Unicomunidade | Confira os eventos e parcerias com participação da Unimed AS

Uninews | Novidades e datas comemorativas do plano

Revista Unimed Alto da Serra

Nº 16 / Ano 10 / Abril 2016

Medicina Preventiva Unimed Alto da Serra

Matérias feitas especialmente para você com os assuntos mais recentes sobre saúde, prevenção e qualidade de vida.

Como o glúten age no seu organismo?

Alimentação vegetariana: entenda as diferenças entre as classificações alimentares

Tireoide: saiba mais sobre a glândula que garante o equilíbrio do organismo

Um delicioso bolo de cenoura em 3 versões: orgânico, sem glúten e sem lactose

Confira ainda

- **As razões da queda de cabelo** Artigo Médico
- **Eventos e atualizações médicas** Rede Unimed AS

Unibaby

Conheça a nova turminha da Unimed!

agenciadara.com
ANS-nº 34368-4
#segurança
É indispensável ter em quem confiar quando o assunto é saúde. A Unimed Alto da Serra tem o plano perfeito para garantir o bem-estar da sua família.
SAÚDE SE FAZ ASSIM.
Unimed
Alto da Serra/RS
www.unimed-as.com.br | 54 3511 1664
EuSou + Unimed

Índice

4 Artigos Médicos
6 Atualizações
7 Unicomunidade
12 Unibaby
14 Uninews
16 Comemorações Unimed
18 Unimed & Grupo Arco-Íris
19 Medicina Preventiva

19
Como o glúten age no seu organismo?

5
As razões da queda de cabelo

23
Parceria Unimed AS + Liga Feminina de Combate ao Câncer

Com a palavra...

O ano de 2016 iniciou e a palavra mais ouvida foi "crise". Devemos ter consciência de que esta situação existe, mas que devemos trabalhar fortemente para superar este cenário desfavorável.

No ano de 2015, a conta de luz do brasileiro subiu, os juros aumentaram, a moeda nacional desvalorizou, e há nove milhões de desempregados no país, número este que é alarmante e preocupante. Esta conjuntura econômica, logicamente, afeta o mercado da saúde, no qual a Unimed está inserida, pois muitos brasileiros estão tendo sérias dificuldades para manter seu plano de saúde.

Neste momento difícil, sentimos que é necessário ampliar o diálogo com o mercado de saúde e com nossos clientes, e estarmos sempre abertos para procurar uma solução para os problemas do dia a dia. Esta tem sido uma tônica de nosso trabalho: buscar o diálogo e o entendimento com diversos setores, e, principalmente com nosso cliente, com vistas a superar os desafios que nos são impostos neste momento de dificuldades.

Da mesma forma, temos consciência da responsabilidade que está enraizada em nosso negócio, na condição que assumimos de gestores dos recursos que nos são repassados por nossos clientes, e com os quais temos que subsidiar o atendimento à saúde, de forma séria e responsável.

Assim, devemos cuidar de nossa Unimed com responsabilidade, e quando dizemos cuidar com responsabilidade, estamos englobando nossos médicos cooperados e clientes.

A Unimed Alto da Serra encontra-se financeiramente estabilizada. Nos últimos anos, as Diretorias executivas, com o apoio importante de toda a equipe de colaboradores, trabalharam arduamente para conseguir esta estabilização, que é fruto de muito esforço e dedicação. Temos a consciência de que é um momento singular da economia do país, onde devemos ser críticos nos detalhes, e cuidar bem da nossa cooperativa para mantermos o suporte financeiro necessário para a consecução dos objetivos buscados por nossos clientes com o plano de saúde Unimed.

Tenhamos sempre em mente que "a união faz a força". Assim, todos unidos, médicos, serviços credenciados, colaboradores e clientes, faremos com que a nossa cooperativa continue bem, apesar da crise econômica.

Assim, ao final de 2016, queremos olhar com orgulho para o trabalho realizado. Sabemos que, quando há confiança, tudo fica mais simples: a cooperação se multiplica e a sociedade prospera.

Drª Maria Teresa Xavier Aquino
Superintendente da Unimed AS

Expediente

Informativo da Unimed Alto da Serra
Sociedade Cooperativa de Serviços Médicos Ltda.

Sede
Vacaria – RS – Rua XV de Novembro, 556 – Centro. CP 232 – CEP 95200-000
54 35111664 | unimed@unimed-as.com.br | www.unimed-as.com.br

Direção Executiva
Presidente: Atílio Constanzi Filho | **Vice-Presidente:** Leonardo Vieira Grazziotin
Superintendente: Maria Teresa Xavier Aquino

Diretores: Janaina Simões Pires Santos, Cristiano de Camillis Antonini, Denis Paim Cipriani e Tulio Trevisan
Gerente: Rogério Armiliato Panassol

Coordenadores: Elisandra Duarte, Paula Borges, Aline Rotava e João Fernando Osório
Colaboração: João Fernando Osório (Coordenador de Mercado) e Lisiane Trentin (Departamento de Comunicação)

Projeto Gráfico: Agência Dara
Gráfica / Tiragem: Editora São Miguel / 7.000 exemplares
Fotógrafos: Crystal Photos / Esdras Rosa / Guilherme Araújo

As colunas assinadas são de inteira responsabilidade dos autores.

Mande suas dúvidas, sugestões ou dicas para o e-mail **comunicacao@unimed-as.com.br**
Sua opinião ajudará no próximo informativo. Até lá!

Artigos Médicos

LESÕES DO LIGAMENTO DO CRUZADO ANTERIOR

Dr. Arivaldir Borges Oliboni – Membro da SBCJ – Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho

A lesão do ligamento do cruzado anterior (LCA) é uma patologia que gera um grande número de opiniões, controvérsias e pensamentos na ortopedia e talvez seja um dos assuntos mais discutidos na literatura ortopédica contemporânea. O que acontece com o joelho que sofre lesão deste ligamento, como tratar e quando tratar têm sido motivos de numerosos artigos, cursos e livros.

A história natural da lesão de LCA é bastante discutida na literatura e pode levar a conclusões incorretas. A grande motivação do ortopedista ao indicar a reconstrução do LCA é que a instabilidade provocada por esta patologia levaria a torções repetitivas do joelho que, por sua vez, provocariam lesões meniscais, lesões da cartilagem articular e artrose da articulação. Quando os pacientes apresentam uma lesão completa do LCA ocorre uma subluxação da tíbia em relação ao fêmur e esta seria a causa da progressão das lesões. A sintomatologia varia muito de paciente para paciente, principalmente pela diferença de demanda física de cada indivíduo. Na reconstrução do LCA uma das técnicas mais comumente usadas em nosso meio é o uso do enxerto do tendão patelar que é bastante resistente e muito usado em jogadores de futebol profissionais.

Embora no dia a dia, se veja mais a lesão de LCA em homens, o número deste tipo de lesão em mulheres vem aumentando em grande escala. Em relação ao tratamento devemos salientar que nem todos os casos são de procedimento cirúrgico e que ainda existe lugar para os tratamentos conservadores.

O diagnóstico é baseado na história e no exame físico do paciente que juntamente com os exames de imagem (raio-x e ressonância magnética) selam o parecer final sobre a lesão e as patologias associadas. Os exames complementares são de suma importância para o planejamento cirúrgico.

Um grande percentual de pacientes com lesão de LCA tem lesão de menisco associada (em torno de 49%) o que aumenta o índice de indicação cirúrgica.

À ESPERANÇA DE UMA NOVIDADE

Dr. Mário Henrique Osanai

A monotonia do abandono conferiu ao noticiário cotidiano um roteiro previsível e frustrante. Mudam as vítimas, mudam os algozes (às vezes) e os locais. Mas são mantidos os fatos e as consequências. A raridade das situações felizes ou positivas faz com que sejam apresentadas ao final, tentando amenizar a agonia do conteúdo principal.

A sociedade está à mercê da violência, da corrupção, da inépcia e da omissão. A dependência química é abordada superficialmente como doença e como base da criminalidade, mas esquecida no debate de políticas sociais eficazes e justas. A falta de medidas estruturantes em elementos essenciais como segurança, educação, saúde e trabalho é justificada pela escassez de recursos. E os mesmos recursos públicos que faltam à sociedade jorram – literalmente – nos escândalos de corrupção e má gestão. Já não há surpresa ao abrir um jornal, pois o que muda são os nomes, locais e datas. O bem público se tornou de poucos quando deveria ser de todos.

Os relatos de eventos construtivos, experiências exemplares ou motivos de esperança são tão raros, que eventos singelos, e inclusive óbvios em outras culturas, merecem destaque. Eventos sobre honestidade, ética e competência viram notícias. A inversão de valores chegou a tal absurdo que, ao agir conforme tais princípios, o indivíduo será criticado ou suspeito de alguma irregularidade.

Há grande expectativa por alguma novidade verdadeira, por um fato ou um marco que determine mudanças em favor da sociedade. Mas esse tipo de evolução não acontece dessa forma, por um único ou raros elementos. É preciso entender que a virada já começou, com o avanço da consciência e o debate sobre cidadania, valores, princípios, direitos e responsabilidades. A situação praticamente insustentável determinou esse caminho! O combate impiedoso à corrupção será determinante nesse percurso. E precisa ser irreversível!

Depois, é manter o rumo na busca de condições dignas para as próximas gerações. E por uma realidade em que a política seja sinônimo de dedicação à causa da coletividade e da nação. Que haja vergonha e punição ao crime e que haja mérito e louvor à virtude. E que venham as notícias para deleite daqueles que acreditam e labutam por um país decente e justo!

Pensar, mudar e agir!

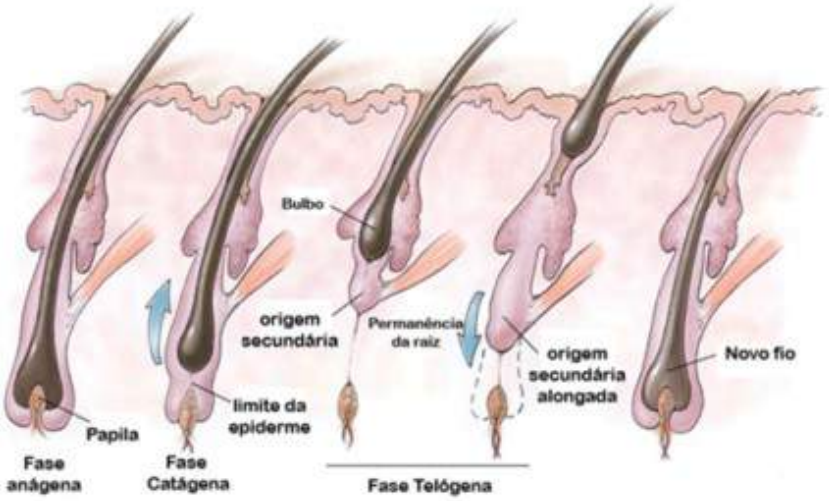
Não por um, nem por poucos. Por todos!

AS RAZÕES DA QUEDA DE CABELO

Drª Gabriela Poglia Fonseca – Dermatologista CRM 31059

Uma grande preocupação estética das pessoas, principalmente das mulheres, está na saúde do cabelo. O cabelo apresenta um padrão de crescimento característico, conhecido como ciclo do pelo. No couro cabeludo, temos cerca de 100 mil fios que crescem em torno de 1 centímetro por mês.

A fase de crescimento, conhecida como anágena, tem duração de dois a seis anos. Na fase seguinte, chamada catágena, o fio involue de tamanho e permanece em repouso. Esta fase dura cerca de duas a três semanas. Segue-se a fase telógena, na qual o pelo se desprende da raiz. Esta fase dura três meses.



Em um cabelo saudável, temos de 85 a 90% dos fios em crescimento (anágenos), 1% catágenos e cerca de 10% telógenos. Espera-se uma queda diária de 100 a 200 fios, dependendo de cada pessoa e da época do ano.

Eflúvio telógeno é o nome científico da queda intensa de cabelos percebida principalmente após o banho ou ao pentear os cabelos. Podem ser várias as causas que determinam o seu surgimento, como: pós-parto, interrupção de tratamento hormonal, infecções, traumas físicos e/ou emocionais, pós-operatório, doenças da tireoide, deficiências nutricionais (ferro, zinco e proteínas) ou dietas de emagrecimento.

Geralmente o fator causal inicia 2 a 4 meses antes do início da queda capilar. O tratamento consiste na correção das causas, quando forem detectadas deficiências alimentares ou alterações emocionais. Deve-se controlar doenças que estejam associadas. Também podem ser indicados medicamentos para serem aplicados diretamente no couro cabeludo, visando controlar o processo e estimular o crescimento de novos fios.

Consulte seu dermatologista e saiba como manter seus cabelos saudáveis.

Graduada em Medicina pela Universidade de Caxias do Sul.
Especialista em Clínica Médica pelo Hospital Geral de Caxias do Sul.
Especialista em Dermatologia pelo Hospital de Clínicas - UFPR
Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.
Mestra em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica do RS

Atualizações Médicas

Adalberto de Carvalho Valle Neto
XVIII Congresso Gaúcho de Ginecologia e Obstetrícia
13 a 15/08/2015, Porto Alegre - RS

Alexandre Rigo Visentin
III Congresso de Medicina Intensiva Neurológica - COMIN
08 e 09/05/2015, São Paulo - SP

Ana Maria Zeni
VIII Congresso Brasileiro de Atualização em Pediatria
VI Simpósio Sul-Americano de Pediatria
30/04 a 02/05/2015, Porto Alegre - RS

Antônio Carlos Nicolodi
37º Congresso Brasileiro de Pediatria
12 a 16/10/2015, Rio de Janeiro - RJ

Antônio Francisco Bortolon
XXX Curso de Alergia e DADIM
25 a 30/05/2015, São Paulo - SP
IV Simpósio Internacional de Neonatologia
II Simpósio Interdisciplinar de Atenção ao Prematuro do HCPA
09 e 11/04, Centro de Eventos Plaza São Rafael, Porto Alegre - RS
13º Congresso Brasileiro de Alergia e Imunologia em Pediatria
17 a 20/06/2015, Salvador - BA

Arivaldir Borges Oliboni
47º Congresso Brasileiro de Ortopedia e Traumatologia
19 a 21/11/2015, São Paulo - SP
Curso Masterclass em Artroplastia Total do Joelho MIS Primária e Revisão
9 e 10/07/2015 no Miami Anatomical Research Center, Miami, Florida, E.U.A.
14º Curso de Cirurgia de Joelho de Campinas
10 e 11/04/2015, Royal Palm Plaza Resort, Campinas - SP

Claudia Dickel de Andrade
VII Teraderm da SBD
03 e 04/07/2015 Centro de Convenções Frei Caneca, São Paulo - SP

Cristiano de Camillis Antonini
III Simpósio de Endourologia do Litocentro
30 e 31/07/2015, Santa Casa de Misericórdia, Porto Alegre - RS
2º Simpósio Internacional de Endourologia
11 e 12/09/2015, São Paulo - SP
XXXV Congresso Brasileiro de Urologia
31/10/2015 a 04/11/2015, Rio de Janeiro - RJ

Gabriela Poglia Fonseca
23rd World Congress Of Dermatology
8 a 13/06/2015, Vancouver, Canadá

Graziele Viapiana
VIII Congresso Gaúcho de Atualizações em Pediatria
VI Simpósio Sul-Americano de Pediatria
30/04 a 02/05/2015, Porto Alegre - RS

Jaer Jair Camargo
VIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
VI Simpósio Sul-Americano de Pediatria
30/04 a 02/05/2015, Porto Alegre - RS
Simpósio Doenças de Inverno
28 a 30/05/2015, Centro de Eventos Plaza São Rafael, Porto Alegre - RS

Janaina Simões Pires Santos
XXXVIII Congresso Brasileiro de Oftalmologia
01 a 05/09/2015, Centro de Convenções Centrosul, Florianópolis - SC

Joseane da Costa Oliboni
VIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
VI Simpósio Sul-Americano de Pediatria
30/04 a 02/05/2015, Porto Alegre - RS

Karin Maria Velho Dutra
Evento Hot Topics em Doenças Respiratórias Pediátricas
26 a 28/03/2015, Porto Alegre - RS

Katia de Alencar Rodrigues
Evento Hot Topics em Doenças Respiratórias Pediátricas
26 a 28/03/2015, Porto Alegre - RS
VIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
VI Simpósio Sul-Americano de Pediatria
30/04 a 02/05/2015, Porto Alegre - RS
XV Congresso Nacional da Associação Brasileira de Reciclagem e Assistência em Homeopatia (CONABRAH) / V Encontro Nacional de Acadêmicos Ligados a ABRAH (ENALA) e III Encontro da Liga de Homeopatia (ELH)
10 a 12/09/2015, Niterói - RJ

Leovegildo Guazzelli Neto
5º Congresso de Departamento de Imagem Cardiovascular da SBC
27º Congresso Brasileiro de Ecocardiografia
23 a 25/04/2015, Rio de Janeiro - RJ

Maicon de Oliveira
XXII Curso Teórico e Prático de Pneumologia Pediátrica
20 a 22/08/2015, Hospital da Criança Santo Antônio, Porto Alegre - RS
XVIII Simpósio Doenças de Inverno
28 a 30/05/2015, Centro de Eventos Plaza São Rafael, Porto Alegre - RS

Marcel do Nascimento Martins
15º Congresso Brasileiro da Coluna
19 a 21/04/2015, Expominas, Belo Horizonte - MG

Marcio Gasperin Wanderley
21º Simpósio Radimagem de Diagnóstico por Imagem
Workshop de Medicina Fetal
10 a 12/04/2015, Porto Alegre - RS

Marcio Luiz de Abreu
XIV Semana Brasileira do Aparelho Digestivo
21 a 25/11/2015, EXPOUNIMED, Curitiba - PR

Maria Teresa Xavier Aquino
Evento Hot Topics em Doencas Respiratórias Pediátricas
26 a 28/03/2015, Porto Alegre - RS
VII Congresso Gaúcho de Pneumologia Pediátrica
02 a 04/07/2015, Porto Alegre - RS

Octávio Augusto Duarte Silveira
44º Congresso de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial
12 a 15/11/2014, Porto Alegre - RS

Osvaldo Bortolon
37º Congresso Brasileiro de Pediatria e
Curso de Desenvolvimento Neuropsicomotor
12 a 16/10/2015, Rio de Janeiro - RJ

Pablo Manozzo Trevisol
VI Brasil Prevent
18 e 19/09/2015, Curitiba - PR
70º Congresso Brasileiro de Cardiologia
18 a 21/09/2015, Curitiba - PR

Rosálvaro José Carra
Curso US PGR1 Atualização e Preparatório para Prova de Títulos 1ª Fase
06 a 12/06/2015, São Paulo - SP

Sandra Todeschini Bortolon
2º Simpósio Internacional Nilo Frantz - Endometriose e Infertilidade
05/06/15, Porto Alegre - RS
Curso Teórico-Prático de Cirurgia de Alta Frequência Promovido pelo Capítulo do Rio Grande do Sul da Ass. Brasileira de Patologia do Trato Genital Inferior e Colposcopia
28/05/2015, AMRIGS, Porto Alegre - RS

Tiago Bernardi Franco
XXXV Congresso Brasileiro de Urologia
31/10 a 04/11/2015, SulAmérica Centro de Convenções, Rio de Janeiro - RJ

Tulio Trevisan
XVIII Congresso Brasileiro de Mastologia
04 a 06/06/2015, EXPOUNIMED, Curitiba - PR
Atividade Hands-On com Mastotrainer com Expansores e Próteses Mamárias
04/06/15
Pré Congresso-Cirurgia Reparadora da Mama 03/06/15

Wilim Marcelja
XXI Congresso Brasileiro de Trauma Ortopédico
14 a 16/05/2015, Hangar Centro de Convenções, Belém - PA
47º Congresso Brasileiro de Ortopedia e Traumatologia
19 a 21/11/2015, São Paulo -SP

SIPAT Robertshaw

Na SIPAT de 2015, foi realizada na empresa Robertshaw, a palestra sobre "Primeiros Socorros" em parceria com a Unimed Alto da Serra. O Sr. Antônio Boeira (técnico de enfermagem/socorrista), desenvolveu trabalhos teóricos e práticos junto aos funcionários. O evento foi um sucesso!

Acampamento de Escoteiros

A Unimed Alto da Serra esteve presente no acampamento que foi realizado pelo Grupo Escoteiro Porteira do Rio Grande no Parque de Rodeios Nicanor Kramer da Luz, em Vacaria, nos dias 23 e 24 de maio de 2015. Envolvendo aproximadamente 200 pessoas entre adultos organizadores e jovens escoteiros de 11 a 15 anos.

Caminhada da Longevidade

A Unimed Alto da Serra foi parceira na 5ª edição da Caminhada da Longevidade, que aconteceu no dia 13 de dezembro de 2015. O evento contou com cerca de 150 participantes e toda a arrecadação de alimentos e brinquedos foi doada para a Casa Abrigo Divina Providência.

Dia Internacional da Mulher 2016

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de março de 2016, a Unimed Alto da Serra presenteou as clientes, médicas e colaboradoras com uma linda rosa.

Festa dos Motoristas de São José do Ouro

Aconteceu nos dias 19 e 20 de dezembro de 2015 em São José do Ouro – RS, a XVI Festa dos Motoristas, na Sede da ASMOURO, localizada na Vila Hípica São José do Ouro – RS. O evento reuniu caminhoneiros de toda a região nordeste do estado bem como de vários pontos do sul do Brasil. A Unimed Alto da Serra esteve presente no evento.

Glória de Vacaria

A Unimed está junto com o Glória de Vacaria no Gauchão 2016. Em todas as partidas no Estádio Altos da Glória, os torcedores e jogadores podem contar com a segurança da unidade móvel de atendimento da Unimed Alto da Serra. Parabéns, Glória de Vacaria! Avante, Leão da Serra!

Fotos: Guilherme Araújo

Visita da equipe Unimed à Miagro Lagoa Vermelha

Os colaboradores das empresas do grupo Miagro, realizaram exames médicos básicos, como verificação de pressão arterial e glicose, além de receber orientações, caso algum resultado fosse alterado. Esta ação da Miagro em parceria com a Unimed mostra o cuidado e preocupação da empresa com a saúde de seus funcionários. O Grupo Miagro acredita que as pessoas são os recursos mais importantes de uma empresa. Este ano, a Miagro Agricola, empresa pioneira do grupo, completa 30 anos.

Orquestra de Vacaria

No dia 15 de dezembro de 2015 aconteceu na Casa do Povo, a tocata alusiva ao Natal, oferecida pela Associação da Orquestra Sinfônica de Vacaria para toda a comunidade vacariense. O projeto, desde 2012, vem contribuindo para a valorização e a formação de novos músicos e instrumentistas. A Unimed Alto da Serra é patrocinadora e parabeniza a AOSV pelo excelente trabalho.

Festa dos Motoristas de Vacaria

A Unimed Alto da Serra esteve na 18ª Festa dos Motoristas de Vacaria. O evento foi realizado de 8 a 10 de janeiro de 2016, tendo um público estimado de 5.000 pessoas e 462 caminhões na procissão da festa.

Palestra de Primeiros Socorros – Trans Cavalinho

No mês de agosto de 2015, a Unimed realizou palestras sobre primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar na empresa Trans Cavalinho.

Feira do Livro de Vacaria

No dia 22 de outubro de 2015, em comemoração ao aniversário do município, a Unimed Alto da Serra em parceria com a UCS, participou da Feira do Livro, realizando verificação de pressão arterial para a comunidade presente na Praça Daltro Filho.

Pedalando com Saúde

A Unimed esteve presente no "Passeio Ciclístico: Pedalando com Saúde" que aconteceu em 26 de abril de 2015, promovido pelo Diretório Acadêmico do Curso de Educação Física da unidade universitária em Vacaria. Com as inscrições, foram arrecadados cerca de 180 agasalhos para doação. A atividade teve como objetivo promover a integração e incentivar as pessoas à prática de atividade física.

Patrocínio CEAVA

O programa Florescer CEAVA completará 6 anos, atendendo crianças e adolescentes de 6 a 14 anos no contraturno escolar e, no turno da manhã, dispondo de atividades para crianças de 6 a 10 anos de idade. A Unimed se orgulha de poder auxiliar através de patrocínio esse projeto de tamanha importância para a sociedade.

Polícia Federal

Unimed presente nos testes de aptidão física obrigatórios para os servidores da PRF, realizados em 6 de março de 2015.

Rodaros

Nas fotos em destaque, as palestras sobre primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar realizadas aos colaboradores da empresa Rodaros.

Unimed & Lar Santa Cecília

O futuro está nas mãos de nossas crianças. Consciente de seu papel social na comunidade, a Unimed é parceira do Lar Santa Cecília – AMMA - instituição voltada ao atendimento de crianças, que é subsidiada através de doações e colaborações da comunidade.

Unibaby

Guilherme Ribas dos Santos
Pais: Elisandra Paim Ribas dos Santos e Rudicler Souza dos Santos
Obstetra: Jucir Michelon
Pediatra: Antônio Bortolon

Tobias Pires de Almeida
Pais: Mariluz de F. Pires de Almeida e Vanderlei Gomes de Almeida
Obstetra: Jucir Michelon
Pediatra: Antônio Bortolon

Ana Luiza de Lima Rocha & Larissa de Lima Rocha
Pais: Zenaide de Lima Fonseca e Jader Martins Rocha
Obstetra: Jucir Michelon
Pediatra: Ademar Trevisan

Antonella Marie da Rosa Piasetzni
Pais: Ivanira da Rosa Piasetzni e Paulo Roberto Piasetzni
Obstetra: Sandra Bortolon
Pediatra: Antônio Bortolon

José Antônio de Vargas Granetto
Pais: Andrea Alves de Vargas e Samir Granetto
Obstetra: Dirceo Trevisan
Pediatra: Flávio Guazzelli

Laís Maciel Salvador
Pais: Sandra Maciel Salvador e Adelar Luís Salvador
Obstetra: Cássio Costa Filho
Pediatra: Osvaldo Bortolon

Luiza Silva de Oliveira
Pais: Ecléia Guerreiro da Silva de Oliveira e Alex Sandro Canto de Oliveira
Obstetra: Sandra Bortolon
Pediatra: Antônio Bortolon

Maria Clara Santos Dalaqua
Pais: Luciana Aparecida Santos Dalaqua e Márcio Leandro Pontual Dalaqua
Obstetra: Sandra Bortolon
Pediatra: Flávio Guazzelli

Unibaby

Francisco Bossardi Bizotto

Pais: Milene Guazzelli Bossardi e Guilherme de Vargas Bizotto

Obstetra: Sandra Bortolon

Pediatra: Osvaldo Bortolon

Giovana da Rosa Costa

Pais: Carla Leticia Nunes da Rosa e Josimar Cavalheiro da Costa

Obstetra: Dirceo Trevisan

Pediatra: Ademar Trevisan

Felipe Perondi Navarini

Pais: Andréia Perondi e Jairo Navarini

Obstetra: Rosálvaro Carra

Pediatra: Antônio Nicolodi

Lívia Alves Baldin

Pais: Mônica Perin Alves Baldin e Bruno Marin Baldin

Obstetra: Sandra Bortolon

Pediatra: Graziele Viapiana

Lara Vitoria Antunes de Siqueira

Pais: Elisiane Cavalheiro Antunes e Ronaldo Marcon de Siqueira

Obstetra: Luciane Batalha

Pediatra: Osvaldo Bortolon

Paolla Mello Benedet

Pais: Daniele Mello Benedet e Edson Gomes Benedet

Obstetra: Cássio Costa Filho

Pediatra: Osvaldo Bortolon

Maria Helena Gois Lisboa

Pais: Franciele Gois Lisboa e Éverson Lisboa Oliveira

Obstetra: Jucir Michelon

Pediatra: Flávio Guazzelli

Vicenza Maciel Vaccaro

Pais: Rafaela Maciel e Júnior Vaccaro

Obstetra: Luciane Batalha

Pediatra: Osvaldo Bortolon

Dia da Secretária Unimed Alto da Serra

Em 30 de setembro de 2015, a Unimed convidou as secretárias para uma palestra motivacional com o Sr. Jaime Perin em sua Sede. Todas as secretárias ganharam um presente especial da Unimed Alto da Serra.

Missa de Encerramento

Para agradecer a Deus pelo encerramento de mais um ano com muitas conquistas e sucessos, a Unimed Alto da Serra proporcionou, no dia 16 de dezembro de 2015, a Celebração de Ação de Graças, que aconteceu na sede administrativa e foi presidida pelo Padre Evaldo.
A missa contou com a participação dos colaboradores e direção que dedicaram este momento especial ao Deus-Provedor para agradecer todas as realizações e conquistas vividas durante o ano.

Eletrocardiografia na Urgência

Os colaboradores da Unimed Alto da Serra, Enfermeiro Vanderlei Fonseca e Enfermeira Elisandra Duarte Nunes, participaram do curso de Eletrocardiografia na Urgência, realizado na Federação, em Porto Alegre - RS, durante os dias 26 e 27 de março de 2015.

SIPAT Unimed - Semana Interna de Prevenção

A Unimed Alto da Serra realizou a 5ª SIPAT, onde foram realizadas palestras para a prevenção de acidentes e a qualificação do trabalho dos colaboradores.

Final de Ano Unimed

Médicos

No dia 17 de dezembro de 2015, foi realizada a confraternização entre os médicos cooperados da Unimed Alto da Serra e seus familiares.

Final de Ano Unimed

Colaboradores

No dia 10 de dezembro de 2015, no Restaurante Mangiare, a Direção da Unimed Alto da Serra e Colaboradores confraternizaram e agradeceram por mais um ano de realizações.

Unimed & Amor Exigente

Juntos na prevenção e recuperação.

O Grupo Arco-Íris de Vacaria, filiado à Federação Amor Exigente - FEAE, é um grupo de apoio às famílias, pais, jovens e dependentes químicos quando em situações de comportamento inadequado, desrespeito, problemas familiares, violência e consumo de álcool e outras drogas.

O Amor Exigente é um programa de autoajuda, uma combinação de princípios e ações que, juntos, podem ajudar na mudança de comportamento. Constitui uma rede de familiares, professores, jovens e profissionais trabalhando juntos para promover mudanças nas vidas de seus filhos/alunos que são agitados, física ou verbalmente abusivos e têm problemas na escola ou em sociedade.

A Unimed Alto da Serra se orgulha de apoiar as ações do Grupo Arco-Íris, por meio de patrocínio da produção de material informativo e preventivo.

Glúten da sensibilidade à doença celíaca

O glúten, presente no trigo, centeio, cevada, aveia e malte é responsável pela elasticidade das massas, mas também pode impedir a absorção de nutrientes pelo organismo.

Aumenta a cada dia o número de pessoas em busca de produtos e dietas *gluten free*, mas antes de cortar o glúten da dieta, a orientação de um médico e a observação de sintomas que indiquem a sensibilidade ou a necessidade, são necessárias.

Os sintomas mais comuns de sensibilidade ao glúten são:

- **Prisão de ventre ou diarreia com fezes fétidas, claras, volumosas, com ou sem gotas de gordura;**
- **Vômito e flatulência;**
- **Perda ou ganho de peso com facilidade;**
- **Inchaço das pernas e distensão abdominal;**
- **Anemia;**
- **Alterações na pele;**
- **Fraqueza nas unhas;**
- **Queda de pelos;**
- **Diminuição da fertilidade;**
- **Alterações no ciclo menstrual;**
- **Retardo do crescimento (em crianças);**
- **Sinais de desnutrição;**
- **Irritabilidade;**
- **Osteoporose**

A intolerância ao glúten pode se apresentar de várias formas e, seja ela grave, como a doença celíaca ou apenas como uma sensibilidade, causa sintomas desagradáveis e que podem ser confundidos com outras doenças, dificultando o seu diagnóstico.

As principais condições de apresentação da sensibilidade ao glúten são:

Doença Celíaca: é uma doença autoimune (quando o sistema imunológico ataca e destrói tecidos saudáveis do corpo por engano) causada pela intolerância ao glúten e que pode se manifestar em qualquer idade, sendo assintomática em alguns casos. As pessoas portadoras da doença devem ter uma dieta *gluten free*, pois o glúten agride e danifica as vilosidades do intestino, prejudicando a absorção de nutrientes dos alimentos.

Sensibilidade ao glúten não-celíaca: algumas pessoas que não têm doença celíaca podem ter sintomas desagradáveis quando consomem alimentos que contém glúten, imitando a condição da doença celíaca e dificultando ainda mais o diagnóstico.

Dermatite herpetiforme: é causada pelo consumo de glúten e se apresenta na forma de erupção cutânea que provoca muita coceira e, assim como a doença celíaca, é autoimune.

Ataxia provocada pelo glúten: é uma condição autoimune muito rara e que ataca o sistema neurológico. A dieta livre de glúten evita danos neurológicos graves.

Em todas as condições listadas o glúten precisa ser excluído da dieta. Em 2 semanas os sintomas desaparecem na maioria das pessoas, e entre 6 e 12 meses as paredes do intestino se recuperam totalmente. A Lei 10.674/03 obriga as indústrias alimentícias a informar em seus rótulos se o produto contém ou não glúten, assegurando assim, o direito à saúde dos portadores da doença.

Os alimentos permitidos, desde que não sofram nenhuma contaminação por glúten, no manuseio ou preparo, são: arroz, milho, mandioca, fubá, féculas, óleos, margarinas, todo e qualquer tipo de fruta, leite, manteiga, queijos e derivados (quando o celíaco não apresentar diabetes ou intolerância à lactose), folhas, cenoura, tomate, vagem, feijão, soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha, cará, inhame, batata, carne de aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes e frutos do mar. É importante lembrar que qualquer pessoa pode desenvolver a doença celíaca, mas muitos desconhecem devido ao difícil diagnóstico. No Brasil, mais de 2 milhões de pessoas sofrem com a intolerância ao glúten, por isso, caso os sintomas apareçam, um profissional (endocrinologista ou nutricionista) deve ser consultado, para indicar e acompanhar a mudança, necessária, de hábitos alimentares.

Alimentação Vegetariana

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, "é considerado vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos". Saiba mais sobre as classificações básicas.

Vegetariano Estrito	É o vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro.
Ovolactovegetariano	É o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.
Lactovegetariano	É o vegetariano que utiliza leite e laticínios na alimentação.
Vegano	Excluem da sua dieta carnes e embutidos, banha, vísceras, músculos, gelatina, peles, cartilagens, laticínios, ovos e ovas, insetos, mel, frutos do mar e quaisquer alimentos de origem animal. Consomem basicamente cereais, frutas, legumes, vegetais, hortaliças, algas, cogumelos e qualquer produto industrializado ou não, desde que não contenha nenhum ingrediente de origem animal.
Frutívoro	Vegetariano estrito que utiliza apenas frutos na sua alimentação. O conceito de "frutos", nesse caso, segue a definição botânica, que inclui os cereais, alguns legumes (abobrinha e beringela, por exemplo), oleaginosos e frutas.
Crudívoro	Alimentação baseada em alimentos crus, frutas frescas, vegetais, sementes, grãos germinados ou brotos como o trigo, arroz, cevada, centeio, aveia, lentilha, grão-de-bico, ervilha, alfafa e algas.

São muitas as diferenças entre as práticas alimentares, mas o importante é estar bem informado e procurar consumir o que faz bem ao seu organismo, sob a orientação de um profissional, e aliando sempre a alimentação adequada com a prática de atividade física.

DÚVIDAS SOBRE A TIREOIDE

O QUE É?

Uma das maiores glândulas do corpo humano, pesando de 15 a 25 gramas, está localizada na parte anterior do pescoço, logo abaixo da região conhecida como Pomo de Adão. Além de se parecer com uma borboleta, a tireoide também lembra o formato de um escudo. Daí o surgimento de seu nome: uma aglutinação dos termos thyreós (escudo) e oidés (forma de).

FUNÇÕES

- Atua no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, no peso, na memória, na regulação dos ciclos menstruais, na fertilidade, na concentração, no humor e no controle emocional;
- É responsável pela produção dos hormônios T3 (tri-iodotironina) e T4 (tiroxina), que atuam em todos os sistemas do nosso organismo;
- Garante o equilíbrio e a harmonia do organismo quando está em perfeito estado de funcionamento.

DISFUNÇÕES

Disfunções na tireoide podem acontecer em qualquer etapa da vida e são simples de se diagnosticar. Quando não está funcionando adequadamente, pode liberar hormônios em excesso (hipertireoidismo) ou em quantidade insuficiente (hipotireoidismo):

- **Hipertireoidismo:** geralmente causa emagrecimento, o coração dispara, o intestino solta, a pessoa fica agitada, fala demais, gesticula muito, dorme pouco, sente-se com muita energia, embora também esteja cansada.
- **Hipotireoidismo:** tudo começa a funcionar mais lentamente no corpo: o coração bate mais devagar, o intestino prende e o crescimento pode ficar comprometido. Ocorre também: diminuição da capacidade de memória, cansaço excessivo, dores musculares e articulares, sonolência, pele seca, ganho de peso, aumento nos níveis de colesterol no sangue e até depressão. Em recém-nascidos, pode ser diagnosticado através do Teste do Pezinho.

NÓDULOS

Estima-se que 60% da população brasileira tenha nódulos na tireoide em algum momento da vida, mas apenas 5% dos nódulos são cancerosos. A identificação desses nódulos pode ser feita através do autoexame e uma vez identificados, o endocrinologista solicitará uma série de exames complementares para confirmar a presença ou não do câncer.

AUTOEXAME

Segure um espelho portátil e procure no seu pescoço a região logo abaixo do Pomo de Adão (popularmente conhecido como gogó). Sua tireoide está localizada aí. Estenda a cabeça para trás para que esta região fique mais exposta. Focalize-a pelo espelho. Beba um gole de água e engula. Com o ato de engolir, a tireoide sobe e desce. Observe se há alguma protrusão ou nódulos na sua tireoide.

CÂNCER

Ocorre quando tumores, também conhecidos como nódulos, crescem na tireoide. Embora afete mais mulheres, a doença acomete também os homens. Nas mulheres, a fase de maior risco é o período reprodutivo. Fatores de risco: histórico familiar, exposição à radiação, tratamentos com radiação para cabeça, pescoço ou tórax, especialmente na infância ou adolescência, e idade superior a 40 anos.

Esteja atento a qualquer sintoma que possa indicar alguma alteração na glândula, pois disfunções na tireoide podem ocorrer em qualquer idade e são simples de diagnosticar. O autoexame e consultas periódicas com o seu médico são as melhores formas de monitorar todas as funções do seu corpo, preservando sua saúde.

BOLO DE CENOURA
— EM 3 VERSÕES —

Você vai se surpreender com o clássico bolo de cenoura! Apresentamos a famosa receita em 3 versões diferentes: uma apenas com ingredientes orgânicos, outra para dietas com restrição de glúten e, por último, para quem precisa consumir sem lactose. Aproveite!

ORGÂNICO

- 4 ovos orgânicos
- 1 colher de sobremesa de baunilha
- Pouco mais de ½ xícara de óleo
- 2 cenouras orgânicas médias cruas picadas em rodelas finas (evite descascar a cenoura, basta lavar, aproveitando assim o máximo do alimento)
- 1 e ½ xícara de açúcar orgânico
- 2 xícaras de farinha de trigo orgânico
- 1 colher de sopa de fermento em pó instantâneo

Preaqueça o forno a 180°. Depois de processar os ingredientes no liquidificador, coloque-os em uma forma retangular. Leve a assadeira ao forno por aproximadamente 35 minutos.

Para a cobertura:
Na tigela, misture:
- 3 colheres de achocolatado em pó
- 3 colheres de cacau orgânico
- 1 colher de manteiga orgânica
- Quanto basta de leite orgânico

Misture os chocolates em pó e acrescente o leite até virar um creme grosso. Coloque a calda sobre o bolo quando desligar o forno. Deixe-o no forno até esfriar.

SEM GLÚTEN

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar (cristal ou demerara)
- 2 cenouras descascadas e picadas
- 1 e ½ colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

Bata no liquidificador primeiro as cenouras com o óleo até virar um purê. Depois acrescente os ovos e o açúcar e bata mais um pouco. Bata a farinha, o polvilho e o sal junto da mistura anterior. Por último misture o fermento sem bater, com uma colher mesmo. Transfira para forma untada e enfarinhada, e leve ao forno preaquecido a 180° até passar no teste do palito.

Para a cobertura:
- 100g de chocolate em barra
- ¾ de xícara de leite

Leve o chocolate picado com o leite ao fogo baixo e mexa até virar uma calda espessa e brilhante. Cubra o bolo.

SEM LACTOSE

- 3 cenouras grandes
- 1 xícara de óleo de canola
- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de fermento

Bata no liquidificador as cenouras descascadas e cortadas, o óleo e os ovos. Em uma tigela misture os ingredientes secos. Junte à mistura batida no liquidificador e mexa bem. Asse em forma untada por aproximadamente 25 minutos.

Para a cobertura:
- 1 colher de sopa de margarina sem leite
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 1 xícara de Supra Soy sem lactose
- ½ xícara de água fervente
- ¾ de xícara de cacau em pó

Bata no liquidificador a margarina, o açúcar e o Supra Soy. Vá juntando a água fervente aos poucos, sem parar de bater, até obter uma mistura homogênea.
Leve ao fogo em uma panela e misture o cacau em pó, mexa até engrossar um pouco. Não deixe muito consistente, assim fica mais fácil espalhar em cima do bolo.

Unimed Alto da Serra & Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria

Uma parceria pela vida!

Com pequenos gestos podemos ajudar a combater os problemas de saúde que hoje existem no mundo. É com esse pensamento que a Unimed Alto da Serra mantém sua parceria com a Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria - RS, apoiando os eventos realizados pela entidade com materiais informativos, educativos e de divulgação.

#tranquilidade

Conte com os planos empresariais da Unimed Alto da Serra para proporcionar tranquilidade e segurança a você e sua equipe.

ANS-nº 34368-4

SAÚDE SE FAZ ASSIM.

Unimed
Alto da Serra/RS

www.unimed-as.com.br | 54 3511 1664

EuSou + Unimed

agenciadara.com