



VIDA **é** UNIMED

Unimed 
Nordeste-RS

Impresso Especial
2004-2005
Unimed Nordeste-RS
CORREIOS



Grandeza certificada

Unimed Nordeste-RS está entre as mil maiores empresas do país

Lar seguro

Como evitar acidentes em casa, tão comuns na terceira idade

Nas alturas

Dicas para seu filho crescer e se desenvolver bem

Cheios de vida

Confira os depoimentos de quem participa dos grupos da Medicina Preventiva

Dieta sem milagres

20 perguntas e respostas para chegar com saúde ao tão cobiçado peso ideal

Distribuição gratuita aos clientes Unimed Nordeste-RS ano 3 - nº 6 primavera 2005

ANS-nº 325571

Só compre apartamento depois de conhecer o **Sunset.**



Você atravessa o cruzamento sem olhar o sinal? Entrega seu cartão de crédito antes de pedir a conta? Você não faz nada sem ter certeza de que seja seguro para você. Faça sua escolha com certeza e segurança. O Sunset é a melhor opção de imóvel da cidade. Venha sentir a diferença.



Compre um apartamento no Sunset Boulevard até o dia 30/11/11 e ganhe de presente um INTEL CORE 2 DUO para instalar no seu PC

Completa infra-estrutura de lazer e segurança

- Sala de jogos
- Home Theater
- Piscinas aquecidas
- Salão de festas
- Quiosques com churrasqueira
- Playground interno e externo
- Academia de ginástica
- Salão Gourmet
- Dupla segurança E MUITO MAIS!

Venha sentir a diferença

Planta panorâmica
LBB

Apartamentos com:

- 3 dormitórios (1 Suite)
- Espera para calefação
- 2 vagas na garagem
- Sacada com churrasqueira
- Office

SUNSET
BOULEVARD
RESIDENCIAL



Informações:
(54)202.1774
(54)221.7433

Rua Ernesto Alves
c/ Simões Lopes Neto

Plantão diariamente
no local das 10h às 20h.

geoste



Operação verão

Depois de alguns meses de inverno – mesmo que este não tenha sido marcado pelo frio rigoroso, e sim apenas por algumas frentes frias –, a cintura acaba sinalizando os quilinhos acumulados entre um chocolate quente e outro. Mas o calor está por vir – e é justamente agora o momento escolhido por muita gente para dar início a dietas por vezes equivocadas. Uma operação verão com consciência, no entanto, não costuma ser milagrosa: requer certo tempo e boas pitadas de persistência. O problema é que milhares de

pessoas querem perder peso de uma hora para outra. Especialistas frisam: não é bem assim. Na página Central, você confere uma reportagem que derruba mitos e ensina como alcançar o peso ideal – e mais: como mantê-lo.

Na Medicina Preventiva, uma turma conhece há tempo as informações básicas de nossa matéria de capa. É o pessoal do grupo de Nutrição, craque em perder peso com saúde. Confira nas páginas 14 e 15 os relatos dos participantes desse e dos demais programas oferecidos com a garantia Unimed Nordeste-RS.

Como a prevenção deve começar desde cedo, entrevistamos também um médico que fala da

importância de cuidados na infância, para fazer seu filho crescer e se desenvolver bem. O resultado está na página 8. Para os mais experientes, também reservamos dicas. Depois de conversar com uma médica geriatra, uma fisioterapeuta e uma arquiteta, reunimos uma lista de cuidados a serem tomados em casa, o local onde ocorrem muitos dos acidentes na terceira idade.

Seja qual for a sua faixa etária, você com certeza encontrará atrações nesta edição, repleta de temas para promover a sua saúde. Até a próxima.

André Benedetti
editor

andre@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

Fotos: Departamento de Marketing e bancos de imagens

Projeto gráfico e diagramação:

Fattore Comunicação Integrada, (54) 217-5669

Tiragem: 50 mil exemplares

Impressão: Posigraf

Converse conosco

Telefone: (54) 220-2075

Fax: (54) 220-2085

SAC: 0800 51 2100

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

Site remodelado

Um novo site da Unimed Nordeste-RS está entrando no ar. Ao acessar o mesmo endereço de até então, o www.unimed-ners.com.br, os internautas passam a navegar por páginas remodeladas, com conteúdo totalmente renovado. Entre um link e outro, um material de fôlego dá conta de toda a cooperativa, apresentando dados importantes a toda a comunidade. Vale a pena conferir.

Conta-gotas

Benefícios da maçã

Unimed completa 33 anos

Fenachamp conta com a Unimed

Unimed entre as mil maiores

empresas do país

Livro valoriza convívio com os

animais

Facilite a vida debitando sua

mensalidade em conta corrente

Unimed promove jogos amistosos

Ministério da Saúde lança nova

caderneta infantil

págs. 4 e 5

Sua boca

Doenças na gengiva podem

desencadear problemas em outras

partes do organismo

pág. 6

Vida na Unimed

Turismo em Farroupilha

Tire suas dúvidas

Ampliação do hospital de Garibaldi

Tecnologia no Hospital Unimed

Cliente Personal

págs. 7, 16 e 17

Sumário

Criança e Bêbê/Teen

Como crescer bem

pág. 8

Longa Vida

Cuidados com acidentes em casa

pág. 9

Capa

Obesidade: como controlar os quilinhos a mais

Central

Medicina Preventiva

Obesidade infantil, Caminhadas

Orientadas e Yoga

Unimedicamentos faz poupar

Veja quem participa dos programas

da Medicina Preventiva

Avalie sua saúde

Calendário de atividades

págs. 12, 13, 14, 15 e 18

Cliente Unimed ou Pompéiamed:

atualize seus dados

Mantendo seus dados cadastrais em dia, a Unimed fica ainda mais perto de você. Atualize o seu cadastro através do SAC Unimed - 0800.512100, do www.unimed-ners.com.br ou venha nos fazer uma visita.

SAC
Unimed
0800512100

Unimed 
Nordeste-RS

ANS-nº 325571

Os mitos da maçã

Verde, vermelha, azedinha ou mais adocicada, a maçã não aumenta o apetite, como muita gente acredita. Pelo contrário: o fruto revela-se poderoso para a saúde do corpo, a começar pela boca, durante a mastigação. “Embora não chegue a limpar os dentes, a maçã protege as gengivas e estimula a produção de saliva, diminuindo o número de bactérias, evitando as cáries”, informam profissionais da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.



Além de ser considerado uma espécie de escova natural, o símbolo da tentação de Adão e Eva tem ainda mais a oferecer se incorporado à dieta com a casca, onde estão concentradas boas quantidades de substâncias químicas amigas do homem. “Excelente fonte de fibra, a fruta ajuda a reduzir os níveis de colesterol no sangue e pode prevenir prisão de ventre e câncer”, dizem. Tanto benefício não pesa na balança: a maçã, para alegria de quem está em dieta, é um alimento de baixo valor calórico.



Zôo no divã

Dividir o divã com seu bichinho de estimação ajuda a levar uma vida melhor. A dica é o mote do livro *Terapia & Animais*, de Jerson Dotti, presidente da Organização Brasileira de Interação Homem-Animal Cão Coração (OBIHACC). A partir de relatos de experiências vividas no Brasil e no Exterior, o autor aponta as necessidades, os benefícios e os caminhos para o trabalho de terapia assistida por animais, discutindo a saudável dependência entre humanos e totós, banzés e cia. Com 294 páginas, a obra, rica em experiências, abrange temas úteis, tais como vínculos, adestramento e fisioterapia. O livro ainda não está disponível nas livrarias, mas pode ser adquirido pela Internet, ao acessar o seguinte endereço: www.projetocao.com.br/livro_taa.htm.



Terapia & Animais, Noética Editora, 294 páginas, R\$ 39 (mais despesas de envio)

33 anos com VOCÊ

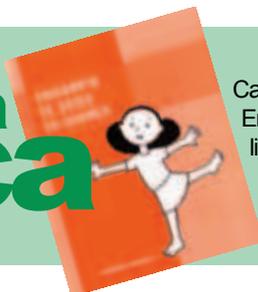
Há 33 anos, a saúde da região ganhava um diferencial que prometia trazer mais qualidade de vida a muita gente. Há 33 anos, nascia a Unimed Nordeste-RS, que hoje garante qualidade de vida a milhares de pessoas na região. Fundada no dia 9 de junho de 1972, a cooperativa médica se fixou em 17 municípios da região nordeste do Estado.

Do início até agora, os números se multiplicaram. No começo, eram 42 médicos. Hoje, mais de mil. A progressão não ocorreu apenas no corpo clínico: se deu também entre os clientes. Atualmente, são 300 mil beneficiários que confiam na Unimed e que podem contar com uma infraestrutura de ponta. São mantidos em funcionamento oito escritórios regionais, 12 unidades de serviços próprios, que incluem Pronto-Atendimento Unimed 24 Horas, laboratórios próprios, serviço de assistência domiciliar, SOS Unimed (serviço de remoções por ambulância), cinco plantões noturnos em parceria com hospitais credenciados da região, medicina preventiva e saúde ocupacional. Em 2004, o mais recente serviço foi inaugurado: o Hospital Unimed consolida desde então sua posição de maior estrutura de saúde da região, contando inclusive com o moderno Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI).

Presença na região:
Sede Administrativa da Unimed Nordeste-RS, em Caxias do Sul



Caderneta da criança



O Ministério da Saúde lançou neste ano uma edição mais completa da Caderneta de Saúde da Criança, distribuída gratuitamente nas maternidades. Em duas versões, uma para meninos e outra para meninas (*detalhe*), o livreto reúne as principais informações sobre a saúde do bebê no nascimento, o crescimento e o desenvolvimento na infância e as vacinas indicadas no Calendário Básico de Vacinação. Não esqueça de garantir o seu exemplar.

Mensalidade prática

Para facilitar a vida, a Unimed oferece aos seus clientes o débito programado de fatura mensal em conta corrente, mantendo convênio com oito bancos: Banrisul, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Itaú, Unibanco, Santander, Unicred e Banco do Brasil. Basta autorizar e, depois, apenas conferir seu extrato a cada mês. Maiores informações podem ser obtidas pelo SAC, fone: 0800 51 2100.

Solidariedade em quadra

A Unimed Nordeste-RS promoveu dois jogos amistosos entre equipes patrocinadas pela cooperativa médica em junho, com o intuito de reforçar as ações junto aos municípios de sua área de abrangência geográfica. Os times de futsal Agel/Unimed e SER Antônio Prado Unimed Nordeste-RS se enfrentaram em duas datas diferentes: nos dias 22 e 25, em Garibaldi e em Antônio Prado, respectivamente. Os jogos ocorreram nos ginásios municipais de cada uma das cidades.

O ingresso foi um quilo de alimento não-perecível ou um agasalho, distribuído para pessoas carentes pela Secretaria de Ação Social e Habitação de cada município. As doações revelaram uma preocupação da cooperativa médica com as comunidades.

Ao todo, são 17 municípios da região nordeste do Estado que, de uma forma ou outra, recebem da Unimed algum tipo de incentivo ao desenvolvimento.

Os próprios apoios oferecidos pela Unimed à Agel/Unimed e à SER Antônio Prado Unimed Nordeste-RS têm dado bons frutos em Garibaldi e em Antônio Prado – os municípios de cada equipe, respectivamente –, já que pessoas encontram no esporte um novo colorido para a vida.



Roteiro inebriante

Até 16 de outubro, realiza-se em Garibaldi a Fenachamp 2005. A festa conta com o apoio da Unimed Nordeste-RS, que está disponibilizando uma UTI móvel, com uma completa equipe do SOS Emergência, de plantão no local.



Entre as maiores

A Unimed Nordeste-RS é uma das mil maiores empresas do Brasil, conforme ranking divulgado recentemente pela revista Exame, da editora Abril.

A edição especial da publicação, denominada Melhores e Maiores, foi feita com a avaliação dos dados de mais de 3 mil empresas do país. A cooperativa médica aparece na 952ª posição.

Conforme informações da revista, o critério de classificação utilizado para elaborar a lista foi o da receita de vendas (faturamento bruto), um indicador da contribuição da empresa para a sociedade em termos de produtos e serviços oferecidos no ano anterior. As tabelas apresentam um crescimento de 7,8% nas vendas da Unimed Nordeste-RS, que hoje conta com mais de 330 mil clientes distribuídos em 17 municípios da região.

A Unimed Nordeste-RS também está entre as 100 maiores empresas do Rio Grande do Sul e entre as 500 maiores do Sul do Brasil, conforme ranking divulgado recentemente pela revista Amanhã.

A edição especial da publicação, denominada Grandes Líderes – 500 Maiores do Sul, mostra que, ao comparar a lista das empresas do Rio Grande do Sul deste ano com a de 2004, a cooperativa passou da 100ª posição para 93ª, crescendo sete posições na tabela.

Já entre as 500 empresas do Sul, subiu 10 posições na tabela e está na colocação 211. Conforme informações da revista, o critério de classificação utilizado para elaborar a lista é o Valor Ponderado de Grandeza – ponderação entre o patrimônio líquido (50%), receita bruta (40%) e resultado líquido do exercício (10%).

Cientistas acreditam que inflamações severas na gengiva sejam coadjuvantes no surgimento de problemas em outras partes do organismo

A sua mãe certamente já dizia na infância, o seu dentista confirma toda vez que você o visita e a televisão está cheia de propagandas educativas sobre o assunto. O discurso é sempre o mesmo: uma boa higiene bucal evita cáries. Até aí, obviamente, nada de errado.

Pesquisadores das áreas da Medicina e da Odontologia, no entanto, desde a década de 50 têm unido esforços para desvendar algo ainda pouco conhecido: a possibilidade de as infecções na gengiva serem causadoras de outros males em partes do corpo humano distantes da boca. Ao sair do entorno das raízes dos dentes para acompanhar o fluxo sanguíneo, percorrer a laringe e deixarem-se levar pelos movimentos peristálticos do esôfago, os olhares de estudiosos constataram uma possível relação da periodontite com descontrolo da diabetes, nascimento de prematuros de baixo peso, doenças pulmonares e cardiovasculares, acidentes vasculo-cerebrais e úlceras gástricas.

“Como são problemas cujo surgimento depende também de outros fatores – como herança genética e fumo –, ainda não há como afirmar que a periodontite está entre as causas dessas doenças. Porém, vale a pena prevenir ou, se já estiver instalada, tratar, pois, embora não esteja nada comprovado, existe o que os cientistas chamam de plausibilidade biológica (a relação lógica necessária para que um determinado efeito seja atribuível a alguma causa)”, explica o periodontista entrevistado.

As hipóteses, de fato, têm lá suas razões de existir. Uma boca tomada por uma periodontite esconde, se reunida toda a área afetada, o equivalente a uma ferida de 72 centímetros quadrados – motivo suficiente para desconfiar dos profissionais da saúde. Para conter a infecção, o organismo de algumas pessoas produz altas concentrações de citocinas (proteínas importantes para o controle da resposta imune), que, por transitarem na corrente sanguínea, podem, em uma gestante, inflamar o cório, tendo como levar à ruptura prematura da bolsa amniótica, abreviando a gravidez.

O coração também está sendo estudado. Algumas bactérias, dizem os pesquisadores, têm a chave para entrar nas células do sistema

Boca sã, corpo são

cardiovascular, desencadeando a produção de citocina no interior dessas células. O fenômeno desencadeia uma agregação plaquetária, que atua como coadjuvante na fixação de placas de gordura no interior dos vasos sanguíneos, causando obstruções e podendo levar a um infarto do miocárdio.

“Nessas placas de gordura, pesquisadores já detectaram a presença do material genético de algumas bactérias encontradas apenas em gengivas doentes, com periodontites severas, aumentando as desconfianças que relacionam problemas na boca com os demais órgãos”, comenta o dentista.

Pela corrente sanguínea, a infecção na gengiva pode influenciar o metabolismo da glicose dos diabéticos, dificultando a ação da insulina – isso sem contar que a diabetes causa problemas de cicatrização, agravando ainda mais a inflamação na gengiva. E não é só isso. Como o deslocamento das bactérias da boca para as demais partes do organismo não se dá apenas pela circulação, mas também pela respiração, ao aspirar o ar os microorganismos migram da boca para o pulmão. O resultado pode ser uma pneumonia, se as defesas do organismo não estiverem em ordem. Ao engolir a saliva, outro problema, desta vez no aparelho digestivo: “caso a pessoa esteja com uma úlcera, a

situação se agrava, pois a lesão no estômago, esôfago ou duodeno se infecta ainda mais”, finaliza.

Fonte: periodontista e presidente da Dentalnor, Ronaldo Brunetta Gazzola

O que é periodontite?

Sem tratamento, uma gengivite (irritação na gengiva pela presença de toxinas liberadas por microorganismos encontrados na placa bacteriana) pode evoluir para uma forma mais severa da doença, denominada periodontite. Infecção instalada no suporte dos dentes (osso e gengiva), caracteriza-se por perda óssea e prejuízos à gengiva, podendo, em casos mais graves, levar à perda do dente. Os sintomas nem sempre são visíveis. Por isso, é necessário avaliar também a saúde da sua gengiva, consultando um dentista regularmente.

A Unimed Nordeste-RS mantém convênio com a Dentalnor – Cooperativa Odontológica de Promoção de Saúde, fone: (54) 214-6288.

Para todos os gostos

Farroupilha recebe turistas com atrações variadas, para curtir a cidade e também o interior do município

Beleza natural: Salto Ventoso serviu de cenário para o filme *O Quatrilho*

O Salto Ventoso enche os olhos e refresca banhistas no fim de semana. Nossa Senhora de Caravaggio confere proteção aos fiéis, agasalhados pelas malharias especializadas em espantar o frio. A vitamina C do kiwi, bastante cultivado no interior do município, ajuda a combater a gripe, mas a saúde de 80% da população é mesmo garantida pela Unimed Nordeste-RS.

Assim se apresenta Farroupilha, uma cidade que conquista os visitantes dos mais variados gostos por apostar em atrações distintas, do urbano ao rural. E que são conhecidas por pessoas de todo o país. Anos atrás, as paisagens marcadas por uma costureira cerração foram alçadas à fama: chegaram às telas de cinema. O filme *O Quatrilho* apresentou ao mundo o romantismo de um dos principais pontos turísticos da região, o Salto Ventoso (foto), uma queda d'água com 52 metros de altura em meio à mata, na Linha Müller.

Mas o interior do município não se destaca apenas na ficção: salta para a realidade ao dar chance aos trabalhadores de semear seu próprio negócio, como revela o sorriso dos produtores de kiwi, cujo trabalho é projetado Estado fora por meio da Fenakiwi. Realizada em julho, com o apoio da Unimed, a festa apresenta todos os anos os frutos das plantações tidas como um novo filão de agricultura para os produtores da região, até então especializados no cultivo de uva. Um trabalho abençoado.

Mais próximo da cidade, o visitante pode apreciar o lugar de onde podem partir as bênçãos para colheitas bem-sucedidas. O Santuário de Nossa Senhora de Caravaggio atrai milhares de peregrinos durante todo o ano, em especial nos fins de semana e no dia da santa, 26 de maio. Além da religiosidade do local, é possível avistar belas paisagens com um quê europeu, e degustar pratos típicos da gastronomia italiana, como sopa de capeletti e queijo frito.

Nas estradas de acesso à Farroupilha, o turista depara com uma grande quantidade de outdoors, responsáveis por divulgar as malharias, em profusão. Em prédios imponentes, em shoppings ou mesmo em residências, metros e mais metros de linhas e lãs assumem cores extravagantes ou discretos, e se enroscam de acordo com as tendências do momento, atraindo compradores de outras regiões do Estado, que lotam dezenas de

ônibus todos os dias à procura de belos modelos e bons preços.

Farroupilha também conta com a Unimed. A cooperativa médica oferece aos beneficiários um pronto-atendimento 24 horas, o SOS Emergência e a Assistência Domiciliar, além de um laboratório, dos departamentos de Vendas e Relacionamento com o Cliente e da Casa do Cliente. Os serviços demonstram que a saúde de Farroupilha, a exemplo do turismo, das malharias e da agricultura, vai muito bem.



Serviço 24 horas:
Pronto-Atendimento

Tudo em cima

A receita para seu filho crescer bem não está apenas na cozinha: além de um bom cardápio, múltiplos fatores se relacionam com o desenvolvimento infantil

Os holofotes com foco nas passarelas de moda iluminam também os sonhos de adolescentes que sonham alto, literalmente. Enquanto estilistas vestem manequins com pelo menos 1,70m, a garotada cada vez mais deseja atingir a mesma estatura de top models, responsáveis por ditar o padrão de corpo do momento a cada desfile. O segredo de pernas longilíneas, no entanto, não vem pronto como as roupas das butiques mais caras. Para crescer bem – claro que não precisa ser tanto quanto um profissional da moda –, é importante levar em consideração a seguinte equação: quanto melhor a alimentação, os fatores físicos e os psicológicos, melhor se dará o crescimento de uma criança.

A aritmética do ganho de altura começa cedo. Ainda na gestação, quando se observa a maior velocidade de crescimento do ser humano, é necessário estar atento. “Isso porque vários fatores podem exercer influência sobre o crescimento intra-uterino de forma negativa”, diz o médico cooperado entrevistado. A lista, comenta ele, é grande: inclui desde fumo e álcool até hipertensão arterial, doenças infecciosas crônicas e sexualmente transmissíveis, estado nutricional da mãe, intervalo entre um parto e outro menor de dois anos, gestações múltiplas e anomalias congênitas.

O melhor indicador para saber se tudo correu bem durante a gravidez é o peso do bebê ao nascer; que, de modo geral, deve ser maior de 2,5 quilos, distribuídos em cerca de 50 centímetros de altura. Até o aniversário de um aninho, esses números se multiplicam: a criança cresce ao redor de 25 centímetros, destinando, para isso, 32% das necessidades calóricas. A progressão continua elevada até os cinco anos, quando ocorre um

declínio. A partir daí, o aumento é de 5 a 6 centímetros ao ano, uma constância que só é interrompida na puberdade. “O início do estiramento da adolescência ocorre aos 11 anos nas meninas e, nos meninos, aos 13”, diz. Embora elas estiquem antes, são eles que costumam ficar mais altos – tanto que a diferença de estatura entre homens e mulheres é de 13 centímetros, em média. Antes de chegar à fase adulta, porém, os filhos devem ter todo um acompanhamento dos pais. “Além disso, é necessário realizar consultas periódicas com um pediatra (antes dos três anos, os encontros com o médico devem ser frequentes e, depois disso, pelo menos uma vez ao ano)”, acrescenta o médico. No consultório, onde a criança é medida e avalia-se todo o seu crescimento, são apresentados os fatores que colaboram com centímetros a mais, divididos em dois grandes grupos: intrínseco e extrínseco.

Pertencem ao primeiro conjunto a hereditariedade (inclusive a etnia), o sexo e o sistema endócrino – este último é o responsável pela produção de uma série de hormônios necessários para o crescimento. As doenças fazem parte desse item e, ao mesmo tempo, do extrínseco, ao qual pertencem também uma alimentação equilibrada e um ambiente bem-resolvido.

“Entre outros fatores, o afeto e a relação dos pais com o filho são superimportantes”, diz o médico. Inclusive para conseguir detectar eventuais problemas e permitir que seu rebento seja top não apenas sob holofotes, mas principalmente em territórios muito além das passarelas.

Fonte: Médico pediatra, cooperado da Unimed Nordeste-RS e professor de Pediatria da UCS Dr. Petrônio Fagundes de Oliveira Filho

Fique firme

Escadas sem corrimão? Tapetes por toda a casa? Piso encerado? Cuidado. Nem sempre as tendências em decoração são as opções mais seguras para a sua família

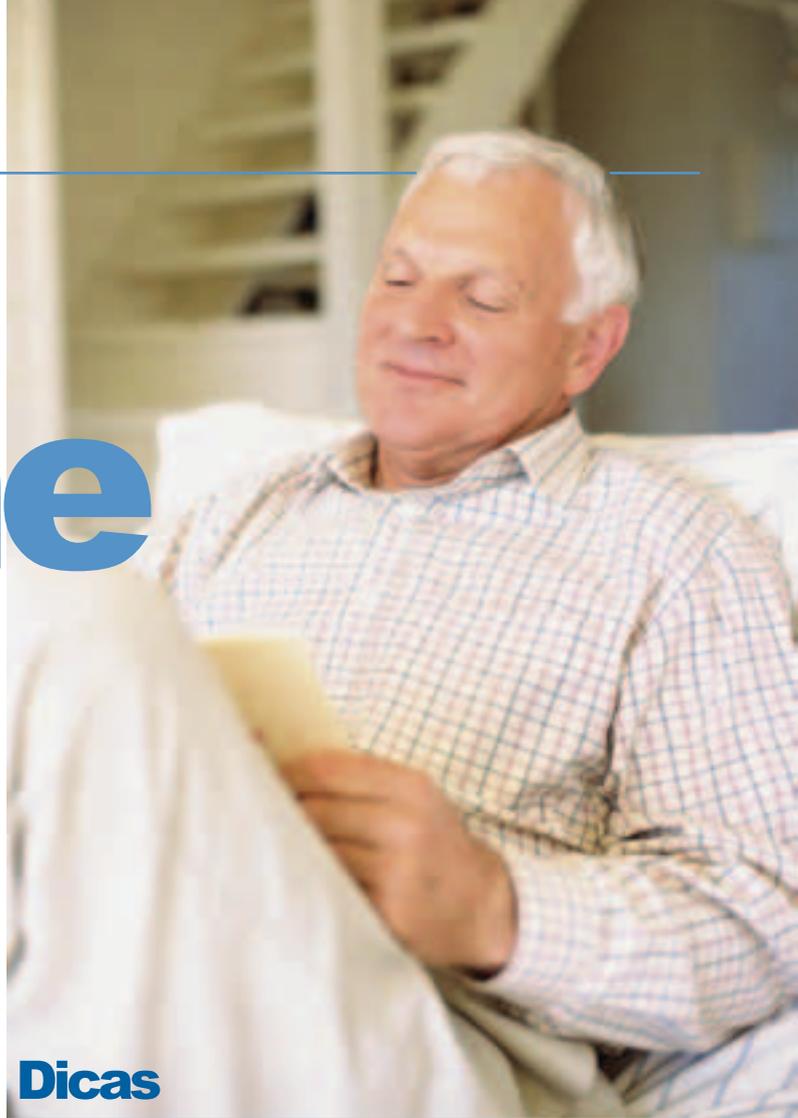
Imagine-se na proteção de uma residência com um piso lustro, encimado por um tapete na sala, de onde parte uma escada sem corrimão, cheia de estilo, rumo às alturas. Um luxo assim, extraído das melhores revistas de decoração, confere aconchego ao ambiente, é claro, mas esteja certo: não garante a menor segurança dentro de casa. Pelo contrário: esses pequenos detalhes se somam e podem acabar virando grandes descuidos, oferecendo riscos a toda família, principalmente aos idosos. No próprio lar, eles acabam sofrendo acidentes – que exigem quase sempre um tempo de recuperação bastante prolongado e doloroso.

Ao arquitetar o interior de uma moradia em que vivem pessoas de mais idade, dizem especialistas, deve-se analisar cada ambiente com olhos que enxergam além da estética. E não são poucas as famílias que precisam gastar tempo com esse tipo de preocupação. De acordo com a médica entrevistada, a média da expectativa de vida no mundo, que era de 50 anos em 1900, saltou para 79 anos em 2000.

As previsões são ainda mais animadoras. Com a evolução da Medicina e o surgimento de novos conceitos de qualidade e de estilo de vida, o tempo de vida tende a se esticar ainda mais. “Em 2025, o Brasil será o sexto país em população idosa do planeta. Mas será que as pessoas estão preparadas para isso?”, diz a médica. Conforme ela, surgirão sérios problemas em todos os segmentos sociais caso não forem adotadas medidas que ajudem a proteger os idosos, permitindo-os ser independentes – sem deixar a segurança de lado.

Antes de observar o ambiente, o indicado é começar cuidando do próprio corpo. Controlar o peso, praticar exercícios físicos e usar óculos são alguns dos hábitos importantes a serem colocados em prática para evitar acidentes – já que pessoas sedentárias, com sobrepeso e pouca visão estão mais sujeitas a tropeços e escorregões em qualquer lugar – e nem precisa ter mais de 60 anos para que isso ocorra. Mas é especialmente em casa que elas acabam se acidentando. Fraturas no colo do fêmur e nos punhos são as conseqüências mais comuns entre os idosos – e demoram a cicatrizar, como lembra a fisioterapeuta entrevistada.

Para você estar atento a detalhes que vão além da cor do tapete mais adequado a sua sala, reunimos dicas elaboradas por especialistas. As informações parecem óbvias, mas dê uma olhada ao seu redor: é bem provável que sua casa não esteja totalmente de acordo com os itens indicados.



Dicas

- Afixe barras acessórias no banheiro, no entorno do vaso sanitário e no boxe.
- Ligue as luzes ao caminhar à noite, pois o risco de acidentes aumenta no escuro. Disponha a cama próxima a um interruptor de luz.
- Dê preferência a pisos antiderrapantes.
- Evite escadas. Se não for possível, certifique-se de que têm corrimão e fitas antiderrapantes nos degraus.
- Não passe cera no chão. E também não disponha muitos tapetes, que devem ser antiderrapantes.
- Substitua as escadas externas, quando possível, por rampas. De preferência, habite em casas de um pavimento.
- Não concentre muitos objetos na casa, principalmente onde as pessoas mais circulam.
- Não tenha armários nem muito altos, nem muito baixos. A regra é fácil: não afixe nada que fique mais alto que seus ombros e nada abaixo da altura de seus joelhos. Isso evita principalmente o uso de banquinhos e escadas, que aumentam o risco de quedas.
- Mantenha a casa limpa.
- Se a água do seu chuveiro cai na banheira, cuidado: ter de levantar a perna para pisar em uma superfície molhada ajuda a escorregar.

Fontes entrevistadas: geriatra e cooperada da Unimed Nordeste-RS Dra. Ana Amélia Cipriani Dias, fisioterapeuta Beatris Simone Maggi e arquiteta Marília Valent

Alcance o peso ideal

20 perguntas e respostas derrubam os mitos das dietas alimentares que prometem quilinhos a menos sem uma alimentação equilibrada

● ANDRÉ BENEDETTI

Basta estar em uma roda de amigos, principalmente entre mulheres, para se ouvir uma profusão de dicas sobre como emagrecer sem muito esforço. Tornar-se adepto apenas a proteínas e saladas, eliminando de vez os carboidratos, comer muito no café da manhã e nada à noite ou passar o sábado tomando apenas água estão entre as recomendações ouvidas a cada esquina. Os mitos são muitos e, inúmeras vezes, as dietas milagrosas – que cada vez mais se popularizam na Internet ou em conversas informais – são extremamente equivocadas. Sem um controle adequado, com a quantidade correta dos alimentos necessários para o corpo humano (veja pirâmide alimentar), é quase impossível manter-se no peso ideal. Afinal, quem poderá se alimentar de caldo (como é o caso da dieta da sopa) pelo resto da vida? A boa saúde do corpo, dizem especialistas, passa ao largo de radicalismos como esse. Mas há muita gente insistindo em receitas que prometem quilos a menos com muito pouco comprometimento – ou mesmo pessoas que não se importam com as gordurinhas a mais. As estatísticas refletem esse panorama ao demonstrar o brasileiro cada vez mais gordo: 40% da população está com excesso de peso (sem contar que 13% das mulheres e 8% dos homens são obesos). Em Caxias do Sul, médicos especialistas discutiram recentemente o assunto na 1ª Jornada de Obesidade e Cirurgia, voltada principalmente para a avaliação clínica e os cuidados que cercam a cirurgia de obesidade. Promoção conjunta da Unimed Nordeste-RS, Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs) e Universidade de Caxias do Sul (UCS), o evento foi coordenado pelo presidente da Unimed Nordeste-RS, Dr. Antonio Oliveira Quevedo. Entre os participantes, Dr. Aloyzio Achutti, de Porto Alegre, concedeu uma entrevista para Vida é Unimed, falando sobre os mitos das dietas alimentares.

1

Qual a maneira menos sofrida de se perder peso?

A maneira menos sofrida é comer devagar, evitando *fast-food*, mastigando bem, sentindo o sabor da comida. A composição alimentar precisa ser bem equilibrada, de acordo com a pirâmide alimentar (veja ilustração), e os exercícios físicos são importantes.

2

Há como emagrecer sem deixar de comer o que se gosta?

Novamente, a composição alimentar precisa ser bem equilibrada. Além disso, paladar também se educa. É preciso não simplesmente retirar o que está inadequado, mas substituir por algo que também dê prazer.

3

É verdade que as frutas são ricas em açúcares e, por isso, não ajudam a emagrecer?

As frutas contêm hidratos de carbono e são parte importante, junto com as verduras, de uma alimentação saudável. Se forem em excesso, como tudo, poderão ser inadequadas.

4

A que riscos estão expostas as pessoas acima do peso – e com os quais um magro não sofre?

A obesidade é um dos riscos para um conjunto que hoje se chama síndrome plurimetabólica, que compreende hipertensão arterial, diabetes melito e aterosclerose (a cardiopatia isquêmica, o infarto do miocárdio e o comprometimento de outras artérias). Esse é um dos fatores de risco. Se houver outros associados, pior fica. E pessoas com peso normal, mas que têm vários fatores de risco, podem estar sujeitas a ainda mais problemas do que um obeso. Na verdade, a obesidade é evidente por si mesma, principalmente a central (indivíduos sem cintura). E não precisa de nenhum exame de laboratório para identificar o risco.

5

É verdade que uma pessoa só deixa de ser sedentária se fizer atividade física pelo menos três vezes por semana?

Já foi comprovado que é necessário fazer exercícios ao menos três vezes por semana, para se conseguir o efeito benéfico que se procura. Mais importante é a continuidade do que a intensidade do esforço físico e dos alongamentos.

6

É possível queimar em uma aula de academia todas as calorias ingeridas em uma refeição?

Depende, claro, da quantidade de calorias ingeridas e da quantidade do exercício. Não se deve, entretanto, pensar no exercício apenas como uma maneira de gastar o que se comeu em excesso. O exercício traz outros benefícios para o organismo, não somente queima calorias.



Viver com saúde é m

7 É verdade que, se uma pessoa fica muitas horas sem comer, o organismo, assim que ela senta à mesa, retém mais as calorias dos alimentos porque o estômago ficou muito tempo vazio? Certamente não é aconselhável deixar espaços muito longos entre as refeições, pois acaba sendo mais difícil conter a voracidade, comer devagar e identificar o ponto de saciedade. Como em tudo, a moderação, inclusive nos períodos de jejum, é o aconselhável.

8 O que são as chamadas calorias vazias, encontradas em bebidas alcoólicas? São calorias que se somam ao cálculo da ingestão, mas que não têm efeito nutritivo.

9 Por que carboidratos devem ser evitados à noite? Se a alimentação for equilibrada e sem excessos, não me consta que haja problema maior em ingerir hidratos de carbono à noite.

10 É verdade que de manhã deve-se comer como um rei, à tarde como um príncipe e à noite como um servo? Acho que o ideal é comer comedido como um cidadão saudável e que busca saúde e bem-estar. Esta máxima nos levaria a comer muito pela manhã, um pouco menos ao meio-dia e quase nada à noite. O ideal, na verdade, é ter uma refeição completa no dia. As outras devem ser complementares e mais leves, a não ser em circunstâncias especiais, como no caso dos diabéticos, que podem necessitar de quatro refeições pequenas e praticamente iguais, devido à medicação que utilizam.

11 É verdade que alguns alimentos não devem ser misturados? Quais? Os cozinheiros já sabem que certas combinações não vão bem. Basicamente, devem ser utilizados alimentos dos diversos grupos que compõem a pirâmide alimentar, na proporção em que aparecem na representação gráfica.

12 É verdade que não é indicado comer frutas no almoço, substituindo a salada? Não é verdade. Frutas e verduras fazem parte da composição ideal da alimentação, principalmente se for na refeição principal, que, em geral, é o almoço.

13 Muita gente come mais quando está com ansiedade. Como é possível espantar este mal sem ter de exagerar na comida? A melhor receita é fazer exercício para espantar a ansiedade e descarregar as tensões. O exercício realmente tem um efeito garantido sobre a ansiedade e a depressão, é capaz de reduzir a voracidade e até tirar o apetite. Além disso, como já citei, tem outros efeitos favoráveis.

14 É verdade que comer só salada e carne, eliminando de vez os carboidratos, ajuda a perder peso? Isso não aumentaria o colesterol, já que a pessoa ingere muita carne? Ingerir muito de qualquer coisa já é um erro alimentar. Também o cuidado extremo com carne e colesterol não é para todo o mundo, mas para aqueles que têm um perfil genético com tendência à doença aterosclerótica. É também uma recomendação que se observe a pirâmide alimentar, que nos ajusta às proporções recomendadas.

15 Que problemas endocrinológicos ajudam a dificultar o emagrecimento? Como identificá-los?

A própria obesidade está regulada pelo perfil endócrino de cada indivíduo (assim, poderia ser sempre considerada um distúrbio endócrino). Por esse motivo, uns têm maior tendência a engordar e maior dificuldade de perder peso, enquanto outros se mantêm magros mesmo não obedecendo aos preceitos de uma alimentação adequada. Das doenças endócrinas mais comuns, a diabetes melito e o hipotireoidismo são as causas que mais contribuem para um perfil obeso. São mais raras as doenças da supra-renal, que também podem vir acompanhadas de obesidade.

16 Que problemas cardiovasculares é possível ter quando se é gordo? Os mais frequentes são a cardiopatia isquêmica (angina e infarto do miocárdio), hipertensão arterial e doença cérebro-vascular, além de insuficiência cardíaca, que surge mais precocemente quando a função do coração já está comprometida por qualquer causa.

17 Que alimentos devem ser excluídos do cardápio? Por exemplo, existem margarinas que não deveríamos consumir? Toda a gordura hidrogenada, que compõe margarinas e que é muito usada em padarias e pastelarias, é inconveniente. É preferível consumir manteiga e outras gorduras naturais, pois o organismo humano não sabe o que fazer com a gordura hidrogenada que, embora seja mais barata e fácil de conservar, é totalmente artificial.

18 Que alimentos não podem faltar à mesa? É necessário, novamente, seguir a pirâmide alimentar. Basicamente, devemos comer um pouco de tudo, com frutas e verduras nas proporções e quantidades recomendadas e adequadas ao perfil genético e ao estilo de vida da pessoa.

19 Qual a diferença entre ser gordo e ser obeso? Hoje se fala em sobrepeso, obeso e obesidade patológica. Entretanto, mais importante do que o excesso de peso é a distribuição da gordura. Aqueles que acumulam gordura no ventre e perdem a cintura correm um risco muito maior, mesmo quando não apresentam grande excesso de peso.

20 Alimentos integrais são os mais adequados para quem está em dieta? Por quê? É mais ou menos óbvio que, quanto mais naturais os alimentos, mais saudáveis eles são. Mas um dos principais motivos da importância de se ingerir alimentos integrais é a presença de resíduos que ajudam a compor o bolo fecal. Sem serem absorvidos, eles acabam carregando junto consigo alguns tipos de gordura, e trazem em sua composição elementos que, se processados, se perdem. Nosso intestino delgado tem vários metros de comprimento porque foi planejado para receber um tipo de alimento bem diferente do ingerido hoje. Na dieta moderna, a absorção já se faz completa no primeiro metro e, em geral, não sobra quase mais nada para os demais metros. Um dos componentes do trigo, por exemplo, é a Vitamina E, que, na farinha usada hoje, em geral, não está presente.



Aproprie-se da yoga

O Ocidente encontra o Oriente na Unimed Nordeste-RS. Reunidos pela Medicina Preventiva, clientes da cooperativa médica podem se beneficiar com as sessões de yoga oferecidas a quem tem problemas osteomusculares e reumáticos.

Os encontros são realizados na Espaço & Cia (Rua 20 de Setembro, 1102, em Caxias do Sul).

Antes de vestir uma malha e alongar o corpo, um detalhe: é necessário ter em mãos a solicitação de um médico por escrito, que é quem pode encaminhar seus pacientes à Medicina Preventiva. Depois, é feita uma avaliação do perfil de saúde, para ver quais as necessidades da pessoa e qual a melhor forma de ajudá-la.

Os benefícios para a saúde trazidos pela yoga são muitos, entre eles o alívio de dores e o combate ao estresse, além do auxílio no tratamento da depressão. Nas páginas 14 e 15, você confere

depoimentos de quem está satisfeito com a Medicina Preventiva e com esta prática milenar hindu. Recomendada até mesmo para crianças, a yoga é oferecida aos clientes Unimed de manhã, à tarde e à noite, sempre às terças e quintas ou segundas e quartas, com preços subsidiados. Entre em contato com seu médico assistente da Unimed. Ele irá orientar você, analisando se este tipo de exercício pode melhorar a sua condição de saúde.

Em seguida, agende um perfil de saúde na Medicina Preventiva, pelo telefone (54) 225-5272, e receba as demais orientações necessárias para iniciar a atividade.



Caminhe com a Unimed

Caminhar faz bem à saúde, especialistas recomendam. Uma caminhada com orientação, com dicas de como realizar alongamento antes e depois do exercício, é melhor ainda: oferece grandes recompensas para quem deseja manter-se em forma e saudável. Por isso, desde 11 de outubro, a Medicina Preventiva da Unimed convida você para participar do programa Caminhadas Orientadas, realizado sempre na primavera e no verão. Aos 50 anos, a empresária Luzmary Balbinot, uma das candidatas a participar da edição 2005/2006, não poupa elogios à atividade.

“Acho que não existe coisa mais democrática e popular do que a caminhada, pois qualquer um pode fazer”, diz. Melhor mesmo, conforme ela, é praticar o esporte acompanhado. “Isso porque temos orientação, companhia, nos socializamos e achamos um bom motivo para sair de casa, estabelecendo um compromisso que com certeza nos faz ser mais saudáveis”, comenta Luzmary.

Se você deseja caminhar ao lado dela e de uma turma supersaudável, anote aí: educadores físicos acompanham grupos de clientes no Parque dos Macaquinhos, em Caxias do Sul, sempre às terças e quintas, das 7h45min às 8h45min e das 18h30min às 19h30min. A atividade também será oferecida em Carlos Barbosa, a partir de 3 de novembro (a palestra inicial será dia 27 de outubro, na Casa do Cliente). Lá, o local escolhido é a Ciclovia, sempre às quintas, das 18h30min às 19h30min. Antes de sair caminhando, porém, é necessário fazer ou atualizar seu perfil de saúde, apresentar liberação médica e participar de uma palestra sobre o assunto na Medicina Preventiva (Sinimbu, 1183, em Caxias). Informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 225-5272.



De olho na obesidade infantil

Se o seu filho tem entre seis e 15 anos e alguns quilinhos a mais, não espere que o ganho de altura, que ocorre principalmente na adolescência, seja a solução para deixá-lo em forma. “A obesidade deve ser prevenida desde cedo, pois o peso acima do esperado aumenta o número de células gordurosas e favorece o aparecimento da obesidade no futuro. Além disso, é falsa a crença de que o crescimento do adolescente, por si só, resolva o problema”, dizem especialistas da Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.

Para ajudar os clientes da Unimed a controlar o aumento de peso excessivo de seus filhos, a cooperativa médica está promovendo a palestra Criança e Adolescente: o Refúgio no Alimento no dia 19 de novembro, quando serão enfocadas as questões nutricionais e psicológicas da obesidade infantil. Os filhos precisam estar acompanhados dos pais para

participar.

Ministrado pela nutricionista Karina Mendes e pela psicóloga Adriana Rech, o encontro servirá para divulgar a criação de um programa com início em março de 2006. A frequência dos acompanhamentos no ano que vem dependerá da idade e do caso de cada criança ou adolescente, podendo ser quinzenais ou mensais. Em todos os casos, porém, uma equipe multidisciplinar – formada por assistente social, enfermeiras, fisioterapeuta, nutricionista e psicóloga – estará envolvida.



Anote:

O que: Palestra Criança e Adolescente: o Refúgio no Alimento

Onde: Auditório da Medicina Preventiva (Sinimbu, 1183, Caxias do Sul)

Quando: 19 de novembro

Informações: (54) 225-5272

Saúde até no bolso

Ao utilizar o Unimedamentos, dona Lourdes e seu Carlos pouparam R\$ 559,58 em menos de seis meses

Na casa dos Mainieri, em Caxias do Sul, ficou mais fácil pagar as contas no fim do mês. Desde que dona Lourdes, 78 anos, e seu Carlos, 74, passaram a se valer dos descontos oferecidos pelo Unimedamentos, os salgados gastos mensais na farmácia, superiores a R\$ 700, sofreram uma queda considerável. Em quase meio ano, eles pouparam R\$ 559,58 ao utilizar o programa de descontos em medicamentos da Unimed Nordeste-RS.

As idas corriqueiras às prateleiras de remédios começaram quando dona Lourdes, em meio a uma crise de labirintite, sofreu uma queda na cozinha, fraturando três costelas.

Tratada por cinco especialistas ao mesmo tempo, ela tornou-se usuária de medicamentos caros até melhorar. “Cheguei a gastar mais de R\$ 300 em uma caixa de comprimidos”, relembra. “Ainda bem que tínhamos como contar com essa regalia da Unimed”, complementa ele.

De fato, o Unimedamentos – que oferece aos beneficiários descontos em medicamentos de marca e genéricos, sobre o Preço Máximo ao Consumidor (PMC) – pode ser chamado informalmente de uma regalia especial para os clientes da cooperativa médica. A começar pela facilidade de encontrar um estabelecimento credenciado: a apenas duas quadras da residência dos Mainieri, no bairro Cruzeiro, há uma farmácia credenciada ao Unimedamentos. Mas não são apenas poucos passos na calçada que o casal caxiense tem de dar: na farmácia, os passos a serem seguidos para receber o desconto também são acessíveis.

“Foi fácil entender como se faz, já estou acostumado a receber uns R\$ 70 a R\$ 80 de desconto cada vez que compro os medicamentos”, conta seu Carlos, que tem por hábito concentrar as compras para evitar muitas idas à farmácia.



Praticidade: casal caxiense mora a apenas duas quadras de uma das mais de 60 farmácias credenciadas ao programa na região

Novidades neste semestre

Para o segundo semestre deste ano, o Unimedamentos reserva novidades aos clientes. Se você já estava habituado a encontrar o que desejava na farmácia por um preço mais acessível, agora passa a ter ainda mais chances de ficar satisfeito. Isso porque o programa agregou novos laboratórios, dobrando o número de medicamentos: atualmente, são 2,4 mil itens disponíveis. Siga o exemplo de dona Lourdes e seu Carlos: aproprie-se dos benefícios do Unimedamentos.

Você já contou com os descontos do Unimedamentos ?

Veja um exemplo: se você gasta R\$ 80,00 em remédio todo mês, com o UNIMEDamentos você pode economizar até R\$ 240,00 ao final de um ano, o que equivale a 3 meses de tratamento. Conte com esse superbenefício da Unimed.

Prevenção tem lugar

A Medicina Preventiva da Unimed firma-se cada vez mais como um serviço completo oferecido aos beneficiários da cooperativa médica. Todos os meses, profissionais qualificados dão início a encontros que se ajustam a sua rotina e conferem mais saúde a sua vida. Monitoramentos e os grupos *Viva Bem*, de Nutrição, *Viva Bem sem Fumo* e *Viva Bem Mamãe e Bebê*, além de caminhadas orientadas, aulas de yoga e hidroterapia – estas três últimas oferecidas como atividade complementar –, compõem o leque de diferenciais que só clientes Unimed têm. Veja a percepção de quem já participou de um dos grupos em Caxias do Sul. E reserve um espaço para si na agenda.

Cuidado redobrado

A técnica de enfermagem **Marlene Pereira de Castilhos**, 42 anos, estava acompanhando seu marido, Valdemar de Castilhos, 56, que se recuperava no hospital de uma cirurgia no quadril, quando foi convidada para ser cuidada. Era o pessoal da Medicina Preventiva apresentando a ela o programa **Cuidando do Cuidador**, um serviço criado para dar suporte a quem assume a responsabilidade de acompanhar um familiar com a saúde debilitada. “Mesmo sendo uma profissional da área da saúde, eu aprendi muito nos encontros que tive com assistente social, psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista e enfermeira, tendo bastante ânimo para superar o problema”, diz. Hoje, Valdemar caminha novamente, enquanto Marlene já pensa em ingressar em outro programa da Medicina Preventiva, o *Viva Bem*.



Sorrisos a mil

A industriária **Teresinha Ferreti**, 51 anos, reaprendeu a sorrir. Depois de passar por uma fase difícil, decidiu levantar a cabeça e reorganizar a própria vida. No grupo **Viva Bem**, recebeu instruções que a ajudaram a perder 11 quilos, controlar o diabetes, a pressão alta, a fazer caminhadas com frequência e, enfim, desopilar e conferir um toque saudável a sua rotina. “Vou uma vez por semana à Medicina Preventiva e já sei bem como lidar com os problemas que invariavelmente aparecem”, diz, sorrindo.



Solução oriental

Sentindo muitas dores nas juntas, **Clari Maria Dal Piccoli**, 60 anos, procurou um médico da Unimed. Para ajudá-la, ele indicou o grupo de **Yoga**, da Medicina Preventiva. “Eu estava dura, não me mexia. Desde a primeira aula, porém, já me senti diferente, com mais flexibilidade para realizar os movimentos”, diz ela, que pratica esta técnica oriental duas vezes por semana.



Fome de mudança

A curiosidade levou a dona de casa **Margarete Boschetti**, 47 anos, a participar do grupo de **Nutrição**. “Eu lavava as frutas e verduras em casa, colocava-as à mesa, mas ninguém comia”, relembra. As coisas mudaram. Agora, ela se exhibe com sete quilos a menos, depois de aprender a aplicar na prática a pirâmide alimentar (veja ilustração na Central). “Quando não vou à Medicina Preventiva, sinto falta, pois lá estou aprendendo a me dominar, a lidar com o estresse e a ansiedade, conseguindo me conter quando estou diante de um prato de comida.”



Quase lá

O matizeiro **Dirceu Stuani**, 47 anos, está quase deixando o cigarro de lado, graças às orientações obtidas no grupo **Viva Bem sem Fumo**. “Entrei no grupo porque estava começando a ter uma tosse insistente, decorrente da fumaça.”



Da teoria à prática

Acostumada a palestrar sobre como conviver com o barrigão durante a gravidez, a fisioterapeuta **Patrícia Silveira Zingano**, 28 anos, se viu em uma posição inédita quando engravidou de Maria Luiza, seu primeiro bebê. Para a sua saúde e a de sua filha, ela ingressou no programa **Viva Bem Mamãe e Bebê** como aluna, não como profissional da saúde. “Tive a oportunidade de falar sobre minhas ansiedades e preocupações e aprender com minhas colegas de trabalho informações fundamentais para uma gestação e uma maternidade mais tranquilas”, comenta. Segundo ela, o grupo complementa o pré-natal com dicas de alimentação saudável, cuidados com a higiene do bebê e alterações corporais na gravidez, entre outros assuntos. Ah, e os pais também podem participar.



Variedade em Carlos Barbosa

Carlos Barbosa também conta com os programas desenvolvidos pela Medicina Preventiva. Monitoramentos de saúde, Arte-Terapia e os grupos Viva Bem e Nutrição são oferecidos especialmente aos clientes do município. Quem participa está feliz da vida.

Bonita dentro e fora

Os quilinhos a mais não chegavam a ser um grande problema quando a aposentada **Idelma Agostini**, 54 anos, decidiu parar de engordar. Disposta a mudar seus hábitos, ela ingressou no programa de **Nutrição**, e aprendeu alguns segredinhos para preparar comidas saudáveis sem deixar de lado o sabor. Azeite de oliva, verduras e frutas, por exemplo, agora fazem parte do cardápio da casa de Idelma. O marido dela, que tem diabete e colesterol, aderiu à mesma dieta. E ela está cada vez melhor: “Estou me sentindo mais bonita por dentro e por fora.”



Momentos para si

“É um tempo para mim.” Assim a dona de casa **Ivete Baldasso**, 51 anos, começa definindo o grupo de que participa, o **Arte-Terapia**. Animada com a possibilidade de conviver mais com pessoas da sua idade, ela encontrou um lugar onde pode pensar na vida, onde se ouvem boas lições, onde se livra do estresse. “Fazemos exercícios de relaxamento, falamos nossas opiniões e temos contato com uma profissional que nos deixa à vontade para conversar”, explica Ivete.



Pitadas de bem-viver

A costureira e dona de casa **Udila Sartori**, 60 anos, tem tendência a pressão alta e diabetes, mas já sabe como se faz para ficar saudável. Desde que ingressou no programa **Viva Bem** (durante o qual são oferecidas informações para não sofrer com as doenças crônicas), ela viu que, de fato, colocar menos sal na comida aumenta sua expectativa de vida. Entre um encontro e outro na Medicina Preventiva, também tomou conhecimento da importância das caminhadas. “Eu já caminhava com meu marido às vezes, mas agora eu e ele andamos durante uma hora por dia”, conta.



Leve e solta

Quem via a aposentada **Santa Denicol**, 67 anos, saindo tempos atrás de um dos grupos promovidos pela Medicina Preventiva percebia o quanto ela ficava leve, contente e feliz. Quando fazia **yoga** pela Unimed, sentia sua cabeça

arejada. “Estou disposta a ingressar novamente no grupo assim que se iniciar. Aquela coisa calminha me fazia muito bem”, diz, referindo-se aos movimentos suaves e às músicas leves do exercício oriental.



Primavera 2005

E a sua saúde está bem?

Você, cliente Unimed, pode dar um toque saudável a sua vida agora. Abaixo, reunimos algumas perguntas para saber como está sua saúde e se você se interessa em receber informações sobre os programas oferecidos pela Medicina Preventiva. Este serviço da cooperativa médica proporciona encontros variados, durante os quais especialistas ensinam como evitar – e também manter em equilíbrio – algumas doenças desenvolvidas devido à falta de prevenção e de pequenos cuidados nem sempre tão ortodoxos como muitos imaginam. Para ser convidado a participar de um dos programas, preencha os dados de identificação, responda as questões (vale assinalar mais de uma letra em cada item), destaque esta parte da página, leve à Medicina Preventiva pessoalmente e aproveite para retirar um brinde. Se preferir, envie pelo correio para o seguinte endereço: Rua Sinimbu, 1183, Caxias do Sul - RS - 95020-002.

Nome: _____
Idade: _____ Peso: _____ Altura: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

Quem de sua família já teve alguma destas doenças?

- Hipertensão arterial (pressão alta)
 pai mãe irmão avós outros
- Infarto do miocárdio
 pai mãe irmão avós outros
- Acidente Vascular Encefálico (derrame, isquemia cerebral)
 pai mãe irmão avós outros
- Diabetes Mellitus (alto nível de açúcar no sangue)
 pai mãe irmão avós outros
- Câncer
 pai mãe irmão avós outros
- Outras doenças na família:
 obesidade asma
 depressão osteoporose

Você pratica atividade física regular?

- Sim, no mínimo três vezes por semana
 Não pratico exercícios regulares

Você fuma?

- Não, nunca fumei
 Não, sou ex-fumante
 Sim, fumo

Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, você:

- bebe diariamente
 bebe duas vezes ou mais por semana
 não bebe

E quanto a sua pressão arterial?

Algum médico já disse que você sofre de pressão alta?

() Sim () Não

Você usa remédio para controlar a pressão?

() Sim () Não

Você verifica regularmente a pressão?

() Sim () Não

Você já teve infarto, AVC (derrame) ou outras complicações do gênero?

() Sim () Não

E quanto a diabetes?

Algum médico já disse que você sofre de diabetes (açúcar ou glicose alta no sangue)?

() Sim () Não

Você usa remédio ou insulina para controlar o açúcar ou a glicose no sangue?

() Sim () Não

Você verifica regularmente o açúcar ou a glicose no sangue?

() Sim () Não

Você já teve alguma complicação de saúde por causa de diabetes?

() Sim () Não

E quanto a colesterol, triglicérides?

Algum médico já disse que você tem colesterol alto?

() Sim () Não

Algum médico já disse que você tem triglicérides altos?

() Sim () Não

Você toma remédio para reduzir essas taxas?

() Sim () Não

Você faz dieta para reduzir essas taxas?

() Sim () Não

Outros itens

Você é mulher e faz revisão com seu ginecologista anualmente?

() Sim () Não

Você é homem, tem 50 anos ou mais e já fez uma revisão urológica (exame de próstata)?

() Sim () Não

Você já fez algum tratamento para convulsão ou epilepsia?

() Sim () Não

Você tem osteoporose?

() Sim () Não

Você sofre de reumatismo (artrite, artrose, fibromialgia...)?

() Sim () Não

Você tem problemas de tireóide?

() Sim () Não

Você sofre de depressão, insônia ou ansiedade?

() Sim () Não

E asma? Algum médico já disse que você tem?

() Sim () Não

Vida na Unimed

Tire suas dúvidas

parte 3

Carência do plano

Carência é um período fixado em contrato durante o qual, mesmo pagando a mensalidade, o beneficiário não tem direito às coberturas previstas. Desde que entrou em vigor a lei 9656/98, que trata dos planos e seguros de saúde, todos os produtos comercializados pela Unimed Nordeste-RS exigem as mesmas carências. Os planos antigos, adquiridos antes dessa lei, no entanto, têm carências variadas, conforme o estabelecido no contrato. Mas basta regulamentar o plano (informe-se pelo 0800 51 2100) para que as carências passem a ser as mesmas das aplicadas nos contratos assinados hoje em dia. Veja no detalhe em destaque o tempo de espera necessário antes de usufruir cada um dos serviços.

Carências para planos vendidos hoje:

Consultas e exames: 30 dias

Procedimentos médicos e ambulatoriais: 90 dias

Internações e procedimentos especiais: 180 dias

Parto: 300 dias

Planos novos e antigos

Planos antigos são os que foram comercializados até o dia 31 de dezembro de 1998. Eles não estão adaptados à lei 9656/98, que regulamentou uma série de normas para os planos de saúde e para as operadoras também.

Esses planos foram elaborados de

acordo com as características da época. Por isso, têm algumas particularidades que não são vistas nos contratos atuais.

Os planos novos, também chamados de regulamentados, são os

que estão de acordo com as determinações da lei 9656/98.

Começaram a ser comercializados a partir do primeiro dia útil de janeiro de 1999, quando a lei passou a vigorar no país.

Mais qualidade em Garibaldi

O Hospital Beneficente São Pedro (HBSP), de Garibaldi, está sendo reformado e ampliado. Em junho, representantes da instituição hospitalar assinaram contrato com médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS, para dar início a uma obra que permitirá qualificar o atendimento no único hospital do município.

O prazo mínimo para a conclusão das obras é de 24 meses, não devendo ultrapassar três anos. A Unimed Nordeste-RS está assumindo um projeto que deverá contar também com o apoio comunitário. Ou seja, outras entidades serão convidadas a participar desta parceria, arrecadando doações.

Um total de 1,945 mil metros quadrados de área passará por transformações, para modernizar o atendimento – isso sem contar os sete leitos privativos que serão incorporados à atual planta. As reformas serão feitas na lavanderia, nos apartamentos do terceiro pavimento, no pronto-atendimento, no setor de administração e no auditório. Na UTI, entre os espaços a serem repaginados, restará apenas a estrutura atual, pois o local será totalmente modificado, recebendo equipamentos novos e de ponta.

Todos os médicos cooperados da Unimed Nordeste-RS poderão clinicar em caráter temporário no HBSP. Isso significa que pacientes de Caxias do Sul, Carlos Barbosa ou Bento Gonçalves, por exemplo, terão a possibilidade de ser atendidos em Garibaldi pelos seus próprios médicos, caso seja necessário.

Tecnologia em equipamentos

Aparelhagem de ponta destaca-se no Hospital Unimed, onde o atendimento humanizado é prioridade

Além do trabalho de mais de mil médicos cooperados, uma das bases para o atendimento humanizado do Hospital Unimed é a sua infra-estrutura completa, com tecnologia de ponta. A partir de investimentos em aparelhagem, beneficiários da Unimed Nordeste-RS têm acesso facilitado a exames oferecidos apenas em grandes centros urbanos. Um conforto a mais para garantir a sua saúde e a de sua família.

Basta percorrer os corredores da instituição para perceber como salas cirúrgicas, quartos de internação, laboratório e outros tantos espaços contam com equipamentos que só os grandes e mais modernos hospitais podem oferecer. Mesas cirúrgicas elétricas, sistema de videocirurgia,

radiologia computadorizada e camas fawler elétricas (com balança metabólica integrada, pesa o paciente em qualquer posição) estão entre os destaques. No Centro de Diagnóstico por Imagem, mais um diferencial: com o Tomógrafo Philips Brilliance (*abaixo, à E*), o único da região, é possível ver em segundos, e não mais em minutos, imagens detalhadas do organismo

humano – tudo com precisão e agilidade. O Hospital conta ainda com salas de ecografia equipadas com aparelhos que podem ser utilizados para fazer toda a avaliação de medicina interna, ginecologia, obstetria, pequenas partes (extremidades), exames do sistema vascular e eco doppler, color, além de ecocardiografia. Tudo com a garantia da Unimed.



Diferencial:
Unimed conta com um dos tomógrafos mais avançados do planeta



Credibilidade:
aparelhos de ecografia conferem segurança aos clientes

Agora, cliente particular é personal

A Unimed Nordeste-RS e seus clientes particulares estão mais próximos. Para facilitar o relacionamento com o contratante individual/familiar, a cooperativa médica lança o selo Personal. Mais que uma nova denominação, esta identificação é a marca de todo um trabalho



de comunicação que está sendo desenvolvido para deixá-lo a par dos assuntos referentes a seu plano de saúde. A idéia, implantada pelo setor de Relacionamento com o Cliente Personal, torna, como o próprio nome diz, o contato com estes beneficiários ainda mais personalizado, facilitando sua identificação.

Medicina Preventiva da Unimed oferece múltiplas atividades para você e sua família

Agende-se

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- **Dia 11:** Encontro Aberto: Insônia: saiba como tratá-la, das 18h às 19h, em Carlos Barbosa
- **Dia 15:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: Insônia: saiba como tratá-la, das 10h às 11h, em Caxias do Sul
- **Dia 19:** Grupo Viva Bem: 1º encontro do grupo X, das 9h às 10h30min, em Caxias do Sul
- **Dia 19:** Grupo Viva Bem: 1º encontro do grupo XI, das 18h às 19h30min, em Caxias do Sul
- **Dia 27:** Palestra inicial das Caminhadas Orientadas em Carlos Barbosa
- **Dia 29:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: Limites na relação pais x filhos, das 10h às 11h, em Caxias do Sul

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- **Dia 3:** Início das Caminhadas Orientadas em Carlos Barbosa
- **Dia 8:** Encontro Aberto: Como ter saúde através da alimentação. Das 18h às 19h, em Carlos Barbosa
- **Dia 10:** Início do Viva Bem Mamãe e Bebê. Das 18h30min às 20h, em Caxias do Sul
- **Dia 12:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: As aparências enganam: conheça as diferenças entre depressão, estresse e tristeza, das 10h às 11h, em Caxias do Sul
- **Dia 19:** Crianças e adolescentes: o refúgio no alimento. Das 10h às 11h, em Caxias do Sul (veja mais informações na página 12)
- **Dia 26:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: pressão alta x alimentação: mentiras e verdades. Das 10h às 11h, em Caxias do Sul
- **Dia 29:** Encontro Aberto: O peso da obesidade, das 18h às 19h, em Carlos Barbosa
- **Dia 30:** Grupo Viva Bem: 1º encontro do grupo XII, das 9h às 10h30min, em Caxias do Sul
- **Dia 30:** Grupo Viva Bem: 1º encontro do grupo XIII, das 18h às 19h30min, em Caxias do Sul

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- **Dia 3:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: seu casamento precisa de ajuda? Das 10h às 11h, em Caxias do Sul
- **Dia 13:** Encontro Aberto: Oficina de receitas natalinas, das 18h às 19h, em Carlos Barbosa
- **Dia 17:** Na Medicina Preventiva, o sábado é da família: Oficina de receitas natalinas. Das 10h às 11h, em Caxias do Sul

Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- As atividades em janeiro serão sempre das 18h às 19h, em Caxias do Sul
- **Dia 18:** Saiba viver para ter mais saúde (dicas variadas para viver mais e melhor, com enfoque na qualidade de vida)
 - **Dia 25:** Você anda estressado? Descubra maneiras para reestabelecer o equilíbrio (atividade de musicoterapia)

Legenda



● **VIVA BEM MAMÃE E BEBÊ:** encontros semanais para gestantes durante os quais são discutidos temas que envolvem período de gestação, parto e pós-parto.

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



● **CUIDANDO DO CUIDADOR:** tem como objetivo orientar e capacitar os familiares dos pacientes a partir de orientações profissionais qualificadas.



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

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

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

● **NA MEDICINA PREVENTIVA, O SÁBADO É DA FAMÍLIA:** programa voltado a familiares de clientes Unimed.

● **CALENDÁRIO DE VERÃO**

Medicina Preventiva:
(54) 225-5272

Imagine se você pudesse realizar exames de diagnóstico com a garantia

Philips e Unimed.

Pois é, você pode.

A **garantia** Philips você já conhece. A **excelência** Unimed também. Agora, Philips e Unimed juntas é para você **esbanjar saúde**. Só no Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed você encontra a tecnologia mais avançada que existe na área de diagnóstico por imagem. Com o ultramoderno **Tomógrafo Philips Brilliance**, é possível ver em **segundos** (e não mais em minutos) imagens detalhadas do paciente, garantindo exames de diagnóstico muito mais **ágeis** e **confiáveis**.



Na hora de fazer os exames prescritos por seu médico, lembre-se de que o Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed é a garantia de resultados rápidos e seguros.

Colonoscopia • Ecografia • Endoscopia • Radiologia convencional e contrastada • Tomografia computadorizada

Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed

Hospital Unimed
Rua Carlos Bianchini, 1744
Caxias do Sul

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 7h às 19h
Sábados: 7h30min às 11h30min



Anúncio do Tomógrafo Philips Brilliance,
que vem sendo divulgado em mídia nacional.

Unimed

Nordeste-RS

ANS-nº 325571

EUUnimed é viver a minha família. É poder amar, cobrir de carinho quem eu mais quero. Aproveitar todos os dias, abraçar, querer bem. EUUnimed é ter saúde para aproveitar o que existe de melhor: a minha família.

família, saúde, viver bem

EUUnimed



Viver

Unimed



Nordeste-RS