Gilberto Vecchiatti para se viver em um lar mais saudável, ensolarado e sem mofo e outros fungos, hóspedes indesejáveis nas residências durante o inverno.*

- Ambientes com muitas cortinas ou carpetes de material sintético são propícios à formação de colônias de microorganismos, alguns nocivos à saúde humana. Ao tomar decisões relativas à decoração dos seus ambientes, leve em consideração a facilidade da limpeza e o potencial de retenção de poeira no material. Lembre: quanto mais poeira, mais difícil é a limpeza do material e, em consequência, maiores serão os incômodos causados.
- Paredes e forros totalmente plastificados, como, por exemplo,

os pintados com tintas à base de acrílico ou esmaltes sintéticos, não absorvem a umidade do ar, podendo prejudicar os asmáticos. O ideal seria optar por tintas que permitam uma absorção de pelo menos 30% da umidade.

- Se há na casa um sistema de aquecimento, como fogão a lenha, é importante não esquecer de renovar parcialmente o ar, ainda mais se o ambiente for pequeno. Para não ficar sem oxigênio, pode-se abrir um pouco uma janela ou a porta.
- Não passe o dia em ambientes sombreados ou muito úmidos. O sol ajuda a manter o ambiente seco, sem mofo, saudável. Por isso, dê prioridade aos espaços onde há uma iluminação natural direta. Problemas respiratórios podem surgir em decorrência da umidade.
- Na hora de escolher os revestimentos e a mobília, opte por superfícies laváveis e de fácil manutenção, a fim de conseguir evitar o acúmulo de ácaro e de mofo, entre outros germes.



Reprodução

## Luta contra o fumo

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que um terço da população mundial adulta seja fumante. A quantidade de pessoas adeptas ao cigarro impressiona e se constitui na causa de morte de cerca de 10 mil pessoas no planeta a cada 24 horas. Em 31 de maio, o Dia Mundial sem Tabaco, mais uma vez o assunto foi trazido à tona para conscientizar a população em relação aos males provocados pelo

tabagismo, considerado pela OMS a principal causa de morte evitável em todos os continentes. Na data, a Unimed Nordeste-RS realizou uma campanha de combate ao fumo. Cartazes ou panfletos com dicas de saúde foram distribuídos para médicos cooperados (pneumologistas, cardiologistas e clínicos gerais), para as empresas clientes e para os funcionários da cooperativa médica.

## Colorido tropical

*O verde e o amarelo tomaram conta das roupas não apenas de brasileiros, mas de gente do mundo todo que simpatiza com o nosso país – mesmo que o Brasil não tenha conquistado o hexa. As cores da bandeira tingem até mesmo cosméticos, como estes criados especialmente pela Bellafarma para esta edição da revista.*

### ÓLEO BIFÁSICO CORPORAL

Com óleos de macadâmia, jojoba e gérmen de trigo, é rico em vitaminas com propriedades antioxidantes e emolientes. Sua fórmula ajuda a prolongar a hidratação e a manter a elasticidade da pele.

### SABONETE LÍQUIDO DE MARACUJÁ

Para peles sensíveis, apresenta ação refrescante e calmante, promovendo uma limpeza suave. Tem ação antiinflamatória e regeneradora e é indicado para quando se está com dermatite ou inflamações na pele.

### LOÇÃO HIDRATANTE DE ÓLEO DE OLIVÁ PARA O CORPO

Os concentrados de polifenóis presentes na oliva são substâncias antioxidantes que aumentam a beleza da pele, protegendo-a da ação nociva dos radicais livres.

### LOÇÃO HIDRATANTE DE MARACUJÁ PARA O CORPO

A composição, rica em ácidos graxos essenciais, proporciona efeito calmante e refrescante, protegendo e regenerando as peles secas.

André Benedetti



Reprodução  
Como adquirir: a obra está à venda nas livrarias da região por R\$ 69,90

## Para ler enquanto se espera

Um guia para ser consultado em todas as fases da gestação. Assim podem ser resumidas as 783 páginas do best-seller sobre gravidez *O que Esperar quando Você Está Esperando*, de Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg e Sandee Hathaway, com tradução de Paulo Fróes. Do teste para saber se a mulher virou mãe até os cuidados depois do parto, passando pelos exercícios durante a gravidez, os autores abordam em cada um dos 21 capítulos as preocupações mais comuns das mães e dos pais.

Colaboração: Livraria do Maneco

## Assistência Domiciliar ampliada

Moradias de seis municípios da região nordeste do Estado passam a ser cenário para o trabalho de profissionais qualificados.

A partir de uma parceria entre a Unimed Nordeste-RS e o Hospital Beneficente São Pedro (HSBP), de Garibaldi, mais de 42 mil clientes da cooperativa médica contam com o serviço de Assistência Domiciliar, que, neste caso, prevê atendimento de enfermagem em residências. O início desta proposta é responsável por uma mudança na vida de pessoas que habitam em Monte Belo do Sul, Bento Gonçalves, Garibaldi, Carlos Barbosa, Boa Vista do Sul e Coronel Pilar.

A Assistência Domiciliar da Unimed Nordeste-RS até então era oferecida apenas aos clientes de Caxias do Sul e de Farroupilha, locais onde o serviço se mantém. Assim como nessas duas cidades, os moradores dos seis municípios com a Assistência Domiciliar serão atendidos por enfermeiros e técnicos de enfermagem e terão à disposição equipamentos que possibilitam a manutenção do paciente em sua residência, conforme indicação da Unimed – tudo para um atendimento com qualidade durante os procedimentos autorizados pela cooperativa médica.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3462-1311.



Anderson Lopes

## Novo endereço em Carlos Barbosa

O atendimento ao cliente da Unimed Nordeste-RS em Carlos Barbosa, com o qual a população de lá já está acostumada a contar, mudou de endereço. A Casa do Cliente foi reinaugurada em junho, em outro local. O novo endereço é conhecido dos habitantes do município: a sobreloja do Supermercado da Cooperativa Santa Clara, na Rua Júlio de Castilhos, nº 1, salas 8, 9 e 10. O telefone continua sendo o mesmo de sempre: (54) 3461-2367.

A Casa do Cliente conta com uma ampla estrutura para os habitantes de Carlos Barbosa poderem usar seu plano de saúde da melhor maneira. Serviços como autorizações, SAC, relacionamento com o cliente, medicina preventiva e saúde ocupacional estão à disposição. Informe-se.

Lincoln Giaboeski



# Não brinque com os quilinhos

“**S**im, eu tenho uma barriguinha que eu quero perder.” Assim, como qualquer outra mulher preocupada com a balança, a pequena Raíssa Gabriela Mores, de apenas seis anos, surpreende ao assumir seus quilinhos a mais – motivo de preocupação para muitos pais de hoje e, em especial, um problema a ser resolvido por esta estudante da primeira série desde o inesquecível dia de uma aparentemente simples brincadeira de pega-pega. “Lembro como se fosse hoje: eu estava na pré-escola, no ano passado, quando fui ao aniversário de um amigo pela primeira vez na minha vida. Enquanto brincávamos, um colega meu disse: ‘Vem me pegar,

gorducha’”, lembra ela. “Em casa, ninguém nunca havia me chamado assim. Não cheguei a chorar, mas fiquei triste.”

A tristeza, porém, nem muito menos a sua pouca idade foram empecilhos para Raíssa rever os hábitos e se distanciar de um problema cada vez mais presente nos lares modernos: a obesidade infantil. Acostumada a ver a mãe freqüentar um grupo de nutrição da Medicina Preventiva da Unimed, a menina pediu ajuda. E obteve retorno. “Com a Karina, eu aprendi o que são carboidratos, sais minerais e gorduras, comecei a fazer várias refeições por dia e não entrei em dieta, mas, sim, comecei a me reeducar”, diz a pequena ao se apropriar de um vocabulário de gente grande.

A menina se refere à nutricionista da Medicina Preventiva, Karina Mendes, responsável pelos grupos de orientação nutricional de Raíssa e da mãe dela. “Uma vantagem no caso de Raíssa é o fato de ela ter em casa alguém, no caso a mãe, que se propôs a mudar os cardápios, agora mais balanceados”, diz a profissional.

O exemplo, de fato, vem dos pais. Veja: se uma criança come muitas guloseimas fora de hora é porque encontra na cozinha da própria casa ou na lancheira os ingredientes que a fazem engordar. É, portanto, pelos pais mesmo que o controle em relação a isso precisa começar. E cedo. Conforme especialistas, não é demais rever a dieta do bebê já nos primeiros meses de vida, algo a ser seguido por toda a vida, ainda mais no súper, diante das gôndolas repletas de rótulos coloridos. “Vale apostar na apresentação das saladas e dos legumes. Quem sabe investir em uma cenoura em forma de carinhas, bem animadas, em vez de servi-la ralada, como sempre se costuma fazer?”, exemplifica Karina.

As orientações são variadas (veja

lista na página ao lado) – e não se restringem à mesa: é necessário também mexer o corpo. “Eu gosto de andar de bicicleta, de pular corda, mas tenho uma grande preguiça às vezes”, revela Raíssa, enquanto se espreguiça e, sem ainda saber, enquadra-se no perfil de uma geração de crianças cada vez mais sedentárias, reféns da violência urbana em apartamentos equipados com videogames e computadores. Uma realidade a ser mudada.

“O aumento da atividade física ajuda no gasto energético diário, facilitando a mobilização da gordura corporal”, diz Karina. Ela complementa: “Crianças muito preguiçosas e sedentárias geralmente são obesas, dormem mal e tornam-se ansiosas.” Por que não, então, aproveitar a dica e freqüentar o grupo de nutrição específico sobre obesidade infantil oferecido pela Unimed, batizado pela própria Raíssa como Unimed Kids? Basta falar com o pediatra de seu filho, responsável por encaminhar a criança ao programa, que conta também com a psicóloga Márcia Angonese, encarregada de trabalhar os aspectos emocionais relacionados ao ganho de peso.

Raíssa, por exemplo, está empolgada com os encontros. Como se esperava, ela não tem emagrecido, apenas cresce de forma saudável e, em breve, deve entrar em seu peso ideal. “Uma criança não deve fazer dieta para emagrecer, pois isso comprometeria o seu crescimento”, diz a nutricionista. Com saúde, a pequena já está colhendo os bons frutos de sua precoce opção, apoiada pela família – e nem por isso deixou de saborear pizza, seu prato predileto. Uma diferença: agora começou a gostar também de tomate e já se derrete por um pé de alface, só ainda torce o nariz para espinafre e chuchu. Ao ser perguntada se agora gosta de sua barriga, a resposta é rápida, firme e sem sinais de complexo, algo bem importante para uma criança: “Eu sempre gostei da minha barriga, mas, claro, agora estou muito melhor”.

**Alimentação balanceada:** ao contrário do que muitos imaginam, Raíssa não perde peso, pois isso seria prejudicial à sua saúde. Ela está, sim, crescendo de forma saudável – e até já é fã de alface



Controlar o peso de seu filho é possível e não exige tanto sacrifício quanto se imagina

## Como ajudar a criança

- Autorize a ingestão de todos os alimentos.
- Estabeleça horário para refeições e lanches.
- Ensine a comer devagar.
- Não a deixe fazer as refeições assistindo à TV.
- Diminua pouco a pouco a quantidade de alimentos.
- Nas refeições, ofereça um copo de suco, no máximo.
- Sanduíches são permitidos, desde que elaborados com alimentos pobres em gorduras.
- Diminua a quantidade de alimentos gordurosos e de frituras.

Fonte: livro *Crescendo com Saúde*, de Maria Luiza Ctenas e Márcia Vitolo

## Participe!

O grupo de obesidade infantil da Unimed, dividido em crianças de seis a 10 anos e adolescentes de 11 a 16 anos, está com as inscrições sempre abertas. Basta ter em mãos o encaminhamento do pediatra para se iniciar uma avaliação e, em seguida, a participação nos encontros, realizados quinzenalmente. Algumas vezes, os pais são convidados a participar de atividades paralelas. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3225-5272. A Medicina Preventiva se localiza na Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul.

# Cardápio quente

É preciso disciplina para evitar as tentações típicas do inverno

**O**s adultos, assim como as crianças, costumam mudar seus hábitos alimentares no inverno. Com as temperaturas mais baixas, é grande a tentação de comer apenas delícias quentes, sem deixar espaço no prato para saladas e legumes. Isso sem contar a falta de vontade de enfrentar a academia naqueles dias cinzas, tomados por cerração.

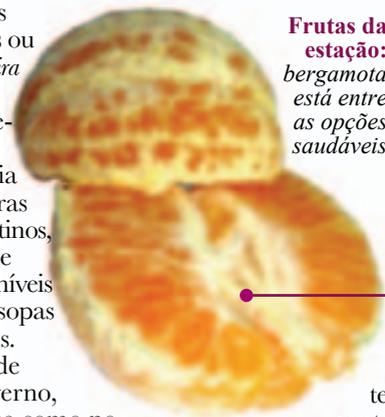
Mas como para o corpo manter-se saudável é importante dar atenção a certos cuidados o ano

inteiro, e não apenas durante o veraneio, Vida é Unimed conversou com dois médicos nutrólogos, uma especialização da medicina ainda pouco conhecida na região.

Para você chegar em setembro em forma e, melhor, com os níveis de colesterol, diabete e triglicérides normais, listamos a seguir uma série de cuidados que combinam, embora à primeira vista não pareça, com o calor da lareira. Bom apetite.

## Dicas

- Tome sopas ou cremes preparados com vegetais ou grãos como ervilha (*confira receita na página 16*), lentilha, feijão e grão-de-bico. Se preferir, acrescente farelo de aveia ou fibra de trigo. As fibras ajudam a regular os intestinos, aumentam a saciedade e mantêm o colesterol em níveis normais. Carnes nessas sopas também são bem-vindas.
- O organismo precisa de líquidos também no inverno, mesmo que você não sue como no verão. Bebidas quentes, portanto, são boas pedidas, como chás, café e sopas de verdura.
- Verduras, legumes e frutas garantem as necessidades de vitaminas, sais minerais e fibras, presentes também nos cereais integrais



**Frutas da estação:** bergamota está entre as opções saudáveis

- acrescentados em pães, massas e biscoitos.
- Cuidado com as guloseimas. Comece a se deliciar com fondue quando já tiver comido algo antes. Os alimentos na versão light também precisam ser consumidos com moderação. Chocolate diet muitas vezes tem mais calorias que o normal. Evite os doces, especialmente os com chantilly ou creme de leite, substituindo-os por frutas secas.
- Vinho, com moderação, faz bem, mas é supercalórico. E refrigerantes tendem a dilatar o estômago por conta do gás.
- Mantenha o ritmo das atividades físicas, por mais difícil que seja.

Fontes: Dr. Denilson Petrochi e Dra. Daniela Petrochi, médicos nutrólogos e cooperados da Unimed Nordeste-RS.

# Amigos do sorriso

Com nomes às vezes complicados, alguns produtos químicos facilitam a higiene bucal. Conheça quais são

**A** saúde de seus dentes depende basicamente de três fatores: boas escovações, uso de fio dental e visitas regulares ao seu dentista. Há no mercado, porém, um número cada vez maior de substâncias químicas amigas de sua boca, que também ajudam a evitar tártaro, cáries e mau hálito, entre outros males. Os produtos, com nomes nem sempre fáceis de assimilar, podem ser encontrados nos supermercados sob a forma de géis, enxaguatórios bucais, pastas dentais e colutórios. Veja a seguir a finalidade de cada um. Antes de usá-los, consulte seu dentista, que poderá avaliar o melhor produto para cada caso.

## Flúor

Substância usada porque interfere contra a iniciação e a progressão da lesão da cárie. É encontrada em soluções enxaguatórias bucais, preparações tópicas, pastas dentais e água fluoretada. Cabe destacar: o flúor presente na água é tão abrangente como o encontrado em pastas dentais.

## Cloreto de estrôncio

Quem tem hipersensibilidade dentária, problema existente principalmente nas áreas de retração gengival, pode se valer dos benefícios desta substância. Isso porque ela cria uma barreira no dente, protegendo-o.

## Clorexidina

Entre os mais usados e potentes para controlar a placa, este agente antimicrobiano é utilizado por pessoas que não podem escovar os dentes – seja por problemas de pré ou pós-operatório ou algum tipo de deficiência. Pesquisas demonstram que bochechos com a substância, durante um minuto, duas vezes ao dia, com 10ml de solução a 0,2% de clorexidina, previnem completamente o desenvolvimento da gengivite. O problema: os efeitos adversos são surgimento de manchas nos dentes e perda momentânea do paladar.

## Cloreto de cetilpiridíneo

Agente antimicrobiano com ação semelhante ou superior à clorexidina, mas inferior quando o assunto é sua ação com relação à placa bacteriana e ao combate à gengivite.

## Pirofosfato de sódio

Indicado para o combate ao crescimento da cristalização e da formação do tártaro, é o mais importante componente ativo presente em cremes dentais.

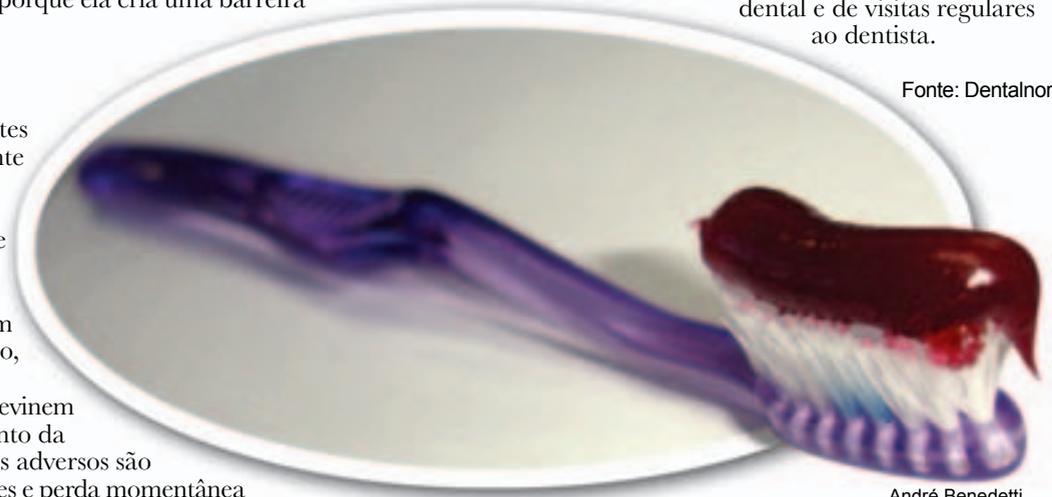
## Triclosan

Usado para combater bactérias e fungos, tem alto poder antimicrobiano. Produtos que contêm este agente têm se mostrado mais eficientes no combate à placa dental e, em alguns casos, ao hálito bucal.

## Óleos essenciais

O timol, o mentol, o eucaliptol e o salicilato de metila são produtos que podem prevenir e reduzir a placa bacteriana em até 56% e a gengivite em até 21% – isso quando usados como complemento da escovação, do uso de fio dental e de visitas regulares ao dentista.

Fonte: Dentalnor



André Benedetti

# Joguinhos da hora

O tempo de diversão em lan houses requer limites para que o hábito não prejudique seu filho

**T**haikana vence há quase duas horas uma luta emocionante travada com monstros semelhantes a ela, habitantes de um mundo chamado Rune-Midgard. Sacerdotisa, título conquistado depois de embates vitoriosos, esta guerreira busca alcançar níveis superiores enquanto mantém contato por escrito com outros seres da mesma espécie, por vezes próximos ou, em outros casos, distantes muitas milhas.

Thaikana, na realidade, chama-se Nicole Claus, mora em Caxias do Sul e tem 14 anos. Quando não está assistindo a aulas do primeiro ano do Ensino Médio, ela não resiste a passar horas de descontração em um de seus ambientes prediletos: uma lan house. Há um ano, a adolescente se transformou em mais uma assídua frequentadora daquelas salas escuras com computadores conectados à Internet e jovens seduzidos pelas artimanhas de uma dimensão ao mesmo tempo frágil e poderosa, que se apaga com o apertar do botão de desligar do micro – mas só se o jogador conseguir vencer a tentação de ficar só mais um pouquinho em frente à tela. “Eu sei que já estou viciada em Ragnarök Online (*nome de seu game favorito*)”, diz Nicole, com consciência de que o tempo de jogo precisa de limites.

Pode não ser o caso dela, mas pessoas assim estão sujeitas, dizem os psiquiatras, a desenvolver um transtorno impulsivo com as mesmas características das pessoas viciadas em cassinos, bingos ou carteados. Sem exageros. É o chamado jogo patológico, diagnosticado a partir da persistência e recorrência das apostas, conforme diz o nome, em jogos – mesmo que tal conduta implique prejuízos para a vida do jogador.

O problema normalmente se associa a outros transtornos psiquiátricos, como alterações de humor, crises de ansiedade e depressão, além de dependência química. “Não se pode encarar o hábito de jogar duas, três, até 12 horas por dia como algo normal, pois é necessário investigar o que está levando o jovem a procurar tanto o jogo. Será que ele não está fugindo de algum

problema?”, questiona a psiquiatra entrevistada.

Nicole garante que não é o caso dela. “Até começar a jogar Ragnarök, à tarde eu não fazia nada em casa mesmo. Agora, tenho uma turma de amigos virtuais, com os quais ‘teclo’ a distância, e reais, além de meu primeiro namorado, que senta

perto de mim na lan”, diz, toda prosa. “E assim como tem dia que vou ao shopping, às vezes simplesmente prefiro jogar”, complementa.

A aparente segurança da menina pode ser consequência do diálogo aberto tido com sua mãe, que também joga às vezes. “Os pais precisam estar atentos ao comportamento de seus filhos e ao tipo de game, sem esquecer de estipular horários e dias para jogar, a fim de transformar a atividade em um lazer, e não em algo de risco”, aconselha a médica.

Conforme ela, impor limites não significa estar provocando uma revolta no adolescente,

pois os filhos, embora neguem, esperam dos pais uma posição firme, faz parte da educação. Do contrário, a fase de euforia e deslumbramento com o jogo tende a se converter em afastamento da família e, em alguns casos, até em dívidas em dinheiro.

“Só nesse momento as pessoas costumam pedir ajuda, que deveria aparecer o quanto antes, pois nem sempre o jogador se assume como tal”, revela a profissional. Um comportamento que faz parte da jogada e está longe de ser uma grande vitória.

Fonte entrevistada: Dra. Neusa Alexandrino, psiquiatra e médica cooperada da Unimed Nordeste-RS



André Benedetti

**Cupido high-tech:** Nicole Claus, 14 anos, estuda de manhã e, à tarde, em uma das lans de Caxias, conheceu seu primeiro namorado



Anderson Lopes

A vida nos dias de hoje requer uma certa habilidade para driblar situações anos atrás inexistentes. De um lado, a sociedade de consumo estabelece padrões rígidos: é preciso ser cada vez mais produtivo, inteligente, perfeito. De outro, profissionais esticam cada vez mais suas jornadas de trabalho, a fim de conseguir cumprir não apenas as exigências malucas do mundo lá fora, mas também dar conta de manter a casa, cuidar dos filhos e, raramente, desfrutar do lazer preferido. Em meio a situações estressantes como essa, vivem seres humanos que deveriam se dar ao luxo de parar um pouco para se conhecer melhor.

“Para lidar com o estresse, é preciso,

Banco de Imagem

# Dê um pausa

*Reserve um tempo para  
pensar na própria vida  
e dedique-se a  
atividades prazerosas.  
Assim fica mais fácil  
contornar o estresse*

antes de mais nada, reservar a si próprio momentos de introspecção, durante os quais torna-se possível entender as causas dos nossos problemas”, explica o psiquiatra entrevistado. Ao repensar a vida, vale a pena fazer a si próprio duas perguntas. A primeira: até que ponto eu preciso seguir um padrão de vida preestabelecido para ser feliz, já que é justamente o excesso de cobranças um dos principais desencadeadores do estresse dos tempos atuais? A segunda: quais são os fatores motivadores desse meu estresse?

Claro que nem tudo se resolve como em um passe de mágica. “Até porque situações estressantes sempre farão parte da vida do ser humano, por serem muitas vezes fator motivador para se vencer obstáculos”, complementa o médico. O problema é quando o impasse persiste. Sem resolver o estresse – capaz de dar início a uma depressão e a outros transtornos psiquiátricos –, sintomas físicos e psicológicos começam a aparecer – e, como conseqüência, vão se desenvolvendo as doenças psicossomáticas, muitas vezes sem causa aparente. “Dores de cabeça e no corpo podem, sim, ser sinais de estresse”, exemplifica o psiquiatra.

Para contornar a situação, além de tentar tocar na ferida a partir de uma reflexão, é possível optar por soluções menos objetivas, mas também importantes. Como os problemas nem sempre são fáceis de serem resolvidos, a longa e por vezes dolorosa espera pelo desfecho de um momento de dificuldade pode vir acompanhada de atividades de abstração – que inclusive podem virar grandes e até mesmo indispensáveis prazeres. Tudo

bem: você não estará atacando a causa do estresse, mas ao menos irá relaxar. E poderá colher bons resultados.

Atividades comunitárias, momentos de lazer, boa alimentação, convivência com amigos e família estão entre as múltiplas saídas encontradas para se distanciar por instantes do que incomoda – e até disputam espaço com medicamentos nas prescrições médicas.

Enquanto isso a mídia, a mesma que tanto dissemina um padrão de vida por vezes inatingível, também tem popularizado esse tipo de comportamento ao abrir espaço para um estilo de vida mais simples e zen.

## Crochê nas horas vagas

A professora de italiano Teresa Maria Zan Manfredini, 55 anos, faz parte dessa moda alternativa. Recentemente, ela foi apresentada a um passatempo em princípio impossível de ser incluído em sua movimentada rotina: o crochê. Motivada pela história das imigrantes italianas, tradicionalmente dedicadas a essa arte que ocupa a mente e exige muita concentração, ela se matriculou em um curso sobre o assunto oferecido pela Unimed Nordeste-RS na cidade.

Agulha e linha no colo, a autora de quatro livros infantis publicados na Itália sempre achou que seu perfil combinava mais com atividades intelectuais, não com manuais. “Me parecia tão difícil”, assume Teresa. Mas a dificuldade não foi empecilho para superar mais um obstáculo. Nos encontros, uma surpresa: suas colegas, ao contrário do que muitos poderiam pensar, são todas muito ativas dentro e fora da sala de aula. “Antigamente, as pessoas eram preconceituosas com relação à idade, isso existe muito menos hoje. As mulheres de mais idade agora se permitem dançar, vestir menos roupas escuras, começaram a cuidar mais de sua auto-estima – tanto que minhas amigas são adeptas à hidroginástica, a caminhadas, participam de eventos da comunidade, matutam diante de palavras cruzadas, não param”, conta ela.

Na verdade, Teresa é mais uma adepta à tendência acompanhada de perto pela Unimed Nordeste-RS que indica atividades alternativas como maneira de viver melhor. “A cooperativa médica passou a dar atenção a cursos como esse com a finalidade de manter a saúde mental, pois se sabe que o trabalho manual ajuda a não pensar nos problemas, aliviando o estresse”, comenta a psicóloga da Medicina Preventiva, Márcia Regina Angonese.

As opiniões científicas, de fato, confirmam o que Teresa tem feito empiricamente. “Aprender crochê só me trouxe vantagens, assim como para minhas amigas. Elas estão muito bem, obrigada”, diz a mais nova artesã do pedaço, enquanto desenha não apenas suas peças em crochê, mas um futuro a ser vivido, certamente, com a cabeça um tanto mais fresca.

Fonte entrevistada: Dr. Eduardo Sassi, médico psiquiatra e cooperado da Unimed Nordeste-RS.

# Vida longa

**P**rojetos de Responsabilidade Social, assunto que nos últimos tempos está cada vez mais em voga, começam a sair do papel a partir de um complexo trabalho realizado pela Unimed Nordeste-RS. São programas, projetos e ações voltados a transformações sociais que tomam como base as oito metas do milênio definidas pela ONU (pacto global). Dessa forma, a empresa participa de um esforço mundial para melhoria dos indicadores sociais. Os trabalhos, traçados por um grupo de profissionais da cooperativa médica interessados em pôr em prática princípios de cooperação e solidariedade, são realizados e acompanhados pelo setor de Responsabilidade Social (Rua Sinimbu, 1183, Caxias do Sul, fone: 54 3225-5272). Conheça cada um a seguir. Para cadastramento e avaliação de projetos, acesse o site [www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br) e clique no link Responsabilidade Social.

## Indicador Governo e Sociedade

**Plano de Saúde Responsabilidade Social:** promove saúde por meio de planos específicos voltados a portadores de necessidade especial de 13 entidades com sede em municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS.

**Programa Educação em Saúde:** dividido em módulos, aborda temas relacionados à saúde e é dirigido a alunos de escolas particulares, estaduais e municipais.

**Programa de Qualificação para Secretárias de Médicos:** parceria entre a Unimed e o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) prevê, após a conclusão das aulas do curso de Recepcionista em Instituições de Saúde, o ingresso dos participantes em um banco de secretárias, já existente na cooperativa médica.

**Programa Trabalhando com as Diferenças:** o intuito é integrar o portador de necessidade especial que poderá fazer parte do quadro funcional da Unimed, a partir de um acompanhamento de todo o processo.

## Indicador Comunidade

**Programa Qualidade de Vida na Terceira Idade:** para atender a pessoas da terceira idade vinculadas a centros de convivência.

Conheça os projetos de Responsabilidade Social da Unimed que começam a sair do papel para melhorar o mundo

### Projeto Brindes Especiais:

quando é necessário adquirir brindes para serem distribuídos aos clientes, a Unimed prioriza a compra de peças confeccionadas por pessoas que sofrem algum tipo de exclusão social, normalmente ligadas a alguma instituição de apoio da região.

**Programa Cineclube:** assuntos recorrentes foram projetados na telona do Cineclube do bairro Galópolis, em Caxias, em 2005. Depois de cada sessão, médicos da Unimed presidiram debates sobre os temas retratados no cinema. Neste ano, o projeto está sendo implementado em diversos bairros carentes da cidade.

**Programa de Prevenção de Acidentes na Infância:** trabalho oferecido aos alunos, familiares e profissionais de escolas de educação infantil. A partir da educação e da prevenção, tem como objetivo reduzir os acidentes na infância.

**Campanhas:** estão previstas campanhas relacionadas à busca do bem-estar físico emocional e social da população beneficiada, previstas na política de Responsabilidade Social da Unimed. Entre os exemplos estão três campanhas com locais de arrecadação fixos: de doação de brinquedos, de livros e de agasalhos. Há também planos para as campanhas realizadas esporadicamente, vinculadas a algum evento da Unimed, como a de doação de alimentos que valem como ingresso.

## Indicador Colaborador

**Programa Disseminando o Cooperativismo:** tem como idéia resgatar e reforçar a filosofia cooperativista, a fim de melhorar a compreensão do Sistema Unimed, proporcionando uma melhor qualidade no dia-a-dia do funcionário e de quem é atendido por ele.

**Programa Banco de Doadores:** a partir deste programa, pretende-se despertar o espírito solidário e até mesmo apoiar muitos que necessitam de doações de sangue.

**Programa Qualidade Humana:** visa a promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social de seus funcionários, por meio de um programa de atividades específico.

**Programa Transparência:** apresenta a política e a gestão da Responsabilidade Social, bem como toda a estrutura do Sistema Unimed.

É voltado aos novos funcionários, por meio de um encontro denominado Integração. Aos antigos integrantes são oferecidas apresentações nos setores.

**Projeto Jovem Aprendiz:** proporciona a filhos de funcionários espaços de aprendizagem, aumento de renda e capacitação por meio de estágios realizados dentro das empresas.

## Indicador Cliente

**Programas de Promoção da Saúde:** a Medicina Preventiva promove diversos programas que visam à educação, ao monitoramento das condições de saúde e à prevenção dos riscos das patologias já instaladas.

**Programa Transparência:** a cooperativa médica oferece diversos canais de comunicação ao cliente, tais como: Serviço de Atendimento ao Cliente (físico e telefônico), Programa Boas-Vindas (exposição da estruturação do sistema Unimed) e a revista Vida é Unimed.

## Indicador Cooperado

**Programa de Inserção de Médicos Cooperados:** insere os médicos cooperados aposentados, inativos e ativos em projetos sociais da cooperativa.

**Projeto de Disseminação da Política de Responsabilidade Social:** apresenta a política de gestão da Unimed no ingresso do médico à cooperativa.

**Programa de Educação Médica Continuada/Programa de Capacitação em Cooperativismo:** promovidos pelo Núcleo de Planejamento e Desenvolvimento (Espaço Médico), visam a aprimorar o conhecimento médico e a qualificar cada vez mais o serviço prestado.

## Indicador Fornecedor e Prestador

**Projeto Transparência:** apresenta a política de Responsabilidade Social da Unimed e as ações desenvolvidas para fortalecer as parcerias.

**Projeto Criação de Redes de Responsabilidade Social:** a idéia é motivar os prestadores e fornecedores, fazendo com que fiquem atentos a questões sociais. Nos contratos e manuais de avaliação, estão incluídas cláusulas referentes aos cuidados com o meio ambiente e ao comprometimento com a saúde dos funcionários.

## Indicador Meio Ambiente

**Programa de Segregação de Lixo:** criado para sensibilizar os funcionários da cooperativa médica com relação à importância da separação correta do lixo, a fim de evitar impactos ambientais e de saúde pública causados pelo gerenciamento inadequado do lixo.

**Política do Papel Reciclado:** na Unimed, quase todos os materiais são impressos em papel reciclado, o que contribui com a preservação do meio ambiente e com a saúde das gerações futuras.

**Programa Consumo Consciente:** a intenção é promover campanhas de preservação do meio ambiente, sensibilizar funcionários e clientes sobre a importância de estar economizando água, luz e alimentos, aproveitando-os melhor, em busca de uma sustentabilidade futura.

Reprodução



# Dependência química em debate

Capacitar pessoas cujas funções incluem o contato com dependentes químicos, para que esses profissionais possam encaminhar da forma mais correta os pacientes aos devidos serviços e tratamentos, melhorando cada vez mais o atendimento. Esse foi um dos principais objetivos do Fórum de Dependência Química (*veja acima ilustração criada para identificar o evento*), realizado no Hospital Unimed Caxias do Sul em junho, a partir de uma parceria entre Unimed Nordeste-RS e Conselho Municipal de Entorpecentes (Comen). Em um dia, profissionais ligados à área puderam discutir sobre o assunto e assistir a palestras (*veja abaixo*) ministradas por especialistas de diferentes instituições.

André Benedetti



# Inscrições abertas

Programas da  
Medicina Preventiva  
recebem clientes de  
todas as idades  
interessados em uma  
vida mais saudável

**A** Unimed Nordeste-RS está sempre pronta para promover saúde. De segunda a sábado, funciona em Caxias do Sul um espaço onde a profilaxia está acima da terapia: a Medicina Preventiva. Com profissionais de diferentes áreas do conhecimento, o local recebe clientes encaminhados por seus médicos, com a intenção de proporcionar uma vida mais saudável. Programas variados não faltam: opções para todas as idades estão sempre com as inscrições abertas, basta ver em que dia da semana os encontros são realizados. Veja a seguir quais as atividades em andamento, à sua espera. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3225-5272. A Medicina Preventiva fica na Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul.



Leila Morelli

**Pressão arterial controlada:** grupo que reúne hipertensos, diabéticos e cardiopatas está entre as opções oferecidas gratuitamente pela Unimed aos clientes encaminhados à Medicina Preventiva por seus médicos

## Hipertensos, Diabéticos e Cardiopatas

A partir de um encaminhamento médico, pessoas hipertensas, com diabetes ou problemas cardíacos, que apresentem ou não fatores de risco, passam a participar de atividades em um grupo específico sobre o tema. Cuidados com alimentação e outros hábitos fazem parte dos temas abordados em cada um dos encontros.

**Quando:** semanalmente

**Como participar:** basta solicitar encaminhamento médico

**Profissionais envolvidos:** assistente social, psicóloga, enfermeira e nutricionista

## Viva Bem Mamãe e Bebê

Durante a gestação, as futuras mães e os pais podem contar com um auxílio todo especial, cheio de informações certas. O grupo de gestantes, ministrado por uma equipe multidisciplinar, apresenta os principais cuidados para uma gravidez tranqüila em oito encontros, divididos em assuntos bastante variados. “Não há pré-requisito para participar, mas o ideal é a gestante entrar no grupo assim que recebe a notícia da gravidez”, dizem os organizadores. Isso porque ao freqüentar a atividade desde o início a mulher pode participar de todos os oito encontros. As palestras abordam assuntos como relações familiares, aspectos emocionais, orientações posturais, aspectos legais da gestação, importância do registro e da utilização da caderneta da criança, entre outros. Embora abrangentes, têm um caráter voltado para a orientação, ou seja, não substituem as consultas médicas.

**Quando:** semanalmente

**Como participar:** basta solicitar encaminhamento médico

**Profissionais envolvidos:** assistente social, enfermeira, fisioterapeuta, nutricionista, psicóloga e odontopediatra

## Viva Bem Nutrição

Pessoas com sobrepeso – ou de bem com a balança, mas que desejam mudar os hábitos alimentares – encontram na Medicina Preventiva um momento light e elegante. O grupo Viva Bem Nutrição apresenta dicas oferecidas por profissionais que tratam da perda e da manutenção do peso a partir de cardápios saudáveis.



André Benedetti

**Quando:** semanalmente

**Como participar:** basta solicitar encaminhamento médico

**Profissionais envolvidos:** assistente social, psicóloga, fisioterapeuta e nutricionista

## Viva Bem Criança e Adolescente

Grupo que aborda a obesidade infantil (*veja matéria nas páginas 6 e 7*), é dividido em duas partes: uma de crianças de seis a 10 anos e a outra formada por adolescentes de 11 a 16 anos. As inscrições estão sempre abertas e devem ser feitas depois de ter em mãos um encaminhamento médico. Os pais são convidados a participar de atividades paralelas.

**Quando:** quinzenalmente

**Como participar:** basta solicitar encaminhamento médico

**Profissionais envolvidos:** nutricionista e psicóloga

## Grupo Viva Bem sem Fumo

Um grupo de apoio às pessoas que desejam deixar o cigarro de lado – ou mesmo aos ex-fumantes interessados em se manter firmes em sua nova opção. Assim é o Viva Bem sem Fumo, que reúne clientes da Unimed Nordeste-RS encaminhados à Medicina Preventiva por seus próprios médicos. Nos encontros, os participantes entram em contato com profissionais de diferentes áreas, para conseguir deixar de lado o vício sem recaídas.

**Quando:** semanalmente

**Como participar:** basta solicitar encaminhamento médico

**Profissionais envolvidos:** psicóloga, assistente social e fisioterapeuta



Julio/Objetiva

## Caminhadas Orientadas

Programa que reúne profissionais de educação física e fisioterapia dispostos a orientar grupos de clientes da Unimed interessados em incluir na rotina um hábito simples mas saudável: a caminhada. Para participar, antes é necessário assistir a uma palestra, a fim de obter informações sobre alongamento e outros cuidados essenciais.

**Quando:** semanalmente

**Como participar:** basta inscrever-se na Medicina Preventiva

**Profissionais envolvidos:** educador físico e fisioterapeuta

# Sopas para aquecer

O inverno convida a saborear um caldo de sopa encorpado, bom para aquecer. Nutritivos, os cremes selecionados pela especialista em gastronomia Jaque Zattera se revelam uma pedida prática para várias pessoas. Com 10 e oito porções, respectivamente, os cremes de aipim

e de ervilha podem ser preparados inclusive por quem não tem tanta intimidade com as caçarolas. Além da cor e do sabor, um detalhe diferencia as duas receitas: a primeira não leva em consideração as calorias, ao contrário da segunda, indicada para quem não deseja engordar.

## Creme de aipim

**Ingredientes:** 400g de aipim, 200g de cebola, 300g de tomate sem semente, 1 litro d'água, 1 litro de caldo natural de galinha, 1 colher (sopa) de manjeronas, 200g de ricota esmagada, 100g de creme de leite com soro, 300g de presunto magro, 1 colher (sopa) de manteiga, folhas de manjericão, sal e pimenta a gosto.

### Modo de preparo:

- Fatie o aipim em rodelas.
- Corte a cebola e o alho em cubinhos. Reserve.
- Liqüidifique o tomate já sem casca.
- Corte o presunto à Juliana. Leve ao fogo para refogar com a manteiga.
- Acrescente a cebola e o alho.
- Em seguida, adicione as rodelas de aipim e a manjeronas.
- Acrescente sal e pimenta. Mantenha em fogo baixo por mais 10 minutos.
- Coloque o tomate e o caldo de galinha. Deixe cozinhar até o aipim ficar macio. Se necessário, acrescente água.
- Tire do fogo e liqüidifique.
- Faça bolinhas de ricota pequenas, decoradas com uma folha de manjericão.
- Decore o prato com uma colher de chá de creme de leite, uma porção de presunto e uma bolinha de ricota.

**Rendimento:** 10 porções



## Creme de ervilhas

**Ingredientes:** 100g de cebola, 60g de cenoura, 100ml de caldo natural de carne, 20g de aipo, 10g de alho-poró, 500g de ervilhas frescas, 1,25l de água, margarina light, sal e, se necessário, açúcar.

### Modo de preparo:

- Corte a cebola e a cenoura em pedaços.
- Coloque a ervilha, o caldo de carne e água em uma panela. Leve ao fogo.
- Em outra panela, refogue em margarina light os legumes. Em seguida, junte ao caldo com as ervilhas.
- Acrescente o sal. Se precisar, corrija a acidez com um pouco de açúcar.
- Mantenha no fogo até os legumes ficarem macios.
- Retire do fogo e liqüidifique com água suficiente para deixar a mistura em ponto de creme.
- Se quiser, acrescente seus temperos favoritos.

**Rendimento:** oito porções



Colaboração: Jaque Zattera,  
telefone: (54) 3226-1420

# Mundo do vinho

*Unimed reúne em Bento Gonçalves uma estrutura completa para atender aos mais de 10 mil clientes do município*

O vinho, se apreciado com parcimônia, faz bem para o organismo, dizem cada vez mais os especialistas. Em um dos 16 municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS, não há como esquecer essa dica de saúde cada vez mais popularizada pela mídia. Em mais um de nossos passeios pela região, visitamos Bento Gonçalves, cidade onde a cooperativa médica mantém em funcionamento um Pronto-Atendimento 24 horas (PA), além de um escritório que congrega atendimento ao cliente, autorizações de exames, vendas de planos e saúde ocupacional – isso sem contar dois serviços terceirizados: um laboratório e um serviço de raio X.

Localizada em área central, com acesso fácil e rápido, a estrutura da Unimed em Bento Gonçalves combina ainda mais com a cidade por se localizar em área contígua a uma das dezenas de centrais de arrecadação de uva de Bento – a fruta é trazida até o local por agricultores do interior do município em fevereiro, para maturar e se transformar em um dos melhores vinhos do Brasil. Um pavilhão com 617 metros quadrados, onde anos atrás funcionava uma vinícola, foi convertido em uma estrutura equipada para atender com qualidade aos mais de 10 mil clientes da Unimed desta cidade que se transformou em destino turístico conhecido em todo o país – principalmente depois da criação de roteiros em pontos como o Vale dos Vinhedos.

Na Unimed, os clientes são recebidos por uma equipe formada

por 40 funcionários, boa parte deles com horário de trabalho distribuído em escalas divididas em quatro turnos, por estarem ligados à área de enfermagem. No PA, é possível realizar procedimentos ambulatoriais de pequeno porte, tais como endoscopias, suturas, aplicação de medicações e atendimentos de urgências. Cirurgias de pequeno porte, ou seja, que exigem observação até 24 horas depois da intervenção, também são realizadas. No local, podem ser operadas mamas, nariz e abdome, por exemplo.

O PA também conta com plantão clínico 24 horas e, das 20h às 8h, um plantão pediátrico (nos fins de semana e feriados, os pediátricos também são de 24 horas). Quando necessário, o médico de plantão pode requisitar a presença de um especialista, conforme o problema apresentado pelo paciente.

Em um espaço adjacente, outra ala de funcionários, mais voltada às funções administrativas, também recebe os beneficiários interessados em adquirir planos e autorizar exames. “Bento é uma cidade relativamente grande, mas com jeito de interior”, comenta uma das funcionárias ao revelar que muitos clientes já são seus conhecidos. Para completar, a Saúde Ocupacional mantém um estreito relacionamento com as empresas do município, a partir de um trabalho realizado por cinco funcionários, engajados em promover saúde pelos quatro cantos da terra do vinho, a bordo de uma unidade móvel.

Divulgação



# Autocontrole

A incontinência urinária costuma surgir com a idade, principalmente em mulheres. Um problema possível de ser evitado. “A fisioterapia trabalha a partir de exercícios com o propósito de reforçar os músculos do assoalho pélvico, e não a bexiga, que é um músculo involuntário”, explica a fisioterapeuta Patrícia Silveira Zíngano, da Unimed Nordeste-RS. Bastante simples, a técnica a seguir, indicada por Patrícia, pode ser aplicada em casa mesmo – basta antes aprender como contrair a região correta do corpo. Antes de mais nada, deite-se de barriga para cima, pois na horizontal é possível

reduzir a força da gravidade, percebendo-se melhor a contração. Joelhos flexionados e pés apoiados na cama, faça o mesmo movimento de quando está segurando o xixi ou os gases. Segure por um tempo sem mexer o abdômen, os glúteos e a parte interna das coxas. Respire normalmente. “Se assim você não conseguir contrair o chamado ‘assoalho pélvico’, procure ajuda de um profissional com especialização na área”, indica a fisioterapeuta.



Anderson Lopes

*Exercícios de contração do assoalho pélvico ajudam quem tem incontinência urinária*

## Exercícios

Deite-se com joelhos flexionados, pés apoiados no chão. Contraia a musculatura, conforme descrito anteriormente, o mais forte que você conseguir. Mantenha por seis segundos e relaxe por, no mínimo, 12 segundos antes de fazer nova contração. Repita por 10 vezes. □

Na mesma posição, contraia a musculatura, mantenha assim por três segundos e relaxe por mais três segundos, antes de contrair novamente. Este exercício é mais rápido que o anterior, mas a contração deve ser feita tão forte quanto. Repita por 10 vezes. □

Assim que os exercícios se tornarem fáceis, procure realizar a contração por mais tempo, com mais repetições. □  
Faça-os regularmente, quatro a cinco vezes por dia.

*Existem projetos.  
E para que eles  
aconteçam existe Unimed.*

Casar. Adquirir a casa própria. Formar-se. Ter filhos. Conquistar o sucesso profissional, independente de qual seja o destino que seus sonhos o levem, a Unimed estará sempre ao seu lado para que você consiga chegar até lá.



**Unimed**  
Nordeste-RS

Sua vida em primeiro plano.



## O melhor atendimento de urgência e emergência da região

Agora, por apenas R\$ 3,00 ao mês, por beneficiário, você contrata o SOS Emergência e passa a contar com o mais rápido e eficiente atendimento em casos de urgências e emergências médicas, 24 horas por dia, todos os dias da semana.

### Vantagens de contratar o SOS Emergência:

- Agilidade no atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência
- Acompanhamento médico por telefone
- As mais modernas ambulâncias UTIs móveis e carros de apoio da região
- Serviço médico assistencial de emergência com transferência para hospital quando necessário
- Eficiência garantida pela maior estrutura de saúde da região

Área de atuação: perímetro urbano da cidade de Caxias do Sul.  
**Importante:** O SOS Emergência não faz parte de seu plano de saúde. Trata-se de um produto da Unimed Nordeste-RS que pode ser contratado a parte.

Informações:  
**(54) 3220.2030**



# VOCÊ JÁ ATUALIZOU SEU CADASTRO?

A Unimed Nordeste-RS está atualizando os cadastros de todos os seus clientes de planos de saúde individual/familiar. Essa medida faz parte de uma norma da ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar, órgão que regula os planos de saúde no Brasil, que estabelece o envio obrigatório dos dados cadastrais do beneficiário titular e dependentes (número de CPF, carteira de identidade, Pis-Pasep, endereço completo, telefone e filiação).

Ligue gratuitamente para **0800.645 1100\***, de segunda a sábado, das 8h às 20h, e tenha em mãos os documentos necessários. Você será atendido com toda segurança e sigilo por um dos atendentes Unimed.

Se desejar, você pode fazer sua atualização também através do site **[www.unimed-ners.com.br](http://www.unimed-ners.com.br)**.

\*Este telefone é exclusivo para atendimento de clientes de planos de saúde individual/familiar. Os clientes de planos empresariais serão contatados posteriormente.



**Unimed**  
Nordeste-RS

*Sua vida em primeiro plano.*