

VIDA é


unimed
NORDESTE - RS

Adolescência

Um teste para a galerinha se conhecer melhor

Boca aberta

Conheça tudo sobre mau hálito

Menopausa

Prós e contras da reposição hormonal

Os cabelos não param de cair?

Faça como o ator Marcello Antony: comece já a driblar a calvície

Campanha publicitária

Cooperativa exhibe na mídia seu novo posicionamento



Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste ano 1 - nº 1 Setembro 2003

Alergia à primavera

Aprenda como aumentar sua resistência ao pólen



Hospital Unimed

Obras chegam à reta final

Atendimento Unimed. Tão amplo quanto o Brasil.

executivo

unimed



ATENDIMENTO NACIONAL

Com um plano de saúde Unimed, você tem à disposição atendimento de qualidade em todas Unimed's espalhadas pelo país, com equipamentos modernos e profissionais especializados 24 horas ao seu dispor. Seja onde for, conte sempre com a eficiência dos nossos planos de saúde. Afinal, Unimed é isso: estar sempre ao seu lado, envolvendo com toda atenção e carinho para que você possa viver ao máximo, sem preocupação.

- mais de 11 milhões de clientes no Brasil, sendo 280 mil só na região Nordeste de nosso Estado
- atendimento especializado nos 3.596 hospitais credenciados no país, e nos melhores hospitais da região de atuação da Unimed Nordeste-RS
- os melhores laboratórios da região, próprios e conveniados, e mais de 3.500 recursos credenciados em todo o país
- mais de 1.000 médicos credenciados na Unimed Nordeste-RS e cerca de 93 mil em todo o país



Área de atuação da Unimed



- Mais de 1.000 Médicos Cooperados • Laboratórios Especializados
- Pronto-Atendimento 24 Horas • Os Melhores Hospitais
- Assistência Ambulatorial • Assistência Domiciliar
- Medicina Preventiva • Convênios em Odontologia e Psicologia
- Saúde Ocupacional • Área Protegida



unimed

NORDESTE - RS

Em dia com a vida.

(54) 220.2000

www.unimed-ners.com.br

Expediente

Revista Vida é Unimed

Coordenação operacional:
Departamento de Marketing

Jornalista responsável:
André Benedetti – MTb 9473

Edição e textos:
André Benedetti

Projeto gráfico e diagramação:
Anderson Lopes
Fattore Comunicação Integrada

Tiragem e periodicidade
100 mil exemplares, trimestral

Impressão:
Posigraf

Capa:

Roberta Casara, fotografada por André Benedetti no Parque dos Macaquinhos, em Caxias do Sul. Flores cedidas pela Floricultura Florão, (54) 223-2606. A logotipia foi desenvolvida por Executiva Comunicação Estratégica

Entre em contato conosco:

Telefone: (54) 220-2075

Fax: (54) 220-2085

E-mail: andre@unimed-ners.com.br

Para anunciar ligue para:

(54) 220-2023

Novidade no ar

Ventos cada vez mais quentes sopram carregados de pólen e de uma novidade especial. No início da primavera, a primeira revista Vida é Unimed chega até suas mãos com um nobre propósito: a promoção da saúde com o aval e o embasamento teórico dos médicos que compõem a Unimed Nordeste – RS. Em 16 páginas, você confere o resultado das visitas que fizemos aos consultórios de quase uma dezena de doutores da cooperativa. Os profissionais entrevistados fazem parte de uma lista montada pela Medicina Preventiva da Unimed, com nomes dos interessados em colaborar com o projeto.

Para apresentar a você dicas de saúde e os trabalhos realizados pela Unimed na comunidade, reunimos assuntos de seu interesse em páginas com um design leve e supercolorido, que remete ao bem-estar oferecido pela Unimed. A leveza permeia também os textos. Entre uma linha e outra, você fica sabendo não apenas tudo sobre o seu plano de saúde, mas também recebe informações para viver mais e melhor.

Convidamos os alérgicos a se debruçarem sobre o texto das páginas 4 e 5, para deixar de espirrar tanto durante a primavera. A página 5 reserva espaço também aos convênios odontológicos Unimed, com soluções para evitar o mau hálito. Enquanto isso, os adolescentes ganham um teste, visto ao lado da nova campanha publicitária da Unimed Nordeste. Leia nas páginas 6 e 7, respectivamente.

Na seqüência, a construção do Hospital Unimed Caxias descortina-se à população da Serra. A data de inauguração da obra está marcada para meados de 2004. Além disso, embora a capa estampe uma mulher, dedicamos um espaço especial para os homens: o ator global Marcello Antony é nosso entrevistado na reportagem sobre calvície. Ele está nas páginas 10 e 11. Entre outros assuntos, não deixe de ler também a matéria sobre a participação da Unimed nos eventos da região, na página 13, e fique sabendo o quanto cada cliente é importante para a cooperativa médica. Esperamos você na próxima edição, no início do verão. Até lá.

André Benedetti
editor

Sumário

Capa

Alergia à primavera **págs. 4 e 5**

Sua boca

Termine com o mau hálito
pág. 5

TEEN

Teste para os adolescentes
pág. 6

Homem

Prorroque a calvície
págs. 10 e 11

Criança e Bebê

Novo calendário de vacinas **pág. 11**

Conta-gotas

pág. 12

Vida na Unimed

Unimed com nova cara na mídia **pág. 7**

Quase pronto: obras do Hospital Unimed na reta final **pág. Central**

Saudáveis folias **pág. 13**

Mulher

Reposição hormonal **pág. 14**

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. O texto das cartas poderá ser corrigido ou resumido, se necessário.

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

CEP 95034-000



Próxima edição:

A estréia da seção Longa Vida, com uma reportagem sobre os benefícios da hidroginástica para quem já passou dos 50 anos.

Foto André Benedetti

SABER QUE, SEJA ONDE FOR, ESTAREMOS ASSISTIDOS

Tranquilidade é

unimed
NORDESTE - RS

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

• Mais de 1.000 Médicos Cooperados • Atendimento Nacional* • Laboratórios Especializados
• Pronto-Atendimento 24 Horas • Os Melhores Hospitais • Assistência Ambulatorial • Assistência Domiciliar
• Medicina Preventiva • Convênios em Odontologia e Psicologia • Saúde Ocupacional • Área Protegida

*Atendimento através do Sistema Cooperativo UNIMED de Intercâmbio

ANS-nº 325571

Respire aliviado

Veja como é possível aproveitar as belezas da primavera sem os intermináveis espirros e aquele insistente coça-coça

Os dias cada vez mais longos chegam como prenúncio da vindoura primavera, estação das flores, do retorno das roupas leves e, para alguns, de muitos, mas muitos, espirros. O desagradável sintoma é a principal reclamação dos alérgicos ao pólen, que passam a estação toda com coceira no nariz e nos olhos, principalmente nos dias secos e de bastante vento. O problema, com certeza, é aquele canteiro na calçada, onde brotam margaridas, roseiras e cravos, certo? Ledo engano. “As gramíneas são as principais causadoras do transtorno”, diz a imunologista da Unimed Nordeste – RS Dra. Cristina Worm Weber. Mas sossegue: há como se prevenir.

Ventanias agravam o problema

As flores coloridas e aromáticas normalmente não causam alergias por terem o processo de polinização realizado pelos insetos, atraídos pelo perfume e pelos tons vivos. As gramíneas, como não contam com tais dotes estéticos, apostam nas ventanias para se reproduzir: têm um pólen mais leve, capaz de se locomover mesmo sem o serviço dos pequenos voadores. O problema é que, antes de pousar em um pedaço de solo fofo e brotar, algumas vezes as partículas aterrissam nos narizes e olhos dos seres humanos. Está dada a largada para o coça-coça.

Nos meses da primavera, o pólen de três famílias de vegetais pode ser encontrado em grande quantidade pelos ares de Caxias do Sul, conforme apresenta o trabalho da pesquisadora Sandra Maria Vergamini Duso, doutoranda em Biologia Ambiental. Os nomes soam esquisito: urticáceas, poáceas e mirtáceas, mas se referem a plantas conhecidas na Serra. O eucalipto é exemplo de mirtácea, enquanto as gramíneas, de poáceas. E, como o nome sugere, as urticáceas são as urtigas, que, assim como os demais, são supercomuns nas redondezas.

Mas não adianta sair pelos terrenos do entorno da sua casa à procura das espécies. Não é preciso ter nenhuma dessas plantas por perto para você sofrer com os espirros. “O vento conduz o pólen a quilômetros de distância”, esclarece Sandra, cujo doutorado está também possibilitando montar o calendário polínico de Caxias do Sul, com informações correspondentes à previsão de níveis dos mais variados tipos de pólen existentes na atmosfera local.

Pólen em profusão na Serra

Cidades encravadas em regiões montanhosas, com altitude superior a 400 metros, estão sujeitas a ter as partículas no ar em maior quantidade, por conta do vento e da própria vegetação. É o caso do nordeste do Rio Grande do Sul. Acrescenta-se a essa receita uma boa dose de predisposição genética. E pronto. Está criado um alérgico de carteirinha. Isso não quer dizer, no entanto, que ele irá começar a espirrar ainda no berço. Alguns estudos mostram que as pessoas leyam quatro anos para começar a se sensibilizar com o pólen. “É se expondo às pequenas partículas que a pessoa com tendência à alergia passará a produzir um anticorpo da classe IgE (imunoglobulina E), específico das reações alérgicas”, explica a imunologista Cristina. É essa sensibilização crescente a responsável por fazer com que quantidades de pólen cada vez menores sejam o suficiente para desencadear os sintomas.

Conjuntivite, rinite e até asma e eczemas podem surgir a partir de setembro, indo embora só no final de dezembro. Para saber se as incômodas inflamações são consequência da alergia





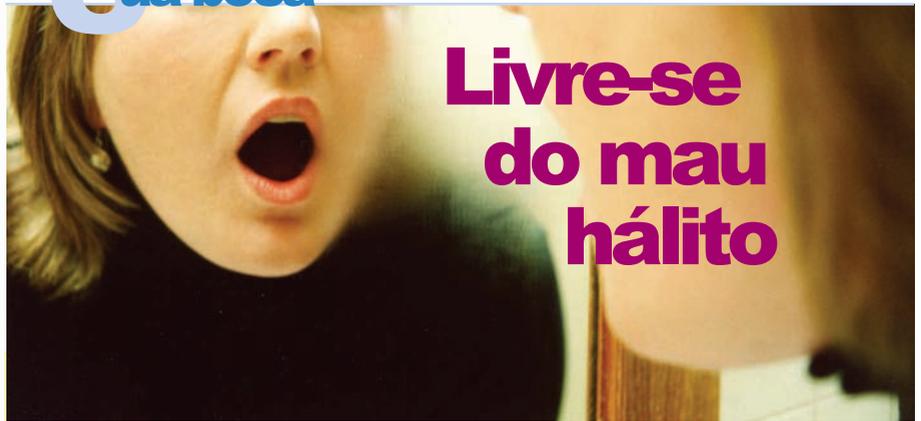
Detalhe:
pólen de mimosácea
ampliado 100 vezes

à primavera, basta fazer um teste cutâneo (*prick test*), realizado em 20 minutos em consultório médico – ou fazer um exame de sangue.

Como tratar

Basicamente, são receitados sprays nasais com corticóide para prevenir e antialérgicos nas crises. “Há ainda as vacinas, que apresentam eficácia bastante elevada, mas são realizadas a longo prazo, e não apenas na estação polínica”, diz a médica. Cristina sugere também, quando necessário, colírios antialérgicos e, para os asmáticos, bombinhas.

Entre as novidades, uma vacina importada pode ser encomendada daqui do Brasil. Sublingual, está sendo usada em larga escala e com resultados animadores na Itália, onde as gramíneas, assim como na serra gaúcha, são as grandes vilãs para os alérgicos durante a primavera. Mas não esqueça: consulte seu médico antes de adotar qualquer tipo de medicação. 🌿 (André Benedetti)



Livre-se do mau hálito

Basta passear pelos corredores dos supermercados e confirmar: refrescantes bucais, chicletes e balas concorrem pelo melhor espaço nas gondolas, muitos dos quais seduzindo os clientes com a promessa de eliminar de vez o mau hálito. Embora tragam a sensação de frescor, os produtos apenas mascaram os odores.

A dica é do Departamento de Educação Continuada da Dentalnor, Cooperativa Odontológica de Promoção de Saúde, parceira da Unimed Nordeste – RS. Para evitar o inconveniente, recomenda-se o básico: fazer sempre uma higiene bucal correta. Escovar bem os dentes e a língua duas vezes por dia, além de passar fio dental diariamente, são hábitos essenciais. O odor desagradável surge por conta da evaporação de gases sulfurados produzidos por algumas bactérias que vivem na boca. Outro aliado importante é o creme dental (é bom ter na composição triclosan, um excelente bactericida).

O cuidado se estende para o autoexame da boca: vale a pena detectar

a presença de feridas e lesões, grandes responsáveis pela halitose. Cáries em estado avançado e gengivites também são fontes permanentes dos maus odores. Assim como a ansiedade e o estresse (acredite, essa dupla também está entre os causadores do problema).

Pessoas em dieta ou que tomam medicações como antidepressivos, anti-hipertensivos, ansiolíticos (para diminuir a ansiedade) e moderadores de apetite também são fortes candidatos a ter mau hálito. A causa? Tudo porque têm o fluxo salivar diminuído. E a saliva, além de limpar a boca, contém sais minerais e antimicrobianos, entre outros, neutralizadores das tais bactérias responsáveis pela produção de gás sulfídrico.

Outra: pacientes em processo de radioterapia na região da cabeça ou pescoço e quimioterapia, além dos diabéticos, apresentam tipos de hálitos específicos. O dos diabéticos, por exemplo, tem cheiro semelhante ao da acetona. Se você tem esses sintomas, visite seu dentista e livre-se do problema.

Convênios odontológicos Unimed

Ao pensar em Unimed Nordeste – RS, logo vem à mente a tranquilidade assegurada pelo trabalho dos mais de mil doutores, que, juntos, compõem a cooperativa. Os cuidados com a saúde, no entanto, vão além das consultas médicas. Ter um plano Unimed significa também contar com equipes de dentistas qualificados. E sem pagar nada a mais por isso.

A Unimed Nordeste – RS mantém parceria com a Dentalnor e com a Odontoclínica, ambas renomadas empresas do setor de odontologia formadas por profissionais com as mais diferentes especialidades. Basta apresentar o cartão Unimed para

usufruir das vantagens: descontos de 20% a 50% em relação aos preços de consultas particulares. Esses dois ramos da odontologia da Unimed oferecem atendimento 24 horas para casos de emergência e atendimento privativo. A cooperativa Dentalnor identifica os dentistas com um selo de qualificação (*detalhe*), que oferece às pessoas a possibilidade de identificar com facilidade a qualidade do profissional com o qual estão se tratando. A Odontoclínica também é reconhecida e segue padrões de qualidade semelhantes. Informações: (54) 223-2740 (Odontoclínica) e (54) 214-6288 (Dentalnor).



Eu sou NORMAL?

Um teste com seis perguntas para você saber se é ou não igual aos outros



Período de transição, a adolescência é marcada por dúvidas em relação às transformações comportamentais e físicas. Se por um lado a mídia exige que se tenha corpos esculpados com muita malhação, quem está entre os 10 e os 20 anos de idade sabe de cor que a realidade nem sempre se revela tão afinada com os modismos da época. Enquanto revistas publicam fotos corrigidas com recursos mágicos de computador, as espinhas de quem não é candidato a modelo não param de surgir, e problemas em princípio pequenos deixam os teens com o humor sempre inconstante. Mas fala sério: quem nunca recebeu o rótulo de aborrescente? Para saber se você merece o título, faça o teste abaixo. Caneta à mão e boa sorte! 🌱



As questões foram elaboradas em conjunto com o pediatra e especialista em adolescência Dr. João Celestino Trindade Quadros, da Unimed Nordeste — RS. Ele atende na clínica Adolescer, em Caxias do Sul.

Você costuma se olhar no espelho com frequência. Um dia, porém, identifica mudanças em seu corpo.

Você:

- Sente-se curioso por tratarem-se de modificações hormonais próprias da adolescência.
- Preocupa-se, enchendo-se de grilos, achando que pode não ser normal.
- Frustra-se por se achar diferente dos outros.

Na relação adolescente e família, tão conturbada durante a adolescência, você julga fundamental:

- O diálogo franco.
- Que alguém vigie suas atitudes.
- A distância, ideal para amenizar o choque entre as gerações.

Em relação às drogas:

- Fumo e álcool oferecem menos risco, se comparados à maconha.
- Estimulam o sistema nervoso.
- Deveriam ser legalizadas.

Ficar, para você, significa:

- Troca de carinho, carícias.
- Estar com alguém e, necessariamente, terminar o encontro em uma relação sexual.
- Uma atitude sem compromisso.

Durante uma relação sexual você:

- Acredita que deve haver sempre a preocupação com doenças sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada.
- A prevenção deve sempre partir do homem.
- A razão sempre fala mais alto que a emoção.

Como você definiria a sexualidade?

- Relação sexual (pênis x vagina).
- Afeto, carícias, entrosamento e conversação.
- O ato de fazer sexo.

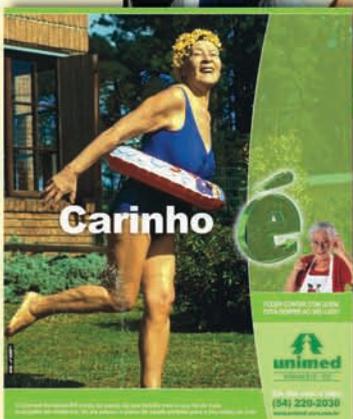
Resposta:

Você é, sim, supernormal. Faz parte da evolução da pessoa. Portanto, não esquente. Além disso, gosta de companhia, mas também não abre se intelectualiza e, ao mesmo tempo, é muito erotizado; procura um grupo com o qual se identifica. E também aquele adolescente normal é aquele que questiona, contesta e pode sua criatividade. Conforme o Dr. João Celestino, o padrão comportamental pré-estabelecido, responsável por amigos, etc., e não enquadrá-lo, mais uma vez, em um com que refletisse um pouco sobre sua família, seus pais, melhor ainda. Nossa intenção era justamente fazer elas, certamente você é normal. Se ficou em dúvida em todas as alternativas marcou. Se preferiu qualquer uma delas, resposta neste teste, não é? É que, neste caso, não importa se você deve ter estranhado à existência de apenas uma



Fotos André Benedetti

Saúde na mídia



Unimed Nordeste lança campanha publicitária para celebrar o que oferece de mais bonito: a certeza de estar sempre ao seu lado

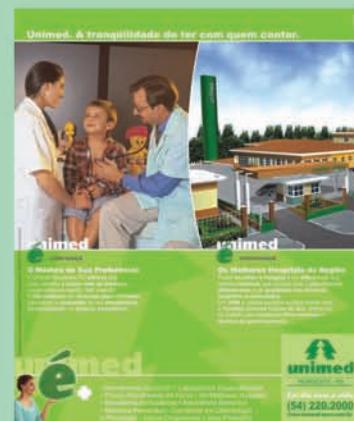
A Unimed Nordeste – RS descortina-se com novo fôlego à mídia, tudo para revelar seus sinônimos. A recém-lançada campanha publicitária da cooperativa médica traduz, a partir de imagens e frases de bem-estar, o sentido do plano formado por mais de mil médicos: a promoção da saúde.

Com palavras como tranquilidade, competência e carinho em destaque, instituíram-se significados para a cooperativa sempre tendo como ligação o “é”. O verbo firma-se como um novo ícone da cooperativa, tingido de verde, remetendo à já tradicional cor da Unimed – e significa que a marca Unimed “é” sinônimo de todos os benefícios que oferece.

A criação leva a assinatura da agência Executiva Comunicação Estratégica. Depois de passar por uma concorrência em que participaram outras quatro empresas, a Executiva venceu, transformando-se na agência oficial da marca e dos produtos Unimed Nordeste – RS.

O trabalho dos publicitários não segue o perfil visto em campanhas anteriores: o apelo institucional cedeu espaço a um perfil competitivo. Além disso, a diferenciação dos benefícios e serviços oferecidos pela cooperativa passa a estar em destaque, assim como o conceito de promoção de saúde, importante foco de ação da Unimed.

Divididos em duas partes – uma mais voltada ao conceito e outra, à estrutura disponível ao cliente –, os anúncios se complementam, trazendo à tona os diferenciais do maior plano de saúde da região Nordeste do Estado. 🌿



Linguagens distintas: foram criados anúncios conceituais e outros relacionados à estrutura disponível ao cliente. Nos veículos impressos, apresenta-se antes um dos adjetivos da Unimed (ao lado). Ao virar a página, o leitor depara com os serviços oferecidos pelo maior plano de saúde da região (acima)



A partir da experiência de uma cooperativa com mais de mil médicos e de um investimento milionário, um conceito ampliado de planos de saúde começa a se tornar realidade. O Hospital Unimed Caxias do Sul, nova opção de serviços próprios da Unimed Nordeste – RS, apresenta-se na fase final de sua construção – iniciada em janeiro de 2001 e com data de inauguração no primeiro semestre de 2004. O empreendimento criará 350

oportunidades de emprego direto e, ainda, vagas indiretas – geradas por meio de serviços terceirizados. Localizado em uma área de 21,6 mil metros quadrados em Caxias, o Hospital, dirigido aos clientes da cooperativa, passa a se firmar como mais um reflexo do próspero potencial a favor da qualidade de vida tido por esta região do Estado. Sem esquecer, claro, em não quebrar as parcerias há muito estabelecidas entre a Unimed e os hospitais da região.



A localização no bairro Marechal Floriano justifica uma pretensão com limites regionais: atender a pacientes de todos os 18 municípios de abrangência da cooperativa médica. Próxima à Perimetral Sul e à RS 122, a edificação tem capacidade para até 116 leitos e acesso rápido para quem mora em outras cidades da Serra – e ao mesmo tempo não permanece distante do centro de Caxias.

Para internações de curta duração, será disponibilizado o que se convencionou chamar de hospital-dia. Ou seja, leitos especialmente para pessoas em pós-operatórios ou tratamentos que não exigem convalescer no hospital. O mesmo vale para os pacientes clínicos com necessidade de avaliações sazonais, depois de tomadas as medidas terapêuticas iniciais.



Vantagens especiais

Dividido em quatro pavimentos, o Hospital premiará a comunidade serrana com centros obstétricos, cirúrgicos e de diagnósticos por imagem, além de uma UTI para adultos e outra neonatal. Ímpar nas redondezas também será um heliponto (em um terraço e, por isso, com elevador hidráulico), cuja criação e manutenção se tornarão possíveis graças a um convênio entre Unimed e Uniair. O centro de saúde reunirá ainda um anfiteatro para eventos médicos, capacidade para até 116 leitos, centro de esterilização de materiais, laboratório e subestação transformadora, com técnicas de controle de infecção consideradas referências no Estado.

Para diminuir a possibilidade de infecções intra-hospitalares, funcionará também um sistema de condicionamento e calefação, com entrada e saída de ar individuais, em locais como UTIs e blocos cirúrgicos (haverá seis salas de cirurgia multifuncionais, com ampla estrutura para qualquer tipo de procedimento). Esses mesmos locais contarão ainda com uma rede de gases terapêuticos. Enquanto isso, um processo individualizado de transporte interno de resíduos garantirá higiene e agilidade – tudo com o uso de elevadores do

O Hospital Unimed Caxias do Sul está sendo erguido em uma área de **21,6 mil metros quadrados**.

A área construída é de **12,5 mil metros quadrados**.

Mais de **75%** das obras civis estão concluídas.

150 pessoas, entre construtores, instaladores, montadores e técnicos, trabalham para finalizar a obra.

Serão criadas **350** oportunidades de empregos diretos no próximo ano.

O Hospital tem capacidade para **116** leitos.

As UTIs adulto e neonatal reunirão **18** leitos.

Serão **seis** salas cirúrgicas multifuncionais e **14** leitos de recuperação.

Haverá **um** heliponto.

Serão **quatro** pavimentos ao todo: subsolo, térreo, segundo e terceiro pavimentos.

As obras civis se iniciaram em janeiro de **2001** e devem estar prontas em dezembro de **2003**.

Mais de **mil** médicos, cooperados da Unimed Nordeste – RS, poderão clinicar no Hospital.



tipo monta-carga, com roteiros diferenciados para materiais: contaminados, em um lado, e novos ou esterilizados, em outro.

O leque de vantagens segue com camas elétricas para internações cuja exigência de cuidados é maior, estrutura projetada para internação de deficientes físicos, dutos com oxigênio nos banheiros e quartos semi-privativos, com a possibilidade de serem transformados em privativos, conforme a necessidade. Para melhor impacto ambiental de efluentes, uma lavanderia alimentada por ozônio será montada. E, quando o assunto for diagnosticar doenças, entrará em funcionamento um laboratório próprio de análises clínicas, com a mesma credibilidade

conhecida por quem hoje confia nos serviços realizados na unidade montada no centro de Caxias, na Rua Pinheiro Machado.

Bioquímica, hematologia, imunologia e microbiologia estarão entre os tipos de exames disponíveis. Os pacientes contarão ainda com avaliações radiológicas (radiologia convencional, tomografia computadorizada e ecografia) e endoscopia (respiratória e digestiva alta e baixa).

ANS-nº 325571



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, de medicamentos a perfumaria, é só apresentar sua carteirinha. Aproveite. Ser cliente Unimed é sempre mais vantagem. É estar em dia com a vida.

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) 223.5609

BASTA APRESENTAR SUA CARTEIRINHA

unimed
NORDESTE - RS

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

executiva

Solução cabeluda

Cada vez mais homens adotam comprimidos de finasterida para driblar os efeitos da calvície. O ator Marcello Antony é um deles

As cenas em que o arquiteto Sérgio, personagem de Marcello Antony em *Mulheres Apaixonadas*, surge na praia jogando vôlei de areia têm arrancado suspiros das telespectadoras da novela das oito da Rede Globo. Mas talvez nem Vidinha, a jovem apaixonada pelo boa pinta interpretada por Júlia Almeida, conheça um dos segredos de beleza adotado pelo galã na vida real. Com o pai calvo, Marcello começou, há três anos, a se tratar com finasterida, medicamento usado para interromper a evolução da calvície. “Foi a salvação”,

diz o ator, em entrevista à Vida é Unimed.

Aos 38 anos, o artista mantém suas madeixas em dia, provando como é possível driblar a queda capilar masculina mesmo tendo predisposição genética para ficar careca. Basta tomar um comprimido de 1mg por dia e pronto. “Mas o remédio é indicado para os homens em um processo inicial de calvície. Quando há apenas falhas no couro cabeludo, são grandes as chances de nascerem novos fios e de conservar os existentes”, explica a dermatologista da Unimed Nordeste – RS Dra. Cimone Bonfanti. Quando a calvície já está instalada, havendo áreas brilhantes, a resposta é praticamente nula por já ter ocorrido uma atrofia capilar. “Nesses casos, o que se consegue evitar com o tratamento é a progressão da área calva, sem uma repilação tão significativa. Por isso, é importante começar o tratamento no início da queda”, ressalta.

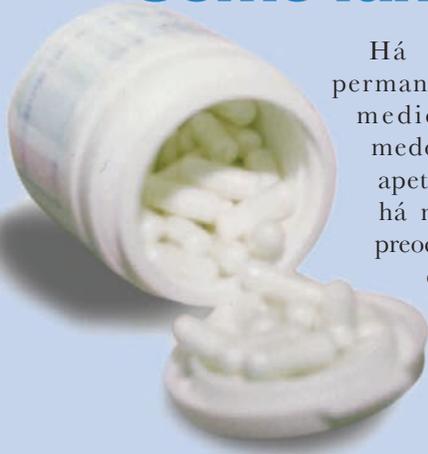
No princípio usada no combate de tumores de próstata benignos, a finasterida era tomada em doses de 15mg, podendo desencadear efeitos colaterais como dificuldade de ereção e diminuição da libido e do volume de esperma. Com um aumento do número de cabelos em pacientes calvos, começou-se a empregar a substância com uma concentração 15 vezes menor, conseguindo manter os fios e eliminar os tais males decorrentes do uso contínuo da droga.

Saiba mais:

- Ao iniciar o tratamento, são necessários pelo menos três meses até haver a interrupção da queda. Cabelos novos, porém, só depois de tomar os comprimidos por um ano, em média.
- Para os homens que desejam ter um filho, aconselha-se interromper o tratamento até ocorrer a gravidez – há poucas possibilidades de o bebê ter problemas, mas convém levar a informação em consideração.
- Mulheres com calvície (sim, elas também podem ter o problema) não devem tomar finasterida antes da menopausa. Em idade fértil provocaria alterações hormonais masculinizantes.
- A finasterida é industrializada, mas também pode ser adquirida em farmácias de manipulação. O 17-alfa-estradiol é apenas industrializado, por enquanto.

Alternativa também para famosos: o Sérgio de “Mulheres Apaixonadas” toma o remédio há três anos

Como funciona



Há quem prefira permanecer longe do medicamento por medo de perder o apetite sexual. Não há motivo para tal preocupação. “Nessas quantidades, a finasterida não acostuma causar impotência em grande parte dos pacientes. E, se

houver qualquer alteração, basta interromper o tratamento”, esclarece a Dra. Cimone Bonfanti. O efeito adverso é reversível. O único prejuízo em deixar os comprimidos de lado é que os cabelos começam a cair novamente. Isso porque, pelo menos ainda, nada resolve o problema. Afinal, a finasterida não é sinônimo de cura.

É possível, apenas, prorrogar a calvície com a droga, que inibe uma enzima denominada 5-alfa-redutase, responsável por transformar a testosterona, o hormônio masculino, em diidrotestosterona (DHT) – o grande responsável pela queda capilar. Ao inibir a 5-alfa-redutase, a reação química não ocorre, e o desenvolvimento capilar continua normal. Aí está a explicação para alguns homens serem carecas e outros não: só quem herda gens para ter altos níveis de 5-alfa-redutase, presente na parte superior da cabeça (por isso, são apenas os fios dessa região que caem), sofre com a queda. “Portanto, apenas um medicamento receitado por seu médico e que inibe a 5-alfa-redutase consegue manter a cabeleira. Não adianta apelar para outros tratamentos aplicados diretamente no couro cabeludo”, frisa. Mas um novo medicamento de uso tópico, o 17-alfa-estradiol, chega ao mercado e pode ser a saída para os poucos homens que não se adaptam ao medicamento via oral e para as mulheres em idade fértil. Como garantia, Antony vai além. “Também adotei um xampu de jaborandi com vitamina B6. A cada 15 dias, faço tratamento de iontoforese (*estímulo do bulbo capilar com íons*)”, diz. Tranquilo em relação à calvície, o ator acredita que a falta de cabelo pode interferir em sua profissão. “Mas também não atrapalha”, acrescenta o galã. E isso, é claro, todo mundo está careca de saber. 🌱 (André Benedetti)

Mudanças no calendário das vacinas

Essa é para os papais ficarem atentos à carteirinha de vacinação de seus filhos. Recentemente, as listas de vacinas oferecidas tanto na rede pública quanto em clínicas privadas sofreram algumas alterações. O calendário do Sistema Único de Saúde (SUS) não inclui mais a vacina contra sarampo feita aos nove meses, “retirada porque o risco de contrair a doença diminuiu muito”, diz a pediatra e neonatologista da Unimed Nordeste – RS Dra. Helen Zatti. Para se proteger do mal, continua sendo dada a tríplice viral (caxumba, sarampo e rubéola), mas, em vez de no 15º mês, passou a ser aplicada quando o bebê completa um aninho. Os postos de saúde

têm outra novidade: passaram a distribuir gratuitamente a vacina tetravalente. Antes dada apenas em clínicas particulares, é, na realidade, a tríplice (contra difteria, tétano e coqueluche) combinada com a vacina para combater o *Haemophilus B*, bactéria que pode causar otite, pneumonia e meningite, entre outras. “Além disso, todos devem sempre participar das campanhas de vacinação para erradicar as doenças em nosso país. Mesmo as crianças com a carteirinha em dia devem comparecer ao postinho para receber sua dose”, complementa.



Clínicas particulares oferecem mais opções

Existem ainda vacinas feitas somente em clínicas particulares. E o calendário dessas também foi modificado. A Sociedade Brasileira de Pediatria passou a recomendar duas novas vacinas neste ano. A contra o meningococo tipo C, para proteger de meningite e outras infecções causadas pela bactéria, e a pneumocócica, para diminuir a ocorrência de otite, pneumonia e meningite, entre outras. “Mas no Brasil essa última vacina confere uma proteção de 60% a 70%, porque é norte-americana e preparada para dar resistência a bactérias encontradas nos EUA, onde tem efeito mais garantido”, explica a médica. Existem também as de hepatite A, varicela e gripe, todas importadas e, por isso, com preço regulado de acordo com o dólar. “Embora sejam encontradas apenas na rede privada, são oferecidas gratuitamente quando uma criança tem um risco maior de adquirir a doença”, finaliza Helen. 🌱

VACINAS OFERECIDAS PELO SUS	Ao nascer	Um mês	Dois meses	Quatro meses	Seis meses	12 meses	15 meses
Hepatite B	X	X			X		
BCG *	X						
DTP (Tríplice)			X	X	X		X
Haemophilus B			X	X	X		X
Tríplice viral						X	

* É necessário aplicar um reforço a partir dos seis anos.

Cálcio na horta

Quem tem osteoporose sabe: cálcio é fundamental para a constituição óssea e pode ser encontrado no leite e em seus derivados. Agora, se você não simpatiza com uma fatia de queijo e prefere passar longe de um pote de nata, há opções alternativas à disposição na natureza. Temperos bastante usados pelos brasileiros são também fontes ricas do elemento químico, por vezes até mais do que o leite, famoso aliado no tratamento de descalcificações. A salsa é o principal exemplo. Um ramo de 100g concentra 195mg de cálcio, enquanto a mesma quantidade de leite tem 114mg. A cebolinha-verde, outro vegetal conhecido dos gaúchos, não fica tão atrás: alcança a marca de 74mg a cada 100g. “O único problema é ingerir um ramo inteiro desses temperos. Afinal, é muito mais fácil tomar um copo de leite”, comenta a nutricionista Dóris Detanico Sbravati. Parece impossível conseguir, mas não é. Dóris ensina uma receita: pique um ramo de salsa, um ovo cozido e azeitonas a gosto. Misture bem. “Se preferir, espalhe parte da mistura sobre uma sopa de verduras”, indica.



Tempero para os ossos: salsa (acima) e cebolinha-verde (D) ajudam a combater a osteoporose



Enquete

De olho no verão



Passar protetor solar antes de se expor ao sol está entre as principais maneiras de se proteger do câncer de pele e dos efeitos nocivos dos raios UVA e UVB – e disso ninguém mais discorda. Pelo menos não na teoria. Mas na prática há quem prefira ficar um pimentão a passar o filtro. Por isso, está aberta a enquete: você passa protetor quando vai à praia?

- 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.**

Mande um e-mail para a redação de Vida é Unimed com uma das três respostas e concorra a um brinde da Unimed Nordeste - RS. O endereço eletrônico é andre@unimed-ners.com.br; e o resultado será publicado na próxima edição. Participe!

Adaptação de planos Pecam e PBF

Promoção imperdível

A Unimed Nordeste oferece a seus clientes a oportunidade de adaptar os planos de saúde Pecam e PBF (Plano Básico Familiar) à nova legislação. E o melhor: com um acréscimo de apenas 5% na mensalidade você passa a usufruir de novas coberturas que planos antigos não oferecem. Ou seja, começa a ter direito a internação hospitalar sem limite, órteses e próteses, cirurgia de miopia a laser (acima de sete graus), hemodiálise e exames de genética, além de fisioterapia e radioterapia sem limite. Certamente, vale a pena! Para atualizar seu plano, o cliente pode obter informações pela Central de Atendimento Unimed Nordeste - RS, pelos telefones (54) 220-2044 e 220-2045. A adaptação somente é feita se o usuário optar por isso, indo pessoalmente a um dos escritórios comerciais da cooperativa médica.

Não esqueça da carne!

Os interessados em uma vida saudável não cansam de dizer: deve-se reduzir a quantidade de carne no prato, substituindo por verduras e frutas, criando uma dieta balanceada. Um estudo recente de Caroline Rae, da Universidade de Sydney, Austrália, porém, mostra que um pedaço de churrasco pode melhorar a memória e a inteligência. A carne contém creatina, e pessoas que ingeriram 5g da substância por dia durante seis semanas se saíram melhor em testes de QI. Mas quem é inteligente sabe: exageros, como sempre, não são bem-vindos.



Saudáveis folias

Virou tradição: as melhores festas da Serra contam com a Unimed

Enquanto o frio se despede, é possível mensurar a importância econômica das tradicionais festas que celebraram as culturas italiana e alemã na região durante este inverno. Realizados nos grandes e pequenos municípios alicerçados entre um vale e outro desta porção

do Estado, muitos dos eventos contaram com a Unimed Nordeste – RS na estação que chega ao fim. Para levar mais qualidade de vida aos usuários com uma

riqueza de distintos sotaques, ora germânicos, ora com influências do dialeto vêneto, equipes da cooperativa percorreram centenas de quilômetros, carregando na bagagem algo muito especial. As UTIs móveis da Unimed, com diferenciais como incubadora para recém-nascidos, reservaram espaço não apenas aos medicamentos ou aos banners para destacar o nome de um plano de saúde, mas também muita tranquilidade. A mesma tranquilidade que se transformou em um dos muitos adjetivos dessa empresa ao longo de pelo menos 31 invernos. Do Festimalha, em Nova Petrópolis, até o Festiqueijo, em Carlos Barbosa, equipes de profissionais da cooperativa estiveram presentes nos mais renomados eventos de gastronomia e folclore da região. Afinal, logo ao chegar nas atrações mais conhecidas do Estado, o público se acostumou a deparar com uma equipe do SOS Unimed, garantia de um passeio seguro, normalmente repleto de delícias serranas. 🌿



Dr. Saudável: presença divertida nos eventos

Próximas atrações

27 de setembro	Unimed em Dia com a Vida	Nova Petrópolis
de 3 a 19 de outubro	Fenachamp	Garibaldi
5 de outubro	Agita São Marcos	São Marcos
11 e 12 de outubro	Festa N. S. Aparecida e Motoristas	São Marcos
18 de outubro	Dia da Saúde - Escola Pe. Antônio Vieira	Caxias do Sul
19 de outubro	Feira da Saúde do Hospital Fátima	Flores da Cunha
25 de outubro	Dia do Dentista, no Shopping Iguatemi	Caxias do Sul
de 14 a 16 de novembro	Jogos de Integração do Sistema Unimed	Caxias do Sul

Arte e caridade

Mais de meia tonelada de alimentos não-perecíveis foram distribuídos em uma campanha organizada pela Unimed Nordeste - RS para beneficiar quase 100 pessoas. Feijão, farinha de trigo e de milho, leite, açúcar e massa, entre outros tipos de mantimentos, foram entregues recentemente para as 49 crianças atendidas por voluntários no Centro Assistencial e de Promoção Social Joana d'Arc, localizado no bairro Ipê, em Caxias. Os 44 velhinhos do asilo Vó Rose, no interior de Vila Seca, também receberam os donativos, arrecadados depois da promoção idealizada pelo setor de Marketing da cooperativa.

A campanha começou a partir do patrocínio oferecido pela Unimed Nordeste - RS ao Marcos Frota Circo Show - Circo Popular do Brasil (foto). A organização do circo ofereceu ingressos para a Unimed, de plantão durante os espetáculos. Os bilhetes recebidos foram entregues aos funcionários da cooperativa que colaboraram com alimentos.



Desconto de 13% em farmácia

Os clientes da Unimed Nordeste – RS passaram a contar com mais um benefício recentemente. A cooperativa médica firmou convênio com a rede de farmácias Pompéia, para oferecer aos clientes Unimed o desconto de 13% no valor das compras. Mas importante: o usuário precisa apresentar o cartão de seu plano de saúde para usufruir da vantagem. Uma das farmácias localiza-se na Avenida Júlio de Castilhos, 2205, próxima ao Hospital Pompéia. A outra, recém-inaugurada, abre as portas em frente à sede administrativa da Unimed Nordeste – RS, na Rua Moreira César, 2361. Informações podem ser obtidas pelo fone (54) 220-8020.

As teorias se dividem: há pesquisadores a favor e outros contra a reposição hormonal. Decida qual corrente você deseja seguir para ser feliz na menopausa

Acabe com as dúvidas

Entrear na menopausa se transformou em mais do que sentir incômodos calorões de uma hora para outra, sem aviso prévio: passou a ser um dilema enfrentado por muitas das mulheres, cada vez mais confusas em relação à terapia de reposição hormonal. A promessa popularizada no mundo todo nos anos 90, de que os tratamentos à base de estrogênio garantiam qualidade de vida, passou a ser duvidada depois da publicação de um estudo norte-americano em 2002. Nele *continham* informações de que o uso desse tipo de medicamento estaria associado a maiores riscos de câncer de mama, doenças cardiovasculares e tromboembólicas – quase ao contrário do difundido até então. De lá para cá, não pararam de pipocar na mídia notícias a favor dessa corrente de pesquisadores. Uma das mais recentes se relaciona a dois estudos publicados na revista *New England Journal of Medicine*. Ambos confirmam que os

tratamentos hormonais aumentam o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e devem ser interrompidos ou jamais iniciados.

Conforme o ginecologista Dr. Dino de Lorenzi, da Unimed Nordeste – RS, não é bem assim. “Não se deve interromper o tratamento sem consulta médica”, diz. Para sustentar sua teoria, ele segue a seguinte recomendação da Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo): deve-se sempre levar em conta as peculiaridades de cada mulher, considerando os potenciais riscos e benefícios do tratamento.

Até porque, depois da famosa publicação de 2002, análises posteriores revelaram falhas metodológicas no estudo (as mulheres pesquisadas tinham, em sua maioria, mais de 60 anos, o que naturalmente aumentava o seu risco para doenças cardiovasculares e câncer). “Além disso, estudou-se apenas um tipo de regime de reposição, considerando uma única via de administração e dose. Portanto, seus efeitos adversos não devem ser generalizados para as demais formas de administração ou outras drogas que eventualmente possam ser usadas”, complementa Lorenzi, atualmente realizando doutorado em Ginecologia na área de Climatério, pela Universidade Federal de São Paulo. 

É melhor parar?

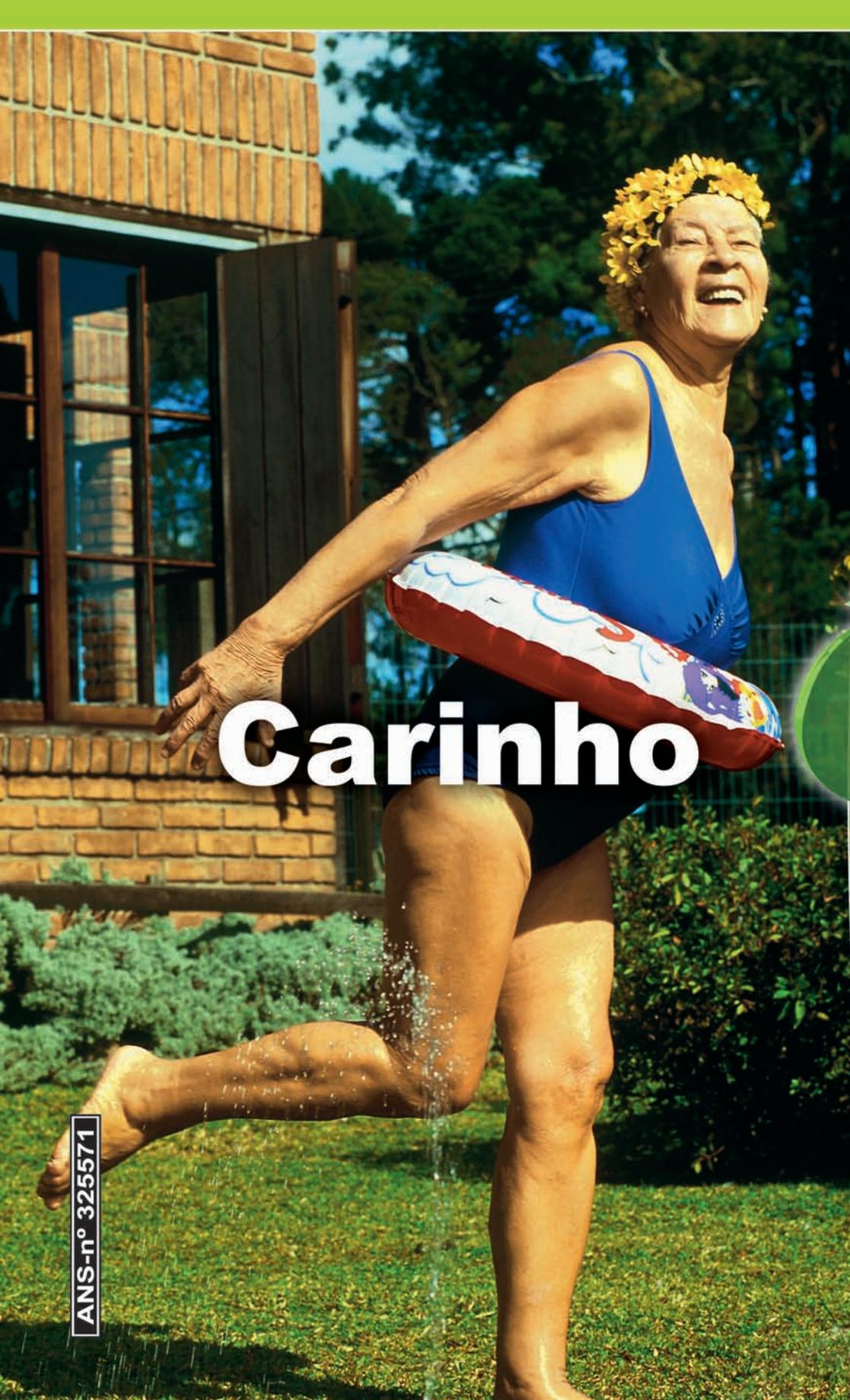
As mulheres que preferirem ou forem indicadas pelo médico a não tomar estrogênio também não precisam sofrer com os sintomas típicos da menopausa (recomenda-se o uso de hormônios por períodos não superiores a 10 anos, embora cada caso deva ser encarado separadamente). Existem tratamentos alternativos à base de dietas especiais e exercícios físicos, por exemplo. Em relação à soja (*detalhe*), mais famosa depois das publicações, no entanto, Dr. Lorenzi é cauteloso. “O

grão teria um efeito na melhora do perfil lipídico a partir da redução do colesterol, diminuindo o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Mas pacientes com distúrbios graves de colesterol e triglicérides precisam de outros recursos para a queda significativa dos níveis de gordura no sangue”, diz o médico. Além do mais, não está nada comprovado cientificamente que a terapia com soja resolva esse famoso dilema das mulheres do início do século 21.



Vale a pena começar?

É indispensável levar em consideração também os benefícios gerados pela reposição hormonal. Os calorões desaparecem, a elasticidade da vagina aumenta, favorecendo a atividade sexual, e a pessoa passa a ter a sensação de bem-estar. Mais: as texturas dos cabelos e da pele melhoram, e os ossos enrijecem. Mas quem recebe a indicação médica de continuar o tratamento (ou começar) deve ter consciência da importância de se submeter a um acompanhamento periódico. “Vale se prevenir com exames de câncer de mama e ginecológicos, evitar o fumo e rastrear possíveis fatores de risco de problemas cardiovasculares”, diz Lorenzi. Ele indica também uma dieta equilibrada, prática regular e orientada de exercícios e uma atitude mental positiva e sadia em relação à vida.



Carinho

é



ANS-nº 325571

PODER CONTAR COM QUEM
ESTÁ SEMPRE AO SEU LADO



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

- Mais de 1.000 Médicos Cooperados • Atendimento Nacional* • Laboratórios Especializados
- Pronto-Atendimento 24 Horas • Os Melhores Hospitais • Assistência Ambulatorial • Assistência Domiciliar
- Medicina Preventiva • Convênios em Odontologia e Psicologia • Saúde Ocupacional • Área Protegida

* Atendimento através do Sistema Cooperativo UNIMED de Intercâmbio

Unimed, mais uma vez em dia com a vida e a comunidade.



EM BREVE
HOSPITAL UNIMED
CAXIAS DO SUL

Unimed Nordeste. Em dia com a vida.

A Unimed Nordeste-RS apresenta a todos os seus clientes, médicos cooperados e comunidade o Hospital Unimed Caxias do Sul. Um amplo e moderno complexo hospitalar com área de 13.000 m², chega como mais uma opção em saúde para seus clientes, complementando a já consolidada rede de serviços, prestados nos melhores hospitais da região. A partir da mais moderna tecnologia de infra-estrutura e um corpo clínico altamente qualificado, a Unimed Nordeste-RS oferecerá, com este empreendimento, ainda mais tranquilidade e desenvolvimento para sua região.



unimed
NORDESTE - RS
(54) 220.2000
www.unimed-ners.com.br