



Revista
Unimed

Alto da Serra

Nº 20 / Ano 14 / Setembro 2021

Sequelas da
COVID Pág. 6

Imunização contra
a COVID-19 Pág. 10

Clínica Unimed é destaque
no combate à pandemia
Pág. 20

+ Atualizações + Unibaby + Uninews + Artigos Médicos + Unidicas

Clínica Ambulatorial e Cirúrgica



Atendimento
Clínico 24h



Atendimento
Pediátrico



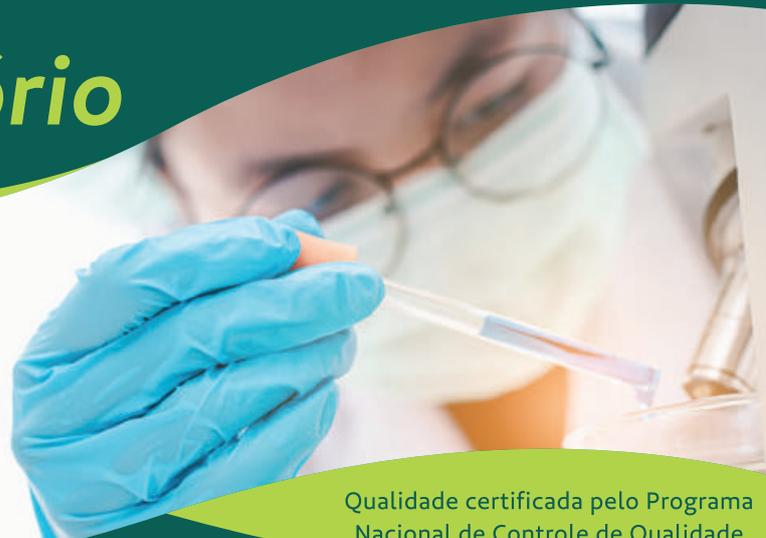
Bloco
Cirúrgico



Serviço de
Remoção

Laboratório

Qualidade
e rapidez
nos resultados



Qualidade certificada pelo Programa
Nacional de Controle de Qualidade

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

**Coleta
a vácuo**



**Coleta
em casa**



**Resultados
no mesmo dia**

Unimed A
Alto da Serra

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

Rua Borges de Medeiros, 2340 Glória | Vacaria - RS

» ÍNDICE

Pág.

4

Nova Direção

5

Artigos Médicos

14

Unibaby

16

Uninews

20

Unidicas

26

Atualizações Médicas
e Novos Cooperados

Expediente

Informativo da Unimed Alto da Serra

Sociedade Cooperativa de Serviços Médicos Ltda.

Sede

Rua XV de Novembro, 556 | Centro
Vacaria – RS
CP 232 – CEP 95200-112
54 3511.1664 | sac@unimed-as.com.br
www.unimed-as.com.br

Direção Executiva

Presidente: Dra. Maria Teresa Xavier Aquino

Vice-Presidente: Dr. Cristiano Antonini

Superintendente: Dr. George A. M. Silvestre

Diretores: Dr. Denis Paim Cripriani, Dr. Fabio Lemos Macedo, Dr. Maximiliano Guerreiro Batalha Junior, Dra. Roberta Mattei Jacoby

Gerente: Carlos J. B. de Almeida

Gerente Operacional: Charline Primieri

Coordenadores: Elisandra Duarte Nunes, Paula Borges, Aline Rotava e João Fernando Osório

Colaboração: Lisiane Trentin (Departamento de Comunicação) e João Fernando Osório (Departamento de Mercado)

Projeto Gráfico: Agência Dara

Gráfica / Tiragem: Editora São Miguel / 2.000 exemplares

Fotógrafo: Andreza Fernandes

Fotos: Banco imagens Unimed / freepik.com

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!



O ano de 2021 iniciou ainda em período pandêmico com a alta no número de casos de COVID-19. Vimos a doença chegar perto atingindo amigos e familiares.

Com muita tristeza, a doença provocou a perda de muitos pacientes, apesar de todos esforços para combatê-la.

A grande esperança para terminar com essa doença ainda são as vacinas. Houve um grande esforço para fabricá-las e, aos poucos, vamos vendo a população ser vacinada. Temos que continuar com todas as medidas já preconizadas para diminuir o contágio: lavagem das mãos, usar máscaras, usar álcool em gel e evitar aglomerações. Nunca foi tão importante como agora ter plano de saúde pois esta doença evolui muitas vezes para a necessidade de tratamento especializado, e todos sabemos o custo de atendimento em Unidade de Tratamento Intensivo (UTI).

A Unimed possui mais de 53 anos de história em serviços prestados no Cooperativismo e na Saúde Suplementar no Brasil. O Sistema Unimed tem característica importante, que é estar presente em todos os cantos do país. Somos 360 unidades Unimed ao redor do Brasil, reunindo mais de 115 mil médicos cooperados.

Nossa Unimed tem sempre um olhar atento para fazer o melhor para todos os beneficiários nessa pandemia. Por um mês fechamos o Bloco Cirúrgico da Clínica Ambulatorial e Cirúrgica Unimed Alto da

Serra e, em parceria com o Hospital Nossa Senhora da Oliveira, em Vacaria, no mês de abril de 2021, estruturamos a Ala COVID Unimed para dar atendimento diferenciado aos nossos pacientes. Naquele momento crítico, com grande número de casos de COVID-19, contamos com o trabalho eficiente dos nossos cooperados e dos nossos colaboradores, que estiveram sempre na linha de frente no atendimento aos doentes.

E a luta continua, pois o vírus persiste infectando muitos. Chegamos ao final do 1º semestre de 2021 certos de que temos que nos cuidar e cuidar dos outros. Aprendemos nesta pandemia a importância de respeitar mais o nosso próximo e agradecer por estarmos bem, por termos sobrevivido.

Para aqueles que perderam seus familiares e amigos, a nossa solidariedade neste momento de dor.

Gostaríamos de poder dizer que a pandemia terminou e poderemos nos reunir como antes, mas ainda temos que manter todos os cuidados necessários para evitar a disseminação desta doença. Finalizando, é importante ressaltar o trabalho incansável dos cooperados e o empenho de todos nossos colaboradores nesta luta em defesa da vida.

Dra. Maria Teresa Xavier Aquino
Presidente da Unimed Alto da Serra



Nova Direção

No dia 24 de março de 2021, ocorreu a Assembléia Geral Ordinária da Unimed, ocasião em que foi eleita a nova diretoria que representará a cooperativa nos próximos três anos.

Dra. Maria Teresa Xavier Aquino - Presidente
Dr. Cristiano de Camillis Antonini - Vice-Presidente
Dr. Denis Paim Cripriani - Diretor
Dr. Fabio Lemos Macedo - Diretor
Dr. Maximiliano Guerreiro Batalha Junior - Diretor
Dra. Roberta Mattei Jacoby - Diretora



+ Mantenha seus dados
atualizados
no aplicativo da Unimed.

Baixe o app utilizando o QR Code e aproveite todas as funcionalidades.

Apple Store

Play Store





COVID X CORAÇÃO

A infecção causada pelo SARS-COV-2 (COVID-19), se traduz por um acometimento vascular sistêmico.

O coração é um dos órgãos que faz parte deste sistema, sendo que ele pode ser acometido numa fase aguda e numa fase subaguda mais tardia.

Na fase aguda o dano sobre o coração pode se manifestar de várias formas, como:

- » Insuficiência cardíaca
- » Arritmia cardíaca
- » Infarto agudo do miocárdio
- » Pericardites
- » Complicações de fenômenos tromboembólicos

Numa fase subaguda e mais tardia, também podemos ter estas mesmas manifestações. Mesmo nas formas mais leves e moderadas da infecção por COVID-19, pode-se ter acometimento cardiológico que será diagnosticado mais leve.

Importante ressaltar que os pacientes acometidos por casos mais graves da doença deverão ser reavaliados do ponto de vista cardíaco, antes de reassumirem suas atividades, principalmente aquelas que demandem esforços físicos.

Dr. Leovegildo Guazzelli Neto
CRM 11166 | Cardiologista

Sequelas da COVID

A Síndrome Pós-COVID ou COVID longa/prolongada/persistente, mais recentemente sendo recomendado o uso do termo Condição Pós-COVID, é caracterizada pela persistência ou surgimento de sintomas após a resolução do quadro agudo da doença causada pelo vírus Sars-Cov-2. Pode afetar pessoas de todas as idades, os sintomas variam e podem estar presentes em pessoas que apresentaram quadro de COVID leve, grave ou crítico. Eles podem desaparecer sem qualquer tratamento ou serem debilitantes a ponto de requererem nova internação ou deixarem sequelas.

A Organização Mundial da Saúde divulgou que, perante os dados até o momento, uma em cada quatro pessoas pode permanecer com sintomas da doença entre quatro e cinco semanas depois de testar positivo para o Sars-Cov-2, e que uma em cada 10 pessoas pode continuar com os sintomas depois de 12 semanas.

Uma revisão sistemática com metanálise, demonstrou que 80% dos pacientes com COVID-19 apresentaram pelo menos um sintoma prolongado. Há uma lista de 55 manifestações que podem estar relacionadas à doença. As mais comuns foram fadiga (58%), dor de cabeça (44%), distúrbio de atenção (27%), queda de cabelo (25%) e dispneia (24%).

Se dividirmos alguns achados por sistemas, veremos no respiratório: dispneia, tosse, redução da capacidade pulmonar e fibrose pulmonar. No sistema cardiológico: fadiga, palpitações, dor no peito, tontura e falta de ar. Pacientes que apresentaram miocardite (inflamação do músculo cardíaco) podem desenvolver insuficiência cardíaca e arritmias. Além disso, acidente vascular cerebral, trombose venosa profunda e tromboembolismo pulmonar. No sistema neurológico: perda de memória e/ou dificuldade de concentração, cefaleia, tontura, ageusia (perda do paladar), anosmia (perda de olfato), parosmia (distorção do olfato), neuropatia periférica (formigamento, dormência, dor e/ou alteração de sensibilidade nas extremidades), ansiedade e/ou depressão e insônia. No sistema musculoesquelético: dores e rigidez nos ombros, costas e articulações, e fraqueza em alguns músculos. No gastrointestinal: náuseas ou vômitos, diarreia e perda de peso.

Há duas principais hipóteses aventadas para entender o mecanismo que causa tal condição. Uma consiste na persistência de partículas virais em diferentes regiões do corpo (sistema cardiovascular, respiratório, gastrointestinal,

nervoso, etc.) causando reações que desencadeiam tais manifestações; a outra seria por surgimento de autoimunidade pelo organismo do paciente fazendo com que partes do corpo sejam reconhecidas pelo sistema imune como “estranhas”, ocasionando uma reação imunológica que resultaria nos sintomas.

O principal tratamento é uma avaliação multidisciplinar (médico, fonoaudiólogo, nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo) guiada pelos sintomas apresentados a fim de definir as necessidades de cada paciente. A reabilitação cardiopulmonar é uma das principais ferramentas para melhora de muitos dos sintomas, devendo ser adaptada de acordo com as limitações de cada paciente e iniciada o quanto antes. Além disso, há treinamentos disponíveis para melhora de sintomas neurológicos e olfatórios. Ainda não há tratamento preventivo para a Condição Pós-COVID e estudos estão sendo realizados para averiguar a causa e possíveis tratamentos específicos para algumas manifestações.

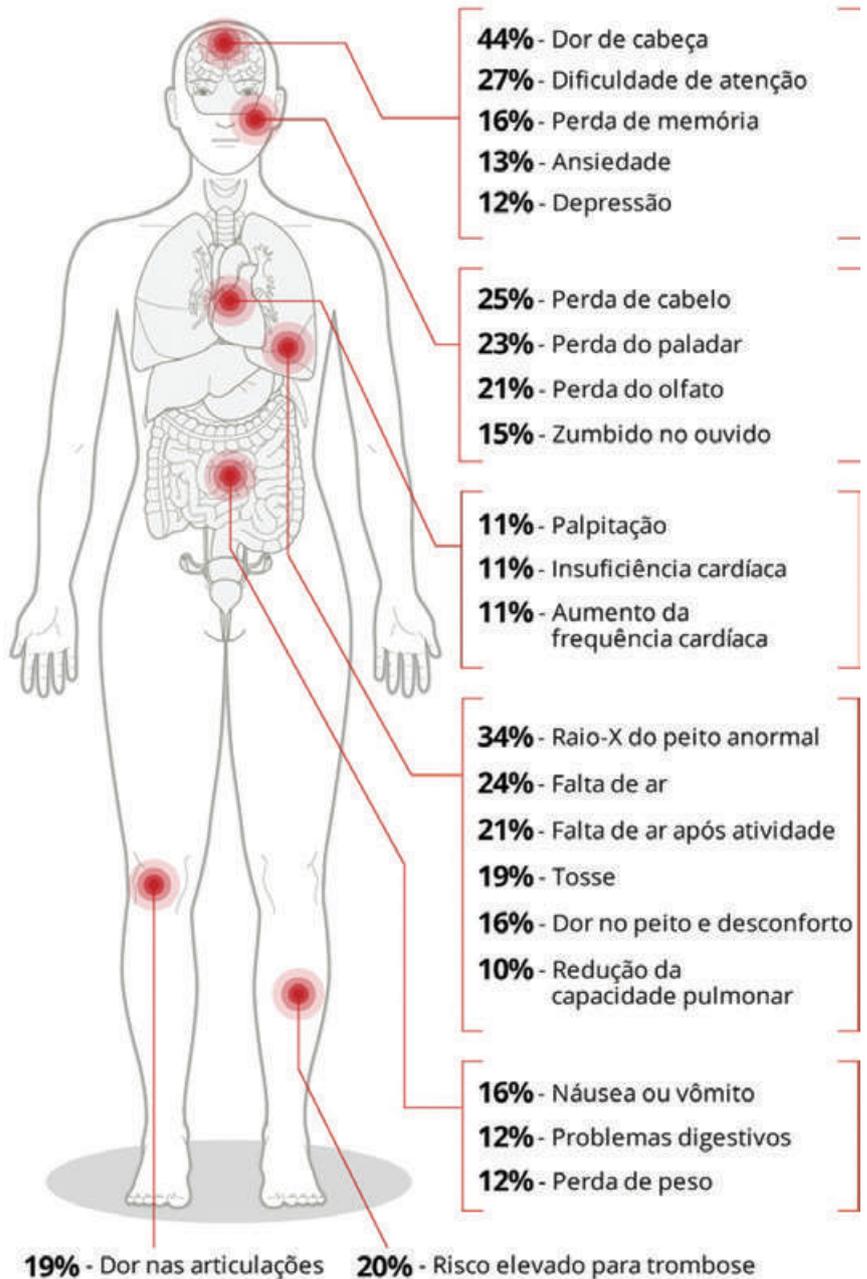
A melhor maneira de **prevenir** é **evitar ter a doença**, realizando as medidas de proteção e a vacina.



Dr. Adrian Frozi Filho
CRM38956 / RQE 33060 Pneumologista

Sintomas da Covid longa

Dados são referentes a 15 estudos de 2020



Fonte: More than 50 Long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis |G1 - Infográfico elaborado em: 09/02/2021



A vida é muito curta
para se viver com

DOR!

Já pensou quanta coisa você
deixou de fazer por causa
das suas dores?

Você sabia que...

A dor é a reação normal do corpo a uma lesão ou doença, um aviso de que algo está errado. Quando seu corpo cura, você geralmente para de ter dor. Mas, para muitas pessoas, a dor continua muito tempo depois que sua causa desaparece.

Quando dura de três a seis meses ou mais, é chamado de dor crônica.

Geralmente a dor crônica começa como um problema aparentemente simples, mas que aos poucos parece não ter fim, levando a sentimentos de desesperança, isolamento social e muitos outros problemas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **cerca de 30% da população mundial se queixa de dor crônica.**



3 em cada 10 pessoas
no mundo vivem com dores crônicas.

Em muitos casos, não há uma explicação clara sobre os motivos da dor ainda persistir. As pessoas costumam associar a dor como um sinal de que há alguma doença no corpo. Muitas vezes, ainda fazem a comparação da intensidade da dor com a gravidade da doença.

Na dor crônica, esta relação não acontece dessa forma. Dores muito intensas podem nem estar relacionadas a nenhuma doença específica. Dessa forma a própria dor crônica pode ser a doença em si; logo nem sempre a causa da dor será a artrose (desgaste), hérnia lombar ou lesão prévia sofrida.

Com o passar do tempo, o corpo acaba se acostumando com a dor, o cérebro (região onde a dor é sentida) **fica sensibilizado, dessa forma não basta somente tratar a lesão em si (como hérnia lombar, por exemplo), temos que usar medicamentos e medidas capazes de fazer o cérebro esquecer essa dor, já cronicada.**

Muitas vezes as pessoas passam longos períodos fazendo uso de anti-inflamatórios e analgésicos somente para poder suportar a dor e tentar passar o dia melhor; **porém esse erro frequente acaba por fazer o corpo se acostumar mais com essa dor, fazendo com que ela se cronifique ainda mais.**

Pessoas com dor crônica normalmente podem ser acometidas por ansiedade, depressão, insônia, falta de memória e transtornos de humor. Muitas vezes se sentem incompreendidas pelas outras pessoas à sua volta, e outras vezes até julgadas quanto à frequência e intensidade de suas dores.



Não deixe de buscar ajuda, existem profissionais que podem entender seu problema e ajudar você a ter melhor qualidade de vida com menos dor.

Se permita viver melhor, sem dor!

Dr. Marcos Honorato
TEOT 12.931 | CREMERS
31.825 | Ortopedista e
Traumatologista |

Medicina da Dor | Membro da SBED (Sociedade Brasileira para Estudo da Dor) | Membro da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia)

Dr. Marcos Honorato é médico ortopedista e pós-graduado em Dor pelo Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Tem amplo conhecimento e experiência para poder proporcionar uma melhora das suas dores, com uso de medicamentos ou procedimentos invasivos (infiltrações na coluna lombar para hérnia de disco, por exemplo).

Atendimento no CIS em Sananduva:
Rua Carlos Raymundi, 299 | 54 3343 1020 ou 9 8421 6116



Imunização contra a COVID-19

A ocorrência de SARS-CoV-2, causador da COVID-19, atingiu proporções a nível de pandemia ainda no início do ano de 2020. A ciência, em virtude do número elevado de casos e de óbitos relacionados, vem procurando compreender melhor o ciclo de infecção, bem como os recursos de terapia e de prevenção. Entre as estratégias que visam o controle da transmissão e o consequente dano causado, o papel da imunização da população impacta positivamente.

Vacina é um componente imunobiológico que induz passivamente o organismo a produzir anticorpos contra determinado agente infeccioso, preparando para que em um futuro acometimento, o indivíduo já esteja protegido e que a infecção não ocorra ou que seja mais leve.

No ano de 2021, foram divulgados os primeiros relatórios e estudos com resultados favoráveis à aplicação da vacina contra o SARS-CoV-2 em larga escala na população. Apesar de parecer tão rápido o desenvolvimento, criação e de chegar até a liberação do uso e execução da imunização nos indivíduos, faz com que possam surgir dúvidas frente às diferentes apresentações da vacina.

No Brasil, atualmente, são disponibilizadas as vacinas de diferentes fabricantes com parcerias mundiais. Entre elas destacam-se: Coronavac (parceria Sinovac/Butantan), AstraZeneca/Fiocruz (parceria AstraZeneca/Fiocruz/BioManguinhos), Comirnaty (Pfizer/Wyeth).

A Coronavac é uma vacina contendo antígeno do vírus inativado SARS-CoV-2. Os estudos de soroconversão da vacina adsorvida COVID-19 (inativada), demonstraram resultados superiores a 92% nos participantes que tomaram as duas doses da vacina no intervalo de 14 dias e mais do que 97% em participantes que tomaram as duas doses da vacina no intervalo de 28 dias.

A vacina COVID-19 (recombinante) desenvolvida pelo laboratório AstraZeneca/Universidade de Oxford em parceria com a Fiocruz, é uma vacina com dose de 0,5 mL, que contém 1×10^{11} partículas virais (pv) do vetor adenovírus recombinante de chimpanzé, deficiente para replicação (ChAdOx1), que expressa a glicoproteína SARS-CoV-2 Spike (S). Produzido em células renais embrionárias humanas (HEK) 293 geneticamente modificadas. Os estudos de soroconversão da vacina COVID-19 (recombinante) demonstraram resultados em $\geq 98\%$ dos indivíduos em 28 dias após a primeira dose e $> 99\%$ em 28 dias após a segunda dose.

Na vacina COVID-19 (RNA mensageiro) desenvolvida pelo

laboratório Pfizer, cada dose de 0,3mL contém 30 μg de RNAm que codifica a proteína S (spike) do SARS-CoV-2. A eficácia vacinal geral, em estudos de fase 3, que incluíram 43.548 participantes, avaliando-se COVID-19 sintomática confirmada por RT-PCR com início após 7 dias da segunda dose, foi de 95,0% (90,0%–97,9%), tendo sido semelhante nas diferentes faixas etárias. Reanalizando dados desses estudos, a eficácia após duas semanas da primeira dose e antes da segunda dose foi de 92,6% (69,0%–98,3%).

Cabe ressaltar que o emprego das diferentes vacinas contra a COVID-19 não substitui as medidas de prevenção amplamente divulgadas. Entre elas, o uso de máscara e preparação alcoólica para a higiene das mãos devem sempre ser lembrados. Práticas de distanciamento social também são medidas que comprovadamente evitam e reduzem a taxa de disseminação deste agravo.



Estudos de vida real, demonstraram elevada efetividade vacinal, seja para trabalhadores de saúde da linha de frente (80% após a primeira dose e 90% após a segunda contra infecção pelo SARS-CoV-2), idosos acima de 70 anos (redução do risco de internação hospitalar de cerca de 80% e de risco de óbito pela COVID-19 de 85%), ou na população geral (97% contra casos sintomáticos, necessidade de internação ou morte pela COVID-19).



Dr. Juliano Fracasso

CRM 29751 | Médico Infectologista
especialista em Controle de Infecção



Investir em conhecimento também é garantir o melhor cuidado para você.

Uma equipe atualizada e preparada para continuar prestando sempre o melhor serviço aos nossos beneficiários. Confira os profissionais da Unimed Alto da Serra que concluíram os cursos de MBA:

» **MBA em Gestão de Cooperativas de Saúde**

Dra. Maria Teresa Xavier Aquino
Charline Campos Primieri
Lisiane Padilha Maso
Renata Carneiro Manfredi

» **MBA Liderança Estratégica de Negócios e Pessoas em Cooperativas**

Carlos José Borges de Almeida

Mais que ouvir,
CUIDAR.

O propósito que nos move!

Fazemos parte de importantes momentos da vida dos nossos clientes. São muitas as histórias das quais participamos e é por meio delas e de um diálogo aberto que podemos fortalecer a nossa relação.

Ouvir nossos clientes é uma forma de cuidar.

ACESSE WWW.UNIMED-AS.COM.BR E SAIBA O QUE A OUVIDORIA PODE FAZER POR VOCÊ E EM QUE MOMENTO ACIONÁ-LA.

Unimed 
Alto da Serra

LIVE

Informação de qualidade

Os mais variados assuntos tratados por profissionais de saúde, você encontra nas páginas oficiais da Unimed Alto da Serra no Facebook e Instagram.

Acesse

[@unimedaltodaserra](#)
e fique informado.

Acompanhe as
lives todas as
quintas às 19h.



Unimed 
Alto da Serra



Vitoria Camargo Santos

Mãe: Bruna Borges Camargo
Pai: Mauricio dos Reis Santos
Obstetra: Dr. Jucir da Rosa
Michelon
Pediatra: Dr. Flávio Mauri
Guazzelli



**Maria Antonia
Soares Nunes**

Mãe: Daniele Soares
Pai: Adilson Oliveira Rodrigues Nunes
Obstetra: Dr. Jucir da Rosa Michelon
Pediatra: Dra. Grazielle Viapiana
Anestesista: Dr. Denis Cipriani



Luiza Rizzi

Mãe: Indianara da Cruz Rizzi
Pai: Jhonatan Elvis Rizzi
Obstetra: Dr. Djone Dal Piva
Pediatra: Dr. Antonio Bortolon
Anestesista: Dra. Camila Maso



**Isabella
Zamboni Antunes**

Mãe: Vivian Gasparin Zamboni
Pai: Marcus Vinicius Teles Antunes
Obstetra: Dra. Luciane
Daros Batalha
Pediatra: Dr. Antônio Francisco
Bortolon



Maria Clara V. Zorraski

Mãe: Lidiane Bizotto Vanzetto
Pai: Evandro Zorraski
Obstetra: Dra. Luciane S N D Batalha
Pediatra: Dra. Grazielle Viapiana
Anestesista: Dra. Camila Maso



**Benjamin
Vitorio Nunes**

Mãe: Cristiane Matias Vitório
Pai: Fabiano Nunes
Obstetra: Dr. Dirceo Trevisan
Pediatra: Dr. Flavio Mauri Guazzelli
Anestesista: Dra. Camila Maso



Pyetra Branco Finger

Mãe: Edilaine Mota Branco Finger
Pai: Marcos Macedo Finger
Obstetra: Dra. Luciane Daros Batalha
Pediatra: Dr. Antônio Francisco Bortolon
Anestesista: Dr. Denis Cipriani



Cecília Oliveira Silveira

Mãe: Ândrea Ribeiro
Oliveira Silveira

Pai: Maurício Borges Silveira

Obstetra: Dr. Tiago O. Santos

Pediatra: Dr. Ademar Trevisan

Anestesista: Dra. Roberta
Mattei Jacoby



Luiz Otávio T. Donadello

Mãe: Roselei Teles da Silva Donadello

Pai: Leandro Cardoso Donadello

Obstetra: Dra. Sandra Bortolon

Pediatra: Dr. Antônio Bortolon

Anestesista: Dr. Lazaro F. Audino



Lorenzo Kuse Carraro da Silva

Mãe: Samara da Silva Kuse

Pai: Matheus Carraro da Silva

Obstetra: Dra. Luciane Batalha

Pediatra: Dr. Glenio Andrade



Antonio Varaschin Bizotto

Mãe: Marilda de Fatima Migliorini Borges

Pai: José Antonio Varaschin Bizotto

Obstetra: Dr. Dirceo Trevisan

Pediatra: Dr. Ademar Trevisan

Anestesista: Dra. Roberta Jacoby



Bibiana Caneppele Sott Audino

Mãe: Bianca Caneppele Sott

Pai: Lazaro Fagundes Audino

Obstetra: Dra. Luciane S N D Batalha

Pediatra: Dr. Antonio Bortolon



Vicenzo de Lemos Jacuniak

Mãe: Cristine Vargas de
Lemos Jacuniak

Pai: Moises Jacuniak

Obstetra: Dr. Jucir da

Rosa Michelin

Pediatra: Dr. Osvaldo Bortolon



Isabella Dal Ponte Hoffman Zamban Camargo

Mãe: Marina Dal Ponte Hoffmann Camargo

Pai: João Antônio Zamban Camargo

Obstetra: Dra. Luciane Daros Batalha

Pediatra: Dr. Osvaldo Luiz Bortolon

Anestesista: Dr. Arthur Rodrigues

Tão bom quanto
cuidar de você,
é poder celebrar
nossas conquistas
com você.

Unimed Alto da Serra – vencedora
do Prêmio Mérito Lojista 2019 nas
categorias:

Prêmio Mérito Lojista 2019 Prata

Categoria SAÚDE – LABORATÓRIOS

Prêmio Mérito Lojista 2019

CIDADANIA – DESTAQUE Responsabilidade Social

O Prêmio Mérito Lojista é entregue anualmente
pela Câmara de Dirigentes Lojistas – CDL de Vacaria
às empresas e empreendedores que se destacam
em nosso município.

O reconhecimento nas categorias em que fomos
premiados, nos enche de orgulho e reafirma que
estamos no caminho certo, da evolução constante
no atendimento aos nossos clientes e da integração
com a comunidade dos Altos da Serra.



Receberam os prêmios:
Lisiane Trentin –
Marketing e Dra. Maria
Teresa Aquino – Presidente
da Unimed Alto da Serra.



**Nosso agradecimento à CDL e a toda
comunidade de Vacaria e região!**

**A Ouvidoria da Unimed Alto da
Serra conquistou a certificação
do Programa Ouvidoria de
Excelência no nível**

AVANÇADO





Projeto Lapidando Cidadãos

O projeto foi idealizado pelo Promotor de Justiça Luís Augusto Gonçalves Costa e se tornou realidade através da parceria de tenistas de Vacaria com a AMMA – Associação dos Meninos e Meninas Assistidos Santa Cecília. Com objetivo de difundir o tênis em todas as classes sociais, especialmente para crianças vulneráveis, buscando transmitir valores que o esporte de forma lúdica proporciona e, ainda, abrir a possibilidade de se encontrar atletas que possam representar o país e ter um futuro no esporte.

O projeto iniciou com cerca de 70 jovens, no entanto, devido à receptividade das crianças, da população em geral e apoio de empresários locais, em 2017 encerrou-se o ano com 270 crianças e adolescentes, em 2018 com 360 e em 2019 começou já com 450, tendo em média duas aulas de tênis na semana cada um.

Em 2021, o projeto conta com aproximadamente 569 crianças divididas em três núcleos de atuação em Vacaria – Santa Teresa, AMMA, Instituto Educacional Irmão Getúlio – e em Caxias do Sul.

A coordenadora pedagógica da AMMA, Micaeli Algayer explica que o objetivo do projeto é propiciar a prática do tênis a crianças e adolescentes, dando especial atenção às crianças em situação de baixa renda e em vulnerabilidade, a fim de

melhorar seu desenvolvimento físico, mental, emocional e social, preparando para todos os desafios do cotidiano.

As aulas de tênis são ministradas por instrutores com experiência e professores que acompanham a evolução do processo de crescimento e desenvolvimento motor de forma periódica, para as verificações do crescimento físico e desenvolvimento de cada aluno. O atendimento é em grupos, divididos por faixa etária e nível de jogo.

Na AMMA e Escola Estadual Irmão Getúlio ocorrem as aulas de tênis de massificação do esporte, com foco na transmissão dos valores e na busca de jovens talentosos, que, quando encontrados, passam a ter aulas nas quadras de saibro do Tênis Santa Teresa.

Já no Tênis Santa Teresa, as aulas são ministradas por professores com larga experiência no esporte e, além de todos os objetivos já expostos acima, as aulas focam na competitividade e rendimento, buscando também a formação de atletas e desenvolvimento da habilidade dos mais talentosos, visando traçar caminhos dentro do mundo do tênis.

O idealizador do projeto, Luis Augusto Costa, lembra que o nome Lapidando Cidadãos não é por acaso.

Entre os princípios defendidos pelo projeto **a honestidade, independência, a socialização, o aprender a competir, a concentração e a busca pela autoestima são fatores que lapidam cidadãos**, fundamentais para a formação de crianças e adolescentes, visando promover um futuro melhor.

Cresce o número de beneficiários em planos de saúde durante a pandemia



João Fernando Osório
Coordenador de Mercado da
Unimed Alto da Serra

Passado mais de um ano desde a declaração oficial da pandemia no Brasil, o número de beneficiários em planos de saúde cresceu consideravelmente, demonstrando a real preocupação do brasileiro com a saúde e a importância dos planos de saúde na resposta aos problemas enfrentados com a pandemia.

No dia 05/07/2021, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) disponibilizou os números de beneficiários de planos de saúde relativos ao mês de maio, apontando que o setor manteve uma curva de crescimento e totalizou 48.137.767 brasileiros em planos de saúde de assistência médica.

Nos planos médico-hospitalares, em um ano houve o aumento de 1.334.781 beneficiários, e apenas no mês de maio de 2021 o aumento foi de 154,1 mil beneficiários.

Na região dos Campos de Cima da Serra, o número de clientes em planos de saúde também aumentou, principalmente em planos empresariais, revelando uma preocupação das empresas da região em ofertar serviços de saúde de qualidade aos seus colaboradores.

Estes números revelam que a pandemia despertou nos brasileiros a importância de contratar um bom plano de saúde, e, principalmente, a necessidade de ser previdenciário, e incluir o plano de saúde no orçamento familiar e na carteira de benefícios ofertados pelas empresas a seus colaboradores.

No âmbito empresarial, não restam dúvidas de que o principal capital das corporações são seus colaboradores, e que são as pessoas que efetivamente transformam os sonhos em realidade.

Recente pesquisa realizada pelo Instituto Vox Populi, encomendada pelo IESS – Instituto de Estudos de Saúde

Suplementar, concluiu que o plano de saúde continua sendo o terceiro item de consumo mais desejado pelos brasileiros, estando atrás apenas da casa própria e educação.

As empresas estão cada vez mais conscientes de que estender o plano de saúde para seus colaboradores é um investimento que traz retorno para seu negócio, traduzindo-se em diminuição dos índices de rotatividade/turnover, absenteísmo, e sendo determinante para a retenção de talentos.

Além disso, o plano de saúde também resulta na melhoria da qualidade de vida, e contribui para que as pessoas melhorem seus hábitos através da prevenção, do diagnóstico precoce e do maior acesso a serviços de saúde.

A Unimed continua liderando o mercado nacional de planos de saúde, e possui a maior capilaridade de serviços em todo o território nacional, tendo no Sistema Cooperativista Médico o seu principal diferencial de mercado.

Top of Mind há 28 anos consecutivos, a Unimed é a marca mais lembrada entre os brasileiros quando o assunto é plano de saúde. Também é a marca mais lembrada de plano de saúde pelos profissionais de Recursos Humanos das empresas há 18 anos consecutivos, resultado que nos traz muita satisfação, mas, ao mesmo tempo, muita responsabilidade de continuar fazendo a diferença na saúde das pessoas, e no desenvolvimento de soluções que contribuam para a melhoria da qualidade de vida dos brasileiros.

A evolução de alguns índices de mercado, e a retomada do crescimento de setores que foram afetados pela pandemia, apontam para uma tendência de continuidade do crescimento do número de beneficiários em planos de saúde, e estar preparada para atender estes novos entrantes é uma missão constante da Unimed.

UNIMED AMPLIA RELACIONAMENTO COM OS CLIENTES

Para um atendimento cada vez melhor, a Unimed conta com duas áreas para recepcionar as demandas de seus clientes.

Relacionamento empresarial
SAC – Serviço de Atendimento ao Cliente

Principais objetivos:

- ▶ Agendamento de consultas, exames e procedimentos
- ▶ Sugestões e reclamações
- ▶ Informações e dúvidas

Canais de
acesso:

 54 3511.1664

 sac@unimed-as.com.br





Equipe de enfermagem

Da esquerda para direita:

Enfermeira Josléia Alves Borges

Encarregada de Enfermagem da CAC
Unimed Alto da Serra

Enfermeira Elisandra Santos Duarte Nunes

Coordenadora da Clínica Ambulatorial e
Cirúrgica Unimed Alto da Serra

Clínica Unimed é destaque no combate à pandemia da COVID-19

A Clínica da Unimed, localizada em Vacaria, conta com Laboratório de Análises Clínicas, Centro de Diagnóstico por Imagem, bloco cirúrgico de última geração e ambulatório com atendimentos médicos 24 horas por dia.

Além disso, também possui um serviço de Remoções Médicas com 3 UTIs Móveis equipadas com alta tecnologia.

Durante a pandemia, o número de atendimentos na Clínica aumentou exponencialmente, principalmente com os casos de pacientes com sintomas gripais.

Em decorrência desse aumento de atendimentos, diversas adequações foram realizadas para melhor atender nossos clientes, tanto em questão de estrutura quanto na realocação de colaboradores, as quais se mostraram eficientes para suprir a alta demanda em atendimentos médicos e exames.

Atendemos uma demanda que superou em 50% a média normal de atendimentos em períodos anteriores à pandemia, e buscamos atuar sempre com a mesma qualidade nos atendimentos, o que é uma característica da Unimed.

O número de exames realizados na Clínica também cresceu muito, sendo realizados mais de 190.000 exames nos últimos 12 meses.

Todos os protocolos preconizados pelo Ministério da Saúde foram rigorosamente seguidos, e queremos parabenizar a equipe médica e de enfermagem, que tiveram uma dedicação exemplar neste momento tão difícil.

O jeito de cuidar Unimed é algo que prezamos muito, e que vivenciamos em nosso dia a dia, buscando realizar um atendimento humanizado e assertivo, e o comprometimento de nossa equipe é algo que nos contagia e nos impulsiona a alçar voos ainda maiores, sempre tendo o paciente Unimed como foco central de nossa atividade.

Jamais imaginamos passar por uma pandemia tão grave, mas ela nos mostrou uma capacidade de superação e resiliência dos profissionais de saúde que nos enche de orgulho em pertencer e fazer parte desta família de profissionais, em especial da área de enfermagem e médica, a quem estamos mais ligados no dia a dia.

Além dos atendimentos realizados na Clínica da Unimed, nossa equipe de enfermagem também prestou constante apoio para a Secretaria de Saúde do Município, participando de diversos eventos e ações de saúde relacionadas à COVID-19, e também prestou apoio ao Hospital Nossa Senhora da Oliveira no pico da pandemia, através da cedência de profissionais de enfermagem, o que viabilizou a ampliação da Ala COVID para disponibilização de mais leitos de internação.

Neste momento, queremos aproveitar este espaço
**para agradecer a toda equipe de enfermagem da Unimed,
pela dedicação e trabalho incansável, e pelo comprometimento
no enfrentamento deste momento difícil.**

Aos nossos clientes e à comunidade dos Campos de Cima da Serra,
queremos reforçar nosso compromisso de prestar sempre o melhor trabalho,
com profissionalismo e humanismo.



Duas gerações em conflito: adultos infantilizados e crianças adultizadas

Estamos vivenciando um tempo estranho e pouco crível onde duas gerações entram num paradoxo da fenomenologia social, onde os adultos estão infantilizados e as crianças adultizadas. Adultos que não querem amadurecer e crianças que, por 'imposições' da cultura da moda, da competição e do hedonismo, são 'obrigadas' a amadurecer cedo demais. Adultizar uma criança é uma maneira bem eficiente de destruí-la. Infantilizar o adulto é a maneira mais eficiente de aliená-lo para que este não perceba o mundo tal qual ele é.

A educação do passado preparava o indivíduo para assumir responsabilidades e estas já eram exigidas na infância, principalmente a dos mais pobres que deveriam cuidar dos irmãos menores, ajudar no trabalho do campo, etc. Quantas meninas não começaram como domésticas aos 10 anos de idade? Entretanto estas exigências não adultizavam as crianças, apenas lhes ensinavam que existir é um processo onde há responsabilidades de uns para os outros. Assim, o século passado formou jovens que lutaram contra terríveis ditaduras políticas e psicossociais.

Entretanto, neste século o que vemos é a infantilização dos jovens e a adultização de crianças.

Uma das coisas que marca o adulto é a capacidade de conviver com solidão, de assumir-se na existência e de se colocar como membro produtivo de uma sociedade. Mas, o que ocorre é, em termos empíricos, uma grande geração ultradependente, não só financeira, mas afetivamente, que é incapaz de sair da casa dos pais por não dar conta de assumir a responsabilidade sobre si. Uma geração que lida com a realidade como se tudo fosse uma disputa ou um jogo onde sempre se pode dar um reset e começar tudo de novo sem arcar com quaisquer consequências.

Uma geração que se fantasia de Batman e Power Rangers para protestar contra ou a favor dos governos. Sem querer aqui questionar posição política, apenas a fantasia que as coisas se tornaram, ou seja, uma dificuldade em lidar com a realidade enfeitada com ícones infanto-juvenis. Não é à toa que ser geek está na moda e Marvel e DC têm vendido diversos produtos atingindo cifras estratosféricas. Agora é cool gostar de super-heróis, sendo que pouco tempo atrás era vergonhoso, era coisa de “nerd”.

Nada contra gostar de super-heróis, mas é preciso urgentemente, compreender que os jovens têm um papel importante nas transformações do mundo.

Precisam – no momento da tomada de decisões – guardarem seus video-games e miniaturas de super-heróis e assumirem a postura de membros efetivos da sociedade. Porque todos os avanços alcançados – em termos gerais – que temos hoje, foram conquistados por meio da luta daqueles que assumiram a responsabilidade de fazerem com que suas vidas tivessem um sentido real e humanitário à Terra.

“Adultização” da criança: entenda por que é preciso evitar



A adultização é o processo de querer acelerar o desenvolvimento das crianças para que se tornem logo adultas. É importante situar aqui que a “adultização” provoca perda da infância, da socialização, da coletividade e do mais importante, a fase do brincar livremente. Há uma falsa ideia de que toda menina ou todo menino precisam ser grandes:

participar de concursos competitivos, dançar, cantar músicas de adultos, se vestirem como adultos, usar joias, maquiagem, acessórios de adultos e imitarem os adultos em falas e comportamentos sociais.

Em especial, as meninas pintam e alisam os cabelos; usam maquiagens; colocam próteses para aumentar os dentes, os cílios; usam unhas postiças, saltos muito altos, num estilo Barbie, com intuito de exaltar a beleza. O papel dos pais é proteger a infância e garantir que as crianças possam viver felizes cada fase do seu desenvolvimento.

Quais são os prejuízos para a criança quando ela é tratada como um adulto?

O estilo adulto impede que a criança desenvolva suas oportunidades de brincar e viver feliz cada dia.

A “adultização” na infância pode causar baixa autoestima, carências, fechamentos, birras. Pode, também, adiantar a maturação afetiva e sexual da criança. Outro agravante é o exibicionismo. O acesso às novas tecnologias e aos celulares de última geração oferecem status, mas não comunicam relação interpessoal.



Envelhecer sem ficar velho é possível?

Você já ouviu falar em envelhecer sem ficar velho? O tempo passa para todos. No entanto, ficar velho cada vez mais será uma opção.

Não tem nada a ver com a questão de estética. A aparência da pele é pura e simplesmente uma consequência dos cuidados que você tem com a sua saúde. Aqui, o foco está em ter não apenas um rosto mais jovem, mas todo o seu organismo.

Quando começamos a envelhecer?

Se levarmos ao pé da letra o processo de disfunção celular que leva ao envelhecimento, vamos observar que inicia entre os 18 e os 22 anos de idade. A partir daí, as células perdem sua capacidade de se renovar com toda exatidão.

Esse fenômeno acontece devido à deficiência da enzima telomerase. Assim, a reprodução das células, esse “defeito de fabricação” e da expressão da telomerase é a base do envelhecimento celular.

A ciência e a medicina têm evoluído muito na compreensão desse processo catabólico que chamamos de envelhecimento. Pode ser que algum dia tenhamos ainda mais poder de alterar, reverter ou suspendê-lo.

Ainda antes de sermos alcançados por tais avanços, existem providências que podemos tomar para retardar os efeitos do envelhecimento no organismo.

Tempo de fabricação X Estado de conservação

Essas duas variáveis estão paralelamente relacionadas. O dia do seu nascimento e a maneira como você cuida da sua saúde podem se encontrar ou podem divergir.

O fato é que o processo de envelhecimento não está associado apenas ao tempo de vida, mas sim aos hábitos que a pessoa adota enquanto vive.

É por isso que nosso tempo cronológico é pouco conectado ao nosso estado de conservação.

Nosso tempo de fabricação é considerado como idade cronológica, enquanto nosso estado de conservação marca a nossa idade biológica.

Como saber minha idade biológica

Hoje, é possível aferir a idade biológica por meio de exames bem específicos. Diversos marcadores biológicos são analisados e comparados com o grupo de pessoas da sua idade, gênero, tipo físico, entre outras especificidades.

Quando você é testado em algum parâmetro, seu resultado é comparado ao desempenho da sua média da idade – igual, compatível ou pior. Após realizar essa avaliação em diferentes áreas metabólicas, é possível saber exatamente a idade biológica.

Os testes reservam surpresas a pessoas de todas as idades! Você pode ter 35 anos de idade cronológica e 50 anos de idade biológica devido às respostas metabólicas do seu organismo. O contrário também pode acontecer, caso você tenha bons hábitos que mantenham a reprodução saudável das suas células.

São as suas escolhas que definem o seu estado de conservação. Portanto, sim! Envelhecer sem ficar velho é possível!

Fonte: longevidadesaudavel.com.br

:: Comunicado

Resultados de Exames

Você pode acessar o resultado dos exames através do nosso site www.unimed-as.com.br, utilize o login e senha impressos no protocolo do exame.

A retirada presencial deve ser feita pelo **titular** e excepcionalmente por terceiros com **expressa autorização**.

Isso ocorre também com as **Guias SADT**, de autorização. Somente serão realizadas e retiradas pelo titular, ou, excepcionalmente, com autorização expressa para terceiro.

Estas orientações são necessárias em virtude da LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados).



Atualizações Médicas

Dr. Antonio Francisco Bortolon

IX Alergoped Gaúcho – Simpósio de Alergia Pediátrica realizado pelo Comitê de Alergia, Imunologia e Reumatologia
15/01/21 – Evento online – Porto Alegre – RS

XLVII Congresso Brasileiro de Alergia e Imunologia
31/10 a 02/11/20 – Evento online

XI Simpósio Internacional de Alergia e Alimentar – Girassol/ASBAI
04 e 05/12/20 – Evento online – São Paulo – SP

7º Simpósio Internacional de Neonatologia da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre
24 a 26/06/21

Dra. Karin Maria Velho Dutra

XII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
18 e 19/09/20 – Evento online – Porto Alegre – RS

XIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
11 e 12/06/21 – Evento online

Dr. Leovegildo Guazzelli Neto
COVID-19 UPTODATE
26 e 27/06/20 – Evento online

Dr. Máicon de Oliveira

XIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
11 e 12/06/21 – Evento online

Up to Date em Pediatria
18/07/20 – Evento online – Curitiba – PR

Dra. Maria Teresa Xavier Aquino

XII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
18 e 19/09/20 – Evento online – Porto Alegre – RS

Formação de Conselheiros Fiscais
27 a 28/05/21 – Turma 1 – Via plataforma da Faculdade Unimed

XIII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
11 e 12/06/21 – Evento online

1º Congresso Brasileiro de Pediatria on-line
16 e 17 /10/20 realizado pela Sociedade Brasileira de Pediatria

Curso: Conselho de Administração
23 a 24/06/21 – Turma 2 – Via Plataforma da Faculdade Unimed

Dr. Rafael Ragnini Pereira

18º Congresso Nacional da ANAMT
08 a 10/04/21 – Evento online – São Paulo – SP



Novos Cooperados

Cooperado	Especialidade	Endereço
Sananduva		
Cassio Cuchi	Oftalmologia	Rua Angela Raymundi, 844 Centro
Ana Flavia Carpes	Ginecologia e Obstetrícia	Rua Salzano da Cunha, 939 Centro
São José do Ouro		
Valmir Mendes Antunes	Radiologia e Diagnóstico por Imagem	Avenida Antonio Finco, 391 Centro
Cleiton Dahmer	Ortopedia e Traumatologia	Avenida Mal Floriano, 801 Centro
Lagoa Vermelha		
Cleiton Dahmer	Ortopedia e Traumatologia	Rua Nivio Castelano, 1271 Centro
Cassio Cuchi	Oftalmologia	Rua Jose Bonifácio, 880 Centro
Vacaria		
Guillermo Manozzo Trevisol	Cirurgia Oncológica	Rua Pinheiro Machado, 488 Centro
Fernanda Silveira Fortes	Oncologia Clínica	Rua Pinheiro Machado, 365 Centro
Cesar Luis Hinckel	Ortopedia e Traumatologia	Rua Pinheiro Machado, 455 Centro

Unimed 
Alto da Serra



FAMILIAR OU EMPRESARIAL



*A Unimed tem o plano
que você procura.*

Fale conosco  54 3511 1664

54 9 9909 9861 | 54 9 9982 3846 | 54 9 9611 3124

 vendas@unimed-as.com.br  @unimedaltodaserra

ANS-nº 34368-4

ESTAMOS COM **VoCê**

Agora você acessa as informações do seu plano Unimed quando quiser, de onde estiver.

Encontre as informações que você procura de forma ágil e prática utilizando o app. **Baixe agora.**



Rede credenciada



2ª via do boleto



Extrato de utilização



54 3511 1664
Informações e dúvidas



Disponível na sua loja de aplicativos.



@unimedaltodaserra

www.unimed-as.com.br