

VIDA é


unimed
NORDESTE - RS

Dieta

Emagreça sem
deixar de lado
a sobremesa

Eles e elas

Dicas para
você se
prevenir dos
cânceres
de mama
e próstata

Fôlego

Medicina Preventiva
lança programa
de caminhadas
orientadas

Hospital Unimed

Finalização em
ritmo acelerado

Ampliação

Assistência Domiciliar
e SOS Unimed agora
em Farroupilha



Distribuição gratuita
aos clientes
Unimed Nordeste
ano1 - n°2
Dezembro 2003
a março 2004

Receba o verão

Reportagens
especiais

para você
aproveitar
a estação

Cuidados com o sol
Sucos e receitas leves
Hidroginástica depois
dos 50 e muito mais!

ANS-nº 325571



MEDICINA
PREVENTIVA

unimed
NORDESTE - RS

Para você que
ainda tem muito
o que viver.



A Unimed Nordeste-RS tem, na saúde dos clientes, a maior recompensa pelo seu trabalho. E por pensar assim, inaugurou o Núcleo de Prevenção da Medicina Preventiva Unimed, que nasceu com o propósito de buscar a saúde integral e uma melhor qualidade de vida para todos. A Unimed entende que prevenir hoje, é o melhor caminho para um amanhã mais saudável. Dessa forma, você e sua família podem aproveitar ao máximo aqueles momentos especiais que dão sentido à vida.

unimed
NORDESTE - RS

Em dia com a vida

NÚCLEO DE PREVENÇÃO - MEDICINA PREVENTIVA UNIMED

CAXIAS DO SUL
Rua Sinimbu, 1183
Fone/Fax: (54) 225.5272
medicinapreventiva@unimed-ners.com.br

Coordenação operacional:
Departamento de Marketing

Jornalista responsável:
André Benedetti MTb 9473

Edição, textos e fotos:
André Benedetti

Projeto gráfico
Fattore Comunicação Integrada

Desenvolvimento e Diagramação:
C.O.D.E. Comunicação e Design

Comercialização de anúncios:
Comunicando Top Sul

Tiragem: 70 mil exemplares

Periodicidade: trimestral

Impressão: Posigraf

Entre em contato conosco:
Telefone: (54) 220-2075
Fax: (54) 220-2085
E-mail: andré@unimed-ners.com.br

Para anunciar ligue para:
(54) 220-2023

Colaborações:
Fratello Sole, (54) 3027.2277
Gelatti, (54) 221.5599
Supermercados Zaffari, (54) 3027.6600

Viva o calor

Com o verão apenas no começo, esta edição chega até suas mãos fresquinha, com um recheio bem light, como pede a nova estação. Desde a capa até a última página, fazemos um convite para você aproveitar da melhor maneira o calor dos próximos meses.

Dedicamos pelo menos nove páginas a assuntos relacionados a praia, piscina e alimentação leve, identificadas com o selo "Viva". Consultórios de médicos e de nutricionistas, além de supermercados, lanchonetes, restaurantes e clubes, receberam nossas visitas – tudo para mostrar como é possível viver superbem no verão, com fôlego renovado, sem queimaduras na pele ou aquelas indigestões horríveis, capazes de estragar qualquer veraneio.

Para você entrar no clima, nosso cardápio é colorido e bastante apetitoso. Por que não quebrar o jejum com uma fatia abacaxi? Especialistas garantem: a fruta pode ser empregada como um aperitivo superdigestivo. Nosso menu oferece também passeios pelo Parque dos Macaquinhos,

batizados de Caminhadas Orientadas, um dos inteligentes trabalhos realizados por um setor de vanguarda da Unimed Nordeste, a Medicina Preventiva.

Não deixe de experimentar também um filé de peixe ou uma salada rica em vitaminas, entre os nossos pratos principais. Depois, passe os olhos na nossa carta de bebidas e conheça os segredos de seis tipos de sucos naturais. Todos só fazem bem. Mas não esqueça, claro, da água. Aliás, não apenas beba muita água, mas também mergulhe de cabeça nessa fonte de vida. Faça como muita gente com mais de 50 anos que está em forma com a hidroginástica. Anote: publicamos uma lista com 10 exercícios para praticar na piscina.

Do Litoral, trazemos informações sobre a presença da Unimed pertinho do mar (ou mesmo no ar, com a Uniair). Mas nosso banquete não pára por aí. Descubra nas próximas páginas um saudável tempero, espalhado em matérias sobre prevenção de câncer, toxoplasmose e assistência domiciliar, além de um perfil bem bacana com uma pessoa que sabe aproveitar a vida não apenas no verão. Bom apetite!

André Benedetti
editor

Próxima edição:



Criança e Bebê: lanches criativos e saudáveis para a garotada voltar às aulas com todo o gás.

Participe da produção da Revista Vida é Unimed



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

Revista Vida é Unimed
Unimed Nordeste - RS
Rua Moreira César, 2400
Caxias do Sul, RS

CEP 95034-000

Sumário

Cuidados com a pele no verão **pág. Central**
Capas: Sucos para se refrescar nos dias quentes **pág. 12**
 Receitas para preparar pratos leves **pág. 13**
 Unimed no Litoral e no ar **págs. 14 e 15**
 Hidroginástica depois dos 50 anos **págs. 16 e 17**



Conta-gotas: Hospital Unimed
Engorde menos com a sobremesa
Dicas de alimentação **pág. 4**

Prevenção: Cuidados para evitar a toxoplasmose **pág. 6**

Vida na Unimed: Os trabalhos da Medicina Preventiva da Unimed **pág. 5**
 Unimed passa a administrar o PompéiaMed **pág. 7**
 Assistência Domiciliar e SOS se fixam em Farroupilha **pág. 9**

Homem: Câncer de próstata **pág. 8**

Mulher: Câncer de mama **pág. 8**

Cartas: Dúvidas e sugestões dos leitores **pág. 18**

Longa-Vida: Perfil de dona Coty **pág. 18**

Uma fruta da estação pode ser uma excelente aliada na hora da digestão. O abacaxi, cuja safra vai de dezembro a fevereiro (apesar de ser encontrado o ano todo nos supermercados), concentra uma alta dosagem de celulose, enzima capaz de desmanchar alguns alimentos, principalmente os ricos em proteína, como carnes, peixes e aves. Para quem tem pouca quantidade de acidez gástrica, a dica pode ser a solução durante aquelas indigestas tardes de domingo, depois de um suculento churrasco. A sugestão vale também para os cozinheiros. Para deixar a carne macia, basta dispor sobre o bife, por exemplo, uma rodela da fruta. "Mas não deixe mais de 15 minutos, porque a carne se desmancha", diz a nutricionista Dóris Detanico Sbravati.

Abacaxi para digestão



Para não engordar

Se você faz parte do grupo daqueles que desejam emagrecer sem tanto sacrifício, anote esta dica antes de abrir o cardápio das sobremesas. O organismo absorve menos as calorias de um doce ingerido até 15 minutos após cruzar os talheres. Cada vez que se come, é produzida uma quantidade de insulina, hormônio responsável por ajudar a glicose a ser captada pelas células do corpo. Então, se for possível saborear dois pratos com apenas uma dose de insulina produzida, há menos absorção de calorias, conforme explica a nutricionista Dóris Detanico Sbravati. Se, no entanto, houver uma pausa maior que 15 minutos entre uma garfada e outra, o organismo irá processar outra dose de insulina, e suas células estarão fadadas a absorver ainda mais aquelas indesejadas calorias, acabando de vez com a dieta.



A vez dos babies

De uns tempos para cá, os bufês passaram a exibir simpáticas, coloridas e, o grande diferencial, minúsculas saladas. Tomates, cenouras e espigas de milho em versões reduzidas entraram na moda, despertando as papilas gustativas justamente por serem mignons. "Todos esses três tipos de vegetais mantêm as mesmas quantidades nutricionais, se comparados com os grandes", diz a

nutricionista Dóris Detanico Sbravati. O tomate-cereja e o milho pequeno não são da mesma espécie que os tradicionais, ou seja, não foi interrompido o seu crescimento, são assim mesmo (já a cenoura é da mesma espécie). "No caso do milho baby, a vantagem é que as pessoas acabam comendo o sabugo, ou seja, ingerem uma maior quantidade de fibras, o que só faz bem à saúde", acrescenta Dóris.

Hospital Unimed pronto em 2004

Em meados de 2004, a Unimed Nordeste inaugura um empreendimento de R\$ 30 milhões, incrementando ainda mais o leque de serviços próprios oferecidos pela cooperativa com aproximadamente 300 mil usuários. O Hospital Unimed Caxias do Sul apresenta-se hoje com mais de 85% das obras civis concluídas, quase pronto para se iniciarem as instalações dos equipamentos.

Fixado em uma área de 21,6 mil metros quadrados, no bairro Marechal Floriano, o Hospital começou a ser erguido em 2001 e conta, atualmente, com o trabalho de 150 pessoas, entre construtores, instaladores, montadores e técnicos. Com

capacidade para 116 leitos, UTIs adulto e neonatal (com 18 leitos) e seis salas cirúrgicas multifuncionais, tem como diferencial a preocupação com as infecções. Para eliminar os riscos, haverá um sistema de condicionamento e calefação, com entrada e saída de ar individuais, em locais como UTIs e blocos cirúrgicos, tudo para garantir a saúde dos pacientes, atendidos pelos mais de mil médicos cooperados da Unimed Nordeste. Mas as vantagens vão além. Camas elétricas, estrutura projetada para internação de deficientes físicos, dutos com oxigênio nos banheiros e nos quartos estão entre as qualidades do Hospital, que criará 350 oportunidades de empregos diretos no próximo ano. Para arrematar, um heliponto receberá as aeronaves da Uniair (veja matéria na pág. 15), responsável pelos resgates aeromédicos, garantia de atendimento rápido em qualquer Estado do Brasil.

*Unimed inaugura
Núcleo de Prevenção em Caxias
e transforma os
conceitos de Medicina*

Descubra o bem-viver



Um novo conceito de Medicina começou a fazer parte da vida de quem escolheu a Serra para morar. Em novembro, a Unimed Nordeste inaugurou o Núcleo de Prevenção Medicina Preventiva, passando a contar não apenas com mais um setor, mas com uma lista crescente de pessoas saudáveis.

O número 1183 da Rua Sinimbu, no centro de Caxias do Sul, permanece de portas abertas e com 351 metros quadrados, espaço dedicado aos beneficiários da cooperativa. Lá, eles podem receber instruções para uma vida melhor, a fim de driblar as doenças antes mesmo de surgirem, muitas vezes sem mesmo precisar remediar.

“A intenção é trabalharmos todos os níveis de prevenção, com os mais variados segmentos de beneficiários, amparados hoje pela qualificação dos mais de mil médicos cooperados da Unimed Nordeste. Isso significa antecipar-se à doença, preocupar-se com as pessoas saudáveis e cuidar para que assim permaneçam”, resume o diretor do Núcleo, Dr. Nelson Lima. Conforme ele, para alcançar os objetivos também será necessário identificar as pessoas que estão sob risco e intervir de forma precoce para não adoecerem, além de cuidar das já doentes, para que recuperem saúde e bem-estar o mais rápido possível e com o menor nível de sofrimento, incapacidade ou seqüela. “Ou seja, são ações desenvolvidas para auxiliar na regressão, na estabilização e até no mesmo desaparecimento do sofrimento causado por muitas patologias”, explica a coordenadora da Medicina Preventiva, Roberta Pellizzer. Além disso, os atendimentos envolvem também os familiares e as pessoas com as quais o paciente convive.

Para dar conta da demanda, foi criado o programa “Viva Bem” (grupos de saúde desenvolvidos na sede da Medicina Preventiva). “Asmáticos, hipertensos e

obesos, além de grupos voltados à saúde da mulher, do homem, dos adolescentes e das crianças, passam a ter espaço para debater sobre doença, prevenção e, sobretudo, receber instruções”, comenta Roberta. Dois grupos surgem com mais ênfase. Um é o das gestantes, denominado “Conexões Saudáveis”, o mais extenso de todos porque terá a duração de seis meses, como os demais, e ainda um acompanhamento durante os 40 dias pós-parto. O outro, o dos diabéticos, cuja realização será facilitada por meio do apoio de parceiros da Unimed Nordeste.

Passos certos



Sempre às 8h das segundas, quartas e sextas, a Unimed Nordeste promove o programa Caminhadas Orientadas, no Parque dos Macaquinhos. O grupo é formado por 20 pessoas, que assistem a uma palestra sobre os benefícios desse esporte antes de colocar o tênis e vestir a camiseta. Em todos os dias, há o controle da frequência cardíaca e da pressão arterial, alongamento antes e depois da atividade e 30 minutos de caminhada. O grupo é acompanhado por profissionais da Medicina Preventiva durante três meses. No final, todos os participantes passam por uma avaliação, realizada por uma equipe multiprofissional.

O Caminhadas Orientadas começa no início do ano. Informe-se com a equipe da Medicina Preventiva para participar.

Como participar

Qualquer um dos quase 300 mil beneficiários da Unimed Nordeste de toda a região pode ser atendido pelo projeto. Basta ser encaminhado pelo próprio médico ou procurar o serviço de forma espontânea. “A estimativa é atender a mais de 3 mil por mês”, antecipa Roberta. Para organizar a procura da ampla gama de serviços, há um calendário mensal de palestras, ministradas no auditório da Medicina Preventiva, além de campanhas como a de vacinação. As vacinas permanecerão à disposição dos usuários particulares a preço de custo. Destaque para a superprocurada antigripal que, assim como as demais, é aplicada no Núcleo e também em empresas (para quem tem plano empresarial).

Quem deseja obter maiores informações pode entrar em contato com a equipe da Medicina Preventiva pelo telefone (54) 225-5272. 

Fique atento: em 2004, a Medicina Preventiva irá abordar os seguintes assuntos:

- Queimaduras solares
- Acidentes de trânsito
- Diabetes
- Hábitos alimentares saudáveis
- Desidratação
- DST/Aids
- Envelhecimento com qualidade de vida



Não é preciso abrir mão do seu gato para evitar a toxoplasmose. Basta pôr em prática cuidados básicos de higiene

Famoso por acaso

Algunha “doença do gato”, embora pouco apropriada, transformou-se na maneira popular mais conhecida para definir um problema pouco incomum na região sul do Brasil: a toxoplasmose. Motivo de pavor para alguns, o mal não costuma transformar a vida dos pacientes – e nem sempre exige tratamento. O sinal amarelo só se acende quando surge durante a gravidez, ou em pessoas com a imunidade baixa. E o culpado de tudo isso, quase nunca, é o seu gatinho. “Os felinos, em geral, perpetuam o ciclo do parasita na natureza, mas dificilmente o transmitem para os seres humanos”, diz a infectologista Dra. Lessandra Michelim, da Unimed Nordeste.

Os ovos do protozoário *Toxoplasma gondii*, causadores da toxoplasmose, podem estar bem mais distantes do pelo de seu bicho de estimação do que você imagina. O perigo costuma estar na horta ou em um saboroso prato de comida. Isso mesmo: é possível se infectar ao comer frutas e verduras sem antes lavar, bem como ao ingerir uma suculenta carne mal-passada de um animal com a doença. “Portanto, não é preciso abrir mão do gato para não se contaminar”, diz a médica.

Lavar os vegetais em água corrente, deixando-os de molho em uma solução de água e vinagre, cozinhar bem as carnes e, claro, sentar à mesa com as mãos limpas são maneiras eficientes de evitar o contágio. “Cuidados básicos de higiene são essenciais para reduzir a possibilidade de contaminação”, complementa Dra. Lessandra. Também é importante alimentar os gatos apenas com ração, e nunca com carne crua, por exemplo. Isso porque esses bichos adquirem a doença da mesma forma que os humanos, mas com uma diferença: eliminam os ovos pelas fezes, daí a fama de vilões da toxoplasmose. Conforme a médica, basta ensinar o bichano a usar a caixinha de areia corretamente para evitar problemas dentro de casa. Afinal, os cistos não ficam nos pêlos e nem nas unhas ou na boca dos animais. Se, no entanto, ínguas no pescoço, cansaço, fraqueza e

até febre surgirem de uma só vez, desconfie e consulte seu médico. Mas não se preocupe. Com a imunidade normal, um ser humano é capaz de se defender do parasita. A doença não se torna sistêmica, não leva ao óbito e nem sempre precisa ser tratada. Antibióticos são indicados apenas em situações específicas, como quando as mulheres a desenvolvem durante ou antes da gestação. “Nesses casos, se não tratada, a toxoplasmose pode levar ao aborto ou ser a responsável pelo surgimento de problemas congênitos no bebê”, adverte a médica.

Pessoas com Aids e leucemia, entre outras doenças imunodepressivas, também devem ser medicadas. Assim como as que começam a ter alteração de visão decorrente da toxoplasmose.

“Lesões agudas podem ser eliminadas, deixando a visão novamente normal”, comenta a doutora. Por conta disso, indica-se a quem tem toxoplasmose fazer exames periódicos como forma de controle. E, para quem não tem a doença, outra dica: mantenha sempre as mãos limpas e tenha cuidado com o que você come. O melhor remédio ainda é a prevenção. 🌱





Fotos: Divulgação Hospital Pompéia/Unimed

Parceria de qualidade

Unimed Nordeste passa a administrar o plano PompéiaMed

A tradição de uma instituição com 90 anos se une aos reconhecidos serviços de uma cooperativa fundada há três décadas para levar mais saúde aos moradores da região.

Ocorreu no dia 24 de novembro a assinatura do acordo de parceria entre o Hospital Pompéia (foto acima) e a Unimed Nordeste, que, desde 1º de dezembro deste ano, administra o plano de saúde PompéiaMed. “É a união de duas instituições que fazem parte da história, do presente e do futuro da saúde de Caxias do Sul, onde qualidade, ética e segurança alicerçam uma parceria constante de um melhor atender a população caxiense, constituindo um diferencial em termos de recursos de saúde e atendimento médico com real benefício para todos”, diz o presidente da Unimed Nordeste, Dr. Arthur Pretto.

A assinatura representa uma soma de 14,187 mil pessoas ao plano de saúde Unimed Nordeste, até então com uma fatia de 294 mil vidas, distribuídas em 18 municípios da Serra.

Embora o estreitamento entre os dois grandes grupos tenda a semear transformações, as alterações se limitam a benefícios: serão mantidas todas as garantias e coberturas aos usuários do PompéiaMed. “Portanto, não haverá reajuste de mensalidades ou alterações nas coberturas contratuais, exceto as já previstas no contrato inicial, inalterado”, esclarece o diretor de Mercado da Unimed Nordeste, Dr. Raul Kochenborger Filho.

Conforme o diretor, como a união busca o aperfeiçoamento, os usuários do PompéiaMed podem contar com melhorias.

“Estão previstos diferenciais que somente essa parceria é capaz de trazer”, diz Dr. Kochenborger. “Serão benefícios criados a partir da segurança da marca Unimed, consolidada na região e em todo o país”, adianta o gerente de Mercado, Carlos Eduardo Corá.

O diretor geral do Hospital Pompéia, Francisco Ferrer, concorda com Dr. Pretto. “A união surge embasada na relação de longa data entre as duas instituições”, diz Ferrer. Segundo ele, o que norteia a parceria é a absoluta convergência de propósitos (bom atendimento, fiel cumprimento dos dispositivos legais e aperfeiçoamento dos serviços prestados), o respeito mútuo entre as duas entidades e a credibilidade recíproca e também junto à comunidade.

Locais de Atendimento PompéiaMed



Caxias do Sul

Hospital Pompéia

São Marcos

Hospital Beneficente

São João Bosco

Carlos Barbosa

Hospital Beneficente São Roque

Garibaldi

Hospital Beneficente São Pedro

Farroupilha

Hospital Beneficente São Carlos

Flores da Cunha

Sociedade Beneficente Hospitalar

Nossa Senhora de Fátima

Nova Petrópolis

Ordem Auxiliadora das

Senhoras Evangélicas

de Nova Petrópolis

Antônio Prado

Sociedade Hospitalar São José

+ POMPÉIAMED

Nome preservado

Apesar das novidades, o nome PompéiaMed será mantido. Além disso, não serão alterados os locais de atendimento aos pacientes (veja os hospitais ao lado).

Para todos os clientes serem atendidos sem qualquer transtorno, foram enviados comunicados e cartões atualizados de identificação aos mais de 14 mil clientes PompéiaMed, que são atendidos na sede da Unimed Nordeste, localizada na Rua Moreira

César, 2400, também em Caxias.

Informações podem ser obtidas com a equipe do Serviço de Atendimento ao Cliente – SAC da Unimed Nordeste, pelo telefone 0800-512100, disponível 24 horas. 🌿

De bem com o corpo

Saiba como se prevenir dos cânceres de mama e de próstata

Como os cânceres podem, sim, ser prevenidos, médicos da Unimed Nordeste selecionaram dicas para você aprender a identificar alterações em seu corpo, evitando dois tipos de tumores de grande incidência: o de mama e o de próstata. De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer – Inca, estima-se que houve uma ocorrência de mais de 32 mil novos casos de câncer de próstata só em 2003. Também neste ano, calcula-se que o câncer de mama foi o segundo mais diagnosticado entre a população feminina, com mais de 40 mil novos casos. Para não engrossar as estatísticas e livrar-se de vez das preocupações, veja o quadro a seguir, elaborado com a colaboração da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste, do urologista Dr. Gustavo Piazza Toniazzo e do ginecologista Dr. Ricardo Antônio Boff.

Câncer de próstata

Sinais de alerta

Os estágios iniciais do câncer de próstata são assintomáticos. Observe:

- Necessidade de levantar à noite para urinar.
- Jato urinário fraco, demora para iniciar a micção.
- Sensação de bexiga cheia após urinar.

Fatores de risco

- História familiar de câncer de próstata.

Maneiras de prevenção

- Realizar revisão de próstata anual após os 50 anos.
- Toque retal e dosagem de PSA (anuais).
- Com história familiar, realizar exames preventivos a partir dos 40 anos.

Câncer de mama

Sinais de alerta

- Qualquer nódulo na mama.
- Deformação ou alteração no contorno da mama.
- Retração ou desvio do mamilo.
- Caroço duro nas axilas.
- Saliências ou reentrâncias na pele da mama.
- Descamações ou vermelhidões ao redor do mamilo.

Maneiras de prevenção

- Consulta anual ao médico.
- Exames radiológicos a partir dos 35-40 anos (Mamografia anual - ecografia).
- Auto-exame mensal nas mamas:

nas mulheres que menstruam: uma semana após a menstruação
após a menopausa: no primeiro dia de cada mês.

Fatores de risco

- História familiar de câncer de mama.
- Sexo feminino.
- Idade acima de 45 anos.
- História pessoal de câncer de mama prévio ou outros cânceres ginecológicos.
- Menopausa tardia.
- Menarca precoce (antes dos 12 anos).
- Álcool.
- Uso prolongado de terapia de reposição hormonal combinada (estrógeno + progesterona, por + de 5 anos).
- Biópsia prévia de mama, apresentando lesão proliferativa (pré-maligna).
- Dietas hipercalóricas e consumo excessivo de gordura animal.



Foto: divulgação/vida é Unimed

Dose dupla em Farroupilha

Assistência Domiciliar e SOS Unimed são implantados no município

O serviço que faz sucesso há cinco anos em Caxias do Sul chega a Farroupilha com toda a sua já tarimbada bagagem. A Assistência Domiciliar (AD) da Unimed Nordeste foi inaugurada no município em dezembro, oferecendo atendimento nas residências com profissionais qualificados para levar ainda mais saúde e conforto aos 36 mil usuários farroupilhenses. Além disso, um outro serviço da Unimed também ancorou na terra do kiwi: o SOS Unimed. “Estaremos dando suporte ao pronto-atendimento da Unimed em Farroupilha e aos pacientes da AD, além de fazer a venda do produto Área Protegida para empresas e estabelecimentos comerciais da localidade”, antecipa o coordenador médico do SOS Unimed, Dr. Fernando Meneguzzi.



Instaladas no PA de Farroupilha, “essas duas estruturas colocarão em prática o mesmo tipo de atendimento visto em Caxias

do Sul”, comenta o diretor de Serviços Próprios da Unimed Nordeste, Dr. Jorge Buttelli. Ou seja: o objetivo é reduzir o número de hospitalizações e oferecer mais qualidade de vida aos pacientes, que poderão manter o convívio com a família, no caso da AD.

Para a cidade onde permanece concentrado o segundo maior número de usuários da Unimed Nordeste, os serviços de Assistência Domiciliar contarão com um enfermeiro, dois técnicos em enfermagem e um auxiliar administrativo, além do médico assistente. “Haverá ainda um fisioterapeuta, terceirizado”, comenta a coordenadora da AD, Lucila Segalla. Os atendimentos da AD serão prestados das 7h às 19h e, durante as 24 horas do dia, o SOS estará de plantão para dar apoio às emergências desse serviço. 

CLIENTE POMPÉIAMED:

SEU PLANO DE SAÚDE FICOU AINDA MELHOR.

O PompéiaMed se uniu à Unimed Nordeste-RS.

Isso significa que os planos de saúde PompéiaMed, que já eram bons, ficaram ainda melhores.

- O valor da mensalidade continuará o mesmo
- Não serão alterados o atendimento e os serviços prestados
- O atendimento será mantido nos mesmos prestadores conveniados e no Hospital Pompéia
- Todas as condições dos contratos serão asseguradas e honradas

Fique tranquilo.

Logo, logo, você estará recebendo em casa materiais explicativos e seu novo cartão de identificação do plano de saúde PompéiaMed/Unimed.

Até 5 de janeiro de 2004, o atendimento e as orientações continuarão sendo prestados no mesmo local de sempre (Rua Pinheiro Machado, 2158); a partir de 6 de janeiro, serão realizados na Sede da Unimed Nordeste-RS (Rua Moreira César, 2400).

Informações pelo 0800 512100 (24h) Serviço de Atendimento ao Cliente Unimed Nordeste-RS e 220.8091 (Horário Comercial) SAC Hospital Pompéia

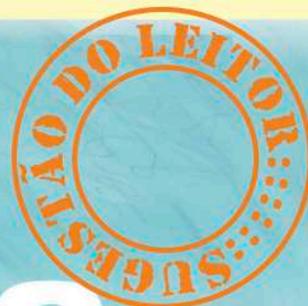
 **unimed**
NORDESTE - RS

 **POMPÉIAMED**

ANS-nº 325571

escúfira

ANS-nº 305316



Vá pela sombra

Aproveite o verão sem confiar apenas em filtros solares. O bom senso é essencial para não alimentar rugas e cânceres de pele

Guarda-sóis imprimem colorido à praia enquanto milhares de banhistas mergulham nas ondas do mar, jogam bola e se acomodam em espreguiçadeiras para brindar o verão. O sol a pino sinaliza: já passou do meio-dia – e muitas pessoas chegaram há pouco, armaram suas cadeiras e agora começam a espalhar com todo o charme o filtro solar no corpo salpicado da areia varrida pelo Nordeste. Basta terminar de passar o creme e pronto: não há perigo de queimaduras e de câncer de pele. Puro engano. “Os protetores não são passaportes para pegar sol”, adverte a dermatologista da Unimed Nordeste Dra. Moira Festugato. Como muita gente insiste em ultrapassar a barreira do perigo, está aberta, mais uma vez, a temporada dos abusos em troca de um belo bronzeado.

Cenas como a descrita não são raras à beira-mar, disso qualquer veranista sabe. Mesmo depois de passar o ano inteiro vendo especialistas sublinharem a importância de cuidar da pele, basta entrar na freeway ou na Rota do Sol para as pessoas esquecerem de pôr em prática cuidados básicos, como o de evitar o sol das 10h às 16h. O que parece óbvio de ser seguido enquanto se está na cidade cede espaço, logo no primeiro

contato com a maresia, a um perigoso desejo: o de exibir, mesmo que por apenas algumas semanas, a pele dourada. “Hoje pegar sol ou não é uma escolha muito pessoal”, diz a consultora e coordenadora do curso de Moda e Estilo da Universidade de Caxias do Sul (UCS), Bernardete Susin Venzon.

Conforme Bernardete, anos atrás as pessoas perseguiram muito mais o bronzeado. Atualmente, no entanto, também há muita gente mantendo e respeitando a própria cor, a partir do uso de protetores tanto no verão quanto no inverno. “É a democracia da moda”, complementa a especialista.

Para quem prefere seguir a corrente dos “ensolarados”, as desculpas para justificar os descuidos com a pele são inúmeras. Há desde quem diz estar se prevenindo de osteoporose até quem garante não se queimar mais depois da primeira semana na praia, porque a pele não fica mais vermelha. De acordo com os médicos, ambas não são coerentes.

Colaboração: Carolina Campolongo

Na edição passada, uma enquete foi criada para saber se os leitores de Vida é Unimed tomam cuidados básicos com a pele no verão. “Você passa protetor solar quando vai à praia” foi a pergunta, e as opções de resposta eram as seguintes.

A matéria de capa desta edição foi uma sugestão da leitora Cristiane Rech. Para participar da produção de Vida é Unimed escreva para a redação da revista. O endereço está na pág. 3.

Enquete

A) Passo antes de sair de casa e reaplico depois de exposições prolongadas ao sol.

B) No início da temporada uso protetor. Deixo de lado logo quando começo a ficar moreno.

C) Como não permaneço o ano todo no Litoral, preciso ficar bronzeado o quanto antes, e o protetor só me mantém branco. Não passo nunca.

Veja o resultado:

A: 87,5%

B: 12,5%

C: 0%

Quem votou receberá um brinde da Unimed Nordeste em sua residência. Aguarde.

Bronzeado saudável

Dra. Moira indica: deve-se criar o hábito de passar filtro com, no mínimo, fator de proteção 30 durante todo o verão (no inverno, o aconselhado é 15). Mas não vale aplicar quando se está na borda da piscina ou à beira-mar, “e sim de 20 a 30 minutos antes de sair de casa, reaplicando a cada duas horas, não sob o sol nem sob o guarda-sol (há o reflexo da água, da areia)”, diz Dra. Moira. “Na hora de reaplicar, também é necessário permanecer mais meia hora à sombra, para que o produto possa realizar a ação com as proteínas da pele”, complementa a médica. Mais: crianças com menos de seis meses não podem ser expostas ao sol. E todos, conforme os especialistas, devem se distanciar das camas de bronzeamento artificial.

Para quem não abre mão do contato com a natureza, mesmo antes do sol das 10h é importante estar com o corpo recoberto por filtro. Inclusive naquelas caminhadas matutinas, em que principalmente as pessoas com mais de 40 anos expõem-se ao sol para se prevenir da osteoporose. “Estudos mostram que, para haver a síntese da vitamina D, não é necessário estar com o corpo todo exposto à luz do sol. Um braço, apenas, é suficiente”, comenta a doutora. Ela ensina: basta caminhar com camiseta, chapéu, óculos e protetor solar, como manda o figurino à beira-mar, para evitar descalcificações. “Além disso, peixes e laticínios também ajudam nesses casos, não é apenas o sol que livra as pessoas da osteoporose”, diz.

Saiba como usar o protetor

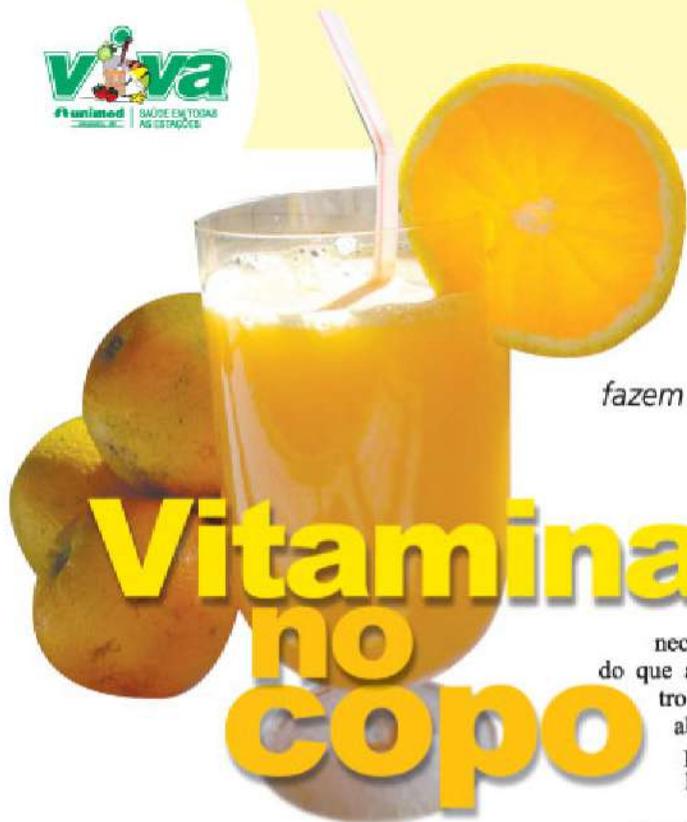
Aos que não conseguem se imaginar brancos durante todo o verão, a indústria farmacêutica traz saídas interessantes e bem-vindas pelos médicos. Os autobronzeadores estão entre os mais aconselhados, “pois apenas desencadeiam uma reação que ocorre com os aminoácidos da superfície da pele, formando um pigmento pardo”, explica a farmacêutica e bioquímica Letícia Conter Nunes.

Podem ser encontrados dois tipos desses produtos, também chamados de bronzeadores sem sol: com ativo de erythrulose e com dihidroxiacetona (DHA). Os primeiros, mais caros, não ressecam tanto a pele e oferecem um bronzeado mais próximo ao natural. A cor demora de oito a 10 horas para aparecer, e a duração é prolongada: de quatro a cinco dias. Os com dihidroxiacetona revelam o dourado em torno de seis horas após a aplicação, durando de dois a três dias.

Outra opção são as maquiagens especiais. Não saem na água – pode-se até ir para o mar e para a piscina com elas –, pois precisam de produtos específicos de limpeza para serem retiradas. Mas não importa se você pretende optar por permanecer branco, com dourado de autobronzeador ou de maquiagem. Proteja-se, sim, dos raios de sol. E deixe para guardar as lembranças deste verão na memória, não na pele. 🌿

Unimed,





*Não importa se
são de laranja,
morango ou abacaxi.*

*Sucos naturais só
fazem bem a seu organismo*

Vitamina no copo

Enquanto os termômetros não param de subir, o irresistível colorido dos sucos pode ser o empurrãozinho necessário para você se apropriar do que a natureza tem a oferecer e trocar de vez a praticidade de abrir uma lata de refrigerante por alguns minutos diante do liquidificador.

Como as frutas são ricas em vitaminas, apresentamos a seguir a composição e os benefícios de seis

tipos de sucos naturais (valores a cada 100ml), indicados pela nutricionista Mônica Sartori, de Bento Gonçalves. Ela aconselha não substituir a água por nenhum outro tipo de bebida. “Nem por isso, os sucos deixam de auxiliar na hidratação”, complementa. E não apenas nisso. Fornecem vitaminas, sais minerais e calorias, que, conforme a nutricionista, podem contribuir com o aumento de peso. “Portanto, o ideal é usar a água como líquido e a fruta como fonte de micronutrientes, porque dessa forma há um nível maior de saciedade, se compararmos com um copo de suco”, diz Mônica.

Mas gastar um tempinho batendo as frutas no liquidificador também tem lá suas vantagens. Os sucos não contêm elementos artificiais na composição e, se não são coados, oferecem fibras, importantes para regular a função intestinal. 🌱



Suco de mamão

Kcal: 38
Proteínas: 0,25g
Carboidratos: 9,12g
Lipídeos: 0,05g
Cálcio: 10mg
Ferro: 0,2mg
Vitamina C: 23mg
Retinol: 18,50ug

Suco de laranja e cenoura

Kcal: 57
Proteínas: 0,78g
Carboidratos: 12,73g
Lipídeos: 0,36g
Cálcio: 24,60mg
Ferro: 0,48mg
Vitamina C: 33,07mg
Retinol: 348,75ug



Suco de laranja

Kcal: 58
Proteínas: 0,6g
Carboidratos: 13,1g
Lipídeos: 0,4g
Cálcio: 18mg
Ferro: 0,35mg
Vitamina C: 47,5mg
Retinol: 20ug



Suco de maracujá

Kcal: 29
Proteínas: 0,2g
Carboidratos: 6,88g
Lipídeos: 0,06g
Cálcio: 1,17mg
Ferro: 0,14mg
Vitamina C: 0,38mg
Retinol: 6,3ug

Suco de abacaxi

Kcal: 43
Proteínas: 0,16g
Carboidratos: 10,45g
Lipídeos: 0,08g
Cálcio: 7,2mg
Ferro: 0,2mg
Vitamina C: 24,4mg
Retinol: 2Ug



Suco de morango

Kcal: 40
Proteínas: 0,4g
Carboidratos: 9,22g
Lipídeos: 0,15g
Cálcio: 14,5mg
Ferro: 0,5mg
Vitamina C: 35mg
Retinol: 1,50ug



Colaboração: Telentrega Gelatti, (54) 221.5599

Os pratos à base de carne e molhos vermelhos, tradicionais na cozinha italiana, saem de férias no verão para oferecer espaço a iguarias refrescantes, com a cara da estação. Duas pedidas especiais e nem por isso difíceis de serem preparadas foram selecionadas pelo cozinheiro Fernando David Tonolli, do restaurante Fratello Sole, de Caxias do Sul. Embora sem ingredientes ricos em carboidrato, as receitas não se propõem a ser light, pois incluem queijos e manteiga, entre outros itens calóricos. Apesar disso, carnes brancas, como o peixe, e a reunião de diversos vegetais são saudáveis em qualquer ocasião. Para quem está em dieta, no entanto, uma dica: é possível substituir o leite integral pelo light e assim por diante. Basta deixar a imaginação tomar conta para conseguir manter o regime em dia. 

Receitas refrescantes

Salada e filé de peixe são pratos rápidos de serem preparados e ideais na estação do calor.



Apetitosa

Ingredientes

2 xícaras de tomate picado, 2 pimentões vermelhos, 1 cebola média, um molho de agrião, 200g de queijo provolone, 2 tomates, 100g de cogumelos, 100g de salsão. Para decorar: 8 folhas de alface, 50ml de vinagre balsâmico (ou molho shoyo).

Modo de preparo

- ◆ Pique o salsão, os pimentões e o queijo provolone em cubos.
- ◆ Fatie em rodelas a cebola, os tomates e os cogumelos.
- ◆ Misture todos os ingredientes.
- ◆ Sirva sobre as folhas de alface.
- ◆ Regue com o vinagre balsâmico (ou o molho shoyo).

Preparo: 15min

Porções: 4 a 6

Filé de peixe ao molho de espinafre com gorgonzola

Ingredientes

1 kg de filé de congro, 2 molhos de espinafre, 400g de queijo gorgonzola, farinha de trigo, suco de 4 limões, 4 dentes de alho, araruta (uma espécie de maisena integral). Para o molho béchamel: 1 litro de leite, 70g de farinha de trigo, 70g de manteiga, raspas de noz-moscada, sal a gosto.

Modo de preparo

- ◆ Leve ao fogo uma panela com água para blanquear o espinafre (tirar o vegetal da água fervente e, em seguida, mergulhar na água fria). Reserve.
- ◆ Disponha o peixe na farinha de trigo, para empanar.
- ◆ Em uma frigideira com um fio de óleo, frite os filés. Reserve.
- ◆ Para preparar o molho béchamel, derreta a manteiga em fogo brando.
- ◆ Acrescente a farinha de trigo no molho e, em seguida, o leite, mexendo sempre. Tempere com noz-moscada e sal a gosto.
- ◆ Misture os espinafres e o molho béchamel.
- ◆ Para a montagem do prato, disponha o filé e, em seguida, derrame o molho com espinafres em cima.
- ◆ Espalhe queijo gorgonzola.
- ◆ Por último, leve ao forno por 4min, a uma temperatura de 160 graus.

Preparo: 30min

Porções: 4

Fratello Sole, (54) 3027.2277

Saúde na praia

Torres
Tramandaí

Durante todo o veraneio, profissionais da Unimed orientam usuários em duas lojas de atendimento criadas no Litoral Norte

Virou tradição: além de maiôs, sungas e filtro solar, você está acostumado a viajar com uma companhia especial: a tranquilidade de ter um plano Unimed. Para facilitar ainda mais sua vida e deixar o seu veraneio completo, a cooperativa criou duas lojas de atendimento no Litoral: uma em Tramandaí e outra em Torres.

Nos dois pontos, profissionais divulgam a rede de atendimento da Unimed na orla, encaminhando os clientes aos postos de saúde,

hospitais e consultórios médicos, tudo para você resolver seu problema o mais rápido possível e conseguir aproveitar todas as suas férias. Inclua na sua agenda os endereços antes de partir. Em Torres, você encontra o serviço na Avenida Beira-Mar, s/nº, em frente à Praça da Juventude (junto à Sede Social da Sociedade Amigos da Praia de Torres – Sapt). Em Tramandaí, o endereço é Avenida Emancipação, 571, ao lado do Hotel Beira-Mar. 🌿



ANS nº 325571

13% Quem é Unimed tem mais vantagens

A partir de agora, todo o cliente UNIMED NORDESTE-RS tem descontos especiais nas Farmácias Pompéia. São 13% de desconto em todos os produtos, é só apresentar sua carteirinha.

FARMÁCIA POMPEIA
Matriz: Av. Júlio de Castilhos, ao lado do Hospital Pompéia - Fone: (54) 220.8020
Filial: Rua Moreira César, em frente à Unimed - Fone: (54) 223.5909

unimed
NORDESTE - RS

Em dia com a vida
(54) 220.2000
www.unimed-ners.com.br

BASTA APRESENTAR SUA CARTEIRINHA

Fale com a gente, estamos à sua disposição

Sac

0800512100
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE

Nosso telefone está disponível 24 horas, durante os 7 dias da semana, para atendê-lo.

Ou visite-nos na nossa sede
Rua Moreira César, 2400, Caslas do Sul

Horários de Atendimento
Segunda a sexta das 7h30min às 19h30min
Sábado das 9h às 12h

Sinta-se nas nuvens

Em algumas situações de emergência, surge na imaginação a vontade de sair voando para resolver o problema o mais rápido possível. Quem é cliente Unimed pode transformar em realidade esse sonho.

A Uniair, serviço de transporte aeromédico da Unimed no Rio Grande do Sul, há seis anos presta serviços aos 18 municípios de abrangência da Unimed Nordeste. Para dar auxílio aos trabalhos no ar, a Unimed Nordeste conta com quatro ambulâncias. "Oferecemos suporte terrestre à Uniair, 24 horas por dia, durante todo o ano", diz o coordenador médico do SOS Unimed, Dr. Fernando Meneguzzi. "As ambulâncias são usadas em localidades ou eventualidades sem condições de pouso", complementa. A seguir, veja uma entrevista com o presidente da Uniair, Dr. Christiano Werlang, e passe a ter a certeza de estar sempre a poucos minutos dos melhores hospitais do país.

Como é a estrutura da Uniair?

A Uniair mantém uma base operacional no Aeroporto Salgado Filho, em Porto Alegre, situada em hangar aeromédico próprio, modelo na região Sul, e conta com infra-estrutura completa. Há auditório para 30 pessoas, coordenação de voo, sala de reuniões, salas de estar, alojamentos, vestiários, cozinha, refeitório, administração, manutenção, direção, além de uma sala de estabilização (UTI).

O sistema informatizado disponível para triagem e coordenação de voo confere agilidade no acionamento das missões. Um completo sistema de comunicação, dotado de rádio, fax, bip, telefones celulares e central telefônica digital com sistema de gravação, garante segurança e presteza às chamadas recebidas.

São quantos helicópteros, quantos aviões?

A frota é composta por aeronaves novas de fábrica, sendo um helicóptero Esquilo AS 350 B2 (200 km/h) com autonomia de três horas e um avião turboélice King Air C 90 SE (450 km/h), pressurizado,

com autonomia de seis horas. Ambos são UTIs aéreas de última geração.

Como um usuário da Unimed pode ser um usuário Uniair?

Para usuários Unimed com contratos efetuados antes da nova regulamentação, é



necessário fazer uma adesão. Para quem ingressou na Unimed depois da nova regulamentação, a Uniair deixou de ser um opcional e passou a fazer parte do plano de saúde.

É o médico quem solicita o transporte?

O transporte sempre é solicitado pelo médico assistente do paciente e sempre será inter-hospitalar, ou seja, de hospital para hospital.

As aeronaves ficam em Porto Alegre? Quanto tempo demoram para chegar até Caxias?

As aeronaves permanecem em Porto Alegre, no hangar da Uniair. Para um avião sair da capital do Estado e aterrissar em Caxias, o tempo necessário é de 20 minutos. O tempo aumenta para meia hora se for um helicóptero.

Quanto tempo um paciente de Caxias demora para ser atendido em um hospital de Porto Alegre?

Após a solicitação do médico assistente do paciente e tendo a indicação de transporte aeromédico e leito confirmado no

Clientes Unimed contam com serviços de transporte aeromédico para todo o Brasil e países da América Latina

destino (leito sempre providenciado pelo médico assistente e/ou familiar), a remoção levará, em média, três horas.

As remoções feitas com pacientes da Serra normalmente ocorrem para Porto Alegre?

Sim, pois a Capital é o centro de maior recurso mais próximo da região.

Ocorrem remoções de pacientes que estão em outros Estados e precisam vir para Caxias e região?

Sim. Já realizamos várias remoções. Em outubro, realizamos uma remoção de Campinas para Caxias e outra de Curitiba também para Caxias.

No avião, há espaço para quantas pessoas serem atendidas simultaneamente? E no helicóptero?

As aeronaves podem atender a um paciente por remoção.

Quais os recursos existentes no helicóptero e no avião?

Tanto o avião quanto o helicóptero são UTIs aéreas. A Uniair conta com uma incubadora, para remoções neonatais. Aliás, somos a única empresa aérea do sul do Brasil com uma UTI neonatal, sendo uma das três do Brasil.

Quais as patologias que se não forem resolvidas rapidamente podem ser fatais?

Pacientes com doenças cardiovasculares, neurológicas e neoplasias, além dos politraumatizados, estão entre os mais atendidos. Como exemplo, posso citar uma madrugada de 1999, quando transportamos um usuário da Unimed Nordeste com cobertura Uniair com uma amputação do dedo polegar. Ele foi levado a Porto Alegre para reimplante. O caso foi solucionado.

Na onda da hidroginástica

Foi-se o tempo em que ultrapassar a barreira dos 50 anos significava abreviar as opções de entretenimento a infundáveis tardes de tricô e crochê ou a jogos de baralho em frente à televisão. Com as pessoas vivendo cada vez mais – e interessadas em uma velhice com qualidade –, as academias de ginástica passaram a se firmar como ponto de encontro de uma turma experiente. Não por nada um dos esportes foi alçado a uma posição de destaque, se comparado aos demais.

A hidroginástica, por absorver os impactos do corpo, protegendo os ossos, passou a ser receitada pelos médicos, ainda mais para quem apresenta quadros de osteoporose. “Pessoas sedentárias tendem a apresentar maior diminuição da densidade dos ossos. Por isso, exercícios como caminhadas e hidroginástica são bastante salutares”, indica o reumatologista da Unimed Nordeste Dr. Juares Henrique Menegat.

Dr. Menegat recomenda caminhadas diárias – ou pelo menos três vezes por semana, de preferência sob o sol. “Isso porque os raios solares estimulam a absorção de vitamina D, responsável pela fixação do cálcio nos

ossos”, diz. Para fazer exercícios com um gasto de calorias ainda maior, mas sem com isso comprometer o esqueleto, vale a pena investir nos agitados banhos de piscina. Três vezes por semana é o aconselhável, sendo possível alternar com as caminhadas. As vantagens? Ao fortalecer os músculos, os ossos ficam mais protegidos, o que evita fraturas, comuns depois de uma certa idade.

Para mostrar a você quais os movimentos feitos sob a água, reunimos a seguir 10 tipos de exercícios, recomendados pelo Dr. Menegat e extraídos da publicação *Introdução aos Exercícios Aquáticos de Reabilitação*. Ah, não pense que esse esporte melhora apenas a vida das mulheres. Embora elas sofram mais com a osteoporose, por conta da queda hormonal durante a menopausa, os homens também podem mergulhar nessa saudável onda. Mas importante: é preciso respeitar sempre os limites do próprio corpo, acostumando-se aos poucos com as atividades. E, se possível, aproveitar o verão para praticar os exercícios em uma piscina a céu aberto, para absorver do sol toda a vitamina D de que o corpo precisa e viver uma invejável terceira idade. 🌿



1 Levante o braço para frente. Em seguida, puxe o braço para trás, com o cotovelo flexionado, estendendo-o apenas até a altura do ombro.

2 Estenda os dois braços para a frente. Comece a flexionar o cotovelo, formando um ângulo de 90 graus.

3 Comece o exercício com os cotovelos estendidos para, depois, formar um ângulo de 90 graus, imitando os movimentos do nado de peito.

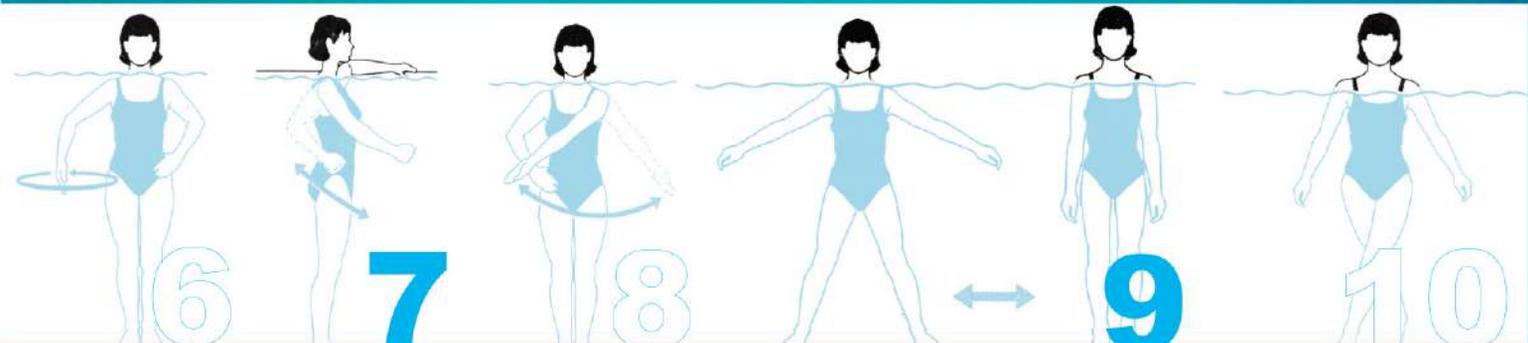
4 Também semelhante ao nado de peito é este exercício. A diferença, porém, é que deve ser feito com um braço por vez, deixando a outra mão no quadril. Leve um braço de um lado ao outro, conforme a ilustração.

5 Com uma das mãos na borda da piscina, mova a mão oposta num círculo horário e depois anti-horário.

Ilustrações extraídas da publicação *Introdução aos Exercícios Aquáticos de Reabilitação*.



Uma bateria de dez exercícios para praticar na piscina e barrar de vez a osteoporose



Com uma das mãos no quadril ou na borda da piscina, balance o braço oposto para a frente e para trás, por meio da flexão e extensão do ombro.

Com uma das mãos na borda da piscina, leve a outra mão para a frente do corpo, puxe o braço de volta, retraindo e flexionando o cotovelo.

Leve um dos braços para um lado e para outro, como se fosse um pêndulo, enquanto se apóia com a outra mão na borda da piscina ou no quadril.

Abra e feche as pernas, sempre com elas estendidas. Volte à posição normal. Em seguida, repita novamente a operação.

Cruze as pernas, sempre em pé, colocando ora uma perna na frente e ora outra.



Vida de modelo

Conheça dona Coty. Ela tem 78 anos e é uma das novas garotas-propaganda da Unimed

A simpatia de uma carismática mulher pode ser vista em ônibus, anúncios de jornal e de revista, frontlights e outdoors da região, transmitindo vontade de viver bastante e, melhor ainda, superbem. A mais nova carinha conhecida da Serra chama-se Coty Messa Rocha, tem 78 anos, é viúva há cinco, mora em Porto Alegre e está à espera de um bisneto. Dona Coty é uma das garotas-propaganda da campanha publicitária da Unimed Nordeste.

Feliz com o trabalho realizado, esta aposentada, que trabalhou com comércio durante boa parte da vida, achou o máximo ter recebido o convite para ser clicada. “Me senti muito útil porque percebi que, mesmo com a minha idade, ainda posso fazer muitas coisas”, comentou em entrevista por telefone à Vida é Unimed. E pode mesmo. Quando foi fotografada, em julho, os termômetros marcavam cinco graus, apenas. Não foi motivo para impedir dona Coty de vestir maiô e saltitar de um lado para outro, enquanto recebia esguichos de água gelada. “Não fiquei nem gripada depois desse dia.

Aliás, quando precisarem fazer uma outra propaganda, estou às ordens”, disse ela, antes de desligar o telefone.

O que move mulheres como dona Coty provavelmente deve ser um espírito cultivado desde a juventude. “Não se deve esperar para mudar de vida apenas a partir terceira idade, pois esses cuidados são evolutivos e devem começar ainda na juventude, para se ter uma velhice mais saudável”, comenta a psicóloga Dra. Berenice Maria Zibetti. Conforme a profissional, as mulheres, por natureza, pelo instinto maternal, tendem a se tornar mais fortes, ao contrário dos homens, que ficam mais dóceis e carentes depois de surgirem as rugas e os cabelos brancos.

Na busca pela felicidade, elas correm com mais fôlego, se comparadas com eles. “A mulher procura se espiritualizar mais, tem um cuidado maior com a alimentação e procura se cuidar sozinha, ou seja, busca alternativas para conseguir se reerguer depois da perda de familiares ou do término de um relacionamento por vezes até calcado na submissão”, comenta Berenice. Bailes, viagens, contato com a natureza, cultivo de amizades, prática de esportes e até mesmo a vontade de continuar sendo uma garota-propaganda apenas são algumas das tantas alternativas para quem aposta na velhice e, melhor, acredita na possibilidade de ser feliz mesmo depois das marcas do tempo.

Se você deseja consultar um psicólogo, a Unimed Nordeste oferece convênios na área de Psicologia a seus usuários. Há a CEL – Comunidade Psicanálise Extensiva e a Apsiconor – Associação dos Psicólogos do Nordeste do RS. Informações podem ser obtidas pelo 0800 512100. 🌱

Cartas

Envie cartas com suas dúvidas sobre saúde para a redação de Vida é Unimed, por e-mail ou pelo correio. As correspondências deverão conter assinatura, nome e endereço do remetente. Para maior clareza, o texto das cartas poderá ser resumido, se necessário.

Antes de mais nada, achei a revista Vida é Unimed brilhante. A Unimed Nordeste está de parabéns. Um assunto que gostaria de ver abordado na revista é paralisia facial. Conheço um médico que atende até três casos por dia. Gostaria de saber mais sobre o assunto. Obrigada.

Rosane Bolzoni Rech, por e-mail.

Olá, Rosane. É bom saber que você gostou da revista. Esperamos que aprecie também esta edição de verão. Anotamos a sua sugestão.

Gostaria de contribuir com a produção da revista Vida é Unimed, fazendo a seguinte pergunta. Quais os cuidados que devemos ter com as crianças e os bebês durante o verão? Como se proteger do sol?

Cristiane Rech, de Caxias do Sul

Cristiane, o assunto sugerido por você virou matéria de capa. Obrigado por participar da revista que, ainda mais nesta edição, tem a sua cara.

Olá. Sou usuário da Unimed e gostaria de receber em casa os exemplares trimestrais da Vida é Unimed. Ganhei a revista em São Marcos, na Festa de Nossa Senhora Aparecida e dos Motoristas. Achei as reportagens muito interessantes e gostaria de receber sempre.

Lúcio Bonatto, de Caxias do Sul

Olá, Lúcio. A revista é entregue nos eventos realizados pela Unimed Nordeste em toda a região e também é remetida às residências dos usuários da cooperativa. Portanto, fique tranquilo, você receberá a cada três meses Vida é Unimed em sua casa, para ficar por dentro dos mais diferentes assuntos relacionados à saúde.

Quero desejar muito sucesso aos responsáveis pela revista, que está ótima. Forte abraço!

Liamar Carvalho, de Caxias do Sul

Liamar, esperamos que você goste ainda mais desta edição, repleta de matérias para as mulheres. Abraço.

executiva



O SEU VERÃO COMEÇA COM O EXPRESSO CAXIENSE

CAXIENSE Via Rota do Sol

PRAIAS ATENDIDAS

CAXIAS DO SUL - ARROIO DO SAL - AREIAS BRANCAS

06:35 - diário (direto)	Arroio do Sal - Areias Brancas
08:00 - diário menos domingo	Curumim a Areias Brancas
17:00 - sábado e domingo	Curumim a Areias Brancas
19:00 - segunda a sexta-feira	Curumim a Areias Brancas

ARROIO DO SAL - CAXIAS DO SUL

08:30 - diário menos domingo	Arroio do Sal a Curumim
14:45 - diário (direto)	Arroio do Sal
18:30 - diário menos sábado	Arroio do Sal a Curumim
19:00 - domingo	Arroio do Sal a Curumim

CAXIAS DO SUL - TORRES

07:30 - diário menos domingo (direto)	Torres
08:00 - diário menos domingo	Curumim a Torres
18:00 - sexta-feira (executivo direto)	Torres

TORRES - CAXIAS DO SUL

16:00 - segunda a sexta-feira (direto)	Torres
17:30 - domingo (direto)	Torres
17:30 - diário menos sábado	Torres a Curumim
20:00 - domingo (executivo direto)	Torres

ANTÔNIO PRADO - CAXIAS DO SUL - TORRES

06:45 - saída de A. Prado - diário menos domingo	Curumim a Torres
07:30 - saída de F. Cunha - diário menos domingo	Curumim a Torres
08:00 - saída de Caxias - diário menos domingo	Curumim a Torres
16:00 - saída de Caxias - sexta-feira (executivo direto)	Torres

TORRES - CAXIAS DO SUL - ANTÔNIO PRADO

16:00 - segunda a sexta-feira (direto)	Torres até Caxias
17:30 - diário menos sábado	Torres a Curumim
20:00 - domingo (executivo direto)	até Caxias

CAXIAS DO SUL - CAPÃO DA CANOA

06:50 - diário	Curumim a Capão da Canoa
----------------	--------------------------

CAPÃO DA CANOA - CAXIAS DO SUL

16:20 - diário	Capão da Canoa a Curumim
----------------	--------------------------

CAXIAS DO SUL - CURUMIM

06:50 - diário	Curumim
08:00 - diário menos domingo	Curumim
17:00 - sábado e domingo	Curumim
19:00 - segunda a sexta-feira	Curumim

CURUMIM - CAXIAS DO SUL

06:50 - diário menos domingo	Curumim
17:00 - diário	Curumim
18:50 - diário menos sábado	Curumim
19:20 - domingo	Curumim

CAXIAS DO SUL - ARROIO DO SAL - AREIAS BRANCAS

06:35 - diário (direto)	Areias Brancas - Arroio do Sal
08:00 - diário menos domingo	Curumim a Areias Brancas
17:00 - sábado e domingo	Curumim a Areias Brancas
19:00 - segunda a sexta-feira	Curumim a Areias Brancas

AREIAS BRANCAS - ARROIO DO SAL - CAXIAS DO SUL

08:15 - diário menos domingo	Areias Brancas a Curumim
14:30 - diário	Areias Brancas - Arroio do Sal
18:20 - diário menos sábado	Areias Brancas a Curumim
18:45 - domingo	Areias Brancas a Curumim



CAXIENSE
TRANSPORTE CARINHOSO
O SOL DA SUA PRAIA

Sede - Caxias do Sul:
Fones: (54) 211.1155 e 222.1188
Central de Praia:
Arroio do Sal: (54) 9975.6481 e 9975.6483
Curumim: (54) 9975.6482
Torres: (54) 9975.6486

CAXIENSE Via Freeway

PRAIAS ATENDIDAS

CAXIAS DO SUL - CAPÃO DA CANOA

06:15 - diário	Capão da Canoa
07:00 - diário	Capão da Canoa
08:00 - diário	Tramandai a Capão da Canoa
16:00 - diário	Capão da Canoa
18:30 - sexta-feira	Tramandai a Capão da Canoa
18:45 - segunda a sexta-feira	Capão da Canoa

CAPÃO DA CANOA - CAXIAS DO SUL

08:00 - diário menos domingo	Capão da Canoa
15:00 - diário	Capão da Canoa a Tramandai
15:50 - diário	Capão da Canoa
18:00 - domingo	Capão da Canoa a Tramandai
19:00 - diário	Capão da Canoa

CAXIAS DO SUL - ARROIO DO SAL - AREIAS BRANCAS

06:15 - diário	Capão da Canoa a Arroio do Sal
07:00 - diário	Capão da Canoa a Areias Brancas
16:00 - diário	Capão da Canoa a Arroio do Sal
18:45 - segunda a sexta-feira	Capão da Canoa a Areias Brancas
19:30 - sexta-feira	Curumim - Arroio do Sal - Areias Brancas

ARROIO DO SAL - CAXIAS DO SUL

07:00 - diário menos domingo	Arroio do Sal a Capão da Canoa
14:50 - diário	Arroio do Sal a Capão da Canoa
15:00 - diário	Arroio do Sal - Curumim - Capão da Canoa
18:10 - diário	Arroio do Sal a Capão da Canoa
18:30 - domingo	Arroio do Sal

CAXIAS DO SUL - AREIAS BRANCAS

06:15 - diário	Capão da Canoa a Areias Brancas
07:00 - diário	Capão da Canoa a Areias Brancas
16:00 - diário	Capão da Canoa a Areias Brancas
18:45 - segunda a sexta-feira	Capão da Canoa a Areias Brancas
19:30 - sexta-feira	Curumim - Arroio do Sal - Areias Brancas

AREIAS BRANCAS - CAXIAS DO SUL

06:45 - diário menos domingo	Areias Brancas a Capão da Canoa
14:50 - diário	Areias Brancas - Arroio do Sal - Curumim - Capão da Canoa
18:00 - diário	Areias Brancas a Capão da Canoa
18:15 - domingo	Areias Brancas - Arroio do Sal

CAXIAS DO SUL - CURUMIM

06:15 - diário	Capão da Canoa a Curumim
07:00 - diário	Capão da Canoa - Capão Novo - Curumim
16:00 - diário	Capão da Canoa a Curumim
18:45 - segunda a sexta-feira	Capão da Canoa a Curumim
19:30 - sexta-feira	Curumim a Areias Brancas

CURUMIM - CAXIAS DO SUL

07:20 - diário menos domingo	Curumim a Capão da Canoa
15:10 - diário	Curumim a Capão da Canoa
18:25 - diário	Curumim a Capão da Canoa

CAXIAS DO SUL - TORRES

07:00 - diário	Capão da Canoa a Torres
----------------	-------------------------

TORRES - CAXIAS DO SUL

14:00 - diário	Torres a Capão da Canoa
----------------	-------------------------

CAXIAS DO SUL - CIDREIRA

08:00 - diário menos domingo	Tramandai a Cidreira
------------------------------	----------------------

CIDREIRA - CAXIAS DO SUL

16:30 - diário menos sábado	Cidreira a Tramandai
-----------------------------	----------------------

CAXIAS DO SUL - TRAMANDAI

08:00 - diário	Tramandai
18:30 - sexta-feira	Tramandai

TRAMANDAI - CAXIAS DO SUL

16:15 - diário	Tramandai
17:00 - diário menos sábado	Tramandai
19:15 - domingo	Tramandai

recorre e tem sempre à mão nossos horários

recorre e tem sempre à mão nossos horários

Em 2004 queremos presentear você com coisas muito especiais.

Saúde!

E sorrisos, paz, alegria,
sonhos, esperança,
qualidade de vida.

Feliz 2004!

Porque a vida é uma experiência
única e insubstituível, para ser
vivida em toda sua plenitude.

 **unimed**
UNIMED. SEU PLANO. SUA VIDA.