Vida é Unimed

REVISTA DA UNIMED NORDESTE-RS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | ANO 14 | Nº 24 | 2017

Unimed
Nordeste-RS

FOTO: ALESI DITADI

SORRIA NA BAHIA
As facilidades e a alegria de Porto Seguro

CONCERTO DA PRIMAVERA
Tropicália será tema do evento deste ano

Sob medida para você

CLIENTES UNIMED PODEM CONTAR COM UMA EXTENSA E PREMIADA ESTRUTURA. CONFIRA COMO É GRANDE A LISTA DE TUDO O QUE ESTÁ A SEU DISPOR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Novo Pronto-Atendimento 24h.

Cuidar de você. Esse é o plano.

ANS-nº 325571

Dr. Ronaldo Mattia
Diretor Técnico Médico
Serviços Próprios
CRM-RS 17367

CENTRO

Pronto-Atendimento Adulto

Pronto-Atendimento Pediátrico

Pronto Atendimento Adulto:

- 1.700 m²
- 12 consultórios clínicos e especializados
- Centro de Diagnóstico por Imagem e Laboratório Integrados

Pronto Atendimento Pediátrico:

- 400 m²
- Ambiente lúdico com espera infantil exclusiva
- Sala de observação pediátrica

Centro Cirúrgico Ambulatorial

Nova Farmácia

O novo Pronto-Atendimento Adulto e Pediátrico e o Centro Cirúrgico Ambulatorial fazem parte da 1ª fase da ampliação do Hospital Unimed. Um espaço para cuidar ainda melhor de você e da sua família.

Unimed Nordeste-RS

45 ANOS

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

ANDRÉ É PAI DE GUILHERME E FELIPE

Investimos em nossos clientes

Se eu precisasse definir em poucas palavras os serviços próprios da Unimed Nordeste-RS, pinçaria do dicionário, de pronto, duas: "qualificados" e "abrangentes". Não por nada eu começaria por esses verbetes para tentar traduzir uma estrutura superlativa, que exigiu de mim um longo tempo para a coleta e checagem de informações antes da elaboração de um especial sobre os locais que este plano de saúde construiu e mantém para que os 300 mil clientes que nele apostam levem uma vida saudável e protegida. A estrutura, extensa, tomou uma grande parte desta publicação, com detalhes e fotos de cada um dos serviços que oferecemos. Confira na segunda metade desta publicação.

Além disso, como sempre, trouxemos também textos menos corporativos, para que você relaxe enquanto se vale do prazer da leitura. Exemplo disso é a matéria que apresentamos sobre Porto Seguro, lá no finalzinho desta edição. Faça as malas e nos acompanhe no passeio que fizemos até a famosa cidade do sul da Bahia para conferir o que a faz ser tão procurada por turistas. Em nossa jornada, descobrimos a musicalidade da terra das coreografias do axé, a história e as belezas das construções erguidas logo após o descobrimento do Brasil, as praias de águas quentes e sombreadas por coqueiros, os passeios em terra e no mar e as delícias da gastronomia baiana. Venha conosco – e depois também descubra um punhado de novidades que reunimos aqui para você.

Uma das boas-novas, aliás, é que, em 2017, a cooperativa completa 45 anos. Para registrar a data, foi lançado um selo que, a partir de agora, será visto em diferentes materiais da empresa, como esta revista. Porque um aniversário assim precisa ser celebrado!

Abraço,

ANDRÉ BENEDETTI, EDITOR andre.benedetti@unimednordesters.com.br

A revista Vida é Unimed é uma publicação da Unimed Nordeste-RS com distribuição gratuita.
ANO 14 – Nº 24 – 2017
Unimed Nordeste-RS
Rua Moreira César, 2400
Caxias do Sul/RS, Brasil – 95034000

PRESIDENTE
Dr. Marcelo Fonseca Frigeri

VICE-PRESIDENTE
Dr. Carlos Castellano Silveira

DIRETORIA
Diretora Superintendente:
Dra. Dilma Maria Tonoli Tessari
Diretor de Serviços Próprios:
Dr. Ronaldo Mattia
Diretor Técnico: Dr. Lucas Dalle Molle
Diretor Técnico do Hospital Unimed:
Dr. Carlos André Tarrio Gandara
Diretor Clínico do Hospital Unimed :
Dr. Walter Praetzel Porto
Vice-Diretor Clínico do Hospital Unimed:
Dr. Marcelo Sabedotti

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
Dr. Carlos Castellano Silveira, Dr. Claudio Dalmaz, Dra. Denise Vozniak, Dr. Fábio André Letti, Dr. Haley Calcagnotto Dos Santos, Dr. Ivo Oliboni, Dr. Marcelo Fonseca Frigeri, Dr. Marcio Rangel Valin, Dr. Orestes Blanco Netto, Dr. Paulo Moacyr Triches Dias, Dr. Ricardo Casara, Dr. Vinícius Victorazzi Lain

CONSELHO FISCAL
Efetivos: Dr. Alexandre Ernesto Gobbato, Dr. Flavio Elias Ribas, Dr. Mario Antonio Fedrizzi
Suplentes: Dr. Edson Renato Pippi, Dr. Pedro Inacio Mezzomo, Dra. Zenia De Stefani

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Departamento de Marketing
JORNALISTA RESPONSÁVEL
André Benedetti (MTB 9473)
EDIÇÃO E TEXTOS: André Benedetti

CRIAÇÃO E EXECUÇÃO
Entrelinhas Conteúdo & Forma
Rua Cel. Bordini, 675/cj. 301
Porto Alegre/RS, Brasil – 90440000

DIREÇÃO DE ARTE: Luciane Trindade
FOTOS: Arquivo Unimed e Thinkstockphotos
TIRAGEM: 50 mil exemplares
IMPRESSÃO: Coan

CONVERSE CONOSCO: SAC 0800 51 2100

ACREDITAÇÕES NO HOSPITAL UNIMED CAXIAS DO SUL
ACREDITAÇÃO DO LABORATÓRIO UNIMED

MISTO
Papel produzido a partir de fontes responsáveis
FSC® C095238

SUMÁRIO

Empodere-se
Palestra "Como elevar a autoestima e conquistar a felicidade", ministrada pela professora de pós-graduação em Gestão de Pessoas Daniella Gasperin, ajuda a ficar de bem consigo mesmo 14

Vacine-se
Central de Vacinas Unimed oferece um abrangente leque de profilaxias para você e sua família em duas unidades em Caxias, uma na Medicina Preventiva Unimed e outra junto ao Plantão da Criança 16

Estrutura
Um passeio por nossa ampla e reconhecida estrutura de serviços próprios, que, em 2017, renova-se ainda mais com a inauguração do Pronto-Atendimento Caxias do Sul 20

Viagem
Aeroporto perto do mar, rede hoteleira para todos os bolsos, dias de praia, noites de festa, história brasileira e calor o ano inteiro: conheça Porto Seguro 38

E MAIS:
VIDA NA UNIMED **5 A 12** LEANDRO KARNAL **13**
RECEITAS SAUDÁVEIS NAS REDES SOCIAIS **18**

VIDA NA UNIMED

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

ENDOSCOPIA E PA EM GARIBALDI
O único hospital de Garibaldi deu mais um importante passo com o auxílio da Unimed Nordeste-RS, sua parceira de longa data. Foram abertas para a comunidade garibaldense as portas do novo Pronto-Atendimento e do Centro de Endoscopia do Hospital São Pedro. A nova estrutura, organizada em uma área de mais de 700 metros quadrados, permitiu ampliar o número de consultórios, de leitos de observação e de ambulatórios.

VITRINE ON-LINE
Um dos braços do site da Unimed Nordeste-RS, a página da Rede Própria (redepropria.unimednordesters.com.br) oferece um compilado de todos os serviços com a marca da cooperativa disponíveis aos clientes Unimed. O menu principal traz cinco itens: Hospital Unimed, CDI, Laboratório, Pronto-Atendimento e Plantão Cardiológico. Em cada um deles, é possível conhecer a estrutura, a tecnologia empregada e as certificações, além dos endereços, de números que tornam cada um deles importante no cenário da saúde, de vídeos e de imagens que traduzem um conceito que é pilar na Unimed: o de promover bem-estar.

FARMÁCIA UNIMED REÚNE AMPLA LINHA DE NUTRACÊUTICOS
A Farmácia Unimed reúne uma ampla linha de nutracêuticos, comercializados para o seu bem-estar. Mas você sabe, afinal, o que significa o termo "nutracêutico"?

O nome surgiu da junção das palavras "nutriente" e "farmacêutico", passando a ser utilizado para identificar um nutriente específico que não é exatamente o alimento em si, mas que também não é um medicamento. Nas gôndolas da Farmácia Unimed, você encontra nutracêuticos como a chia e os óleos de coco, de cártamo e de peixe (ômega-3).

Óleo de coco: é rico em substâncias antioxidantes e, quando usado diariamente, possibilita obter um efeito de queima de gorduras. Auxilia na redução de peso e dos níveis de colesterol.

Óleo de cártamo: é o aliado da barriga chapada! Ajuda na redução da absorção de colesterol e de gorduras no intestino.

Chia: reúne nutrientes indispensáveis para o bom funcionamento do organismo, além de proporcionar emagrecimento de forma natural e saudável.

NOVO ENDEREÇO

O serviço de **ecografia** da Unimed, que funcionava no centro de Caxias, passou a atender em novo endereço. Anote: Rua Coronel Flores, 500, bairro São Pelegrino (entre a Rua Sinimbu e a Avenida Júlio de Castilhos, com entrada junto ao laboratório de São Pelegrino). Mais informações: 54 3220.2311.

NOVO HORÁRIO 1

O horário de atendimento do **Laboratório** Unimed no centro de Caxias, aos sábados, agora é das 7h às 12h50min.

NOVO HORÁRIO 2

A **Farmácia Unimed** de Farroupilha passou a receber os clientes em novo horário.

Registre:

- Segunda a sexta-feira, das 8h às 19h.
- Sábados, das 9h às 12h e das 13h às 17h.

FOTO: DIVULGAÇÃO

PRIMEIRA TURMA

A Escola de Enfermagem Senac/Unimed formou sua primeira turma. Dê as boas-vindas a estes seis técnicos de enfermagem, que acabam de ingressar no mercado de trabalho:

- Eduarda dos Santos da Silva
- Evanice Pinheiro da Silva
- Jaime Maciel Siqueira
- Magna de Quadros Vargas
- Mariane Pioner Peixoto
- Odete Bueno Dorneles

Agora clientes Unimed Nordeste-RS*
têm ainda mais vantagens.

Conheça os descontos especiais que preparamos para você! Já são mais de 60 parceiros com até 60% off

*Clientes de outras Unimeds também podem participar. Consulte no site do programa a lista de Unimeds participantes.

Chegou o Clube de Vantagens Unimed

Cadastre-se gratuitamente com o número do seu cartão Unimed e aproveite!

clubedevantagens.unimedrs.com.br

PROGRAMA Clube de Vantagens

Unimed Nordeste-RS

ARTE: JOEL GOLIN

SITE DA UNIMED TEM NOVO ENDEREÇO

O site da Unimed Nordeste-RS passou a ser acessado em novo endereço. Agora, digite sempre **www.unimednordesters.com.br.** Por um tempo, o endereço antigo ainda permanecerá ativo.

NOSSO SITE MAIS ACESSÍVEL

O site da cooperativa pode ser lido/visto/ouvido por um número maior de internautas. Para atendermos à legislação de acessibilidade e para ficarmos mais próximos dos nossos clientes, entrou no ar uma nova versão de nossa página na internet, com adaptações que nos colocam rumo à acessibilidade on-line.

#fica a dica

VENHA CONHECER NOSSA FANPAGE NO FACEBOOK

www.facebook.com/UnimedNordesteRS

CONCERTO DA PRIMAVERA SERÁ NO RITMO DA TROPICÁLIA

O próximo Concerto da Primavera já tem data e tema definidos. O maior evento comunitário da cooperativa será realizado no dia 22 de outubro, às 10h30min, com entrada franca, no estacionamento da UCS TV (se chover, será transferido para o UCS Teatro), em Caxias.

A apresentação terá composições de Gilberto Gil, Caetano Veloso, Chico Buarque, Vinícius de Moraes, Edu Lobo, Geraldo Vandré, Milton Nascimento, Cazuza, Roberto Carlos e Erasmo Carlos. O espetáculo, em comemoração aos 50 anos da Tropicália, aos 45 anos da Unimed Nordeste-RS e aos 50 anos da UCS, terá participação do Coro da UCS. A regência, mais uma vez, será do maestro Manfredo Schmiedt.

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

VAMOS INOVAR?

Representantes de empresas clientes da Unimed Nordeste-RS foram recebidos pela cooperativa em um evento protagonizado por um dos palestrantes da área administrativa mais festejados do momento no país.

O economista Rivadávia Drummond (foto) ministrou a palestra *"Fazendo a inovação acontecer"* para uma plateia com mais de 200 pessoas, no hotel Intercity, em Caxias do Sul.

Paralelamente, a cooperativa promoveu uma mostra de seus serviços próprios, para que os clientes pudessem conhecer o grande portfólio de opções de que dispomos para empresários e seus funcionários. O evento teve o patrocínio do Sescoop/RS.

"A internet mudou o mundo em que vivemos, é um mundo diferente porque as informações agora estão todas disponíveis", disse Rivadávia. Isso não significa, porém, que para inovar é necessário ter a tecnologia a seus pés:

"Quando o assunto é inovação, esqueça a tecnologia e pergunte-se: 'Qual é o problema que seu cliente quer resolver e como você pode transformar a vida dele, deixando-a mais fácil, mais rápida, mais simples e mais barata?'."

Perguntas assim, certeiras, podem ser feitas também pelos funcionários nos atendimentos aos clientes tanto externos quanto internos, em seu dia a dia. Quem sabe hoje não é o momento certo para começar a inovar?

NOVIDADES EM DOSE DUPLA NO PORTAL DO BENEFICIÁRIO

REPRODUÇÃO

O Portal do Beneficiário recebe nossos clientes com duas novidades. As alterações, exigência da Agência de Saúde Suplementar, a ANS, são as inclusões de um extrato de utilizações e de um box que traz informações relacionadas aos limites de carências – o Portal pode ser acessado pelo site da cooperativa, ao digitar www.unimednordesters.com.br.

Assim como você acompanha as movimentações na sua conta corrente, no banco, também é possível visualizar um relatório com uma listagem referente à utilização do plano de saúde, com as respectivas datas e com um somatório dos valores pagos pela operadora a cada um dos prestadores.

"As informações são lançadas no Extrato de Utilizações mensalmente – ou seja, com uma frequência maior do que a determinada pela ANS, que pede uma periodicidade mínima de seis meses", dizem a coordenadora do setor Regulação e Desenvolvimento de Produtos, Fernanda dos Santos Zanchin, e a analista do Núcleo de Parametrizações, Luciane Mallmann Pretto, envolvidas no projeto.

Outra facilidade refere-se ao fato de que a lista com as carências cumpridas ou não, que já estava disponível, agora aparece com um Box das Carências, em que serão apresentados os limites máximos de carências do contrato, para que o cliente possa verificar os itens a que tem direito em seu plano.

MUDE 1 HÁBITO

"Meia hora antes de dormir, a gente desliga o telefone e liga a imaginação."

"Minha filha também trocou o suco com açúcar pelo natural. Ela não é um doce?"

"Se é difícil acordar às 5h30 para correr, é maravilhoso como eu me sinto às 7h."

Com frases assim, estamos promovendo uma campanha que vai ajudar você a levar a vida de um jeito ainda mais saudável. Ela se chama "Mude 1 hábito".

Ao acessar http://www.mude1habito.com.br, você escolhe o hábito que deseja mudar e conta com a nossa ajuda. Vale começar uma caminhada, usar menos internet e celular, parar de procrastinar e dormir melhor, por exemplo.

Que tal começar agora?

FOTO: BANCO IMAGENS UNIMED

REPRODUÇÃO

RELATOS SUSTENTÁVEIS

Os trabalhos voltados para um mundo melhor podem ser lidos ao acessar nosso relatório de sustentabilidade, lançado novamente aos moldes de um padrão internacional, o GRI (Global Reporting Initiative). O material, com informações aprofundadas e sob o tema "Autenticidade e precisão na era da pós-verdade", pode ser consultado no site da cooperativa, ao digitar www.unimednordesters.com.br.

FOTO: DAIANE BORDIN

IGUATEMI MAIS VERDE

Assim está o Espaço Família no Shopping Iguatemi, em que foram aplicados adesivos de divulgação do Laboratório Unimed. Com esta, quem não vai preferir fazer os exames em nossos serviços próprios?

FOTO: DIVULGAÇÃO

BANCA SAUDÁVEL

Esta icônica banca saudável começou a rodar pela região para levar mais saúde para nossos clientes. Com espaço para o colorido das frutas, ela nos lembra a importância de descascar mais e desembalar menos. Que tal inserir em seu cardápio opções mais nutritivas e saudáveis?

AUTORIZE SEUS EXAMES PELO WHATSAPP OU POR E-MAIL

Disponibilizamos os canais de comunicação abaixo para agilizar o envio de sua solicitação de autorização de exames:

autorizador@unimednordesters.com.br

(54) 9 9666.6121

Ao enviar sua solicitação, são necessárias as seguintes informações:

- Imagem da solicitação médica (foto ou escaneada).
- Data de realização do exame/procedimento, quando houver.
- Se o envio for por e-mail, coloque um telefone de contato.

Se precisarmos de informações complementares, entraremos em contato. Você poderá acompanhar o andamento da sua solicitação pelo Portal do Beneficiário, no site www.unimednordesters.com.br.

MARCAÇÕES DE EXAMES PELO WHATSAPP

O Centro de Diagnóstico por Imagem Unimed agora conversa com os clientes também via WhatsApp. Para agendar raios x, ecografia, tomografia, ressonância, exames cardiológicos, ecocardiograma e teste ergométrico (esteira), basta enviar uma mensagem para (54) 9 9605-3947. O atendimento é feito de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h30min, e aos sábados, das 7h às 19h.

FOTO: BANCO IMAGENS UNIMED

CONTRATE O SEGURO VIAGEM UNIMED ANTES DE SAIR DO BRASIL

As suas viagens internacionais serão mais seguras a partir de agora. A Unimed Nordeste-RS, em parceria com a Seguros Unimed, oferece a possibilidade de contratar um novo (e conceituado) produto.

Com o Seguro Viagem, você passa a ter a possibilidade de focar apenas nas boas experiências que o turismo (de lazer, negócios ou estudos) tem a trazer.

Enquanto você escolhe e planeja o próximo destino, deixe que uma equipe capacitada cuide de sua segurança desde o dia da saída até a chegada.

Para saber mais, acesse o nosso site (www.unimednordesters.com.br). No ambiente virtual, você poderá conhecer, simular e contratar uma de nossas sugestões.

Não perca tempo. E boa viagem.

SOMOS OURO EM GOVERNANÇA E SUSTENTABILIDADE

A cooperativa conquistou o selo Ouro de Governança Corporativa e Sustentabilidade da Unimed do Brasil. A certificação é um reconhecimento às cooperativas do sistema que se destacaram nos aspectos de governança e gestão na perspectiva da sustentabilidade, alinhadas às boas práticas de mercado, tendo como quesito avaliado, entre outros, o equilíbrio econômico-financeiro.

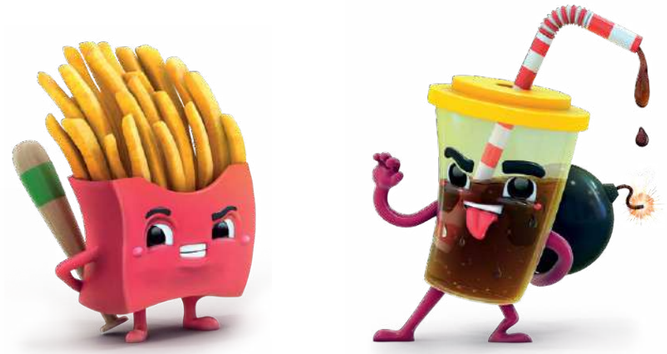
Do Sistema Unimed, 208 cooperativas se inscreveram, mas apenas 19 alcançaram o nível ouro – dessas, oito encontram-se na região Sul. O Selo de Governança e Sustentabilidade tem quatro níveis: Bronze, concedido às cooperativas que atendem de 25% a 40,9% dos requisitos; Prata, de 41% a 70,9%; Ouro, de 71% a 90,9%; e Diamante, de 91% a 100%. Nenhuma Unimed conquistou o selo Diamante.

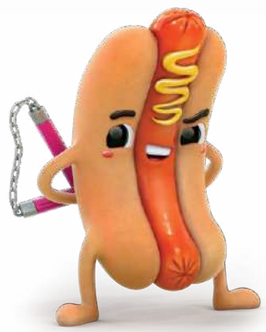
MEDICAMENTOS ORGANIZADOS

Quem toma vários tipos de medicamentos e não quer se perder para não comprometer o tratamento médico pode se valer deste organizador de medicamentos da Farmácia Unimed para si ou para presentear o pai, a mãe ou algum outro familiar ou amigo que quer driblar as doenças seguindo à risca as receitas prescritas pelos doutores.

Por apenas R$ 39,90, o produto está à venda, à pronta-entrega, em uma das lojas da Farmácia Unimed – onde, é bom lembrar, sempre há um farmacêutico qualificado para receber os clientes. Procure uma de nossas lojas e conte com a experiência dos nossos farmacêuticos para aprender a organizar seus medicamentos. O organizador possibilita que os medicamentos sejam oferecidos para a pessoa certa, com a medicação certa, na hora certa, na dose certa e com a orientação certa. Então, faça já uma compra certa. Vá até uma de nossas lojas ou chame o seu exemplar pela tele-entrega: 54 3203.9700 (Caxias) ou 54 3268.0535 (Farroupilha).

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI





CAMPANHA CONTRA O DIABETES

Depois de voltarmos nosso olhar para a alimentação e para a hipertensão, agora enfocaremos, em uma nova campanha de prevenção, um dos males que contribuem para uma série de problemas e que, a partir de cuidados básicos, pode ser driblado: o diabetes. A partir de agora, portanto, você nos verá falando sobre essa doença nas nossas mais diferentes plataformas – impressas ou on-line. Para começarmos, confira as primeiras peças desta campanha que tem tudo para ajudar nossos clientes a deixaram de lado este distúrbio. E aproveite também para saber como identificar se você está desenvolvendo diabetes – problema que aparece dividido em três tipos.

Tipo 1: ocasionado pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo. Geralmente torna-se necessária a prescrição de injeções diárias de medicamentos. Os principais sintomas em pessoas com níveis descontrolados de glicose no sangue são muita sede, vontade de urinar diversas vezes, perda de peso, fome exagerada, visão embaraçada, infecções repetidas na pele ou mucosas, machucados que demoram a cicatrizar, fadiga e dores nas pernas por causa da má circulação.

Tipo 2: há produção de insulina no pâncreas, mas as células musculares e adiposas não conseguem utilizá-la para o adequado metabolismo da glicose. Os sinais não são identificados com facilidade, daí a importância de fazer exames específicos depois dos 40 anos. Podem ocorrer infecções frequentes, alteração visual, dificuldade na cicatrização de feridas, formigamento nos pés e furunculose.

Diabetes gestacional: ou a mulher já é portadora do problema e engravida, ou o distúrbio se desenvolve durante a gravidez, podendo persistir depois do nascimento do bebê.

ILUSTRAÇÕES: ALOPRA ESTÚDIO – CAMPANHA: AGÊNCIA CENTRO

Vamos vencer o DIABETES

"Os dinossauros não se adaptaram e viraram desenho animado"

Leandro Karnal palestrou em Caxias em evento promovido pela Unimed e FSG

Um dos pensadores brasileiros mais festejados do momento, Leandro Karnal ministrou recentemente a palestra intitulada "Planejamento e estratégia: o futuro começa hoje" em Caxias do Sul, durante a qual ele temperou uma embasada erudição com grandes pitadas de bom humor. O evento teve a assinatura da Unimed Nordeste-RS, por meio do Espaço Médico, que recebeu o patrocínio do Sescoop/RS, e do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG).

Formado em História, com doutorado pela Universidade de São Paulo, o gaúcho e pop Karnal trabalha atualmente como professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), na área de História da América, é colunista do jornal Estadão, arrebanha 900 mil seguidores no Facebook e tornou-se nome de best-seller, com mais de 100 mil exemplares de livros vendidos.

"Antigamente, só os casais não se olhavam no rosto. Agora, ninguém mais se olha. Se quiserem inovar em sala de aula, no hospital e até mesmo em casa, lancem uma ideia revolucionária e comecem a se ouvir e a se olhar mais no rosto, pois a expressão facial é a fonte para toda a comunicação", disse, logo no começo de sua apresentação.

Nessa esteira, a palestra mexeu com a plateia ao trazer pensamentos que se encaixam no dia a dia de qualquer pessoa, sempre com a ética como fio condutor.

"Esta é a primeira vez que este país está discutindo ética nacionalmente", comentou.

Em um tempo marcado por uma profusão de textos apócrifos nas redes sociais, confira a seguir uma seleção de frases ditas por ele ao longo de pouco mais de uma hora. (André Benedetti)

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

CULT E POP: KARNAL REUNIU 450 PESSOAS

FRASES DO PENSADOR

"Restaure valores. E [lembre-se de que] o principal valor é que tudo o que existe – tecnologia, estado, instituição – é para melhorar o ser humano. O ser humano é absoluto."

"A crise [política e econômica] vai passar. E essa vai passar mais cedo. E qual é a minha estratégia de meta assim que ela passar?"

"No início do século 21, havia um otimismo dominante. Agora, há um pessimismo dominante. O pessimista me lembra que os sonhos podem não se realizar. É bom lembrar isso. Toda equipe precisa de um pessimista, mas, no máximo, um por equipe."

"O otimismo faz com que não se seja ingênuo. O pessimismo é realista. O otimismo é a esperança de mudar o mundo."

Empodere-se!

Especialista em Gestão de Pessoas, Daniella Gasperin mostra caminhos para que você eleve a autoestima e alcance a felicidade

A Unimed Nordeste-RS é abrangente: com sede em Caxias, não deixa de olhar para os outros 15 municípios de sua área de atuação.

Uma das provas disso pôde ser conferida recentemente, quando as secretárias de médicos de Garibaldi e das redondezas deram um chega pra lá na preguiça e não deixaram de lotar o auditório de uma de nossas associações parceiras, a Apeme, para assistir à palestra "Como elevar a autoestima e conquistar a felicidade", ministrada pela professora de pós-graduação em Gestão de Pessoas Daniella Gasperin. As gurias que foram saíram de mais uma edição do Universo Secretárias sorridentes, achando-se o máximo. E foi pra isso mesmo que promovemos o encontro, que teve o apoio do Sescoop. Daqui pra frente, eleve você também a sua visão de si mesmo.

"Uma pessoa que não se ocupa, a mente dela vai construir patologias. Quando estou trabalhando, eu estou me relacionando, estou lidando com pessoas que não são gentis, mas também com outras que são – e ainda ganho para realizar os meus sonhos, já pensou?", disse ela. "Por isso, a nossa autoestima tem que estar continuamente nota 10", frisou.

Mas, às vezes, a gente nem percebe que está triste, Dani. Como identificar?

"Uma pessoa com baixa autoestima só reclama. Porque está frio. Porque está quente. Quando estamos em um estado de reclamação, quando nos vitimizamos, quando falamos mal dos colegas, nossa autoestima está baixa. Quem não tem conteúdo, quem é raso em informações, quem não sabe falar sobre filosofia, sobre política, sobre assuntos que realmente interessam e que podem contribuir para o nosso desenvolvimento faz o quê? Pessoas assim, sem conteúdo, acabam falando de pessoas. Acabam falando mal de pessoas. Que mediocridade humana é essa?", indagou ela, deixando a plateia superior àqueles que dela falam mal por aí.

"Com tanta coisa boa para fazer no planeta, pra que falar dos outros?", completou.

Mas não é fácil estar sempre no "hahaha", achando-se lindo de morrer, a gente sabe. Como, Dani, você consegue?

Ela ensina: veja no quadro abaixo uma seleção de dicas extraídas na palestra ministrada por Daniella.

Tudo para que você se sinta mais alto-astral. Empodere-se: você merece!

"Com tanta coisa para fazer no planeta, pra que falar dos outros?"

DICAS

Seja uma pessoa incentivadora: o contraponto do ciúme e da inveja é o elogio, e tem dificuldade de contemplar o belo quem está com a autoestima enterrada.

Sorria e gargalhe: utilize o elixir da vida!

Olhe-se no espelho e se elogie. Você merece muitos elogios.

Adote três pilares de sucesso: foco; concentração ("Tenho observado que o nível de concentração das pessoas, ainda mais por conta do celular, encontra-se muito baixo"); e amor ("É nítido o olhar de uma pessoa que ama o que faz").

Escreva as suas metas; assine um termo de compromisso com você mesmo; visualize seus objetivos; e construa um quadro de sonhos que você já realizou ("Porque muitas vezes não valorizamos o que já realizamos").

Siga estes passos para realizar qualquer coisa na sua vida: trace metas e objetivos claramente definidos; e tenha objetivos de curto (um ano), médio (um a cinco anos) e longo prazo (mais de cinco anos).

FOTO: BANCO IMAGENS UNIMED

FOTOS: BANCO IMAGENS UNIMED

APLICAÇÕES PODEM SER FEITAS EM DUAS UNIDADES: JUNTO À MEDICINA PREVENTIVA E NO PLANTÃO DA CRIANÇA

Vacine-se

Em duas unidades em Caxias, Central de Vacinas Unimed dispõe de uma série de doses para a sua proteção. Conheça algumas

A Central de Vacinas Unimed oferece um abrangente menu de profilaxias para você e sua família. Confira algumas doses que o deixarão mais protegido.

DENGUE

O esquema de vacinação primária contra a dengue se dá em três doses, administradas em intervalos de seis meses. Com preços especiais, estão disponíveis a clientes Unimed de nove a 45 anos de idade. Tratam-se de doses subcutâneas, indicadas para a prevenção da dengue causada pelos sorotipos 1, 2, 3 e 4 do vírus desta doença.

MENINGITE B

Uma bactéria perigosa, que circula há muito tempo entre nós, só recentemente ganhou uma vacina – e por isso vale a pena colher seus benefícios. As doses (tanto a primeira quanto a segunda) contra a meningite do tipo B, que foram oferecidas meses atrás aos nossos clientes, voltaram a ser aplicadas na Central de Vacinas Unimed a preços especiais. Aproveite o momento para criar um escudo contra este mal: converse agora com nossos funcionários.

HPV

As vacinas contra o papiloma vírus humano, o HPV (tanto a bivalente quanto a quadrivalente), estão sendo oferecidas com preços especiais. Aproveite para se proteger do vírus que é transmitido no contato pele com pele, e por isso é considerado causador de doença sexualmente transmissível. Se não tratadas, as lesões por ele deixadas podem desencadear câncer no colo de útero, na garganta e nas regiões genital e anal – daí a importância de se proteger contra este mal.

SARAMPO, RUBÉOLA, CAXUMBA E VARICELA

Você já deve ter ouvido falar sobre um surto de caxumba que se viu meses atrás – no mundo do esporte, a doença foi bastante comentada porque jogadores do Grêmio adquiriram a infecção. Como um escudo, profilaxias contra essa e outras "doenças infantis" (que, apesar do nome, também acometem adultos) encontram-se disponíveis na Central de Vacinas Unimed a preços especiais: nossos serviços já estão aplicando em adultos e crianças doses de DTPa-R, de tríplice viral e de tetraviral. A tríplice viral protege contra sarampo, rubéola e caxumba. A tetraviral, que retorna à Medicina Preventiva, vai um pouco além: blinda contra esse trio de moléstias, mas também traz imunidade à varicela (catapora).

"Também lembramos a importância da aplicação do reforço da DTPa-R, contra difteria, tétano e coqueluche, em gestantes e familiares, como forma de prevenção para o bebê, que não pode receber a dose da coqueluche antes dos dois meses de idade", diz a enfermeira Leila Reckziegel, da Medicina Preventiva. Não dê margem ao acaso: entre em contato agora com nossa Central de Vacinas e proteja-se.

SERVIÇO EM CAXIAS

Foi inaugurada recentemente a segunda unidade da Central de Vacinas na cidade, desta vez junto ao Plantão da Criança (Rua Pinheiro Machado, 2738, em São Pelegrino, fone: 54 3203-9650).

A Central de Vacinas Unimed – Plantão da Criança surge devido à grande demanda já existente na unidade junto à Medicina Preventiva, na Rua Sinimbu, 1183 – no local, são aplicadas, em média, 700 doses por mês.

A unidade no Plantão da Criança funciona de segunda a sexta-feira, das 10h às 12h45min e das 14h30min às 19h30min, e aos sábados, das 9h às 12h45min.

ENDEREÇOS DA CENTRAL DE VACINAS

MEDICINA PREVENTIVA UNIMED
Rua Sinimbu, 1.183
Centro, em Caxias
Fone: 54 3289.9300

PLANTÃO DA CRIANÇA
Rua Pinheiro Machado, 2.738
São Pelegrino, em Caxias
Fone: 54 3203.9650

Sabor on-line

Seguimos uma tendência em alta no momento para apresentar vídeos com o modo de preparo de pratos saudáveis nas redes sociais. Com vocês, a primeira temporada do "Receitas Viver Bem"

Ao rolar a timeline da sua página no Facebook, você já se acostumou com compartilhamentos de amigos que abrem o seu apetite com o modo de preparo, explicados em vídeos rapidinhos, de delícias servidas no café da manhã, no lanche, no almoço ou no jantar.

Seguindo essa tendência bastante atual, estamos lançando a primeira temporada dos programetes online "Receitas Viver Bem", um presente que reservamos para você em 2017.

A novidade surge temperada com um importante diferencial: nossas sugestões, que têm curadoria de nutricionistas da Medicina Preventiva, são necessariamente saudáveis – e vêm sempre acompanhadas de uma dica de saúde especial. A iniciativa foi premiada com o terceiro lugar na categoria Comunicação Externa, entre Unimeds de grande porte, no 13º Prêmio de Comunicação Unimed Alberto Urquiza Wanderley.

Nosso ingresso no universo dos videozinhos gastronômicos de redes sociais começa com a publicação de 10 episódios deliciosos. Um deles apresenta o modo de preparo de rolinhos de berinjela com ricota e tomate seco. Em vez de apenas ler, veja como uma de nossas nutricionistas preparou o prato ao curtir nossa fanpage no Facebook, ao degustar nosso canal no YouTube ou ao receber de seus amigos o arquivo pelo WhatsApp.

Afinal, além de saudáveis, somos também moderninhos.

FOTOS: BANCO IMAGENS UNIMED

ROLINHOS DE BERINJELA COM RICOTA E TOMATE SECO

INGREDIENTES:

2 berinjelas
1 xícara (chá) de queijo minas
1 colher (sopa) de azeite de oliva
9 unidades de tomate seco
1 colher (sopa) de azeitona-preta fatiada light
2 colheres (sopa) de leite desnatado
1 colher (chá) de salsa picada

FOTO: RODRIGO OLIVEIRA

MODO DE PREPARO:
Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido longitudinal (cada berinjela rende aproximadamente 4 fatias). Pincele o azeite nas fatias de berinjela. Coloque-as em uma assadeira antiaderente, afastadas umas das outras, e leve-as ao forno preaquecido a 200ºC, por 15 minutos. Retire e deixe esfriar.

PARA O RECHEIO: em uma vasilha, junte o queijo minas, as azeitonas e os tomates secos picados, a salsa e o leite desnatado. Misture bem.

PARA A MONTAGEM: coloque 1 colher (sopa) de recheio em cada berinjela (ou mais, se necessário, e feche com meio palito espetado de cada lado). Depois de todos os rolinhos de berinjela estarem montados, leve-os novamente ao forno por 10 minutos. Sirva a seguir.

FOTO: ALESI DITADI

Nas próximas páginas, presenteamos você com um passeio por nossa ampla e reconhecida estrutura de serviços próprios – que, em 2017, renova-se ainda mais com a inauguração do Pronto-Atendimento Caxias do Sul. A extensa estrutura está sempre à disposição de nossos beneficiários, para que você sinta-se seguro e tenha orgulho de ser cliente Unimed.

A seu dispor

FOTO: ALESI DITADI

SERVIÇO RECEBE OS PACIENTES EM ESTRUTURA JUNTO AO HOSPITAL UNIMED

Novo Pronto-Atendimento Caxias

No último dia 10 de março, foi inaugurada a primeira fase da ampliação do Hospital Unimed Caxias do Sul. Depois do corte da fita, entraram em funcionamento o Pronto-Atendimento Unimed Caxias, o Centro Cirúrgico Ambulatorial e uma unidade da Farmácia Unimed.

Com um investimento estimado de R$ 105 milhões e conceito de hotelaria, que traz maior conforto aos pacientes, o novo prédio, com obras divididas em três fases, triplica a área construída do Hospital Unimed Caxias do Sul.

Aos 12.284 metros quadrados de área construída, com a conclusão de todas as três fases, irão somar-se 30.771,50 metros quadrados de expansão, com a criação de espaços como o novo Centro Cirúrgico Ambulatorial (primeira fase, já concluída), a Unidade Materno-Infantil (segunda fase) e novos leitos de internação (terceira fase). A obra está em andamento desde março de 2014.

O evento de inauguração, realizado sob uma cobertura instalada especialmente para a ocasião na área em frente ao empreendimento, reuniu em torno de 700 pessoas. A ampliação toda se apoia em três grandes pilares: em primeiro lugar, os médicos, pois se trata de um hospital construído pelos cooperados. Em segundo, os funcionários, que têm levado a cooperativa a ser uma das 50 maiores operadoras de planos de saúde do Brasil. E, por fim, em terceiro lugar, os beneficiários da empresa, porque, sem que eles acreditassem no nosso trabalho, nada disso teria acontecido.

Ao longo do protocolo do evento foram chamados ao palco os homenageados – conselheiros de administração e fiscais, diretores executivos, ex-presidentes e integrantes do Plano Diretor de Investimento (PDI). Representando o Sistema Unimed, Dr. Nilson Luiz May, presidente da Federação das Cooperativas Médicas do Rio Grande do Sul, ressaltou não apenas os materiais, o concreto da obra, mas sim a presença das pessoas.

"Uma edificação material sem pessoas é fria", disse. "O Sistema Unimed precisa deste trabalho, desta equipe, para que se leve adiante o trabalho desta que é uma das maiores Unimeds do Estado."

"O que vejo aqui é uma representação de toda a nossa comunidade", comentou o governador do Estado José Sartori, ao expandir o olhar para a numerosa plateia. "Tem a representação de trabalhadores rurais, sindicatos patronais, organizações, prefeituras. É uma demonstração de afeição e de muito carinho que a comunidade tem com a Unimed", complementou o governador.

PA CAXIAS

O Pronto-Atendimento Caxias passou a funcionar em novo prédio. Ampliado, é dividido, a fim de atender ao público com mais tranquilidade e agilidade:

PA ADULTO

- Consultórios clínicos e especializados
- Salas de espera individualizadas
- Sala de aplicação de medicamentos
- Salas de observação masculina e feminina
- Sala de inalação
- Sala de curativos
- Unidade de dor torácica
- Serviços de imagiologia – raios X e ecografia
- Emergência

PA PEDIÁTRICO

- Consultórios clínicos e especializados
- Salas de espera individualizadas
- Sala de aplicação de medicamentos
- Sala de observação exclusiva
- Serviços de imagem – raios X e ecografia
- Emergência

CENTRO CIRÚRGICO AMBULATORIAL

- Salas de cirurgia
- Salas de cirurgia oftalmológica
- Hemodinâmica
- Sala de recuperação pediátrica
- Sala de recuperação adulta

Decoração lúdica no PA Pediátrico

Os clientes infantis da Unimed agora podem navegar em novos e coloridos mares. Marcado por desenhos com motivos infantis, tatuados em grandes murais e em meia parede, fazendo as vezes de um extenso lambri, o novo Pronto-Atendimento Pediátrico da Unimed Nordeste-RS, inaugurado em um novíssimo prédio erguido no terreno contíguo ao Hospital Unimed Caxias do Sul, no bairro Marechal Floriano, recebe seus pequenos pacientes com a leveza e a alegria de um dia de praia.

Na nova estrutura, a garotada passa a mergulhar em um espaço exclusivo, com recepção e área de atendimento separadas das do Pronto-Atendimento Adulto, adjacente. Sob olhar de um simpático polvo e de peixinhos das mais diferentes espécies, os pediatras atendem em dois consultórios clínicos especializados, próximos a salas de aplicação de medicamentos e de observação, bem como a serviços de imagem – raios X e ecografia – e a uma emergência. Tudo para lembrar que criança não combina com doença, mas, sim, com faceirice de um passeio à beira-mar.

Atendimento infantil ganhou um espaço exclusivo no novo empreendimento da cooperativa

FOTOS: ALESI DITADI

MOTIVOS MARINHOS RECOBREM AS PAREDES E CHAMAM A ATENÇÃO DA GAROTADA

PRÓXIMAS FASES DA AMPLIAÇÃO

UNIDADE MATERNO-INFANTIL (FASE 2)

O novo empreendimento trará, em um segundo momento, um serviço próprio inexistente hoje na cooperativa: a Unidade Materno-Infantil, que terá:

- Centro de parto normal (para partos humanizados)
- Centro de parto cirúrgico (cesáreas)
- UTI neonatal
- UTI pediátrica

INTERNAÇÕES (FASE 3)

Ao ampliar a ala de internações, a Unimed imprime um conceito de hotelaria nos espaços, oferecendo mais conforto aos clientes. Os atuais 128 leitos (20 de UTI) passarão para 280 – dos quais, 36 de UTI.

- Internação obstétrica
- Internação pediátrica
- Internação privativa e semiprivativa
- Internação diferenciada

SUSTENTABILIDADE

Preocupada com o meio ambiente, a Unimed Nordeste-RS leva à obra os itens abaixo, com conceitos de acordo com a Lei de Licenciamento Ambiental:

- Todos os efluentes gerados, cerca de 150 mil litros/dia), serão tratados na Estação de Tratamento de Efluentes (ETE)
- Captação de água da chuva para utilização em jardins e limpeza de calçadas
- Preservação parcial da vegetação existente, em torno de 1 hectare
- Utilização de placas solares para aquecimento de água

CONSTRUÇÃO VERTICAL TRIPLICOU O TAMANHO DO MAIOR EMPREENDIMENTO DA COOPERATIVA

Hospital Unimed Caxias do Sul

O empreendimento, localizado no bairro Marechal Floriano, foi concebido a partir da ideia de oferecer atendimentos humanizados em ambientes com conceito de hotelaria, corpo clínico e equipe técnica especializados e tecnologia de ponta, diferenciais que marcam seu DNA e o tornam, dia após dia, referência em qualidade e em procedimentos de alta complexidade.

Premiações e distinções conferem aval para predicados tão positivos. A Acreditação Hospitalar em nível máximo, o 3, da Organização Nacional de Acreditação (ONA); o Selo Prata de Sustentabilidade da Unimed do Brasil; o Urso de Ouro, concedido pela 3M do Brasil às instituições que primam pela adoção de boas práticas relacionadas à prevenção de lesões de pele; e a classificação Padrão Ouro em esterilização, também da 3M do Brasil, estão entre os expoentes de nossa recente e bem-sucedida história.

Serviço tem a acreditação hospitalar em nível máximo, o 3, da ONA

FOTOS: ALESI DITADI

Centro Cirúrgico

Alguns ambientes hospitalares necessariamente têm acesso restrito, para controle de infecções. Sem precisar vestir roupas específicas, propés e touca, veja aqui como é o Centro Cirúrgico do Hospital Unimed Caxias do Sul, que reúne **SALAS CIRÚRGICAS, SALA DE RECUPERAÇÃO E CENTRAL DE MATERIAIS E ESTERILIZAÇÃO,** com capacidade para acolher inclusive procedimentos de alta complexidade, a que damos ênfase em nossa instituição.

CENTRO DE MATERIAIS E ESTERILIZAÇÃO (CME)

Os materiais odonto-médico-hospitalares utilizados nos procedimentos realizados no Hospital Unimed Caxias do Sul são fornecidos, estéreis, por um premiado CME. A unidade destaca-se por reunir distinções conferidas por instituições como a 3M do Brasil.

SALAS CIRÚRGICAS

Em oito salas multifuncionais, são realizados procedimentos dos mais variados tipos, com destaque para os de grande porte, como os neurológicos e cardíacos.

Além da segurança de um ambiente estéril e da experiência dos médicos especializados que compõem nosso quadro clínico, é possível destacar, entre outros importantes detalhes, a adoção do Protocolo de Cirurgia Segura e o sistema de ventilação que contorna a mesa de cirurgia.

SALA DE RECUPERAÇÃO (SARE)

Da cirurgia, os pacientes são encaminhados para um dos 14 leitos de recuperação anestésica dispostos em um ambiente também estéril. Para aliar a segurança ao conforto, camas de acionamento elétrico foram acomodadas junto a equipamentos de monitoramento de última geração.

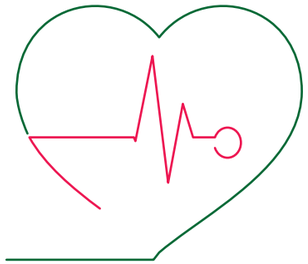
Plantão Cardiológico

Em se tratando de urgências cardiológicas, o tempo de demora entre o evento e o primeiro atendimento é determinante para a sobrevivência do paciente. Para estar sempre pronta para receber pacientes nesse tipo de situação, a Unimed Nordeste-RS disponibiliza aos beneficiários o Plantão Cardiológico, que funciona junto ao Pronto-Atendimento Caxias.

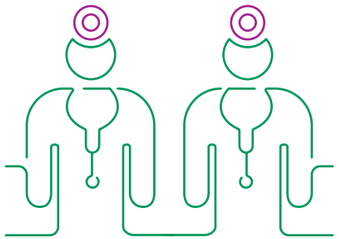
O local atende ininterruptamente e tem sempre a presença de cardiologistas, que se revezam para dar conta dos casos de urgência e emergência. Em área adjacente, oito leitos da **UNIDADE DE DOR TORÁCICA** permitem diagnósticos e monitoramentos de pacientes com dor de origem cardiológica.

UNIDADE DE DOR TORÁCICA

Dores no peito merecem atenção e, dependendo do tipo, não podem ser desconsideradas. Para investigar problemas relacionados ao coração, o Hospital Unimed Caxias do Sul mantém oito leitos específicos em uma unidade em que trabalham profissionais aptos a diagnosticar e monitorar anginas, muitas vezes prevenindo eventos maiores.



Unidade de dor torácica é um dos braços do plantão cardiológico do Hospital Unimed



HEMODINÂMICA E ENDOSCOPIA

O número de pontes de safena diminuiu muito depois que a Medicina desenvolveu os procedimentos hemodinâmicos, que exigem um processo de recuperação bem mais simples do que as cirurgias de tórax.

Depois de um infarto (ou mesmo antes, como prevenção), por exemplo, os pacientes costumam ser encaminhados à Hemodinâmica, onde são feitos, entre outras intervenções, cateterismos cardíacos, arteriografias, angiografias e implante de endopróteses. Nessa mesma área, que inclui uma sala de recuperação com 12 leitos, pacientes que precisam investigar problemas no aparelho digestivo fazem endoscopias, colonoscopias e fibrobroncoscopias.

FOTO: FOTO ITÁLIA

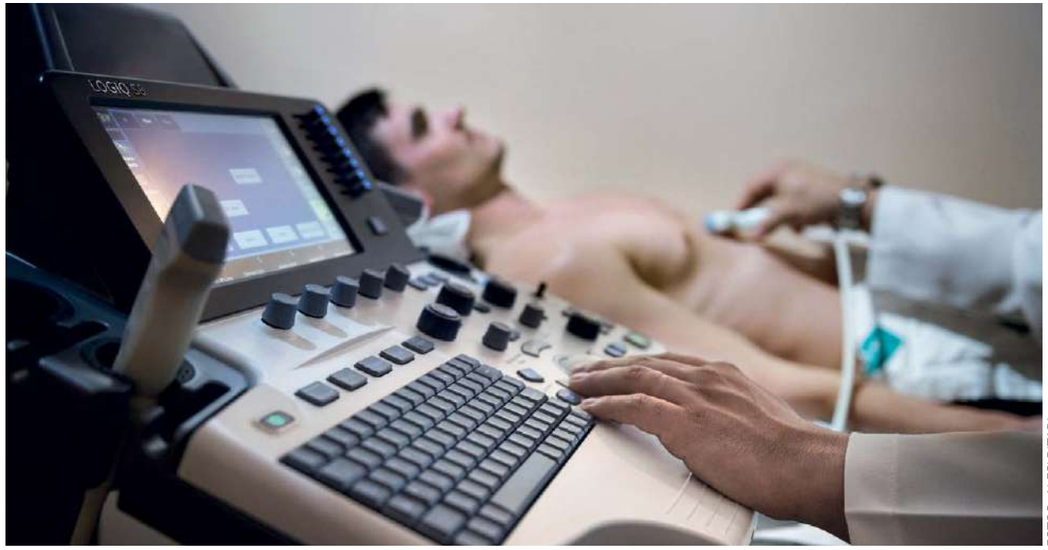
FOTOS: ALESI DITADI

INTERNAÇÃO

Nossas alas de internações, em dois pavimentos, foram batizadas por influência dos pontos cardeais: Norte I e Norte II, Sul I e Sul II. Seus corredores, com as pontas iluminadas através de uma claraboia que torna o ambiente mais acolhedor, dão acesso a três tipos de acomodações: coletivas (para dois pacientes), individuais e suíte (com sala de estar) com conceito de hotelaria e checagem à beira do leito. Em todas elas, é possível se valer de telefone, frigobar, TV, sistema de climatização com ajuste de temperatura individual e camas com acionamento elétrico. A campainha à beira do leito foi replicada e surge também no banheiro, projetado para receber inclusive portadores de necessidades especiais.

UTI

O Hospital Unimed Caxias do Sul apresenta duas UTIs distintas, cada qual com 10 leitos de internação. Aos 20 pacientes que podem receber atendimento ao mesmo tempo, são disponibilizados equipamentos de ponta, interligados a centrais de monitoramento ininterrupto. Ambientes individualizados recebem os pacientes com camas projetadas especialmente para situações mais delicadas, com acionamento elétrico.



FOTOS: ALESI DITADI

Centro de Diagnóstico por Imagem (CDI)

EXAMES REALIZADOS:

EXAMES DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM:

- Tomografia computadorizada e cardiológica
- Angiotomografia
- Ressonância magnética
- Angioressonância
- Colonoscopia virtual
- Ecografia geral e com Doppler
- Raios X

EXAMES CARDIOVASCULARES:

- Eletrocardiograma
- Ecocardiograma bidimensional
- Ecocardiograma com estresse farmacológico
- Ecocardiograma transesofágico
- Teste ergométrico

Uma das mais fascinantes evoluções da Medicina nos últimos tempos é a possibilidade de vasculhar nosso organismo em imagens que revelam as doenças que por ventura possam estar acometendo-o.

Essa evolução toda é seguida pelo Hospital Unimed Caxias do Sul, que investe em uma aparelhagem de ponta para a realização de exames complexos em um só lugar, analisados pelo olhar aguçado de uma equipe competente e com a qualidade certificada pelo selo do Conselho Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (CBR), que abrange os exames de **TOMOGRAFIA E RESSONÂNCIA.**

TOMOGRAFIA

Para resultados nítidos e diagnósticos precisos, as tomografias computadorizadas do CDI do Hospital Unimed são realizadas com o tomógrafo Aquillion CXL, que está entre os melhores equipamentos disponíveis no mercado de saúde e tecnologia.

CONFIANÇA: imagens mais nítidas e diagnósticos mais rápidos e precisos, em uma ampla gama de exames.

SEGURANÇA: máxima qualidade de imagens, com o mínimo de exposição a doses de radiação.

RAPIDEZ: velocidade, que garante melhor desempenho em menos tempo de exposição.

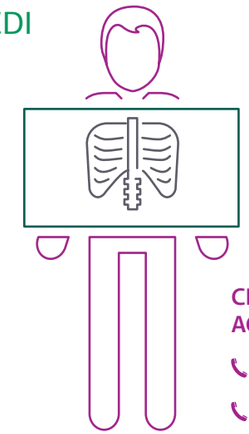
CONFORTO: recursos exclusivos de ergonomia, que conferem mais conforto e conveniência ao paciente.

Tomografia e ressonância magnética estão entre os serviços de destaque do nosso CDI

FOTO: JÚLIO SOARES/FOTOOBJETIVA

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

Por meio da utilização de um campo magnético, este exame fornece imagens em alta definição e detalhadas dos órgãos internos, permitindo identificar problemas que outras análises não alcançam. Nosso equipamento exibe o selo internacional Ecomagination, concedido a produtos e tecnologias com menor impacto ao meio ambiente. Tecnologias estas que são digitais, de fibra óptica Optix, que melhora em 25% a qualidade de sinal de transmissão de dados. O resultado são imagens mais claras, para que a equipe da Unimed possa interpretar com mais precisão.



CENTRAL DE AGENDAMENTO CDI

54 3202.9300

54 3202.9200

LABORATÓRIO UNIMED

O momento do preparo do paciente e da coleta do material para análise é um importante indicativo da qualidade de um serviço laboratorial, mas, depois dele, as amostras seguem uma série de protocolos, aos quais os clientes não têm acesso. No Laboratório Unimed, os beneficiários, mesmo sem acompanhar o processo técnico realizado nos ambientes restritos, sabem que se trata de trabalhos de qualidade, porque são acreditados pelo Programa de Acreditação de Laboratórios Clínicos (Palc) da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial.

Nas cidades de Caxias do Sul e Farroupilha, funcionam seis postos de coleta, para a realização de uma ampla gama de exames em constante aperfeiçoamento, sob a responsabilidade de uma equipe de profissionais experientes. Eles se valem de uma infraestrutura diferenciada, destacada por sua tecnologia de ponta. Tudo para alcançar resultados precisos de forma rápida, com uma comunicação estreita com os médicos quando há resultados críticos, para que seja possível iniciar um tratamento o mais brevemente possível.

FOTO: ANDRÉ BENEDETTI

A UNIDADE DE LOURDES, EM CAXIAS, OFERECE ATENDIMENTO INFANTIL DIFERENCIADO, COM RECEPÇÃO E SALAS DE COLETA AMBIENTADAS PARA DEIXAR AS CRIANÇAS MAIS TRANQUILAS E À VONTADE NA REALIZAÇÃO DOS EXAMES LABORATORIAIS

ENDEREÇOS DAS UNIDADES

CAXIAS DO SUL

- Hospital Unimed: Rua Carlos Bianchini, 1744
- Centro: Rua Pinheiro Machado, 2347
- Lourdes: Rua Os Dezoito do Forte, 639 (convênio com estacionamento)
- São Pelegrino: Rua Coronel Flores, 500 (convênio com estacionamento)

FARROUPILHA

- Centro: Rua Júlio de Castilhos, 651/10
- Junto ao Pronto-Atendimento Unimed: Rodovia dos Romeiros, 2000

COLETA DOMICILIAR

O Laboratório Unimed oferece o serviço de coleta domiciliar na cidade de Caxias do Sul. Ligue e informe-se: (54) 3220-2160.

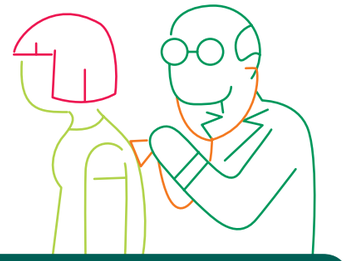
PRONTOS-ATENDIMENTOS

O primeiro Pronto-Atendimento de Caxias do Sul foi o da Unimed. Essa estrutura, tão conhecida dos clientes caxienses, foi tão bem aceita pelos nossos beneficiários que outras duas unidades foram inauguradas na área de abrangência da Unimed Nordeste-RS: primeiramente em Farroupilha (foto), depois em Bento Gonçalves.

Os três locais, onde é possível receber atendimentos menos complexos do que os oferecidos em um hospital, porém, com capacidade para pequenas e médias cirurgias em seus centros cirúrgicos ambulatoriais, são especializados em atendimentos de urgência e emergência médica.

No atendimento, o enfermeiro classifica o paciente de acordo com os níveis de gravidade, representado por uma cor e em uma pulseira de identificação, a fim de dar prioridade aos casos mais graves.

Em tempo: o Pronto-Atendimento de Caxias do Sul agora fica junto ao Hospital Unimed – a nova estrutura tem 2 mil metros quadrados. Nela, há a Central de Curativos Unimed, fone (54) 3227-1991. O serviço é capacitado para efetuar os curativos necessários e sequenciais a procedimentos já feitos pelos pacientes. Para o atendimento, o beneficiário deve apresentar o cartão Unimed e a prescrição médica. Devem ser agendados previamente, pelo próprio médico, os curativos que demandam a presença do médico. O local ainda presta atendimento a pacientes estomizados.



CENTRO CIRÚRGICO AMBULATORIAL

Com a constante evolução da Medicina, algumas cirurgias que antes exigiam uma série de cuidados hospitalares, inclusive com longas internações para a recuperação, agora permitem que o paciente vá para casa no mesmo dia. Para esses tipos de intervenções, oferecemos aos nossos clientes os Centros Cirúrgicos Ambulatoriais, em funcionamento junto aos nossos Prontos-Atendimentos. O foco, nesse caso, são as pequenas e médias operações, com recuperação em até 24 horas, realizadas com a garantia dos nossos serviços e tendo como complemento toda a estrutura de nossos Prontos-Atendimentos. Ou seja: médico plantonista 24 horas, equipe completa de enfermagem, laboratório de análises clínicas, exames de ecografia e raios X, leitos equipados com monitores cardíacos individuais e carro de parada.

FOTOS: ALESI DITADI

FARMÁCIA UNIMED

A Farmácia Unimed tem vantagens exclusivas para os nossos clientes. Com uma ampla e variada linha de perfumaria e medicamentos, oferece descontos especiais nas compras à vista e condições especiais para pagamentos parcelados. Os beneficiários que participam dos grupos e monitoramentos promovidos pela Medicina Preventiva têm ainda mais desconto nos medicamentos de uso contínuo.

EM CAXIAS:

- Avenida Júlio de Castilhos, 2205, esquina com a Rua Marechal Floriano, no Centro
- Junto ao Hospital Unimed, na Rua Carlos Bianchini, 1744, bairro Marechal Floriano (logo ao lado do novo Pronto-Atendimento Caxias)

EM ANTÔNIO PRADO:

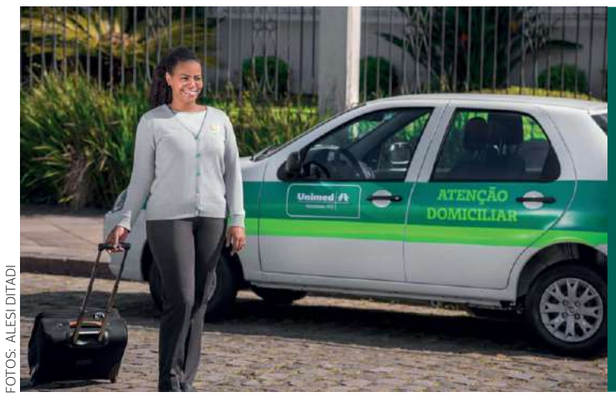
- Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258, no Centro

EM FARROUPILHA:

- Rua Tiradentes, 35, no Centro

TELE-ENTREGA:

54 3203.9700 (Caxias)
54 3268.0535 (Farroupilha)



FOTOS: ALESI DITADI

ATENÇÃO DOMICILIAR

Benefício oferecido ao cliente com indicação de tratamento hospitalar, mas que pode ser atendido no domicílio, o serviço possibilita o atendimento médico-hospitalar na residência do paciente, evitando a perda do vínculo familiar. E está à disposição quando solicitado pelo médico que assiste o paciente.

Oficinas e acompanhamentos estão entre os serviços oferecidos na Rua Sinimbu, em Caxias

MEDICINA PREVENTIVA

Hoje, a identificação de problemas latentes de saúde, no tempo certo, alinhava um futuro mais colorido para muita gente: ao adotar um estilo de vida saudável com antecedência, torna-se possível dar um rumo mais saudável à própria história. Um novo capítulo de sua vida, então, pode começar na Medicina Preventiva da Unimed Nordeste-RS.

Não importa a idade – embora, quanto antes, melhor: crianças, jovens, adultos e os experientes vovôs e vovós têm como se apropriar das vantagens garantidas a quem se cuida e aprende a ler seu próprio corpo. As orientações sugeridas pela cooperativa médica se dividem em propostas organizadas para atender às necessidades de diferentes clientes. Alimentação balanceada, vacinas certeiras, exercícios físicos com frequência, maneiras bacanas de levar a vida, enfim, viram assuntos de grupos bem-bolados, conduzidos por uma equipe multidisciplinar formada por psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais, entre outros profissionais. Veja em medicinapreventiva.unimednordesters.com.br um mundo de maneiras de se antecipar às doenças.

CENTRAL DE VACINAS

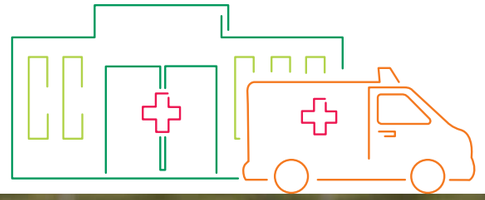
A Central de Vacinas Unimed atende em dois endereços em Caxias do Sul: na Medicina Preventiva (Rua Sinimbu, 1183, fone: 54 3289-9300) e junto ao Plantão da Criança (Rua Pinheiro Machado, 2738, em São Pelegrino, fone: 54 3203-9650). Criado para ampliar a cobertura da vacinação na região, o serviço deixa clientes e médicos cooperados com total cobertura em diversos tipos de vacina, em todas as idades. Afinal, as doses que não se encontram disponíveis nos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) podem ser tomadas na cooperativa médica, com valores especiais para clientes Unimed. Estão à frente do serviço profissionais de enfermagem treinados para oferecer qualidade técnica no atendimento, bem como toda a atenção e o cuidado necessários na hora da aplicação das vacinas – entre as quais, as contra pneumonia, meningite e varicela (veja mais nas páginas 16 e 17). Outro diferencial da Central de Vacinas Unimed é a sua estrutura de conservação. Com geladeira específica, o espaço garante total controle sobre os produtos. Para saber mais disque (54) 3289-9300.

SAÚDE OCUPACIONAL

A Saúde Ocupacional, atualmente, presta serviços a mais de 1,5 mil empresas, atendendo a mais de 50 mil beneficiários. Por meio deste serviço, a Unimed reconhece a importância crescente em gerar níveis mínimos de riscos de enfermidades entre os trabalhadores. Os agentes químicos, físicos, biológicos e estressores psíquicos constituem elementos cada vez mais presentes na vida moderna, e podem se agravar quando as pessoas são expostas a ambientes insalubres ou perigosos. Por isso, são propostos um gerenciamento administrativo e técnico de saúde ocupacional e a execução dos procedimentos e condutas médicas a serem adotados pelas empresas para os exames ocupacionais obrigatórios, com o objetivo de prevenir, detectar precocemente, monitorar e controlar possíveis danos à saúde do trabalhador.

SERVIÇOS OFERECIDOS:

- Gerenciamento administrativo e técnico de saúde ocupacional
- Execução de exames de saúde ocupacional
- PPRA – Programa de Riscos Ambientais (NR-9)
- PCMSO – Programa de Controle Médico da Saúde Ocupacional (NR-7)
- PPP – Perfil Profissiográfico Previdenciário
- Monitoramento Ambiental Ocupacional



FOTOS: ALESI DITADI

SOS EMERGÊNCIA

O SOS Emergência Unimed, voltado para clientes individuais/familiares de uma área específica da cidade de Caxias do Sul, tem mensalidade de apenas R$ 14,90 por pessoa, sem cobrança de taxa de inscrição e de demais taxas adicionais.

Trata-se de um serviço de atendimento para casos de urgência e emergência médica. A equipe é formada por profissionais especializados em atendimento pré-hospitalar, incluindo médicos, enfermeiros e motoristas-socorristas, que são constantemente capacitados. Contrate mais essa proteção Unimed para você e sua família e tenha mais segurança e tranquilidade onde estiver, dentro da área de atuação do serviço, em Caxias do Sul.

- Atendimento 24 horas, todos os dias, inclusive finais de semana e feriados.
- Agilidade no atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência.
- Eficiência garantida pela maior estrutura de saúde da região.
- Seis ambulâncias UTIs móveis e carros de apoio em Caxias do Sul.
- Central de regulação médica 24h, que atende a ligação, realiza o aconselhamento médico e, quando necessário, envia equipes de atendimento.
- Serviço médico assistencial de emergência com transferência para hospital, quando necessário.
- Relatório específico com detalhamento do atendimento médico no local.
- Gravação telefônica do atendimento.
- Base operacional sediada na Unimed Nordeste-RS, onde equipes médicas estão de prontidão para o atendimento solicitado.

Para mais informações, acesse:
unimednordesters.com.br

Contrate o SOS Emergência
para você e sua família
pelo telefone 54 3220.2030.

Sorria na Bahia

Aeroporto perto do mar, rede hoteleira para todos os bolsos, dias de praia, noites de festa, história brasileira e calor o ano inteiro: repleta de facilidades, não por nada Porto Seguro é destino indicado para quem deseja começar a rodar o mundo a passos mais largos

FOTOS: ACERVO – SECRETARIA DE CULTURA E TURISMO DE PORTO SEGURO

POR ANDRÉ BENEDETTI

Ela facilita a vida do turista que ainda tem receio de se lançar em destinos mais complexos, que exigem mais conhecimento do trânsito, caminhadas urbanas, longos traslados em táxi ou mesmo fluência em outra língua. E é um cartão-postal verde-amarelo que, por tradição, faz abrir um sorriso largo nos rostos de seus visitantes.

Pudera: terra do descobrimento do Brasil, Porto Seguro, para começar, não exige grandes deslocamentos dos visitantes que chegam de avião: pertinho do Centro e da rede hoteleira, funciona um aeroporto com voos diários, tornando prático e rápido o acesso a esta porção do sul da Bahia.

Ao descer da aeronave, logo é possível avistar um beijo azul no horizonte, que emoldura extensas belezas naturais, exploradas em passeios diurnos (em alto-mar ou em terra firme) e outros noturnos (quando se aprende todas as coreografias das bandas de axé), para proporcionar dias felizes de biquíni, short e chinelo de dedo tanto para os jovens quanto para as tribos mais experientes.

Como dizem os nativos, sorria, você está na Bahia.

ORLA DE HOTÉIS

Receber turistas não é novidade para os 80 mil moradores de Porto Seguro – a região mais próxima ao mar passou por uma remodelagem na contagem regressiva para as celebrações dos 500 anos do descobrimento, no ano 2000. De lá para cá, redes hoteleiras fincaram ainda mais suas bandeiras em uma orla em cujas areias corre a Avenida Beira-Mar, estrada asfaltada de acesso a uma grande parte dos hotéis, às famosas barracas de axé music e a duas localidades mais ao Norte que merecem um pouco do seu tempo – Coroa Vermelha (onde foi rezada a primeira missa no país) e Santa Cruz

COQUEIROS, FALÉSIAS E ÁGUA QUENTE: PRAIAS DO SUL DA BAHIA SÃO CONVITE AO DESCANSO

HISTÓRIA COLORIDA: CASARIO TÍPICO ABRAÇA OS TURISTAS QUE VISITAM O QUADRADO, EM TRANCOSO

Cabrália (mais tranquila, bem menos turística). Na primeira, há um "shopping indígena", onde, por mais antagônica que seja sua alcunha, concentram-se belos exemplares do artesanato assinado pelos descendentes dos primeiros habitantes desta terra. Mais adiante, em Cabrália, você encontra igrejas antigas e construções que faziam as vezes de prisões séculos atrás, além de uma vista deslumbrante do mar.

BARRACAS E GASTRONOMIA PECULIAR

As grandes "barracas", como são chamados os complexos de entretenimento e gastronomia à beira-mar (as maiores são a Axé Moi e a Tôa Tôa), são um capítulo à parte nesta cidade de trilha sonora marcante (e constante). O axé é ritmo único, ilustrado em palcos por dançarinos profissionais admirados pelos turistas que tentam aprender e copiar as coreografias do momento à la Carla Perez. Durante o dia, sob o sol escaldante, os visitantes recebem banhos de chuveiros a cada pouco, para não ter de escapar da "pista" para se refrescar. Entre uma música e outra, não faltam opções gastronômicas com acento nordestino, de escondidinho de carne seca a frutos do mar em generosas porções – cuidado com as versões "quentes", bastante apimentadas para quem não é baiano, e não estrague sua viagem por exagerar no azeite de dendê, que, para alguns desavisados, não cai bem e provoca problemas estomacais (os próprios guias turísticos fazem o alerta: não deixe para provar esse azeite pela primeira vez longe de casa). Se você é daqueles que têm receio de apreciar receitas tão diferentes, não se preocupe: os restaurantes e hotéis servem também pratos do dia a dia de todo brasileiro, com temperos suaves, sem carregar nos regionalismos.

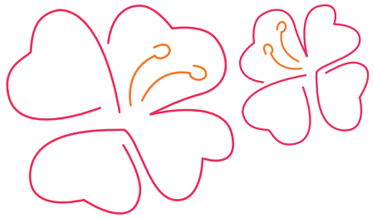
PREÇOS NÃO TÃO EM CONTA

Já foi mais barato ir para Porto Seguro. Se anos atrás se viajava pela primeira vez para lá justamente por ser um destino mais em conta, atualmente, não se nota muita diferença nos preços tanto das passagens aéreas, quanto dos hotéis, se compararmos com outros roteiros equivalentes, como Natal, Porto de Galinhas, Salvador. A capital da Bahia, aliás, pode oferecer pacotes com valores até mais baixos atualmente.

VIZINHOS DO SUL

Entre os muitos passeios a serem feitos, dois são rumo ao sul do Estado. Ao atravessar o rio Buranhém a bordo de uma balsa, você chega a Arraial d'Ajuda – Ajuda era o nome de uma das naus a bordo das quais os jesuítas ancoraram na região. Uma viela simpática, mais conhecida como Rua do Mucugê – há quem a considere a mais charmosa do Brasil –, concentra lojas de rendeiras e restaurantes que fazem valer a pena o passeio neste distrito de Porto Seguro de em torno de 17 mil habitantes. Nessa "esquina do mundo", como é chamada, por reunir diferentes culturas, há também todo um ar simbólico: o endereço está a 17 graus de latitude, mesmo número de Bali e de outros lugarejos místicos – e por isso você encontra de esotéricos a aventureiros lado a lado, numa vibe "paz e amor".

A 47 quilômetros de Porto Seguro, reina a prima rica da região, Trancoso. Com seu Quadrado (casinhas enfileiradas frente a frente, curiosamente dispostas em um retângulo), esta porção descoberta pelos hippies na década de 1970 ainda preserva um jeito rústico de habitar, em contraste com os traços sofisticados que se impuseram nos últimos anos – o destino é escolhido para o descanso de muitas celebridades. Com preços mais salgados, a rede hoteleira se mostra imponente, e por isso quem está hospedado em Porto Seguro costuma passar apenas o dia entre o vilarejo de 5 mil habitantes e suas belas porções de mar, talvez as mais encantado-



A 47 quilômetros de Porto Seguro, reina a prima rica da região, Trancoso

PASSEIO NOTURNO: ILHA DOS AQUÁRIOS É PEDIDA ENTRE PORTO SEGURO E ARRAIAL D' AJUDA

ras das redondezas, com água mais agitada e mais azul do que a vista em Porto Seguro.

ALUGUE UM BUGUE

Em terra de turismo, há toda uma logística já pronta para receber os visitantes, o que é uma maravilha, mas isso inclui também bombardeá-los com informações – e venda de passeios – já na chegada. Não se apresse. Ao fazer o check-in, não negocie logo com os vendedores que estarão a sua espera no saguão do hotel. Muitas vezes, os preços por eles praticados são maiores do que os cobrados por vendedores independentes. Espere a poeira baixar antes de bater o martelo. E pense em alugar um bugue: a bordo de quatro rodas, você poderá visitar vários locais sem depender dos ônibus das operadoras de turismo, que passam de hotel em hotel, por toda a cidade, antes de ir até o destino do passeio. Há quem fique uma hora (ou mais) percorrendo hotéis para ir até Santa Cruz Cabrália, sem saber que a localidade fica a poucos quilômetros – e à qual você pode ir até mesmo de ônibus urbano, rapidinho, pagando alguns trocados.

SOB O SOL E AO LUAR

Se de dia as festas são nas barracas ou em passeios como a ida até as piscinas naturais, em alto-mar, à noite, a música não para. Um dos locais da moda atualmente, a Ilha dos Aquários, entre Porto Seguro e Arraial d'Ajuda, é um dos destinos mais diferenciados. Nela, há aquários com animais marinhos – destaque para os tubarões –, venda de artesanatos, shows ao vivo de axé (com dançarinos, claro) e boates com música mecânica. O acesso se dá por meio de balsa. Outra opção de passeio noturno, a Passarela do Descobrimento (a rua principal do centro de Porto Seguro, mais conhecida por Passarela do Álcool) concentra não apenas bebidinhas alcoólicas (e doces), mas todo o tipo de comércio – em janeiro, vira um verdadeiro formigueiro humano. Fuja dela, portanto, se você prefere a calmaria das praias, também em fartura nesta cidade de contrastes. Prova de que Porto Seguro é, mesmo, uma terra em que se misturam jovens e idosos, cada um com, no mínimo, uma pequena grande pretensão: a de simplesmente sorrir por estar na Bahia.

SOS EMERGÊNCIA
INDIVIDUAL/FAMILIAR

CLIENTE UNIMED
CONTRATE MAIS PROTEÇÃO 24H POR DIA, TODOS OS DIAS DA SEMANA.

CENTRO

Apenas R$ 14,90/mês* POR PESSOA.
*Isenção de taxa de inscrição e demais taxas adicionais.

O SOS Emergência é um serviço de atendimento para casos de urgência e emergência médica, onde você estiver, dentro da área de atuação, em Caxias do Sul.

O que oferece:

- Equipe formada por profissionais especializados em atendimento pré-hospitalar, incluindo médicos, enfermeiros e motoristas, que são constantemente treinados.
- Atendimento 24h, todos os dias, inclusive fins de semana e feriados.
- Eficiência garantida pela maior estrutura de saúde da região.
- 6 ambulâncias UTIs móveis e carro de apoio em Caxias do Sul.
- Serviço médico assistencial de emergência com transferência para o hospital, quando necessário.

Contrate mais essa proteção Unimed para você e sua família e tenha mais segurança e tranquilidade onde você estiver.

Saiba mais pelo fone: (54) 3220.2030
ou www.unimednordesters.com.br

Unimed Nordeste-RS

ANS-nº 325571

Área de atuação: perímetro urbano da cidade de Caxias do Sul.

AQUI TODO MUNDO COMPRA BEM.
CLIENTE UNIMED, MELHOR AINDA.

- *Descontos especiais para clientes Unimed.*
- *Empresas conveniadas têm desconto em folha de pagamento e tele-entrega facilitada.*
- *Unimedicamentos - programa que oferece descontos de até 65% em medicamentos.*

Conheça nossas lojas:

CAXIAS DO SUL
TELE-ENTREGA: 3203-9700
telefarmaciacx@unimednordesters.com.br

Loja 1: Av. Júlio de Castilhos, 2205 - Centro

Loja 2: Rua Carlos Bianchini, 2020/2
Junto ao Hospital Unimed
Fone: 3202-9178

ANTÔNIO PRADO
Rua Dr. Osvaldo Hampe, 258
Fone: 3293-1900

FARROUPILHA
TELE-ENTREGA: 3268-0535
telefarmaciafr@unimednordesters.com.br
Rua Tiradentes, 35 - Centro

FORMAS DE PAGAMENTO
(dinheiro, cheque, cartão de crédito, débito e desconto em folha de pagamento):

VIA TELE-ENTREGA: