Revista Unimed Alto da Serra

Nº 17 / Ano 11 / Julho 2017

Nesta edição:

Artigos Médicos

Unicomunidade
Novidades e eventos

Uninews
Confira os eventos e parcerias com participação da Unimed AS

Unibaby
Conheça a nova turminha da Unimed

ANS-nº 34368-4

agenciadara.com

Planos Familiares

Queremos você e sua família protegidos pelo maior e mais completo plano de saúde do Brasil, a Unimed.

UNIAIR – Serviço de Transporte Aeromédico

SERVIÇO DE REMOÇÃO E ATENDIMENTO DOMICILIAR – Atendimento 24h

Unimed
Alto da Serra

Planos Empresariais

Você e seus colaboradores protegidos pelo maior e mais completo plano de saúde do Brasil, a Unimed.

ÁREA PROTEGIDA

ACIDENTE DE TRABALHO

UNIAIR – Serviço de Transporte Aeromédico

SERVIÇO DE REMOÇÃO E ATENDIMENTO DOMICILIAR – Atendimento 24h

ANS-nº 34368-4

Com a palavra...

No ano de 2017 a Unimed completou 34 anos de atuação no mercado de saúde suplementar na região de abrangência de sua área de atuação. É com muito orgulho que relato a satisfação de dirigir, nos últimos 5 anos, a Cooperativa com muito empenho, dedicação e, principalmente, com muita Cooperação. Ao longo deste período dedicamos nossa gestão ao crescimento de nossa Cooperativa. Conseguimos, alinhados com toda a legislação do órgão regulador – ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), manter o foco no cliente, dando todo o atendimento que se faz necessário ao usuário que adquire o plano e tem o direito à prestação de serviço. Junto a este alinhamento, conseguimos manter a saúde financeira da Cooperativa, frente ao cenário econômico-político, que assombra nosso país. Focamos em projetos que deram maior visibilidade à nossa marca, nos inserindo na sociedade, apoiando projetos sociais nas mais variadas entidades assistenciais, seguindo o planejamento estratégico da Cooperativa. Melhoramos a qualidade no atendimento de nossa clínica ambulatorial e cirúrgica, com tecnologias de última geração, para dar melhor atendimento técnico do nosso cooperado ao nosso paciente que utiliza nossos serviços. Focamos na nossa rede credenciada, para dar todo o suporte auxiliar ao ato médico, que é o primário na escala de atendimento. Enfim, temos nossa visão e missão focadas na gestão de uma empresa que presta serviço a pessoas e que precisa dar todo o suporte para chegar ao maior propósito, que é a qualidade no atendimento de nosso beneficiário. Agradecemos imensamente o apoio que nos foi dado ao longo deste ano pelos nossos clientes, pois nosso trabalho foi realizado pensando no bem de todos, sempre de forma ética, profissional e honesta.

Dr. Leonardo Vieira Grazziotin
Vice-Presidente 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 3511.1664 | unimed@unimed-as.com.br
www.unimed-as.com.br

Direção Executiva
Presidente: Atílio Costanzi 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: Lisiane Trentin (Departamento de Comunicação)

Projeto Gráfico: Agência Dara
Gráfica / Tiragem: Gráfica Nordeste / 3.000 exemplares
Fotógrafos: Crystal Photos / Studio10 / Clemes Perondi
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!

Índice

Artigos Médicos..... 4
Atualizações..... 7
Unicomunidade..... 8
Uninews..... 10
Unibaby..... 11
Parcerias..... 12
Histórico Lions Clube de Vacaria..... 13
Dicas de saúde..... 14

Diferenças entre Osteoporose e Artrose

Uma das maiores dúvidas com relação às dores de origem ortopédica, com certeza estão relacionadas entre artrose e osteoporose. Normalmente não são dores únicas e sim múltiplas, afetando joelhos, quadris, coluna... Contudo, geram muitas perguntas e questionamentos por parte dos pacientes devido a dores diárias e recorrentes, podendo acarretar em limitações ou incapacidades físicas.

As artroses que popularmente chamamos de "desgaste", termo que facilita comunicação entre médico-paciente, podemos explicar mais facilmente que se referem à redução da cartilagem dentro da articulação. Essa diminuição acaba por gerar dor, rigidez, instabilidade e derrames intra-articulares. Geralmente as artroses se apresentam como dores piores durante a parte da manhã, acompanhadas por rigidez e limitação, que vai aliviando ao longo do dia, podendo acompanhar edema e inchaços. A artrose normalmente acomete joelhos, quadris e coluna principalmente, podendo ser diagnosticada por radiografias simples. O tratamento da artrose depende de cada caso e deve ser avaliado independentemente, pois dependendo do grau e acometimento da articulação, podemos tratar com medicamentos para dor (analgésicos e anti-inflamatórios), infiltrações (joelho e coluna) com bons resultados, condroprotetores, fisioterapia, exercícios sob orientação e em casos mais graves cirurgia.

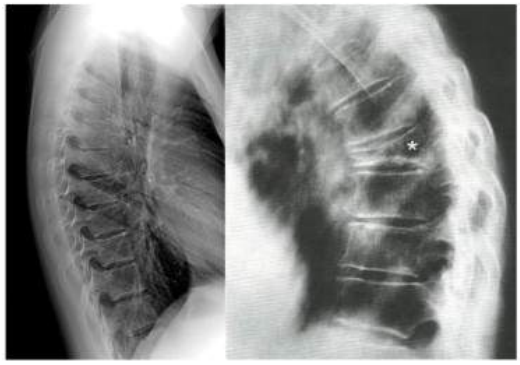
À esquerda: nesta radiografia de joelho normal, o espaço entre os ossos indica uma cartilagem saudável (setas). À direita: esta radiografia de joelho que ficou arqueado pela artrose mostra perda grave de espaço articular (setas).

A diferença da osteoporose é que esta doença silenciosa e com grande acometimento da população mais idosa é a falta de cálcio nos ossos, diferente da artrose em que há o "desgaste da cartilagem". Mais frequente em mulheres devido à menopausa, explicada pela diminuição dos hormônios femininos, que têm ação importante sobre os ossos.

Costumo explicar aos pacientes que a osteoporose não dói, exceto quando quebra ou fratura o osso, para um melhor entendimento. Pensemos da seguinte forma: se o problema é a falta de cálcio, isso torna o osso mais fraco e frágil, logo, fica mais fácil fraturar com pequenas quedas ou traumas. Essas fraturas além de gerarem dor, possuem um impacto importante sobre os pacientes que em sua maioria são idosos, além de limitações físicas e funcionais, havendo necessidade de melhor acompanhamento profissional.

O diagnóstico da osteoporose é feito pela densitometria óssea e não por radiografia. Acomete mais frequentemente os punhos, quadril e coluna.

Quando diagnosticada, a osteoporose é tratada com cálcio e demais protetores, como por exemplo, os aledronatos, para prevenção das fraturas. Em caso de fraturas os tratamentos são variáveis e devem ser avaliados individualmente, cabendo ao médico optar por tratar conservadoramente ou cirurgicamente.



À esquerda: radiografia de coluna torácica normal.
À direita: fratura com acunhamento vertebral.

Em suma, artrose é a falta de cartilagem na articulação e a osteoporose é a falta de cálcio no osso. Cada paciente deve ser avaliado individualmente, não se descartando a possibilidade de poder ter as duas condições, o que é extremamente comum. Em caso de dúvida ou tratamento, recomenda-se procurar um ortopedista para acompanhamento e orientações.

Dr. Marcel do Nascimento Martins
CRM 30481 | Ortopedia e Traumatologia

Câncer de mama: evolução do tratamento

A medicina é uma profissão que tem por finalidade melhorar a vida das pessoas. O conforto e a redução máxima da dor são nossos objetivos primordiais. A mulher não precisa adoecer para ser tratada de um câncer. A mutilação ocasionada por um tratamento deve ser encarada como uma limitação de nossas habilidades. Uma mulher sendo tratada por inteiro, não se sentindo doente para se curar, significa a plenitude do cuidado medico. A paciente vista como um todo, a ideia de preservação, de reparação imediata, de não mutilação e terapias dirigidas especificamente ao tumor devem ser buscadas incansavelmente.

O tratamento do câncer de mama passa por importante evolução nos últimos tempos no que se refere ao tradicional tripé em que se fundamenta: cirurgia, quimioterapia e radioterapia. No campo cirúrgico foi notável a mudança técnica do tratamento inicial, que passou das cirurgias demolidoras com retirada da pele, do músculo e linfonodos até chegarmos na retirada do nódulo mamário, muitas vezes associado a uma técnica de oncoplastia, para obtenção do melhor resultado estético possível. Nos casos das mastectomias, a preservação da pele e dos músculos possibilita, na maioria das vezes, a reconstrução mamaria imediata com implante. Existe, também, a opção de reconstrução utilizando retalhos miocutâneos com bons resultados estéticos e funcionais. A lipoenxertia, com implantes de células-tronco derivadas da gordura, apresenta resultados promissores na reconstrução mamária. A evolução é notável, também, na abordagem da axila. Passamos da linfadenectomia radical ao linfonodo sentinela e estamos próximos de provar que um exame de ultrassom axilar com ausência de linfonodos suspeitos não necessite de cirurgia.

No campo da radioterapia, a evolução dos equipamentos, passando da bomba de cobalto ao acelerador linear, associado ao aprimoramento do cálculo de distribuição das doses do tratamento, aumentou a eficácia e reduziu muito os efeitos colaterais. Novas fontes de energia como a adroterapia (energia protônica) apontam para resultados muito melhores.

Outra grande evolução aconteceu no campo da terapia clínica. Com o desenvolvimento da avaliação biomolecular e oncogênica do tumor, podemos indicar uma terapia individualizada para cada caso. Tratamentos com hormonioterapia, quimioterapia baseada na agressividade do tumor e terapia dirigida com anticorpos monoclonais conseguem ótimos resultados e com redução dos efeitos adversos. Demos, também, passo gigantesco com o projeto genoma humano. Descobrimos que 5% dos casos de câncer de mama são de origem genética o que tornou possível selecionar melhor os casos de alto risco e propor melhor as terapias profiláticas.

Felizmente, houve uma importante quebra do paradigma em relação à doença. Deixou de ser um problema individual e esporádico e passou a ser encarado por todos como um grave problema de saúde pública.

Leis federais garantindo direitos, campanhas publicitárias frequentes, Outubro Rosa, projetos educacionais e , sobretudo, a valorização da mulher com a certeza da não mutilação e a busca incessante por melhores resultados contribuem muito para o diagnóstico precoce e a cura. Nós, mastologistas, incentivamos a reconstrução imediata das mamas e sua simetrização, devolvendo e, sobretudo, melhorando a qualidade de vida das nossas pacientes.

Dr. Túlio Trevisan
CRM 26394
Mastologia e
Cirurgia Oncológica

Cirurgia Bariátrica

No Brasil, o índice de obesos entre as pessoas acima de 18 anos está na casa dos 18%, o que corresponde a mais de 37 milhões de brasileiros, segundo dados do Ministério da Saúde. Outra estatística que cresce é a dos indivíduos que procuram a cirurgia bariátrica. Mas a cirurgia de redução do estômago ainda levanta muitas dúvidas e desconfianças sobre quem pode ou deve recorrer a esse tipo de procedimento, quais são os riscos envolvidos e a possibilidade de voltar a engordar após um tempo.

A opção pela cirurgia bariátrica deve partir do acordo entre médico e paciente de que as tentativas de mudança de hábitos - adoção de uma dieta equilibrada e rotina de exercícios - e até o uso de remédios emagrecedores não estão surtindo efeito no tratamento da obesidade.

Ainda assim, para ser candidato à cirurgia é preciso ter IMC (Índice de Massa Corporal) igual ou maior que 40kg/m^2, ou acima de 35kg/m^2, no caso de indivíduos que apresentem complicações como diabetes, hipertensão arterial, apneia do sono entre outras.

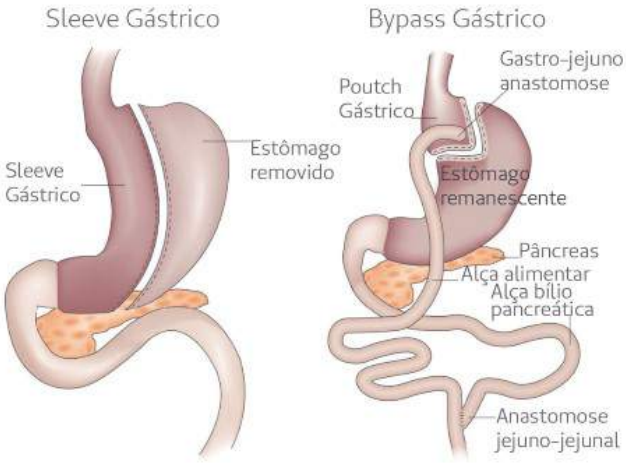
O tratamento cirúrgico melhora diversas condições e ações biológicas para reverter a progressão da obesidade. Estudos apontam que mais de 90% dos pacientes bariátricos são capazes de manter a perda de peso em longo prazo, com eliminação de 50% ou mais do excesso de peso corporal.

A cirurgia bariátrica divide-se entre as de tipo restritivo, aquelas que reduzem o tamanho do estômago e, consequentemente, a ingestão de alimentos; as disabsortivas, que promovem um desvio no trânsito intestinal, diminuindo a capacidade de absorção de alimentos; e as mistas. Entre as técnicas mais comuns estão a gastrectomia vertical ou Sleeve, que reduz o estômago, e a gastroplastia em Y de Roux ou Bypass, que também atua sobre o intestino. Os resultados são comparáveis entre as técnicas, no entanto, dependem do perfil do paciente, em especial da presença de doenças associadas à obesidade.

A perda de peso motiva o paciente a praticar exercícios como nadar, caminhar, pedalar, entre outras atividades físicas e também está associada a diversas outras mudanças no corpo, que ajudam a reduzir os defeitos no metabolismo das gorduras.

A combinação entre redução de peso e exercícios melhora a capacidade corporal de queimar gordura, leva a uma atitude mais positiva e reduz o nível de estresse. Outra consequência é a redução de hormônios como a insulina (usada para regular o nível de açúcar) e o cortisol (hormônio do estresse). Também melhora outros fatores que reduzem a captação e o armazenamento de gordura em depósitos.

Vale lembrar que para o sucesso é preciso acompanhamento multidisciplinar (cirurgião, psicólogo e nutricionista) no pós-operatório. Além disso, o paciente precisa realmente estar consciente da necessidade de uma mudança de hábitos, adotando uma alimentação mais saudável e menos calórica e praticando atividade física regularmente.



Dr. Marcio L. de Abreu | *CRM 32050*
Cirurgião Digestivo Pós-graduado em Cirurgia Bariátrica e Metabólica

Antônio Francisco
XXXI Curso de Alergia e do Simpósio Internacional Auma (Angioedema, Urticária, Mastocitose e Anafilaxia)
30/05/2016 a 04/06/2016, São Paulo - SP.
XV Congresso Catarinense de Pediatria e I Congresso Sul Brasileiro de Alergia e Imunologia em Pediatria
04 a 06/08/2016, Florianópolis - SC.
XXIII Curso Teórico e Prático de Pneumologia Pediátrica do Hospital da Criança Santo Antônio
25 a 27/08/2016, Porto Alegre - RS.

Arivaldir Borges Oliboni
Instabilidade Femoropatelar
14 a 16/04/16, Arena Sauípe - Mata de São João - BA.
X Congresso Gaúcho de Ortopedia e Traumatologia e da II Jornada Gaúcha da Abrafito
Bento Gonçalves - RS.
48º Congresso Brasileiro de Ortopedia e Traumatologia
Novembro de 2016, Belo Horizonte - MG.

Claudia Dickel
71º Congresso da Sociedade Brasileira de Dermatologia 2016
07 a 10/09/16, Porto Alegre - RS.
9º Teraderm da SBD
05 e 06/05/2017, Centro de Convenções Frei Caneca - SP.

Gabriela Poglia Fonseca
2017 AAD Annual Meeting of American Academy of Dermatology at The Orange County Convention Center
03 a 07/03/2017, Orlando - Florida.

Graziele Viapiana
XXII Curso Teórico e Prático de Pneumologia Pediátrica e Tomografia Computadorizada de Tórax
Porto Alegre - RS.

Jaer Jair Dornellas
IX Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria e VII Simpósio Sul Americano de Pediatria
01 a 04/06/2016, Porto Alegre - RS.
XIX Simpósio de Doenças de Inverno
05 a 08/08/16, Porto Alegre - RS.

Jose Luis Vial Felippi
DIGESUL 2016, Congresso Sulbrasileiro de Doenças Digestivas
21 a 23/04/2016, Florianópolis - SC.
II Congresso Brasileiro de Doenças Funcionais do Aparelho Digestivo
28 a 31/07/2016, Gramado - RS.

Karin Maria Velho Dutra
XIX Simpósio de Doenças de Inverno
05 a 08/08/16, Porto Alegre - RS.

Lenise do Nascimento
Curso de Pós-Graduação em Medicina Intensiva
2016 e 2017, Sociedade Universitária Redentor, Porto Alegre - RS.

Maicon de Oliveira
IX Congresso Brasileiro Gaúcho de Atualização em Pediatria e VII Simpósio Sul Americano de Pediatria
01 a 04/06/2016, Porto Alegre - RS.

Marcio Gasperin Wanderley
29º International Congress of Radiology ICR 2016
24/09/2016, Buenos Aires - Argentina.

Marcio Luis Abreu
21ST World Congress of Internacional Federation for The Surgery of Obesity & Metabolic Disorders
28/09 a 01/10/2016, Hotel Windsor Barra, Rio de Janeiro - RJ.

Marcos Honorato Arsego
Curso Interativo sobre Fraturas Expostas, realizado pelo Grupo de Trauma do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do HCFMUSP
03 a 05/03/2016, São Paulo - SP.

Maria Teresa Xavier Aquino
XXIII Curso Teórico-Prático de Pneumologia Pediátrica do Hospital da Criança Santo Antônio
Porto Alegre - RS.

Rafael Ragnini Pereira
16º Curso de Dermatoscopia e 5º Curso de Atualização em Oncologia Cutânea
29/09 a 01/10/2016, São Paulo - SP.

Roberta Jacoby Mattei
51º JOSULBRA - Jornada Sul Brasileira de Anestesiologia
03 a 05/06/2016, Curitiba - PR.

Túlio Trevisan
Programa Teórico-Prático de Educação Continuada em Oncologia e Reconstrução Mamária da Sociedade Brasileira de Mastologia
Fevereiro a novembro de 2016, Hospital Araújo Jorge, Goiânia - GO.

TÊNIS: Lapidando Cidadãos

O objetivo do projeto, idealizado por Luis Augusto Gonçalves Costa–Líder da Associação dos Tenistas de Vacaria, é desenvolver através do tênis, o condicionamento físico, bem-estar pessoal e as inteligências motora, cognitiva, afetiva-social de crianças e adolescentes na faixa etária entre 07 e 16 anos de ambos os sexos e também de adultos, iniciantes ou já praticantes.

Sob a coordenação de Jaime Perin, o treinamento é realizado na quadra da Associação de Amparo a Meninos Assistidos – AAMA – e no Parque Santa Teresa, seguido de torneios internos, regionais e estaduais.

A Unimed Alto da Serra apoia o projeto de incentivo à prática de tênis em nossa cidade e reconhece a importância da iniciativa em busca de um futuro melhor para nossas crianças e jovens.

Passeio Ciclístico

No dia 07 de maio de 2017 a Unimed esteve presente no Passeio Ciclístico "Pedalando com Saúde" promovido pela Universidade de Caxias do Sul, Rádio UCS FM Vacaria, Curso de Licenciatura em Educação Física – Vacaria e Diretório Acadêmico de Educação Física. Participaram do evento 200 ciclistas. A atividade teve como objetivo promover a integração e incentivar as pessoas à prática de atividade física. Os alimentos arrecadados com as inscrições, foram doados para a Casa Abrigo Divina Providência.

Dia Internacional da Mulher

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de março, a Unimed Alto da Serra presenteou suas clientes e colaboradoras.

6º Caminhada da Longevidade

No período de 09 a 11 de dezembro de 2016, foram realizadas a 14ª edição da Feira de Pequenas Frutas, Artesanato e Mel e a 4ª edição da Feira de Frutas Nativas do Rio Grande do Sul. Nesta ocasião ocorreu a 6ª edição da Caminhada da Longevidade com cerca de 120 participantes e os alimentos arrecadados foram doados ao Asilo Santa Isabel. A Unimed esteve presente, apoiando a caminhada e incentivando a prática deste hábito tão importante para a saúde.

Festa dos Motoristas

A Unimed Alto da Serra esteve presente na 19ª Festa dos Motoristas de Vacaria que aconteceu nos dias 6, 7 e 8 de janeiro de 2017. O evento contou com várias atrações como torneio de futebol e voleibol, brincadeiras e brindes, shows, jantar dançante, almoço, procissão motorizada e missa campal. A festa reuniu um público aproximado de 10 mil pessoas.

11º aniversário do CEDEDICA

O CEDEDICA atua com uma metodologia de trabalho Pedagógica Educativa onde disponibiliza aos jovens, além de atendimentos individualizados, projetos/oficinas pedagógicas em turno contrário ao escolar, grupos de pais e palestras que são realizadas por profissionais voluntários da comunidade. Este ano, o CEDEDICA completa 11 anos de atividades proporcionando melhorias e oportunidades aos adolescentes. A data foi comemorada com um show de mágica na Casa do Povo com o mágico Bianconi. A Unimed Alto da Serra faz parte das empresas amigas do CEDEDICA.

Jantar do dia do trabalho

Realizado no dia 26 de abril de 2017 na Bendita Pizzeria com a presença dos colaboradores, Diretoria, Conselho Fiscal e Auditoria.

Semana da Enfermagem

A Unimed Alto da Serra comemorou juntamente com sua equipe de profissionais, a Semana da Enfermagem, proporcionando atividades voltadas ao lazer, beleza, entretenimento e motivação.
Foram três dias CUIDANDO de quem CUIDA de nossos clientes.

Programação:

16.05 Aula de Zumba
17.05 Dia da beleza Mary Kay
18.05 Palestra Motivacional com a Dra. Neiva Pacheco

Novos Médicos

Unimed Alto da Serra ampliando sua rede para atender cada vez melhor seus clientes.

Maria do Rosário Ferrinato Martins
Cardiologia
Av. Salzano da Cunha, 484 - sala 501
Fone 54 3343.2768
Sananduva - RS

Thais Spadetto dos Santos
Clínica Médica
Rua Pinheiro Machado, 448
Fone 54 3231.7011
Vacaria - RS

Joanine Andrighetti Sotilli
Cirurgia Vascular
Rua Pinheiro Machado, 429
Fone 54 3232.4727
Vacaria - RS

Rafael Costanzi Trevisan

Pais: Fabiele Carneiro Costanzi e Tobias Trevisan
Obstetra: Dirceo Trevisan
Pediatra: Atílio Costanzi Filho e Ademar Trevisan
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Miguel Felipe da Silva Wrobel

Pais: Daiane Scherer da Silva e Everson Felipe Wrobel
Obstetra: Luciane S. N. D. Batalha
Pediatra: Antônio Bortolon
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Enzo da Silva Ambrozini e Theo da Silva Ambrozini

Pais: Suelen Suzin da Silva Ambrozini e Tarciano Borges Ambrozini
Obstetra: Jucir da Rosa Michelon
Pediatra: Maicon de Oliveira
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Luiz Gustavo Brito Bertoni

Pais: Louise B. Bertoni e Fábio Bueno Bertoni
Obstetra: Luciane D. Batalha
Pediatra: Antônio Bortolon
Anestesista: Denis Cipriani

Joaquim Rossato Maciel

Pais: Marindia Antoniolli Rossato e Luis Augusto de Souza Maciel
Obstetra: Sandra Bortolon
Pediatra: Antônio Bortolon
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Luisa Martins Dengo

Pais: Andressa Almeida Martins e Adriano Pinto Dengo
Obstetra: Luciane D. Batalha
Pediatra: Osvaldo Bortolon e Graziele Viapiana
Anestesista: Denis Cipriani

Marcella Caroline Caieron

Pais: Marliza Bueno de Jesus e Olavo Andre Caieron
Obstetra: Luciane D. Batalha
Pediatra: Flávio Guazzelli
Anestesista: Denis Cipriani

Pedro Alves Dariva

Pais: Morgana Perin Alves e Rafael Tochetto Dariva
Obstetra: Sandra Bortolon
Pediatra: Antônio Bortolon
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Miguel Sardi Varela

Pais: Giuliana Traunetti Sardi e Maykol Varela
Obstetra: Luciane Daros Batalha
Pediatra: Flávio Guazelli
Anestesista: Luiz Aumond

Maria Clara Nery Boamar

Pais: Makelly Nery Boamar e Eury Frozi Boamar
Obstetra: Celia Mendes Correa
Pediatra: Maria Teresa Xavier Aquino
Anestesista: Roberta M. J. Diniz

Sofia Soares Bueno

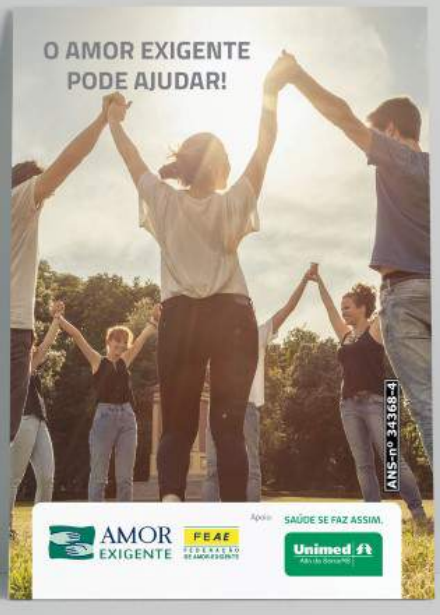
Pais: Munique do A. Soares Bueno e Renato F. Bueno
Obstetra: Luciane D. Batalha
Pediatra: Graziele Viapiana
Anestesista: Denis Cipriani

Parcerias

Amor exigente

O Amor Exigente é um programa de autoajuda, uma combinação de princípios e ações que, juntos, podem ajudar na mudança de comportamento das famílias, pais, jovens e dependentes químicos quando em situações de comportamento inadequado, desrespeito, problemas familiares, violência e consumo de álcool e outras drogas.

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.



Liga

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.

Rotary

A Unimed Alto da Serra mais uma vez marcou presença na publicação do Rotary Club de Vacaria - RS, reafirmando sua parceria com a entidade.

A Unimed Alto da Serra parabeniza o Lions Clube pelos 100 anos

O Lions Clube International foi fundado por Melvin Jones no ano de 1917 com o objetivo de promover os princípios éticos e o bem-estar da coletividade municipal, estadual, federal e em todos os países do mundo através do companheirismo, da amizade e da compreensão mútua entre seus sócios. Motivados em servir desinteressadamente à sua comunidade e aos seus semelhantes, fomentando um espírito de compreensão entre os povos para atender às necessidades humanitárias é que o Lions tem se destacado sempre.

Lions foi o primeiro Clube de Serviço que surgiu e é hoje o maior do mundo, contando com mais de um milhão e trezentos mil sócios espalhados em mais de 189 países e conta com um representante na ONU. O leonismo é um movimento formado por homens e mulheres que se propõem a trabalhar voluntariamente, sem fins políticos, financeiros ou religiosos, com o lema: – "Nós servimos".

O Lions Clube de Vacaria foi fundado em 10 de outubro de 1957. Neste ano leonístico de 2016/2017, está sob a presidência da Companheira Leão Marinez Maria Marin Baldin, da secretária C^{a}L Eneida Adriana De Rossi Argenta e do tesoureiro CL José Carlos Zambon, e conta com 54 associados. Fazem parte do clube, também, crianças (Leõezinhos) e jovens (Leos) que trabalham sempre em parceria nas atividades e projetos propostos.

Este clube está totalmente integrado com a comunidade vacariense, realizando diversas atividades e promoções como: Maçã do Amor, Jantar do Ti-Ti-Ti, Feijoada do Leão, Serenatas de Natal, entre outras. Todas essas atividades têm por finalidade arrecadar recursos financeiros para que sejam repassados à comunidade carente, ajudando através de consultas oftalmológicas, óculos, lentes com profissionais parceiros do município, além de atendimentos e cirurgias junto ao Hospital de Olhos de Passo Fundo. Nos últimos 12 anos foram atendidas cerca de 10.000 pessoas.

O Lions Clube de Vacaria envolve-se com campanhas de meio ambiente, civismo, saúde, trânsito, chás beneficentes, trabalha em parcerias com a Liga Feminina de Combate ao Câncer, Rotary, AMMA, Projeto Florescer e o Projeto Bomba Amiga com o Corpo de Bombeiros, repassando verbas para aquisição de equipamentos que auxiliam nas atividades de emergência. Está em desenvolvimento o projeto "Lions e você contra a dengue" que tem por finalidade combater o mosquito da dengue através do plantio da crotalária. Participa também da campanha Clube Sangue Bom, junto ao Hospital Nossa Senhora da Oliveira.

Ao completar o Centenário do Lions International, estamos fazendo o nosso servir sempre "escalando novas montanhas", segundo Bob Corlew – Presidente do Lions International.

À esquerda: diretoria 2016/2017

Entrega do Projeto Carinhoso ao HNSO-Ala SUS

Governadora visita Jaula de Vacaria

Marco Leonístico

Projeto Mudando Realidades

Serenata de Natal

Leõezinhos em ação

Mudas de Crotalária

É hora de cuidar da saúde mental

O cuidado com a saúde é um dos assuntos mais recorrentes nos últimos anos, pauta de inúmeras campanhas, ações e debates e, logo que falamos de cuidado com a saúde, algumas das primeiras associações que vêm à nossa imaginação são: alimentação equilibrada, atividades físicas, exames preventivos, entre outras medidas de cuidado com o corpo. Mas só com o corpo?

Tão importante quanto a saúde física, a saúde mental vem ganhando cada vez mais relevância e merecido lugar de destaque nos canais de comunicação, publicações, sites e outros espaços, especializados ou não, na área da saúde. Por que, durante um bom tempo, nos preocupamos tanto com nosso corpo e nos esquecemos de cuidar de nossa saúde mental? Claramente, essa questão demanda uma reflexão muito mais extensa e aprofundada, mas alguns tópicos podemos pontuar neste artigo, de forma didática e objetiva.

Não podemos cuidar bem do que não conhecemos. Afinal, o que é saúde mental?

A expressão "saúde mental" nos faz associar rapidamente a "doença mental" e suas manifestações. Porém, o primeiro padrão que podemos e devemos quebrar, é justamente esse, afinal de contas, saúde mental não é apenas a ausência de uma doença mental. Tanto os conceitos, como sua vivência, vão muito além. Ser alguém mentalmente saudável é estar bem consigo mesmo, é ser consciente das exigências da vida, é sentir-se capaz de lidar com as emoções – as boas e, principalmente, as ruins – e compreender que é possível e natural buscar ajuda quando necessário. Saúde mental está relacionada à forma como reagimos diante das diversas situações que possam apresentar-se em nossas vidas.

Passar por algum tipo de sofrimento significa que não somos mentalmente saudáveis?

Não. Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida e é tão normal quanto machucar alguma parte do corpo. Às vezes podemos evitar a dor, seja ela física ou emocional, mas em algumas ocasiões, não depende apenas de nós mesmos. E passar por algum tipo de dor ou sofrimento, não significa que não sejamos mentalmente saudáveis. O que determina se há ou não um equilíbrio, é a maneira como reagimos a esse sofrimento e os meios que encontramos para lidar com ele.

Algumas pessoas têm mais dificuldades em lidar com determinados pensamentos, sentimentos e emoções?

Sim e isso ocorre com muito mais frequência do que se imagina. Culturalmente, somos ensinados a não demonstrar nossas fraquezas e dificuldades, o que acaba dificultando o momento de buscar ajuda. Todos passamos por situações difíceis e naturalmente, em algum momento da vida, teremos dificuldade para lidar com nossas emoções. O que não significa que todos temos os mesmos problemas, afinal, cada indivíduo é único e suas peculiaridades sempre devem ser respeitadas. Pessoas que sofrem de algum tipo de doença mental – depressão, transtorno de ansiedade, transtorno bipolar, síndrome do pânico, fobia social, entre tantas outras – podem sentir-se mais vulneráveis perante as demandas da vida cotidiana e merecem atenção e cuidados específicos, além de acompanhamento médico e/ou terapêutico.

Como manter a saúde mental?

- Mantenha sentimentos positivos consigo mesmo, com os outros e com a vida
- Cuide da saúde do corpo, pois dela também depende a saúde da mente
- Aceite a você mesmo e aos outros, com todas as suas qualidades e limitações
- Evite o consumo de álcool, drogas e medicamentos sem prescrição médica
- Tenha sempre em sua vida um tempo reservado para o lazer, a convivência com os amigos e com a família
- Sempre que sentir a necessidade, procure ajuda profissional

Laboratório

O Laboratório Unimed AS tem uma equipe preparada e atenciosa, além de todo conforto, qualidade e agilidade que você precisa para realizar seus exames.

Qualidade e rapidez nos resultados:

Coleta a vácuo | Resultados no mesmo dia
Coleta em casa | Qualidade certificada pelo Programa Nacional de Controle de Qualidade

Aberto de Segunda a Sexta, das 7h às 19h, sem fechar ao meio-dia. Sábado das 7h às 12h.

SEMPRE PERTO DE VOCÊ.

Unimed
Alto da Serra

Clínica Ambulatorial e Cirúrgica
Rua Borges de Medeiros, 2340
Vacaria - RS | 54 3511 1664
www.unimed-as.com.br

Unimed Alto da Serra:

SAÚDE AO SEU ALCANCE.

Unimed
Alto da Serra

Você que é de Vacaria e região pode usufruir de todos os serviços da Clínica Ambulatorial e Cirúrgica da Unimed.

- Atendimento Clínico 24h
- Atendimento Pediátrico
- Laboratório e Diagnóstico por Imagem
- Bloco Cirúrgico
- Serviço de Remoção

CLÍNICA AMBULATORIAL E CIRÚRGICA

Rua Borges de Medeiros, 2340 | Glória | Vacaria - RS | Fone/Fax: 54 3511 1664