



VIDA é UNIMED

Unimed



Nordeste-RS

Impresso Especial
2922/04 DRRS
UNIMED NORDESTE
...CORREIOS...

Hospital Unimed

Medicina Preventiva desenvolve atividades para os clientes da cooperativa médica

Homem moderno

Como morar sozinho e ser saudável

Responsabilidade social

Atletas de equipes de futsal apoiadas pela Unimed falam dos benefícios do esporte

Top of Mind

Unimed é outra vez o plano mais lembrado

As fases da mulher

Viaje pelo universo feminino e veja os cuidados necessários para a turma do dito sexo frágil estar sempre de bem com a vida

Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste - RS Maio 2005

ano 2 - nº5

ANS-nº 325571

Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed

Sempre que você precisar fazer algum exame de diagnóstico, utilize o **Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed**, que disponibiliza o que existe de mais moderno em saúde.

Além do atendimento diferenciado, aqui você encontra uma completa infra-estrutura para realizar com excelência **exames de radiologia convencional e contrastada, endoscopia, colonoscopia, ecografia e tomografia computadorizada.**



Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed

Hospital Unimed
Rua Carlos Bianchini, 1744
Caxias do Sul
Fone: (54) 202.9200

Horário de atendimento

segunda a sexta:
das 7h às 19h
sábado:
das 7h30min às 11h30min



ANS-11° 325571

Unimed 
Nordeste-RS

Viagem no tempo

Numa gangorra, uma menina chamada Marina parece ensaiar seu futuro. Durante o sobe-e-desce embalado pela proteção de sua mãe, ela se prepara para crescer como Lyara, uma adolescente do Ensino Médio pronta para lidar com a ebulição hormonal, característica do organismo feminino. Enquanto isso, Cinara já trabalha. Antes de chegar aos 35 anos, provavelmente irá programar sua primeira gravidez, seguindo os mesmos passos da mãe de Marina. A beira de um lago, longe do agito de Cinara, Olindes não pensa mais nisso. Na menopausa, ela vive melhor com alimentos ricos em cálcio e um tempinho de exposição ao sol.

A gangorra de Marina dá o impulso inicial para percorrer a linha de tempo traçada nas páginas Central e 12, cuja matéria apresenta-se ilustrada com fotos desses quatro exemplos de vida. Seja qual for seu nome, você, mulher, certamente irá se encaixar na faixa etária de Marina, Lyara, Cinara ou Olindes. E vai se identificar – além de aproveitar as dicas coletadas

no consultório de uma outra mulher, a médica ginecologista Dra. Lisiane Dossin Miotti. Mulheres, vocês são o tema principal desta edição de Vida é Unimed.

Além de viajarmos pelo tempo, saímos estrada a fora para reunir o material das próximas páginas. Visitamos diversos consultórios de médicos cooperados da Unimed, como de praxe, mas não paramos por aí. Vimos de perto as belezas de Nova Petrópolis, tema de uma de nossas novidades: a primeira matéria de uma série de turismo sobre os 17 municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS (e sobre os serviços disponibilizados pela cooperativa médica em cada localidade).

Outra boa notícia é a coluna destinada às ações realizadas pela Unimed, que desenvolve múltiplos projetos de responsabilidade social nas comunidades onde atua. Fomos a Garibaldi, Carlos Barbosa e Antônio Prado colher histórias de vida para tentar fazer, como sempre, a sua cada vez melhor.

André Benedetti
editor



Unimed é o plano de saúde mais lembrado

A Unimed é o plano de saúde mais lembrado no Rio Grande do Sul, de acordo com a pesquisa Top of Mind 2005.

No levantamento da Revista Amanhã

e Instituto Segmento, 60,2% dos entrevistados elegeram a cooperativa médica – um percentual bem à frente do segundo colocado, o IPE, com 4,5%.

Além de estar entre as marcas vencedoras, a Unimed também garantiu a segunda posição no ranking Top of Plus, criado no ano passado para indicar as marcas melhor colocadas, combinando conhecimento, lealdade, qualidade percebida e associação positiva no Estado. No quesito, em que foram citadas 20 empresas, a cooperativa médica ficou atrás apenas da Tintas Renner.

Para reunir os dados da pesquisa, 1,2 mil entrevistas foram realizadas entre 3 e 16 de janeiro, nas sete regiões do Estado delimitadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O público respondeu a perguntas espontaneamente, sem auxílio de alternativas. A margem de erro é de 2,9 pontos percentuais.

Novos dirigentes na Unimed Nordeste-RS

A Unimed Nordeste-RS está sob novo comando. O médico anestesista **Dr. Antonio Oliveira Quevedo** assumiu recentemente o cargo de presidente, enquanto o especialista em gastroenterologia **Dr. Edson Luiz Doncatto**, o de vice-presidente. Eles foram eleitos na primeira reunião do Conselho de Administração – Gestão 2005/2006 da cooperativa médica. Veja ao lado os diretores de cada área.

Dir. da Medicina Preventiva: Dr. Nelson Lima

Dir. de Mercado: Dr. Alexandre Gobbato

Dir. de Serviços Próprios: Dr. Carlos Castellano Silveira

Dir. Superintendente: Dr. Pedro Inácio Mezzomo

Dir. Técnico: Dr. Ricardo Casara

Dir. Técnico do Hospital: Dr. Mauro Bertelli

Sumário

Conta-gotas

Rir faz bem à saúde
Quiosque da Unimed no Hiper Zaffari
Apae de Garibaldi é premiada
Unimed Nordeste-RS vacina contra a gripe
Dr. Raul Kochenborger Filho
Serviços aos clientes Personal
Hospital Pompéia com nova ala
págs. 4 e 5

Longa Vida

Memória: quando se preocupar com ela? pág. 4

Homem

Solteiro e de bem com a vida pág. 6

Teen

Tatuagem exige cuidados pág. 8

Responsabilidade Social

Unimed apoia programas sociais na região pág. 9
Economize água pág. 17

Vida na Unimed

Escritório da Unimed em Nova Petrópolis pág. 7
Medicina Preventiva no Hospital Unimed pág. 13
Série Dúvidas Frequentes: Intercâmbio pág. 15

Capa

Mulher: cuidado em cada fase Central e pág. 12

Medicina Preventiva

Hidroterapia só faz bem pág. 16
Programa para gestantes pág. 17
Calendário da Medicina Preventiva pág. 18



Cooperativa perde Dr. Raul Kochenborger Filho

Referimos, com imenso pesar, que já não contamos com o médico colo-proctologista, conselheiro administrativo e diretor de Mercado da Unimed Nordeste-RS, Dr. Raul Kochenborger Filho. Ele faleceu em fevereiro, aos 48 anos, no Hospital Unimed, vítima de câncer.

A doença o vitimou rapidamente, e ele faz falta entre nós. Impossível não lembrar a sua presença diuturna na cooperativa, sempre envolvido nos acontecimentos, atento à resolução dos problemas, fanático nas questões que envolvem o Hospital, que, por fim, o abrigou nos seus últimos momentos.

Nascido em Alegrete em 7 de julho de 1956, Dr. Kochenborger formou-se em Medicina na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), em 1980. Especialista em colo-proctologia pela Santa Casa de Porto Alegre, radicou-se em Caxias do Sul em 1985, quando ingressou

como médico cooperado na Unimed Nordeste-RS. Na cooperativa médica, foi vice-presidente de 1998 a 2001. Também foi representante da Unimed Federação na Central Nacional Unimed, membro da Comissão de Publicidade e Propaganda Institucional da Unimed Federação e membro do Conselho Fiscal da Unimed do Brasil.

Além do trabalho na cooperativa, este apaixonado por vinhos e história também era professor do curso de Medicina da Universidade de Caxias do Sul (UCS) desde 1997. No Hospital Pompéia, atuou como médico membro do Conselho de Controle de Infecção Hospitalar e chefe do serviço de colo-proctologia.

Filho de Raul Kochenborger (já falecido) e Ilva Mota Kochenborger, ele tinha dois filhos, a estudante de Medicina Carolina, 21 anos, e o estudante de Direito Felipe, 18 anos, e era casado com Viviani Peruzzo.

Tratamento Vip

Os 40 mil clientes particulares da Unimed Nordeste-RS contam com um serviço especial, um benefício que só o maior e melhor plano de saúde da região pode oferecer. O Setor de Relacionamento com o Cliente Personal (planos individual e familiar), estruturado há pouco mais de um ano, busca o desenvolvimento de ações junto a todos os canais de atendimento da cooperativa, para a maior satisfação deste cliente Unimed. "Esta forma de relacionamento utiliza toda a estrutura de atendimento da Unimed, além de desenvolver folders orientativos, estabelecer contatos em datas comemorativas, realizar eventos direcionados às necessidades do público específico e criar campanhas promocionais, entre outros benefícios", diz a monitora do Relacionamento com o Cliente Personal, Adriane Storchi.

Unimed no Zaffari

Um posto avançado de vendas da Unimed Nordeste-RS acaba de abrir as portas no Hiper Zaffari Caxias. Desde o dia 30 de abril, o produto SOS Emergência está sendo comercializado em um quiosque montado nesta que está entre as maiores e mais bem conceituadas redes de supermercados do Estado. O posto, itinerante, ficará montado durante dois meses em cada Zaffari da cidade, revezando-se entre a unidade da Rua Borges de Medeiros, a do bairro Exposição e a da Sinimbu. Nos três locais, os clientes poderão adquirir o SOS Emergência a preços especiais, com descontos que podem chegar a 25% para grupos familiares.

Mais descontos

Desde 1º de abril, os novos clientes da Unimed Nordeste-RS podem receber descontos de até 25% ao assinar contrato com a cooperativa médica, que está com uma política renovada de vendas de SOS Emergência e planos de saúde para pessoas físicas. Se você adquirir um plano para você e mais um dependente, há um desconto de 15%. O benefício é maior se forem dois dependentes: 20%. Para três ou mais, é ainda melhor: 25%.

As reduções de preço, vitalícias, têm como base a soma dos valores dos planos de saúde e são oferecidas para as atuais inclusões. A Unimed considera as seguintes pessoas como dependentes: cônjuge, companheiro, filhos, enteados e menores tutelados ou sob guarda. Maiores informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 220-2030.

Para largar o fumo

A Unimed Nordeste-RS acendeu uma campanha contra um hábito que só faz mal a saúde: o cigarro. Inspirada pelo Dia Mundial de Combate ao Fumo, 31 de maio, a cooperativa médica está promovendo uma intensa programação de conscientização e de apoio a quem deseja parar de fumar. Há uma campanha cujo slogan é "Largue mão desse vício", além do programa Viva Bem sem Fumo, realizado pela Medicina Preventiva.

A campanha baseia-se na entrega de folhetos explicativos nas escolas de Caxias, para alunos do Ensino Médio – já que na adolescência muita gente começa a fumar. Esquetes apresentados pelos Médicos do Sorriso, mobilização dos alunos das Apaes na elaboração de desenhos de um mundo sem tabaco, cartazes e folhetos distribuídos nas

empresas estão entre as ferramentas adotadas pela Unimed para combater este mal que traz cansaço, envelhecimento precoce e câncer, entre outros problemas.

No dia 2 de junho, estará se iniciando a segunda turma do programa Viva Bem sem Fumo (veja calendário na página 18). Trata-se de um espaço aberto à reflexão sobre o hábito de fumar em que profissionais capacitados orientam os participantes e oferecem apoio terapêutico. Informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 225-5272.

Até o Cigarro

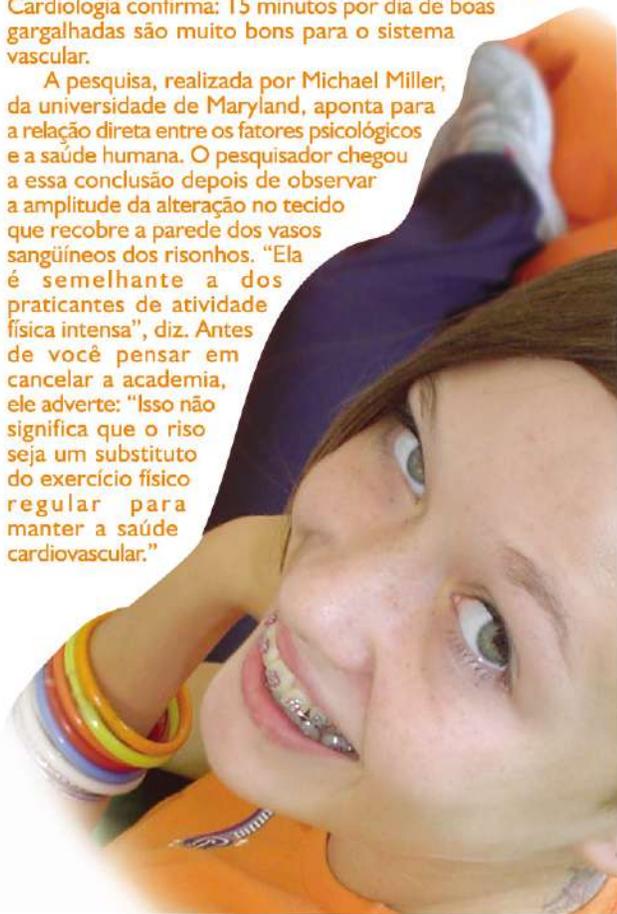
entrou na campanha pra você largar mão dele.



Sorria, meu bem

A cultura popular já consagrou o ditado que afirma: rir é o melhor remédio. Agora, um estudo apresentado no congresso anual da Sociedade Americana de Cardiologia confirma: 15 minutos por dia de boas gargalhadas são muito bons para o sistema vascular.

A pesquisa, realizada por Michael Miller, da universidade de Maryland, aponta para a relação direta entre os fatores psicológicos e a saúde humana. O pesquisador chegou a essa conclusão depois de observar a amplitude da alteração no tecido que recobre a parede dos vasos sanguíneos dos risonhos. “Ela é semelhante a dos praticantes de atividade física intensa”, diz. Antes de você pensar em cancelar a academia, ele adverte: “Isso não significa que o riso seja um substituto do exercício físico regular para manter a saúde cardiovascular.”



Pacientes ganham novo espaço no Pompéia

O Hospital Pompéia apresentou à comunidade caxiense, no dia 7 de abril, a ampliação da área do Pronto-Socorro (PS) e Pronto-Atendimento (PA). A construção do novo prédio, com área total de 480 metros quadrados, foi viabilizada pelos recursos do “Amigos do Pompéia”. A campanha, que já está em sua terceira fase, recebeu o apoio da Unimed Nordeste-RS, uma das quatro empresas âncoras envolvidas no projeto.

No PS, no PA e no Ambulatório da Residência Médica do Pompéia passam cerca de 5,5 mil pacientes a cada mês. Desses, cerca de 30% são atendidos por meio de convênios, entre os quais, Unimed e Pompéiaimed. A diretoria do Hospital Pompéia reconhece a importância dessa ampliação para o atendimento à comunidade caxiense e da região. “Esse projeto faz parte de um conjunto de melhorias de extrema importância para toda a população. Nós, médicos do Pompéia e da Unimed, só temos a agradecer a todos que colaboraram para que esse projeto se realizasse”, dizem os diretores.

Nos próximos meses, as antigas instalações de Pronto-Socorro, Pronto-Atendimento e Ambulatório serão completamente reformadas, integrando-se ao novo prédio e constituindo um complexo moderno e eficiente para atendimentos de urgência e emergência. “O que se fez foi transferir o PA existente para essa nova área, liberando mais espaço na parte antiga, que passará, a partir de agora, por uma reforma para melhor adequar o setor de urgências e emergências”, esclarecem.



Apae de Garibaldi recebe prêmio

Na Apae de Garibaldi se faz muita arte – e também se ganha prêmio por isso. A associação conquistou recentemente em Rio Grande o primeiro lugar na categoria Artes Cênicas do IV Festival Estadual Nossa Arte. A distinção veio com a apresentação da peça O Mundo Encantado do Circo, protagonizada por alunos

especiais de diferentes faixas etárias. De forma divertida, eles encenaram números circenses, interpretando palhaços e dançarinas, entre outros personagens. O prêmio garantiu a participação no Festival Nacional, que este ano será realizado no Tocantins.

Desde 1996, a Unimed Nordeste-RS viabiliza consultas médicas e exames a todas as crianças e adolescentes assistidos pelas Apaes de oito cidades da região, entre as quais a de Garibaldi.



Com disciplina e força de vontade, é possível, sim, ser solteiro, morar sozinho e ter uma vida supersaudável

Bem consigo mesmo

mesmo mais disciplina em relação aos exercícios físicos, aos quais nem sempre dedico o tempo necessário.”

Carlos pedala no caminho certo. Se ele aperfeiçoar seu programa de exercícios físicos e continuar se

alimentando de forma adequada, tem grandes chances de não sofrer infarto e de manter baixos os níveis de colesterol, diabetes e ácido úrico, males que acometem os homens a partir dos 30 anos – hoje, problemas cardiovasculares aparecem cada vez mais cedo por conta do estresse da vida atual.

Até lá por 2009, então, tudo será mais simples para o rapaz, se comparado com sua namorada, que desde a adolescência consulta um profissional para realizar exames de rotina (veja nas páginas Central e 12 o indicado para as mulheres). “Os homens precisam fazer o primeiro check-up para evitar problemas cardiovasculares depois dos 30 anos, embora os riscos se elevem apenas após os 40. Aos 45, entram na lista de cuidados mais dois exames importantes, um de sangue e outro de toque, ambos para prevenir o câncer de próstata, doença com bastante incidência a partir dessa idade”, diz o clínico geral entrevistado.

A menos que ocorra algum problema, então, o moço de 20 e poucos anos não irá tão cedo a um consultório médico. Por isso, sua saúde no futuro depende muito dos hábitos atuais. “Um prato com peito de frango grelhado, salada mista e uma porção de arroz, seguido de uma fruta, é um bom cardápio para os almoços de Carlos, mesmo em se tratando de um jovem, pois os cuidados devem se iniciar o quanto antes”, receita o médico.

A prescrição materializa um discurso conhecido até mesmo pela turma da pizza congelada: o indicado são fibras e proteínas em profusão, pouca carne vermelha e o mínimo de enlatados, embutidos e alimentos gordurosos. Além disso, conforme o médico, praticar sexo seguro, reservar de seis a oito horas de sono contínuo por noite, tirar uns bons dias de férias para desacelerar, evitar o cigarro e restringir o álcool também são dicas importantes ao homem. Esteja ele morando sozinho ou não.

Fonte: médico cooperado da Unimed Nordeste-RS e clínico geral Dr. Fernando Bernardi.

Há dois anos, Carlos Leandro Gelatti (foto) declarou sua independência. Filho único, descendente de italianos e acostumado com os mimos da *mamma*, este moço de Flores da Cunha não pensou duas vezes antes de sair da casa dos pais para morar em outro bairro da mesma cidade, rumo ao seu novo apartamento, que acabara de ficar pronto.

Ao tomar a decisão, ele tinha tudo para viver uma vida desregrada, deitado todas as noites no sofá da sala, à espera da telentrega de mais um hambúrguer. Não foi o que aconteceu.

Assim como as mulheres conquistaram um lugar no mercado de trabalho, Carlos, a exemplo de um sem-número de rapazes, se vira muito bem dentro de casa. E ajuda a desenhar um novo perfil do sexo masculino, visualizado nos gráficos da recém-divulgada pesquisa realizada pela International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR). Os dados revelam, entre outras informações, um envolvimento maior dos homens com o serviço de casa: 20% dos entrevistados executam mais tarefas domésticas.

“Sou muito melhor agora do que antes, quando morava com meus pais, porque me tornei mais responsável em relação às coisas do lar”, comenta o tecnólogo em produção moveleira, hoje com 26 anos.

A melhora de Carlos é visível. Desde a mudança, ele não engordou nem um quilo, ao contrário do que poderiam prever seus amigos ao vê-lo mudar-se para a nova morada. “Até então, eu costumava abusar na comida, pois tinha tudo à disposição”, relembra. Mesmo ainda almoçando todos os dias na casa dos pais, as receitas agora são outras. No café da manhã, frutas e cereais ocupam boa parte da mesa. À noite, a pedida é uma dieta leve, com sucos, sanduíches e mais frutas, além de alguns quilômetros na bicicleta ergométrica. “Malho às vezes, mas cobro de mim

Refúgio germânico

Unimed está presente em Nova Petrópolis, um pedacinho da Alemanha bem perto de você

As moradas ao estilo enxaimel sinalizam logo na chegada o inconfundível acento alemão do município antes mesmo de um dos moradores revelar sua ascendência ao proferir uma frase com sotaque carregado.

O destino é Nova Petrópolis, distante apenas 35 quilômetros de Caxias do Sul, mas, ao mesmo tempo, impregnada de uma cultura diferente da vista em grande parte dos municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS, onde aportaram imigrantes italianos. Na recatada terra das hortênsias, *nonna* vira *oma*, chope substitui vinho e os doces são uma obrigação em qualquer cardápio. Enquanto isso, o jeito reservado dos germânicos revela-se acolhedor logo nos primeiros momentos. Basta visitar o escritório da Unimed, bem no Centro, para ser atendido por duas simpáticas moças cujos sobrenomes não deixam dúvidas quanto à descendência: tem as funcionárias Sílvia Maria Schwantes e a Márcia Schranck, que, quando necessário, recebe os visitantes e os mais de 6 mil beneficiários da Unimed do município falando em alemão. A língua acolhe os clientes e facilita na hora de fazer autorizações de exames e de cirurgias, entre tantos outros serviços disponíveis no local.

Para se localizar na cidade com pouco mais de 17 mil habitantes, não há mistério: a avenida principal é uma boa referência. Mas melhor mesmo é deixar-se perder seguindo o aroma das cucas, servidas em



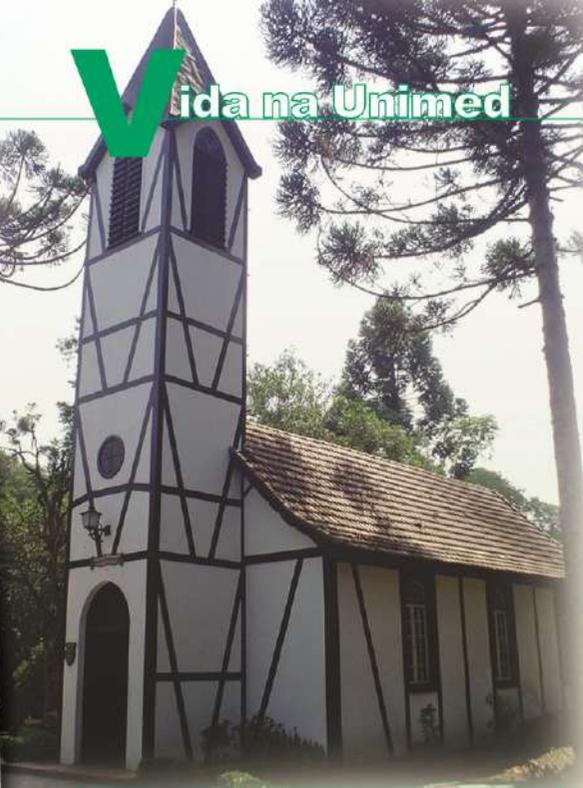
Sílvia Schwantes recebe os clientes Unimed Nordeste-RS no escritório montado próximo à Praça da República

elegantes cafês ou em padarias e recheadas com delícias para todos os gostos. A de requeijão, à venda por R\$ 3,50, é ideal para quem prefere saborear doces com um toque salgado. A de uva, pelo mesmo preço, está entre as prediletas dos turistas.

Se bater arrependimento depois de ingerir tantas calorias, a sugestão é descobrir o caminho certo que leva ao miolo do Labirinto Verde (*foto menor*), programa ideal para ficar esbelto.



Localizado na Praça da República, é na verdade um conjunto de ciprestes podados a partir da técnica de topiaria, para a diversão de crianças e adultos. Ao dar o primeiro passo, tenha a seguinte certeza: você vai caminhar



Erguida ao estilo enxaimel, Capela do Imigrante é uma das atrações do Parque Aldeia do Imigrante

bem mais do que imagina – a menos que a sorte lhe sorria. De qualquer modo, não esqueça de reservar energia para percorrer as calçadas com toque europeu enquanto aprecia as vitrinas das lojas de roupas, coloridas por exibirem blusões em tricô, cachecóis e pares de luvas, entre outros agasalhos. “Esse é sempre o meu passeio predileto”, comenta a funcionária da Unimed Sílvia.

Mas não é apenas Sílvia que não consegue negar a quedinha pelos artigos de inverno em profusão na cidade. O Festivalha 2005, patrocinado pela Unimed, se realiza até 29 de maio justamente por isso. É programa certo para quem quer levar para casa roupa e muita elegância. Antes de retornar, porém, faça um passeio no Parque Aldeia do Imigrante, onde há uma aldeia bávara e uma outra histórica, cujas construções dão idéia de como eram os vilarejos dos imigrantes alemães no final do século 19, com direito até a uma *oma* assando dezenas de cucas. Lá, é possível perceber o quanto a cultura alemã é preservada no município. Afinal de contas, as coisas boas de décadas atrás continuam vivas não apenas no Parque, mas também em todos os recantos deste pedacinho da Alemanha. E o melhor: a poucos quilômetros de você.

Escritório Unimed de Nova Petrópolis
Rua 7 de Setembro, 470, sala 01
(54) 281-4252

Conheça os cuidados necessários antes de aplicar na pele o desenho que mais combina com você

Tattoo com consciência

Uma das últimas modinhas entre adolescentes – e também entre adultos – está longe de ser fugaz como as batas ou os passadores em forma de libélula, que invadiram as lojas brasileiras no último verão. As tatuagens, em princípio eternas, deixaram de ser símbolo de marinheiros, hippies e tribos heavy metal para conquistar também os corpos de mauricinhos e, principalmente, de patricinhas, cada vez mais interessadas em desenhos delicados, bem distantes dos traços agressivos de tempos atrás. Há, no entanto, um problema nisso tudo: será que toda essa gente está escolhendo o profissional certo, que utiliza material adequado e esterilizado na hora de aplicar a pigmentação na pele?

“Como esse trabalho não é realizado em clínicas médicas, é importante observar se o tatuador usa luvas e material descartável, que deve ser aberto na frente do paciente”, indica a médica dermatologista entrevistada.

Mas antes de ir a um estúdio, é preciso estar certo da escolha, afinal, nem todo mundo pode trabalhar com uma estrelinha tatuada à vista, como a tiber model Gisele Bündchen, ou com a inicial do próprio nome e da mulher no pulso, como a exibida pelo fenômeno Ronaldo Nazário a cada gol marcado enquanto estava com sua ex-mulher.

“Muitas pessoas vêm ao consultório remover tatuagens porque desejam trabalhar em uma instituição que não aceita funcionários com pigmentos em áreas do corpo expostas – alguns concursos de órgãos públicos são exemplos disso”, diz a profissional. Para quem está indeciso, a médica dá uma dica: “evite tatuagens com pigmentos vermelho e amarelo, pois são de difícil remoção, deixando a desejar do ponto de vista estético”.

Depois de estar decidido a fazer um desenho na pele, vale a pena conhecer bem o tatuador. “Há o risco de adquirir ou desenvolver doenças, sim”, garante ela. Uma agulha já usada em outra pessoa pode transmitir os vírus da hepatite B e C (esta última pode evoluir para cirrose), HPV (desenvolvendo verrugas apenas no local da tatuagem) e molusco contagioso (causa lesões

de pele junto à tattoo que podem se espalhar pelo corpo), além de infecções bacterianas e micoses.

“É possível também adquirir o vírus da Aids quando há o uso de material contaminado, embora eu não tenha observado nenhum registro em publicações científicas”, acrescenta. Outro problema: quando as pessoas têm pré-disposição para psoríase, vitiligo e lupus discóide, ou seja, doenças que costumam surgir em locais onde ocorre um trauma, há como desencadear esses males, até então latentes, ao fazer uma tatuagem – que não deixa de ser uma espécie de trauma. “Não significa que o pigmento causa isso, apenas ajuda a acelerar o surgimento de algo que poderia aparecer mais tarde, mesmo sem a tatuagem”, frisa. “Vale também observar a possibilidade de criar um tipo de cicatriz denominada quelóide, cujos tratamentos ainda deixam a desejar”, diz.

Além disso, conforme a médica, é possível ainda desenvolver pseudolinfoma de pele (um tipo de lesão que simula um câncer) e granuloma de corpo estranho (surgindo pequenas bolhas na pele quando o organismo reage à presença do corante). “Ambos, aliás, podem surgir também em decorrência de uma tatuagem de henna – o que ocorre com uma certa frequência –, devido a um dos componentes presentes no pó, a parafenilenodiamina, substância bastante alergênica”, destaca.

Mas a tatuagem de henna tem lá suas vantagens: pode ser removida em casa mesmo, quando se deseja, pois, ao contrário das demais, é tão passageira como as libélulas do verão.

Fonte: dermatologista e cooperada da Unimed Nordeste-RS
Dra. Marta Izabel Cerutti Albe.

Placar positivo

Cooperativa médica apóia o trabalho de três equipes de futsal cujos resultados vão muito além de gols em campeonatos



Três bolas, três mundos distantes, um objetivo bem definido: viver em presente cada vez melhor. Desde que descobriram no esporte um novo colorido para a vida, Rudimar Comparin, Eduardo Canal e Luana Gonçalves não deixam de lado algo que se transformou, embora um não conheça o outro, em uma grande paixão em comum, o futsal.

Rudimar joga na SER Antônio Prado. Eduardo bate bola na ACBF, em Carlos Barbosa. Luana, por sua vez, veste a camiseta da Agel/Unimed e prova que mulher também entende de dribles e gols. Os três, com certeza, a cada dia melhoram não apenas como esportistas, mas também como seres humanos. Enquanto eles têm uma paixão em comum, as suas equipes contam com um mesmo patrocinador: a Unimed Nordeste-RS. Na região, a cooperativa médica desenvolve um amplo projeto de Responsabilidade Social. Entre outras atividades, ajuda a levar esporte, cultura e qualidade de vida para perto de pessoas interessadas em se aperfeiçoar a cada dia. Pessoas como você.

Disciplina o dia todo

Eduardo Canal, 14 anos, decorou uma lição desde que começou a fazer parte das equipes de futsal da ACBF, em Carlos Barbosa: precisa ir bem na escola se quiser participar dos campeonatos. Estudante do 1º ano do Ensino Médio, ele treina há cinco anos. "Comecei na categoria Mirim, agora estou na Infantil. Em 2006, quero muito entrar na Infante", comenta o menino acostumado a treinar pelo menos cinco horas por semana.

A ACBF tornou-se conhecida internacionalmente por conquistar o título de campeã mundial de futsal em 2004. Além dos times profissional, juvenil e infantil (cada qual com 15 atletas), há também as escolinhas, com 120 integrantes reunidos em quatro categorias – uma das quais a do Eduardo. Todos os integrantes das escolinhas precisam conciliar o esporte com o estudo. Eduardo, no entanto, abraça mais uma tarefa. A rotina dele envolve a escola, o futsal e também o trabalho: ele ajuda seu pai como servente de pedreiro. Tempo para estudar? "Está puxado, mas eu gosto assim", diz o menino que, por ter pouco tempo ocioso, precisa manter-se sempre organizado.

Atleta antenada

As tardes de Luana Gonçalves, 14 anos, eram sonolentas até dois anos atrás. No sofá de casa, em Garibaldi, ela via o mundo passar pela TV, em filmes e novelas reprisadas. Quando conheceu de perto os benefícios dos treinos de futsal na Agel/Unimed, percebeu que poderia se voltar a algo mais produtivo. "Acordei para a vida", diz a estudante do 1º ano do Ensino Médio.

Luana é uma das 22 meninas da categoria Sub 16 Anos da equipe garibaldense (somando todas as categorias, são em torno de 130 pessoas nas escolinhas, entre homens, mulheres e crianças, além do time profissional, com 15 atletas). Como todas as outras colegas de esporte, ela entra em quadra no turno inverso ao do colégio. Depois de calçar as chuteiras todas as segundas e aos sábados à tarde, não apenas joga muito e mostra que mulher



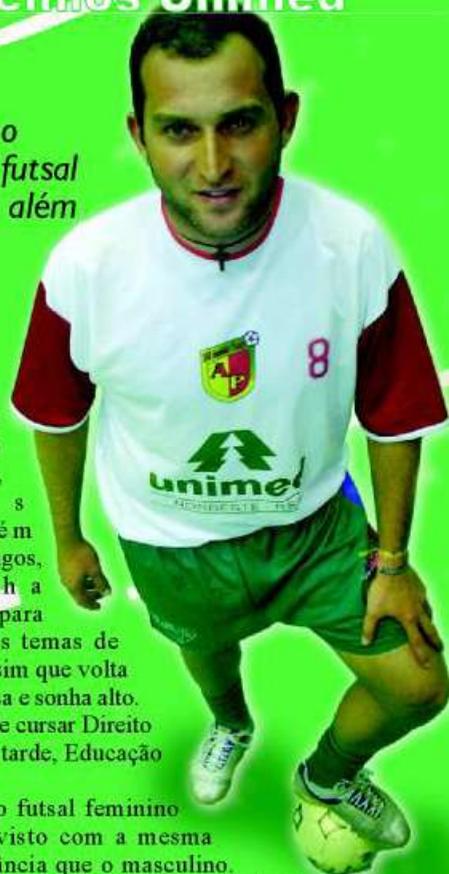
entende d o assunto, m a s t a m b é m faz amigos, g a n h a fôlego para fazer os temas de aula assim que volta para casa e sonha alto. Pretende cursar Direito e, mais tarde, Educação Física.

"Hoje o futsal feminino não é visto com a mesma importância que o masculino. Seguindo o exemplo de minha treinadora, quero elevar nossa categoria, mostrando que futsal não é esporte só de menino", projeta. Em relação ao passado, apenas um arrependimento: "Pena eu não ter entrado na Agel/Unimed antes", diz, com a certeza de que o esporte só lhe faz bem.

Paixão desde cedo

A paixão pelo futebol surgiu quando Rudimar Comparin, hoje com 28 anos, tinha apenas cinco anos. Com o tempo, os gols que marcava nos jogos de várzea em Antônio Prado, onde reside, foram mostrando a habilidade de quem hoje faz parte da equipe semiprofissional de futsal da SER Antônio Prado, com 15 atletas. "Já joguei futebol em muitos locais aqui no município", relembra.

Hoje, durante o dia, este técnico em Contabilidade trabalha como caixa em um posto de combustíveis. Depois do expediente, à noite, não quer saber de ficar em casa: treina de terça a sexta, durante duas horas e meia. "Tenho orgulho de vestir a camisa de um time da minha cidade, de um esporte pelo qual cultivo uma grande paixão", comenta, pronto para mais um aquecimento antes dos treinos realizados no Ginásio Municipal.



Tempo feminino

As mulheres são complexas, diria o mais normal dos homens. Se de fato a premissa é verdadeira, provavelmente tantas oscilações no humor, na maneira de encarar as emoções e, enfim, no jeito como elas levam a vida muitas vezes se devem também à ebulição hormonal pela qual passa o organismo feminino nas diferentes etapas da vida. Seja nas primeiras crises de TPM, em uma gestação ou durante aqueles calorões típicos da menopausa, há cuidados simples – mas superimportantes – a serem observados para levar uma vida com qualidade. Vida é Unimed entrevistou uma especialista com o propósito de reunir dicas úteis relacionadas aos cuidados ginecológicos e à alimentação. Faça conosco uma viagem no tempo, da infância ao climatério, e veja como é possível estar bem, sempre.

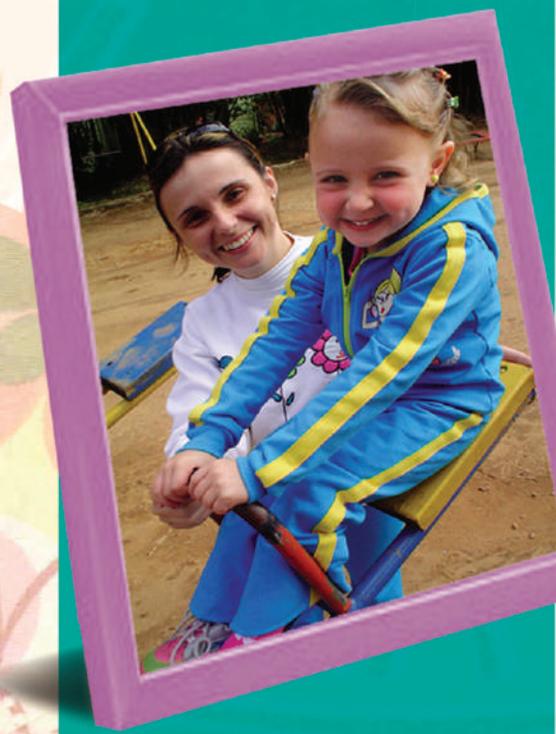
Fonte: médica cooperada da Unimed Nordeste-RS e ginecologista Dra. Lisiane Dossin Miotti

Infância e idade pré-púbere

Embora alguns pais hoje em dia tentem transferir a responsabilidade da educação de seus filhos para as escolas, é de casa que vem toda a estrutura de uma criança feliz e bem-resolvida. As dicas de saúde, apesar de bem-vindas em qualquer idade, não podem ser deixadas para quando chega a adolescência, lá pelos 12, 14 anos, numa aula de educação sexual. “Na infância, boa parte do que uma menina aprende é passado pela mãe e pelo pai. Por isso, cabe a eles dois dos itens importantes ao desenvolvimento infantil: a orientação ginecológica e o incentivo a uma vida saudável”, indica a médica.

A primeira dica refere-se ao estímulo ao autocuidado, especialmente para evitar infecções vaginais por bactérias ou fungos que se proliferam devido à falta de cuidados básicos. “Dizer a sua filha que durante a higiene íntima o papel deve ser passado de frente para trás pode evitar a contaminação da vagina da menina pelas bactérias presentes em torno do ânus, algo muito comum na infância”, comenta a profissional. Além disso, o uso de sabonete neutro para não causar ardência e a atenção aos corrimentos na calcinha, indicativos de infecção que precisa ser tratada por um pediatra ou um ginecologista, ajudam a oferecer saúde a sua filha.

Quanto à alimentação, nada de uma dieta rica em doces e salgadinhos. Para evitar a obesidade, o segredo é investir em frutas e verduras desde cedo. Afinal, a dificuldade nesta fase é fazer com que a criança deixe de lado alimentos ricos em carboidratos e doces para não comprar uma briga com a balança mais tarde. “Além disso, o cálcio para a boa formação dos ossos é imprescindível e, portanto, leite e seus derivados devem ser incentivados”, finaliza a médica.





Adolescência

Quando a menina chega à adolescência, está na hora de observar se o seu desenvolvimento está se dando de forma correta. Reparar no crescimento do corpo todo e conversar com sua filha sobre sexualidade sem tabus são atitudes que podem garantir um final feliz a um dos mais delicados capítulos da educação humana, a sexualidade. “As moças com mais TPM e com sensações físicas e psicológicas desconfortantes relacionadas ao período menstrual muitas vezes são filhas de mulheres que apresentaram a menstruação às suas filhas como sendo algo horrível, um grande incômodo para o resto da vida”, exemplifica a médica.

Situações como essas não ocorrem devido à falta de amor dos pais, obviamente, mas, sim, por conta da desinformação. “Por isso, é importante colocar em discussão em casa os assuntos ligados à sexualidade veiculados na televisão ou trazidos pela adolescente do colégio”, diz. Conforme a especialista, conversas como essas costumam prevenir o início precoce da prática sexual e a gravidez não-planejada numa fase em que os estudos devem estar em primeiro plano. Mas melhor mesmo é não ficar apenas nos papos caseiros: vale muito conjugar um bom relacionamento familiar com a orientação de um ginecologista.

“As mulheres acostumadas a falar desde cedo com um médico especialista têm menos receio de se consultar com frequência, desenvolvendo menos problemas de saúde por apostar na medicina preventiva”, observa a médica.

Fora do consultório, a adolescente deve torcer o nariz para algumas guloseimas. Em excesso, chocolate, refrigerante e café podem causar irritação e piorar ainda mais os sintomas da TPM. O indicado é uma dieta balanceada, devido ao crescimento, rica em cálcio, presente nos derivados de leite, e em ferro, encontrado em carne magra, saladas verdes, leguminosas e vegetais com caule, como brócolis e couve-flor.

Fase adulta

Esta fase da vida das mulheres divide-se em adultas jovens e adultas com mais de 35 anos. No primeiro caso, quando elas recém saíram da adolescência, o indicado é uma rotina ginecológica uma vez ao ano, para o exame das mamas e, depois da primeira relação sexual, também para o exame de colo uterino (citopatológico).

“Métodos de anticoncepção e de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis também podem ser passados pelo médico durante uma consulta”, complementa.

Se a gestação estiver nos planos, é importante receber toda uma orientação pré-concepcional. “Existem exames importantes a serem realizados antes de uma gravidez, além da ingestão de vitaminas como o ácido fólico, que ajuda no bom desenvolvimento do feto, diminuindo o risco de má formação e abortamento.”

Depois dos 35 anos, a rotina ginecológica que já vem sendo feita desde o início da fase adulta começa a ser ainda mais primordial. No consultório, além dos exames como o citopatológico, agora as mamas ganham mais atenção: passam por um exame clínico periódico e, quando necessário, por uma ecografia. “Aos 35 anos, aliás, indica-se realizar a primeira mamografia”, comenta.

Em se tratando da alimentação, nada de segredos: dieta balanceada, como na adolescência, com atenção especial durante a gravidez, cujo cardápio deve ter orientação de um médico, para um bom pré-natal.



Climatério

Quando a mulher começa a sentir os primeiros sintomas da menopausa, ela já é considerada climatérica, pois está na transição entre o período reprodutivo e o não-reprodutivo. “Esta fase abrange a pré, a peri e a pós-menopausa, sem uma idade específica, e é marcada pelo início da diminuição das atividades dos ovários até a parada completa da menstruação”, explica a médica. É aqui que a mulher começa a perceber um espaçamento dos ciclos menstruais, acompanhados de variáveis graus de irritabilidade, calorões (também chamados de fogachos), insônia e labilidade emocional (choro fácil e sensibilidade aguçada), além de diminuição da libido e da disposição física.

Os sintomas, na verdade, são sinalizadores de uma fase em que a mulher encara dificuldades para manter a densidade óssea (osteoporose menopáusic) e passa a ter um aumento do risco de doença cardiovascular e do perfil lipídico (colesterol e triglicérides).

Tantas mudanças se devem à abstinência do hormônio estrogênio, cuja produção é diminuída durante o climatério. Todas as mulheres passam por essa redução. A diferença, no entanto, está na maneira como cada uma se sente ou se comporta durante esse período, já que nem todas têm os mesmos sintomas. “De qualquer modo, vale a pena procurar o auxílio de um ginecologista, para que médico e paciente possam decidir juntos se é melhor ou não adotar uma terapia hormonal, levando em conta as necessidades e a condição clínica da mulher”.

Algumas dicas, no entanto, valem para todas as climatéricas: beber leite, dar atenção aos alimentos ricos em cálcio e investir na atividade física são importantes, sempre. Cuidado com a cafeína, que inibe a absorção de cálcio. O sol, por sua vez, faz bem: ajuda, a partir de uma exposição moderada e com protetor solar, na fixação desse componente nos ossos.

SEGUIE →

Cuidados que elas não devem esquecer



• Cuidado com as guloseimas. Uma barra de chocolate de 30g contém 150 calorias, aproximadamente 9g de gordura e 5mg de colesterol. A mesma quantidade de queijo cheddar tem 112 calorias, 9g de gordura e 30mg de colesterol.

• Praticar exercícios aeróbicos durante trinta a quarenta minutos, regularmente, ajuda a controlar e reduzir as ondas de calor características da menopausa, também conhecidas por fogachos. Outra saída é evitar comidas muito condimentadas, apimentadas, gordurosas, muita carne vermelha e álcool, principalmente à noite.

• Quanto menos calorias o metabolismo queima, mais peso a mulher ganha, mesmo comendo pouco. Para manter o peso, devemos reduzir a ingestão de calorias em 15% e ao mesmo tempo aumentar a atividade física.

• O estresse afeta o hipotálamo, uma glândula muito sensível às emoções, ao exercício, à dieta e à luz. Como resultado do estresse, o hipotálamo pode interromper a mensagem hormonal que leva à ovulação.

Uma viagem, uma doença, um aborrecimento, uma preocupação e a ansiedade são alguns estressores que podem fazer a mulher ovular mais cedo, ou atrasar a ovulação por dias, semanas ou mais.

Fonte: Saboreando Mudanças, da nutróloga Jane Corona e da chef-de-cuisine Flávia Quaresma, editora Senac RJ (R\$ 49, na livraria do Maneco)

• O pique hormonal feminino ocorre entre 27 e 28 anos e os níveis alcançados nessa fase são mantidos por cerca de 10 anos. O declínio hormonal é lento e gradual e as mudanças no corpo também são súbitas. O tempo que as mulheres levam para sentir todos os sintomas varia. Muitas vezes elas procuram os médicos quando esses sintomas começam a interferir no casamento, no trabalho e na relação com os filhos e amigos.

• A osteoporose é mal interpretada como um problema de mulheres muito idosas. Elas podem ter um tipo de osteoporose, denominada senil, mas o efeito devastador do estilo de vida pode fazer com que ela se inicie aos 35 anos



• Estudos mostram que o acréscimo de 14g de fibra na dieta está associado à diminuição de 10% de ingestão calórica. Isso porque as fibras: - reduzem a densidade calórica da dieta - estimulam a secreção da saliva e do suco gástrico, facilitando a digestão - diminuem a fome, formando um material gelatinoso no estômago - aumentam a excreção de sais biliares e colesterol.



Exames de rotina

Após a primeira menstruação

Consulta ginecológica para esclarecimentos sobre ciclos menstruais, relação sexual e doenças sexualmente transmissíveis.

Na infância

É importante consultar o pediatra pelo menos uma vez ao ano, para detectar alterações no desenvolvimento das características sexuais acompanhar se a estatura e o peso estão de acordo com a idade.

Fonte: Dra. Helen Zatti, pediatra, e Dr. Ricardo Biazus, ginecologista, ambos médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS

Após a primeira relação sexual

Papanicolau ou Pré-câncer: precisa ser colhido anualmente, a partir do início das relações sexuais.

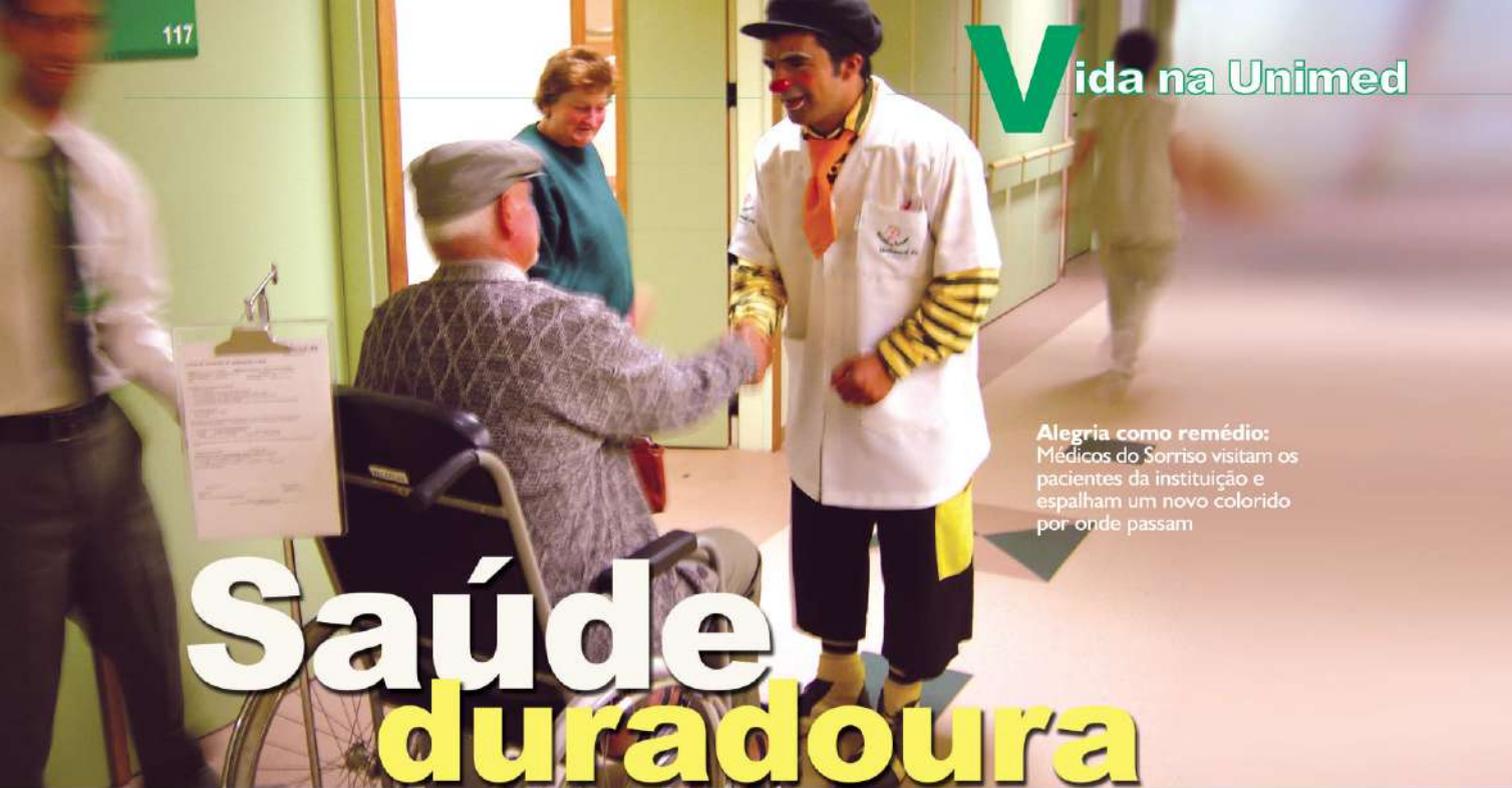
Mulheres histerectomizadas (que tiveram o útero retirado): a cada dois anos, deve ser colhido um esfregaço (amostra de células) de fundo de saco de Douglas.

Mamografias: em pacientes assintomáticas, a primeira deve ser realizada aos 40 anos de idade. As seguintes, com intervalos de um ano entre uma e outra.

Mulheres com alterações clínicas mamárias: a mamografia diagnóstica, em mulheres com mais de 30 anos, quando há fatores de risco associados.

Perfil lipídico (colesterol, LDL, HDL, triglicerídeos, glicemia de jejum): indicado mulheres menopausadas em uso de Terapia Hormonal (TH).

Ecografia transvaginal: indicada a mulheres menopausadas e quando em uso de TH. Serve para realizar uma avaliação ovariana e endometrial.



Saúde duradoura

Alegria como remédio:
Médicos do Sorriso visitam os pacientes da instituição e espalham um novo colorido por onde passam

Projeto de medicina preventiva confere conforto – e atenção continuada – aos pacientes crônicos do Hospital Unimed

Um programa continuado de medicina preventiva está a todo vapor no Hospital Unimed, em Caxias do Sul. A partir dos trabalhos de uma equipe multidisciplinar, os pacientes com doenças crônicas recebem um atendimento individualizado e com excelência não apenas durante a internação, mas também a partir do momento da alta, para proporcionar uma melhor qualidade de vida. Esse é mais um diferencial especialmente criado para quem tem um dos planos Unimed Nordeste-RS ou Pompéiaimed.

“O programa consiste em orientar e informar os beneficiários quanto aos cuidados necessários, bem como as mudanças de estilo de vida, responsáveis pela melhoria do estado de saúde”, comenta a assistente social Cátia Raquel Carvalho.

Todos os trabalhos começam com a definição de um perfil dos pacientes com doenças crônicas internados no Hospital Unimed. Primeiramente, por meio de uma busca informatizada, compilam-se informações descritas no Prontuário do Paciente, identificando quem são os asmáticos, diabéticos, quem tem colesterol elevado, os cardíacos e, enfim, as pessoas com problemas crônicos. Os resultados organizados pelo analista servem de base para o trabalho de profissionais de Enfermagem, Serviço Social e Psicologia.

O profissional da Enfermagem entra em cena quando o médico libera a alta, deslocando-se até o leito para sanar todas as dúvidas referentes à continuidade do tratamento desenvolvido no Hospital. Nessa conversa, avalia-se a necessidade de encaminhar a pessoa a um dos programas da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS. “Se o beneficiário estiver com os níveis de colesterol elevados, ele será convidado a ingressar em um dos programas desenvolvidos pela cooperativa

médica para prevenir doenças (veja calendário na página 18)”, exemplifica Cátia.

A assistente social, por sua vez, apresenta um panorama dos recursos disponíveis na comunidade, também para fazer com que haja adesão ao tratamento. “Muitos pacientes internados voltam a ficar doentes por não terem disponibilizadas as informações, bem como o acesso aos recursos disponíveis na comunidade”, destaca Cátia. Além disso, são apresentados os benefícios do Unimedamentos, um programa que oferece aos beneficiários descontos de 20% (genéricos) e de 25% (de marca), em farmácias credenciadas. As atividades da assistente social se estendem até os familiares. “Ela serve de elo entre a família e o paciente ainda no período de internação, inclusive nos momentos de luto, quando pode auxiliar na resolução de problemas legais”, diz Cátia. Durante o luto, aliás, a psicóloga também oferece suporte emocional aos familiares, além de estar pronta para fazer os acompanhamentos psicológicos prescritos pelo médico, caso necessário.

O programa desenvolvido pela Medicina Preventiva inclui ainda um encontro de cuidadores, durante o qual as pessoas responsáveis por assistir os pacientes em casa, depois da alta, recebem orientações específicas. Nesse momento, os familiares de uma pessoa que passou por um Acidente Vascular Cerebral e ficou com seqüelas, por exemplo, aprendem a conviver com a nova realidade a partir das dicas dos profissionais da Unimed.

Enquanto isso, os Médicos do Sorriso (foto) perambulam pelos corredores do Hospital, levando mais esperança e alegria de viver a cada paciente. “O trabalho deles, voltado inclusive aos familiares, traz à tona a preocupação da Unimed Nordeste-RS com a humanização do atendimento hospitalar”, comenta Cátia. Algo que, certamente, também faz muito bem à saúde.

MEMÓRIA

MEMÓRIA

MEMÓRIA



MEMÓRIA



Jogo da memória

Não esqueça de rever seus hábitos antes de checar se aqueles lapsos freqüentes são sinais de uma doença degenerativa



Décio Osmar Bombassaro, 66 anos, dois livros escritos: escrever faz bem à memória

Um assunto ficou mais próximo dos brasileiros depois que a atriz Glória Menezes incorporou uma personagem com Mal de Alzheimer na novela... Aquela das oito... Hum... Como era mesmo o nome da novela?

Se você anda com a memória a desejar, é bom parar para pensar – antes de se preocupar com uma doença degenerativa – em como anda sua rotina de vida. Para não esquecer da *Senhora do Destino*, aconselha-se dormir bem, praticar esportes, ser adepto a uma alimentação saudável e, entre as principais dicas, deixar as drogas (inclusive o álcool em exagero) e o estresse de lado.

“Os chamados fatores estressores notórios (falta de sono, trabalho excessivo, etc.) levam o paciente a ter problemas de memória, que, quando a pessoa se assusta com os esquecimentos, agravam-se ainda mais”, diz o neurologista entrevistado.

A quem tem menos de 40 anos, aconselha-se não levar a neurose adiante. “Existem em jovens doenças degenerativas, leucodistrofias e parkinsonismos atípicos, mas são muito raros nessa idade. Além disso, dificilmente se manifestam com um problema de memória”, comenta o médico. Conforme ele, uma investigação mais apurada nessa idade serve mais para tranquilizar o paciente do que para desvendar algum quadro demencial.

Como exceções à regra, no entanto, estão os dependentes químicos. Usuários crônicos de maconha costumam apresentar esquecimentos decorrentes mais da falta de percepção de foco do ambiente (quando estão sob o efeito da droga) do que de um problema de memória. O mesmo não pode ser dito aos adeptos a cocaína, cola e inalatórios em geral, entre outras drogas mais pesadas. Nesses casos, ocorre a morte de células do cérebro e uma conseqüente perda das capacidades intelectuais.

Na verdade, drogas não fazem bem nenhum – inclusive as lícitas. Beber demais e ser fumante há tempo, isso sem levar em conta diabetes, hipertensão e dislipidemia (aumento de colesterol e triglicérides), podem não ser problema aparente na juventude,

mas o organismo não esquece dos exageros. O consumo prolongado demora a revelar as conseqüências, mas depois dos 40 anos, esteja certo, elas começam a aparecer. “Um garoto acostumado a beber três garrafas de cerveja por dia tem muitas chances de desenvolver problemas de memória na meia-idade”, diz o médico.

Entre os 40 e os 50 anos, a necessidade de investigação existe para eliminar a possibilidade de se estar sofrendo do maior vilão dos quarentões: a doença cérebro-vascular, causada por heranças genéticas, mas também pelo consumo de drogas e álcool na juventude. Sem a pessoa se dar conta, vão ocorrendo aos poucos pequenos acidentes vasculares, responsáveis pelo desenvolvimento de uma atrofia cortical, por vezes manifestada pela falta de memória. “A neurosífilis (sífilis não-tratada que três décadas após o contágio se instala no cérebro) também pode estar entre as causas dos esquecimentos na meia-idade. Mas devido a uma mudança no comportamento principalmente dos homens nas últimas décadas esse problema tende a se reduzir cada vez mais, já que o número de casos da doença é bem menor hoje em dia”, complementa o médico.

Depois dos 50 anos, uma mudança: os problemas vasculares ainda precisam ser investigados, mas não se deve parar por aí. De acordo com o neurologista, nessa fase é preciso considerar a possibilidade de Mal de Alzheimer, entre os causadores do déficit de memória recente.

“Em todas as etapas da vida, porém, o estresse e a vida desregrada dos dias de hoje podem estar associados aos lapsos”, frisa o médico. Dos bons hábitos, portanto, você não pode esquecer.

Fonte: médico cooperado da Unimed Nordeste-RS e neurologista Dr. Rafael Felipe de Oliveira Pauletti.

Memorize estas dicas:

Leia e escreva bastante
Dê a máxima atenção às coisas que faz
Converse bastante
Enfim, dedique sempre um tempinho para atividades intelectuais

Tire suas dúvidas

parte 2 Intercâmbio

A segunda edição da série de reportagens criada para esclarecer as principais dúvidas dos beneficiários enfoca um assunto de bastante interesse dos clientes. Confira a seguir as dicas de como melhor usar o Intercâmbio

A Unimed Nordeste-RS oferece aos seus beneficiários atendimento nacional por meio do sistema cooperativo de Intercâmbio. Assim, é possível ser atendido não apenas nos limites da área de abrangência da cooperativa (veja quadro), mas também em todos os estados do país. E o melhor: você tem a certeza de que quando está em outro local não é necessário pagar antes de ser atendido por um dos 98 mil médicos da maior rede de assistência médica do país, com 11,7 milhões de clientes.

Os planos com direito a esse benefício, porém, têm cláusulas contratuais específicas. Quando um atendimento é realizado fora da área de abrangência, as tabelas adotadas são as das outras regiões,

e não da nordeste do Rio Grande do Sul. "Pois, embora a Unimed seja uma cooperativa espalhada pelo Brasil, cada unidade do país é independente", comenta a coordenadora de Infra-Estrutura Comercial, Melissa Zeni Machado.

Como nem todos os locais seguem uma mesma tabela de preços, vale a pena fazer uso dessa comodidade apenas quando na Serra não há estrutura para resolver um determinado problema de saúde ou quando você está fora de sua região. Se for necessário, claro, o serviço está à disposição. Mas importante: é preciso se antecipar e solicitar o Intercâmbio com 24 horas de antecedência. Mais informações pelo SAC Unimed, 0800 51 2100, disponível dia e noite.

Municípios da área de abrangência da Unimed Nordeste-RS

Caxias do Sul
Nova Petrópolis
Garibaldi
Flores da Cunha
São Marcos
Antônio Prado
Nova Pádua
Nova Roma do Sul
Bento Gonçalves
Monte Belo do Sul
Santa Teresa
Coronel Pilar
Boa Vista do Sul
Carlos Barbosa
Linha Nova
Picada Café

Unimed medicamentos

A PARTIR DE
25% DE DESCONTO EM MEDICAMENTOS DE MARCA E **20% EM GENÉRICOS**

Confira a lista de medicamentos e as farmácias credenciadas ao programa no site da Unimed - www.unimed-ners.com.br ou solicite informações pelo SAC, fone 0800.512100

Para efetuar a compra com os descontos:

- Receita do médico cooperado Unimed Nordeste-RS (nela deverá constar o CRM do profissional, o nome do paciente e a data). Ela terá validade de 15 dias para medicamentos de uso imediato e 180 dias para os de uso contínuo, a partir da data da sua emissão.
- Carteirinha Unimed Nordeste-RS com o mesmo nome constante na receita médica.

Unimed 
Nordeste-RS

ANS nº 325571



Mergulho terapêutico

Técnica que se apropria dos benefícios da fisioterapia e da água, hidroterapia é oferecida com 20% de desconto aos clientes Unimed e Pompéiamed

O rosto do comerciante Claudio Tergolina (foto), de 42 anos, exibe um sorriso diferente há um ano e meio. Depois de passar dois anos sentindo dores nos pulsos, ombros e coxas, que o atormentavam como consequência de um reumatismo, ele hoje esbanja saúde por ser adepto aos benefícios de uma fisioterapia que se vale do calor da água e da baixa gravidade. Não por nada virou fã de carteirinha da hidroterapia – técnica ainda pouco difundida desenvolvida em piscinas térmicas por especialistas a partir de indicação médica e oferecida com 20% de desconto aos beneficiários da Unimed Nordeste-RS e Pompéiamed na Hidrocenter e na Aquafisio, ambas em Caxias do Sul. “Foi como tirar a dor com as mãos”, relembra Claudio.

O caminho para chegar até a borda da piscina, hoje tido como promissor pelo comerciante, foi longo. Durante dois anos, ele tentou de tudo para dar um basta à aflição. “Para o meu caso, nem fisioterapia adiantava”, comenta. Indicado por um reumatologista a aderir à hidroterapia, viu a dor ir embora já no primeiro dia de tratamento – motivo de sobra para vestir uma sunga e manter a assiduidade nas duas sessões que faz por semana com a fisioterapeuta Alexandra Segalla (foto). “Os exercícios para fortalecer a musculatura, os alongamentos e as massagens, com certeza, me fazem muito

bem”, avalia.

A sensação agradável pode ser explicada pelo fato de, na hidroterapia, ser possível associar o reforço muscular com a analgesia das técnicas fisioterapêuticas mais os benefícios da água. Esse tripé, que tanto faz bem para o reumatismo de Cláudio, revela-se cada vez mais poderoso não só para artrites e artroses, mas inclusive para outros tipos de problemas. “Pessoas que sofrem de Mal de Parkinson, das seqüelas de um Acidente Vascular Cerebral, de uma lesão medular e de outros problemas neurológicos, além de ortopédicos ou reumatológicos, podem aproveitar os benefícios das técnicas desenvolvidas sob a água”, diz a fisioterapeuta da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS, Patrícia Silveira Zíngano.

Pela semelhança dos nomes, muita gente confunde hidroterapia com hidroginástica, mais dinâmica e voltada, conforme Patrícia, a pessoas normalmente sem patologias associadas. “Mas a hidroterapia, de fato mais tranqüila que as agitadas aulas de ginástica aeróbica na piscina, não fica tão atrás no quesito resistência”, acrescenta a fisioterapeuta Alexandra. Em ambas as práticas, é possível desenvolver técnicas distantes das tradicionalmente vistas em solo, com mais liberdade, já que é possível flutuar. Por ter densidade maior que o ar, a água

exige mais força, mas com a vantagem de não causar impacto sobre as articulações. “Articulações debilitadas podem ser exercitadas na hidroterapia sem levar em consideração o peso real da pessoa, já que a água dá estabilidade ao corpo”, explica Patrícia.

Se o corpo está bem, a cabeça agradece. Os bons resultados desta técnica que mais parece um balé em câmera lenta avançam ao campo psicológico. Quando no solo uma pessoa sente-se incapaz devido a um problema de saúde, na água muitas vezes ela adquire maior segurança para sentir-se apta a dar o primeiro passo, confiando mais em si mesma, saindo de cada sessão com mais ânimo para se recuperar o quanto antes. Pelo menos é isso que se percebe enquanto se assiste a uma dessas terapias, durante as quais problemas que costumam privar as pessoas de muitas das coisas normais da vida rapidamente perdem força. O rosto de Claudio que o diga.

Para receber o desconto, os beneficiários precisam, antes de começar a fazer a terapia, inscrever-se na Medicina Preventiva (fone: 54 225-5272).

Hidro Center:
Avenida Júlio de Castilhos, 3176
Aquafisio:
Rua Os 18 do Forte, 1070

Consumo racional

Pode parecer pouco, mas pequenos cuidados em casa ajudam a economizar muitos litros de água

Depois de meses de estiagem no Estado, identificar maneiras de poupar água na sua casa, utilizando-a de forma racional – e eliminando desperdícios –, é uma das saídas aparentemente pequenas, mas fundamentais para evitar cortes e também reduzir o valor da conta no final do mês. A tempestade da economia tem motivos de sobra para ser feita num copo d'água, embora você possa achar que o consumo na sua moradia seja insignificante em meio a um universo tão grande de residências na sua cidade.

Fique sabendo: metade da água destinada aos grandes centros urbanos é desperdiçada. Quem perde com isso, claro, é a natureza. Mas esteja certo: não apenas ela. O ser humano passa 28 dias sem comer. Sem beber água, porém, apenas três. Como a demanda mundial de água aumentou seis vezes de 1900 a 1990, não é tarde para não lavar mais a calçada com a mangueira, ou adotar o costume de fechar a torneira enquanto escova os dentes. Pequenos hábitos assim ajudam a poupar litros e mais litros de água.

Cozinha e lavanderia

- A lavadora de roupas com capacidade para 5 quilos consome 135 litros de água. No tanque, com a torneira aberta por 15 minutos, o gasto pode chegar a 279 litros.
- Um pequeno buraco de 2 milímetros num encanamento desperdiça até 3,2 mil litros de água em um dia.
- Reutilizar a água da lavagem da roupa para lavar o quintal, área de serviço, carros ou calçada é uma ótima dica para economizar.
- Depois de tomar um copo d'água, são necessários outros dois para lavá-lo.

Jardim e garagem

- Ao lavar o carro durante 30 minutos com uma mangueira, consome-se de 216 a 560 litros de água.
- Uma torneira gotejando chega a um desperdício de 46 litros por dia.
- Lavar a calçada com mangueira desperdiça, em 15 minutos, 279 litros de água.

Banheiro

- Uma pessoa precisa de 189 litros de água por dia para consumo, higiene e alimentos.
- Uma pessoa que escova os dentes durante cinco minutos com a torneira aberta pode gastar até 80 litros de água.
- O vaso sanitário corresponde à metade do consumo de água gasta em residência.

Curiosidades

- A proporção de água no corpo humano é igual a do planeta Terra: 70%
- O sangue humano tem 83% de água. Nos ossos, o percentual é de 25%.
- Mais de 25% da população da Terra não têm acesso à água potável.
- A metade dos leitos hospitalares em todo o mundo está ocupada por doenças que decorrem da escassez de água.

Fonte: Marketing Unimed do Brasil



Programa para gestantes

Depois de receber a notícia da gravidez, as beneficiárias da Unimed Nordeste-RS, além de preparar o enxoval do bebê, podem se inscrever em um programa da Medicina Preventiva criado especialmente para elas. O Conexões

Saudáveis está com as inscrições abertas para as mães e papais interessados em orientações dos mais variados tipos.

“Não é um pré-natal, as consultas são sempre essenciais, pois nada substitui o acompanhamento médico. É, sim, um programa em que uma equipe multidisciplinar realiza um acompanhamento que engloba desde aspectos emocionais até como se acomodar melhor quando se está com um barrigão de oito, nove meses”,

Medicina Preventiva

comenta a assistente social Cátia Raquel Carvalho.

Além de Cátia, o Conexões Saudáveis conta com os trabalhos de outras quatro profissionais: uma psicóloga, uma enfermeira, uma fisioterapeuta e uma nutricionista. Os encontros, semanais e de aproximadamente uma hora, ocorrem sempre às terças-feiras, a partir das 18h30min, na sede da Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, em Caxias do Sul). Informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 225-5272.

Foto arquivo pessoal



Roteiro da saúde

Veja para quando estão marcadas as atividades da Medicina Preventiva da Unimed

MAIO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dia 2 - Encontro Aberto: Alimentação Saudável na Infância, 18h30min às 19h30min

Dia 18 - Viva Bem: 1º encontro do grupo 3, 9h às 10h30min
Viva Bem: 1º encontro do grupo 4, 18h às 19h30min

Dia 23 - Encontro Aberto: Tema Livre, 18h30min às 19h30min

Dia 31 - 1º encontro do Grupo Escola Postural, 17h30min às 19h

JUNHO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dia 2 - Viva Bem sem Fumo: 1º encontro do grupo 2, 19h15min às 20h15min

Dia 6 - Encontro Aberto: Saúde para Seu Coração, 18h30min às 19h30min

Dia 7 - Conexões Saudáveis: 1º encontro do grupo 2, 18h30min às 20h

Dia 20 - Encontro Aberto: Alimentação e Diabetes, 18h30min às 19h30min

Dia 22 - Viva Bem: 1º encontro do grupo 5, 9h às 10h30min

Viva Bem: 1º encontro do Grupo 6, 18h às 19h30min

JULHO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Dia 4 - Encontro Aberto: Alimentos Funcionais, 18h30min às 19h30min

Dia 5 - Escola Postural: 1º encontro do 2º grupo, 17h30min às 19h

Dia 18 - Encontro Aberto: Tema Livre, 18h30min às 19h30min

Dia 22 - Viva Bem sem Fumo: 1º encontro do grupo 3, 18h30min às 19h30min

Dia 25 - Encontro Aberto: Câncer: como Prevenir?, 18h30min às 19h30min

Dia 27 - Viva Bem: 1º encontro do Grupo 7, 9h às 10h30min

Viva Bem: 1º encontro do grupo 8, 18h às 19h30min

LEGENDA

Identifique os programas acima pelas cores. Cada tom está relacionado às explicações abaixo.



CONEXÕES SAUDÁVEIS UNIMED

CONEXÕES SAUDÁVEIS: encontros semanais para gestantes nos quais são discutidos temas que envolvem o período de gestação, parto e pós-parto.

ENCONTROS ABERTOS: eventos e palestras sobre temas e assuntos diversos, de interesse geral, abertos a todos os beneficiários da Unimed Nordeste-RS. Os eventos com

"Tema Livre" terão seus assuntos definidos conforme interesse da população no período proposto.

DATAS ESPECIAIS: eventos especiais organizados pela Unimed em datas nacionais e internacionais, voltados à promoção da saúde e à prevenção de doenças. Entre em contato com a Medicina Preventiva e saiba mais sobre as atividades que estão sendo preparadas para você.

ESCOLA POSTURAL: inclui atividades teóricas e vivências práticas, com o objetivo de melhorar a postura corporal nas atividades diárias. Destina-se a pessoas que sofrem de dores nas costas.



PROGRAMA VIVA BEM UNIMED

GRUPO VIVA BEM: encontros e atividades periódicas para orientação e acompanhamento de beneficiários com hipertensão, diabetes, colesterol, asma e obesidade, entre outras doenças de evolução crônica. Converse com seu médico sobre sua participação nesses programas.

VIVA BEM SEM FUMO: visa a proporcionar aos tabagistas uma reflexão sobre o hábito do fumo por meio de orientações informativas e suporte terapêutico aos beneficiários que desejam parar de fumar.



CAMINHADAS ORIENTADAS: realizadas no período primavera-verão, quando você recebe orientações sobre a sua prática adequada, por meio do acompanhamento de profissional capacitado.



Medicina Preventiva:
(54) 225-5272

Contrate agora mesmo o **SOS** Emergência.



executiva

O SOS Emergência é o serviço de remoção da Unimed em casos de urgências e emergências médicas. Com o SOS Emergência, você e sua família estão protegidos pela maior e melhor estrutura de atendimento de urgência da Região.

Motivos para você contratar o SOS Emergência

- A Unimed é a maior e mais completa assistência em saúde do país
- Equipe de profissionais altamente especializados: médicos, técnicos e socorristas permanentemente treinados
- Completa infra-estrutura que proporciona eficácia e agilidade no atendimento
- Modernas UTIs móveis e carros de apoio
- Atendimento pré-hospitalar domiciliar

ANS-nº 325571



Vendas pelo fone **(54) 220.2030**

Você ainda pode adquirir o SOS Emergência no quiosque de vendas junto às lojas do Zaffari da Rua 20 de Setembro.

Área de atuação

O atendimento desse serviço restringe-se única e exclusivamente ao perímetro urbano das cidades de Caxias do Sul e Farroupilha.

Unimed 
Nordeste-RS

HOSPITAL UNIMED

Excelência médica pela vida.



ANS-nº 325571



Atendimento dos mais de mil médicos da Unimed Nordeste-RS



Centro Cirúrgico



Cuidado e atenção sem limite



Heliponto

A vida exige excelência médica de um hospital. É por isso que a Unimed oferece aos seus clientes o Hospital Unimed, um verdadeiro centro de referência em saúde na região. Ele oferece uma completa infra-estrutura, equipe médica especializada e excelência de cuidado com o meio ambiente. Além, é claro, do atendimento humanizado que você já conhece, com o carinho e a atenção que são a marca da Unimed Nordeste-RS.

- Corpo clínico formado pelos mais de mil médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS
- 76 leitos semiprivativos de internação clínico-cirúrgica e outros 9 privados e 4 suítes
- UTI com 10 leitos para adultos e outros 9 de internação semi-intensiva
- O setor de emergência possui 5 leitos para observação e 2 leitos de emergência
- 6 salas de cirurgia multifuncionais e 14 leitos de recuperação
- O único Hospital da região com heliponto

Unimed 
 Nordeste-RS