

Palavra do Presidente

O período que envolve o final do ano e festas natalinas é sempre um momento de muita reflexão. É um momento em que, ao natural, olhamos para traz, no sentido de fazer um balanço do ano que se findou e fazemos projeções para o ano que se inicia.

O final do ano traz em si um sentimento de fraternidade que aguça ainda mais este estado de reflexão, e este momento é sempre muito importante para todos nós.

Refletir sobre a vida sempre é algo positivo e importante para renovar as energias para a nova caminhada que se inicia com o ano novo.

Aproveitamos as linhas deste informativo, ainda envoltos neste mesmo sentimento de reflexão, para agradecer a todos os nossos clientes por escolherem a Unimed como o seu plano de saúde e de sua família.

No ano de 2014, diversas empresas de nossa região aderiram ao plano de saúde Unimed, estendendo o importante benefício do plano de saúde para seus colaboradores e dependentes.

Neste informativo você lerá importantes depoimentos destes parceiros que relatam os motivos que levaram a escolher o plano de saúde Unimed para seus colaboradores.

Agradecemos também aos colaboradores,



Dr. Atilio Costanzi Filho – Presidente

médicos cooperados, familiares e parceiros, que vestiram e vestem a camisa da Unimed e que através de seu trabalho vêm consolidando cada vez mais a forca da Unimed.

Temos consciência que 2015 será um ano de muito trabalho para todos nós e que muito ainda deve ser feito em prol da melhoria dos nossos serviços. Este é o nosso permanente compromisso com nossos clientes e com a comunidade.

Uma boa leitura e a todos um excelente 2015. com muita saúde e paz.

Sumário

Confraternização de final de ano 22 e 23 Parcerias de sucesso 20 e 21

E mais:

ARTIGO MÉDICO 3 ATUALIZAÇÕES MÉDICAS 5 COMUNIDADE 6 REMOÇÃO 11 UNIBABY 12 e 13 LIGA 14 e 15 NOTÍCIAS 16

Expediente

Informativo da Unimed Alto da Serra Sociedade Cooperativa de Serviço Médico Ltda.

Vacaria - RS - Rua XV de Novembro 556 - Centro CP 232 - CEP 95200-000 - Fone/Fax 54 3511.2588 e-mail: unimed@unimed-as.com.br | www.unimed-as.com.br

Direcão Executiva

Presidente: Atilio Constanzi Filho Vice-Presidente: Leonardo Vieira Grazziotin Superintendente: Maria Teresa Xavier Aquino

Mateus José da Luz, Oscar Germano Winter Neto e Janaina Simões Pires Santos

Gerente

Rogério Armiliato Panassol

Coordenadores Elisandra Duarte, Paula Borges, Aline Rotava e João Fernando Osório As colunas assinadas são de inteira responsabilidade dos autores.

João Fernando Osório (Coordenador de Mercado) Lisiane Trentin (Departamento de Comunicação da Unimed Alto da Serra)

Fotógrafos Crystal Photos / Esdras Rosa

Projeto Gráfico

Gráfica / Tiragem Nordeste / 8.100 exemplares

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



HIPOVITAMINOSE D

A deficiência de vitamina D é um assunto que vem se tornando cada vez mais popular nos consultórios médicos, mas em quem deve ser pesquisado e como deve ser tratado?

A vitamina D que vem sendo amplamente estudada já foi considerada um micronutriente, mas na realidade é um hormônio que tem receptores em quase todos os órgãos do corpo humano sendo fundamental para a saúde dos ossos e desempenho muscular. Sua principal fonte natural é a exposição à luz solar, mas também é encontrada nos peixes, frutos do mar, alguns cogumelos, gema de ovo, óleo de fígado de bacalhau e carne ou fígado de vitela.

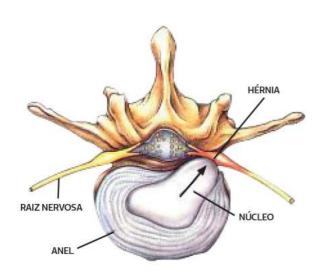
A deficiência de vitamina D deve ser pesquisada nos seguintes casos: pacientes que apresentem sintomas, idosos ou indivíduos com alto risco de quedas ou fraturas, pacientes com osteoporose e indivíduos com alterações laboratoriais sugestivas, como cálcio ou fósforo sanguíneo baixo. Também estão sob maior risco, mulheres na pós-menopausa, os negros, obesos, pacientes com doença do fígado ou rim e aqueles que não se expõem ao sol ou usam filtro solar em excesso.

O tratamento da hipovitaminose D deve ser feito com a ingestão de alimentos ricos nesta vitamina, exposição adequada à luz solar (5 – 30 minutos até 10 horas da manhã ou após as 15 horas pelo menos duas vezes/semana com braços e pernas sem protetor solar) e, se necessário, com reposição oral na forma de comprimidos ou gotas. A dose deve ser individualizada, de acordo com a faixa etária do paciente. A reposição deve ser realizada sob supervisão médica, pois o uso abusivo de vitamina D também tem consequências negativas para a saúde.



Dr. Flávio Luiz Nery - Clínica Geral - CRM 32047

Hérnia de disco lombar



Estudos epidemiológicos demonstraram que 80% das pessoas apresentarão alguma queixa relacionada à coluna lombar em algum momento da vida. A história natural é a resolução da sintomatologia na grande maioria dos pacientes.

Cerca de 2% destes indivíduos evoluem com ciatalgia (dor lombar que irradia para as pernas), em razão do transtorno degenerativo do disco intervertebral. Caracteristicamente, este processo ocorre no homem ou na mulher – sem diferenças entre sexos – normalmente em torno de 35 anos de idade. A base anatomopatológica da degeneração do disco intervertebral envolve a diminuição da

Artigo médico

porcentagem de água, proteoglicanos, da resistência do ânulo fibroso e do núcleo pulposo. O rompimento do ânulo fibroso do disco vertebral, leva a formação da hérnia lombar. Estes fenômenos acontecem por diversas razões tais como genética, ocupação social, idade, diabetes, obesidade...

O processo inflamatório e o fragmento do disco intervertebral incomodam à raiz nervosa lombar, resultando em lombociatalgia, que piora ao sentar ou flexionar o tronco ou mesmo após tossir, também pode acompanhar formigamento das pernas e fraqueza muscular.

O diagnóstico baseia-se na sintomatologia e no exame físico apropriado, exames complementares auxiliam como radiografia e ressonância magnética.

O tratamento inicialmente é realizado com medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares, fisioterapia e quiropraxia também podem auxiliar dando bons resultados.

Cirurgia é indicada quando não há melhora com os tratamentos anteriores ou quando há lesão da raiz nervosa (perda de força e dos reflexos).



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

Atualizações Médicas

Durante 2014 os médicos da Unimed AS participaram de dezenas de encontros, congressos e simpósios sempre com o objetivo de buscar, cada vez mais, a sua atualização e trazer novas tecnologías e informações para seus clientes. Abaixo, fotos do VII Congresso Gaúcho de Atualizações em Pediatria e V Simpósio Sul-Americano de Pediatria, que realizouse na PUCRS em Porto Alegre.



Dr. Antônio Bortolon, Dr. Atílio Costanzi Filho, Dr.ª Maria Teresa Xavier Aquino e Dr. Jaer Jair Dornellas Camargo

Dr. Arivaldir Borges Oliboni e Dr. Mario Golin da Costa participaram do Congresso Internacional de Ortopedia e Traumatologia no Rio de Janeiro de 19 a 22 de novembro.



Dr. Arivaldir Borges Oliboni Dr. Mario Golin da Costa

Atualizações Médicas

Alexandre Rigo Visentin

XXVI Congresso Brasileiro de Neurologia 09 a 13 /11/2014, EXPO UNIMED, Curitiba – PR

Antônio Francisco Bortolon

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria 15 a 17/05/2014, PUCRS, Porto Alegre – RS

IV Simpósio Internacional de Neonatologia em Porto Alegre e V Jornada Enfermagem Neonatal e Taxa CNA 28 a 31/05/2014

IV Simpósio de Alergia e Imunologia 17/10/2014, Porto Alegre - RS

Congresso Mundial de Alergia e Imunologia WAO 06 a 10/12/2014, Rio de Janeiro – RJ

Arivaldir Borges Oliboni

XX Congresso Brasileiro de Trauma Ortopédico 08 a 10/05/2014, Gramado - RS

Atílio Costanzi Filho

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria 15 a 17/05/2014, Porto Alegre – RS

Clewer Jacoby

XIX Congresso Brasileiro de Medicina Intensiva 06 a 08 /11/2014, Goiânia - GO

Cristiano Antonini

XII Congresso Sul Brasileiro de Urologia

Denis Paim Cipriani

24ª Jornada de Anestesiologia do RS e VII Jornada de Dor da SARGS

06 a 07/09/2014, Canela - RS

Jaer Jair Dornellas Camargo

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria 15 a 17/05/2014, Porto Alegre – RS

XVII Simpósio de Doenças de Inverno 31/07/2014 a 02/08/2014, Porto Alegre - RS

Jonatas Accioly Filho

CCJR BRAZIL 2014 MEETING

Karin Maria Velho Dutra

HOT TOPICS em Doenças Respiratórias 11 e 12/04/2014, Porto Alegre – RS

Kátia de Alencar Rodrigues Dutra

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria 15 a 17/05/2014, Porto Alegre - RS

Leovegildo Guazzelli Neto

American College of Cardiology 29 a 31/03/2014

Luiz Aumond

24ª Jornada de Anestesiologia do RS e VII Jornada de Dor da SARGS 06 a 07/09/2014, Canela – RS

Maicon de Oliveira

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria 15 a 17/05/2014, Porto Alegre – RS

XXI Curso de Pneumologia Pediátrica do Hospital da Criança Santo Antônio 14 a 16/08/2014, Porto Alegre - RS

Marcio Gasperin Wanderley

44° Jornada Paulista De Radiologia JPR 2014 1° a 04/05/2014, São Paulo - SP

Marcos Honorato Arsego

XX Congresso Brasileiro de Trauma Ortopédico 08 a 10/05/2014, Gramado - RS

Maria Teresa Xavier Aquino

VII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria e V Simpósio Sul-Americano de Pediatria 15 a 17/05/2014, Porto Alegre - RS

70° Curso Nestlé de Atualização em Pediatria 02 a 05/09/2014, Fortaleza - CE

Mario Golin da Costa

XX Congresso Brasileiro de Trauma Ortopédico 08 a 10/05/2014, Gramado - RS

Pablo Manozzo Trevisol

69° Congresso Brasileiro de Cardiologia no CICB -Centro Internacional de Convenções do Brasil 25 a 29/09/2014, Brasília - DF

XXXIV Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo – SOCESP 1º/06/2013, São Paulo – SP

Roberta Jacoby

24ª Jornada de Anestesiologia do RS e VII Jornada de Dor da SARGS 06 a 07/09/2014, Canela – RS

Tiago Bernardi Franco

XIII Congresso Paulista de Urologia 03 a 06/09/2014, São Paulo - SP



Unicomunidade

Unimed participa da 7º Volta Ciclística de Vacaria

Nos dias 15 e 16 de novembro de 2014 aconteceu a 7ª Volta Ciclística de Vacaria, competição válida pelo Campeonato Gaúcho de Ciclismo 2014.

O evento reuniu 169 ciclistas dos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Mato Grosso do Sul, São Paulo e de outros países, como Argentina e Uruguai.

A Volta Ciclística de Vacaria, organizada pela ACIVA – Associação dos Ciclistas de Vacaria e Federação Gaúcha de Ciclismo, já é considerada uma das melhores provas do Sul do País, e já revelou grandes nomes do ciclismo nacional. A Unimed esteve presente no evento, garantindo a segurança e o atendimento dos participantes e incentivando a promoção deste esporte em nossa região.



Unimed presente no 3º Encontro de Aeromodelismo de Vacaria

Aconteceu nos dias 17, 18 e 19 de outubro de 2014, na área do antigo aeroporto de Vacaria - RS o 3º EVAER.

O evento contou com a presença de pilotos do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, ocasião onde os participantes e a comunidade em geral puderam prestigiar vôos, conhecer novas tecnologias sobre o hobby e curtir os mais variados vôos em escala com réplicas idênticas ou aviões reais e jatos com toda sua tecnologia e velocidade, além das famosas manobras dos aeromodelos 3D que impressionaram os presentes.

A equipe de remoção da Unimed esteve presente no evento para garantir o atendimento dos presentes e participantes.



Unicomunidade

Unimed presente no Circuito SESC de Corridas

A manhã do dia 30 de março de 2014 foi de corrida de rua em Vacaria. Pela primeira vez, a cidade recebeu uma etapa do Circuito Sesc de Corridas. Participaram mais de 200 atletas de todo o Estado em percursos nas categorias infantil – 1km e 2km – e adulto (a partir de 16 anos), com distâncias de 3km, 5km e 10km, com largada na Praça Daltro Filho.

Os classificados participaram da final estadual que aconteceu em Porto Alegre no dia 07 de dezembro de 2014.

Em Vacaria, a prova contou com o apoio da Prefeitura Municipal, Grupo Escoteiro Porteira do Rio Grande, Universidade de Caxias do Sul (Cursos de Educação Física e Enfermagem), Unimed e Grupo 3 Corações.

A Unimed destaca que a corrida e a caminhada são excelentes formas de promover a saúde.



Unimed faz homenagem no Dia da Mulher

No dia 08 de março, Dia Internacional da Mulher, a Unimed homenageou clientes, médicas e colaboradoras com uma linda rosa. Um pequeno gesto para fazer este dia ficar ainda mais especial e manifestar o nosso carinho e respeito por todas as mulheres.



7ª Caminhada pela Vida

Realizado no dia 30 de outubro de 2014, o evento contou com a presença de mais de 300 pessoas, um sucesso absoluto.

Foram arrecadados cerca de 365 kg de alimentos e itens de higiene que foram doados ao Asilo Santa Edwiges.

Além disso, foram distribuídas mais de

300 camisetas confeccionadas em parceria com diversas empresas colaboradoras.

A Caminhada pela Vida já se tornou um evento tradicional no calendário de Vacaria e tem o objetivo de incentivar a prática esportiva e hábitos saudáveis na comunidade.

A Unimed esteve presente no evento e enfatiza a importância da caminhada como atividade física que auxilia na qualidade de vida e na promoção da saúde das pessoas.







Unimed, parceira do Lar Santa Cecília

Convicta de seu papel social na comunidade de Vacaria e região, a Unimed é parceira do Lar Santa Cecília, instituição voltada ao atendimento de crianças menos favorecidas da comunidade e é subsidiada através de doações e colaborações de diversas pessoas.

É fundamental que as empresas da região possam presenciar este trabalho e que se solidarizem com a causa, alcançando recursos para viabilizar o trabalho do Lar, potencializando as atividades e atingindo um número cada vez maior de crianças carentes.



Unimed presente na 4ª Caminhada da Longevidade

Aconteceu nos dias 12,13 e 14 de dezembro, no Mercado Público Municipal de Vacaria a 12ª Feira de Pequenas Frutas, Artesanato e Mel, 2ª Feira de Frutas Nativas do Rio Grande do Sul. Na mesma ocasião também ocorreu a 4ª edição da Caminhada da Longevidade, que contou com a participação de muitas pessoas.

A Unimed esteve presente, apoiando a caminhada e incentivando a prática deste hábito importante para a saúde das pessoas.



Unicomunidade

CEDEDICA

No dia 25 de outubro de 2014, Vacaria recebeu a Orquestra Sinfônica de Lages na Casa do Povo, composta por 70 integrantes, em evento promovido pelo Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente (CEDEDICA) em comemoração ao seu 9º aniversário.

A Unimed parabeniza o CEDEDICA pelo excelente trabalho prestado para Vacaria ao longo destes nove anos de atuação.



ROTARY

A Unimed esteve presente no evento que aconteceu no dia 08 de novembro de 2014 na Praça Daltro Filho, promovido pelo Rotary Club Vacaria e Rotary Club Vacaria dos Pinhais, fazendo a verificação de pressão arterial e teste de glicose para a comunidade.

Na ocasião também foram realizadas atividades recreativas, mateada, brechó, orientações sobre doação de sangue, saúde bucal e cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea).







Amor Exigente

Mais um ano de parceria.

Em 2014 a Unimed Alto da Serra continuou a apoiar o projeto AMOR EXIGENTE, com a produção de materiais a serem distribuídos nos encontros do grupo. Em 2015 novas cartilhas serão feitas para esse projeto tão importante.



Unimed realiza palestras de primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar

No ano de 2014, a Unimed realizou palestras sobre primeiros socorros e reanimação cardiopulmonar em diversas empresas de nossa região.

Nas fotos em destaque, as palestras realizadas aos colaboradores das empresas Hercosul e Sicredi.

Leve para sua empresa e para sua semana SIPAT as palestras da Unimed.

Maiores informações pelo fone 54 3511 2588.



Unimed parceira do CEAVA

O Centro de Entidades Assistenciais de Vacaria - CEAVA - exerce suas atividades na área social há 38 anos, atendendo crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social vindas de escolas municipais e estaduais, no contra turno escolar, na faixa etária dos 05 aos 18 anos.

As atividades vão desde noções de cidadania, arte, esporte, sociabilidade, música, teatro e reforço escolar, além de disponibilizar cursos profissionalizantes à população menos favorecida.

Atualmente o CEAVA desenvolve e gerencia o Programa Florescer, o Programa Vencer (cursos profissionalizantes) e o Centro de Reciclagem de Materiais Alternativos – CRMA – beneficiando mensalmente cerca de 600 pessoas.

A Unimed, parceira e colaboradora do CEAVA, convida empresários da região a apoiarem esta importante iniciativa, que exerce um trabalho social da mais alta relevância para a região.





Além dos planos de saúde familiares e individuais ou empresariais, existem os Serviços de Remoção, Atendimento Domiciliar e Área Protegida.

O Serviço de Remoção conta com UTI-Móvel (Transporte Médico Terrestre) que está equipada com tecnologia de última geração, funcionando com todos os equipamentos e métodos iguais aos utilizados nas unidades hospitalares.

O Atendimento Domiciliar é um serviço prestado por profissionais especializados na área de enfermagem, sempre prezando pelo bem-estar e qualidade no atendimento.

O serviço de Área Protegida, visa trazer segurança e tranquilidade para empresas, estabelecimentos comerciais e residências, 24 horas por dia. Através deste produto, havendo qualquer sinistro relacionado à saúde nas dependências da área protegida, o Serviço de Remoção da Unimed Alto da Serra se deslocará até o local, prestará o primeiro atendimento com sua equipe de enfermagem e de socorristas altamente qualificada, removendo o paciente para a Clínica Ambulatorial e Cirúrgica da Unimed ou para o Hospital.

Fone Remoção: 0800 5102588 Unimed: 54 3511 2588







Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria

Todos os caminhos que percorremos são significativamente marcantes e, em especial, se os traçarmos com trabalho e dedicação.

A Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria há 52 anos atua junto à nossa comunidade realizando um trabalho de atendimento, conscientização, prevenção e ajuda à população, especialmente aos menos favorecidos. Todos os pacientes carentes portadores de câncer, uma vez cadastrados, passam a ser atendidos com medicamentos, auxílio para exames, transporte, hospedagem, cestas básicas, agasalhos ao paciente doente e buscando tranquilizar os familiares através de apoio psicológico.

A entidade realiza, também, atividades promocionais com o objetivo de angariar fundos.

Durante esta longa caminhada, enfatizamos a valiosa contribuição da comunidade vacariense que tem tido papel importante nessa responsabilidade que é de todos nós, respondendo sempre aos apelos da Liga e participando de seus eventos.

Hoje, em especial, queremos ressaltar a nossa parceria com a Unimed Alto da Serra em quem encontramos sempre, no desempenho de nossas atividades, positiva resposta e pronta colaboração.

Desta valiosa parceria resultam os atendimentos de enfermagem (curativos em pacientes), a confecção dos carnês das sócias amigas, o apoio às Campanhas de Prevenção do Outubro Rosa, do Novembro Azul, do Fumo, Os Sete Sinais de Alerta, a Cartilha "Conversando sobre Câncer", a doação de banner do Outubro Rosa e cavaletes sobre Prevenção do Câncer para os pedágios.

A Diretoria da LFCC agradece, em nome dos pacientes carentes portadores de câncer, a Unimed Alto da Serra pela sua dedicação a essa causa, auxiliando-nos a desempenhar nosso trabalho à frente desta entidade.

A Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria espera poder continuar contando com esse inestimável apoio, numa relação que tem por base a compreensão do outro, a colaboração mútua e a solidariedade.

Maria Roseli Guedes 3oldan

Presidente da Liga Feminina de Combate ao Câncer de Vacaria



Inara Kramer de Abreu, Ivonilde Abreu e Solange Neri.



Liga Feminina de Combate ao Câncer

- Núcleo de Vacaria -

0S = SINAIS DE **ALERTA**

- Feridas que não cicatrizam, principalmente no rosto, na lingua, nos látrios, na boca e nos órgitos genitais axtemps.



4. Ateração de cor, número, tamanho e ulceração de verrugas, pintas ou sinais.

Dificaldade constante para engolit, perturbações persis-tentos no estómago, má digestão e talta de apetite,

6. Houquicidio permaniente e losse sem motivo aparente.

Liga

LEMBRE-SE:

Eis algumas sugestões:

Se você turna, parati

Se você não furna, procuré
marner-se distante de locais e stuações onde estaja exposto a mater furnaça.

Se você tern filhos, faça com que conheçam os perigos do tabagismo.

Sigs as recomendações dieféticas para preventr o câncar

Se você tem mais de 40 anos, faça uma consulta anual com seu aça uma consulta anual com médico, para exames demuñoló e retals, bem como saeguineos.







Deixe de fumar o dē mais qualidade à sua vida.

10

20 sua frequência cardiaca ficará próxima do normal

12 o nível de monáxido de carbono de seu sangue voltará ao normal

24 sua chance de ter um ataque cardiaco será

2 a 3 sua circulação sanguinea e função pulmonar irão melho









Liga













Uninews

Médicos da Unimed realizam curso e treinamento ACLS

Nos dias 10 e 11 de outubro de 2014, diversos médicos da Unimed realizaram o curso ACLS – Advanced Cardiovascular Life Support, um curso de suporte avançado de vida em cardiologia, treinamento em emergências cardíacas e atendimento a pacientes com AVC.

O curso foi desenvolvido pela maior entidade médica da área cardiológica americana – American Heart Association.

O Advanced Cardiac Life Support – ACLS (Suporte Avançado da Vida em Cardiologia) é um curso de imersão teórico-prático dirigido ao atendimento das emergências cardiológicas, incluindo as diversas modalidades de parada cardiorrespiratórias, arritmias letais, tratamento inicial do infarto agudo do miocárdio e suas complicações, e do ataque cerebral, com informações e habilidades técnicas necessárias para a ressuscitação

cardiopulmonar para adultos.

Os médicos que participaram do curso destacaram a qualidade e a importância do treinamento para a atividade médica.

Através do ACLS, a Unimed e seus cooperados reafirmam o compromisso com a qualificação constante dos serviços que são prestados aos nossos clientes.









Confiança e tranquilidade em todos os momentos



- O laboratório possul equipamentos modernos, capazes de realizar diversos tipos de exames;
- Possui um sistema de coleta a vácuo, o qual proporciona maior agilidade e segurança durante a coleta;
- O resultado dos exames é liberado no mesmo dia;
- · A Unimed oferece o conforto de realizar a coleta em casa.

Clínica Ambulatorial e Cirúrgica

Rua Borges de Medeiros, 2340 | Vacaria - RS 54 3511. 2588 | www.unimed-as.com.br

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

SAÚDE SE FAZ ASSIM.



Unimed participa do Dia do Desafio

Realizado simultaneamente em diversos países, o Dia do Desafio estimula a prática de atividades físicas, numa disputa saudável realizada anualmente na última quartafeira do mês de maio. A proposta é que as pessoas interrompam suas atividades rotineiras e pratiquem por, ao menos 15 minutos consecutivos, qualquer tipo de atividade física. A ação acontece em forma de confronto entre duas cidades de mesmo porte populacional. O município que mobilizar mais pessoas em relação ao número oficial de habitantes vence.

O Dia do Desafio foi criado no Canadá, no inverno de 1983, quando a temperatura de uma pequena cidade chegava a 20 graus negativos. Era um convite para exercitar o corpo e o início de um grande projeto. Em 1995, o SESC São Paulo apresentou ao Brasil a proposta com o objetivo de incentivar as pessoas a abandonar a vida sedentária e adotar a prática da atividade física diária, realizado por meio de um desafio entre as cidades de diferentes países.

No Rio Grande do Sul, o Dia do Desafio vem sendo realizado desde 1997. Atualmente, o RS é o segundo Estado brasileiro com o maior número de participantes. Em 2014, as 497 cidades gaúchas aceitaram participar da grande mobilização em prol da qualidade de vida marcada para o dia 28 de maio em todo o Continente Americano.

No dia 28 de maio de 2014, a Unimed participou do Dia do Desafio e apoia esta brilhante iniciativa, que também difunde a importância da atividade física para a saúde das pessoas.







Comemoração do Dia da Secretária

No dia 29 de setembro de 2014, em comemoração ao Dia da Secretária, a Unimed promoveu uma palestra com o Sr. Paulo Munzi sendo o tema: "Secretária, uma pessoa muito especial no nosso dia a dia".

secretárias Após a palestra, as confraternizaram em um coquetel.

Parabéns a todas as secretárias, profissionais de grande importância no atendimento de nossos clientes.





Palestra comemorativa -Semana da Enfermagem

Em comemoração à Semana da Enfermagem, a Unimed realizou, no dia 15 maio de 2014, a palestra "Você é o foco da humanização", voltada aos enfermeiros e técnicos de enfermagem.

O evento contou com a parceria do Curso de Enfermagem da UCS - Universidade de Caxias do Sul.

A Unimed preocupa-se permanentemente com a qualificação de seus profissionais e com a qualidade dos serviços de saúde prestados para seus clientes.



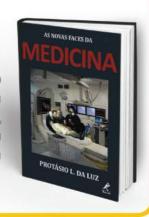


Sugestão de livro

Sugestão da Dr.ª Maria Teresa Xavier Aquino.

"De fato, se alguém tem real valor, outros o reconhecerão; se não tem, autopromover-se não muda nada seu conceito. Quando se observa o comportamento de grandes homens, cientistas, filósofos, escritores, magistrados, santos ou estadistas, raramente ou nunca se encontram indícios de autovalorização; aqueles que assim o fazem demonstram, na realidade, insegurança."

LUZ, Protásio L. da. As novas faces da Medicina. 1º. ed. São Paulo: Manole, 2014. 11p.



Unimed realiza 4ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho

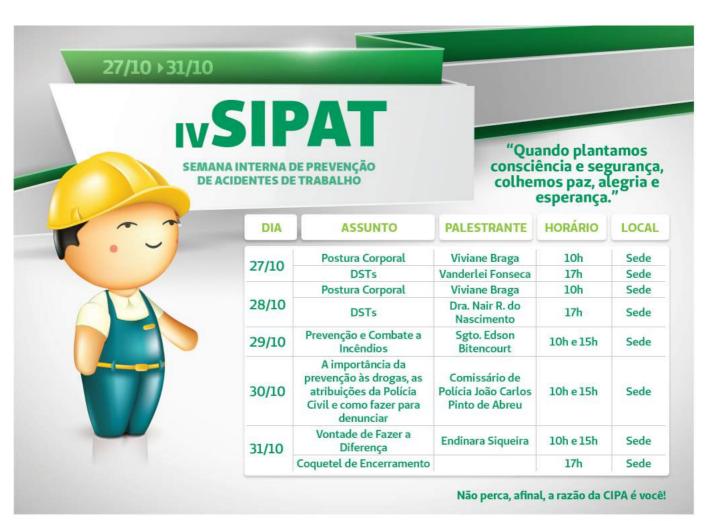
Aconteceu entre os dias 27 a 31 de outubro de 2014 a 4ª SIPAT da Unimed.

O evento contou com diversas palestras que abordaram assuntos importantes para a qualificação do trabalho dos colaboradores e a prevenção de acidentes.









Parcerias de Sucesso

A cada edição, vamos apresentar nesse novo espaço, empresas parceiras da Unimed Alto da Serra, empresas que buscaram nos planos de saúde e serviços da Unimed uma maneira de garantir tranquilidade aos seus colaboradores e familiares. Segue abaixo alguns depoimentos que comprovam porque a Unimed Alto da Serra é referência em saúde na cidade de Vacaria e região.



Daniel Distr. de Bebidas

"Escolhemos a Unimed para os colaboradores da nossa empresa porque é um sistema de saúde reconhecido há anos por sua eficiência e qualidade nos serviços prestados. É um plano que possui um ótimo atendimento, acolhe e cuida de seus clientes de uma maneira muito especial, por isso, o escolhemos para fazer parte da nossa vida no trabalho."



Rede de lojas Volpato

"A rede de Lojas Volpato possui parceria com a Unimed há cerca de 15 anos. Optamos por este plano em função de ser o mais viável e nos atender com qualidade em todos os quesitos, tendo a abrangência necessária para atender a todos os colaboradores de nossa empresa."



Cresol

"Proporcionar aos nossos colaboradores a oportunidade de cuidar melhor da sua saúde, é também uma preocupação da nossa cooperativa, pois estando os mesmos com sua saúde em dia, a garantia de bem-estar e felicidade é maior, resultando em um melhor rendimento no trabalho, assim todos saem ganhando."



Parcerias de Sucesso

APAE de Vacaria



"A APAE de Vacaria escolheu a Unimed como plano de saúde de seus colaboradores pela qualidade e seriedade nos serviços prestados."

Rota Agrícola

"A Rota Agrícola pensa com carinho na saúde e bem-estar de seus funcionários, por isso, aderiu ao Plano de Saúde Unimed."



Hercosul

"Na busca pelo que há de melhor para nossos colaboradores, escolhemos a Unimed por ser uma empresa conceituada e que nos oferece serviços com a segurança de um atendimento qualificado, prezando sempre pela qualidade de vida com saúde e o bem-estar de todos."



Grãos de Ouro

"A empresa Grãos de Ouro, visando oferecer aos seus funcionários um plano de saúde eficaz, aderiu às propostas oferecidas pela Unimed, pois acredita que os cuidados com a saúde são fundamentais para o bemestar dos seus colaboradores"



Frutini

"Nosso motivo para adquirir o plano de saúde Unimed foi pensando em prestar aos colaboradores da empresa Frutini Fruticultura Aliprandini LTDA um atendimento médico qualificado, promovendo o bem-estar físico e psíquico dos mesmos."



Guaracar Plus

"Pensando sempre no melhor para nossos colaboradores, elegemos a Unimed como plano de saúde da Guaracar Plus Vacaria, tendo a certeza de termos optado por qualidade e agilidade na prestação destes serviços."



Festa de final de ano da equipe médica da Unimed Alto da Serra

Aconteceu dia 05 de dezembro de 2014, no restaurante Mangiare, a festa que reuniu os cooperados da Unimed Alto da Serra. Foi um momento de confraternização entre amigos e familiares.





















Colaboradores da Unimed Alto da Serra finalizam o ano com jantar

No dia 12 de dezembro de 2014 no restaurante Mangiare os colaboradores da Unimed Alto da Serra se reuniram para confraternizar e agradecer pelo ano que passou. O Dr. Atilio Costanzi Filho, presidente da Unimed, falou algumas palavras para o grande grupo e desejou a todos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações.





































































Clínica Ambulatorial e Cirúrgica Unimed Alto da Serra





Só quem tem o melhor plano de saúde pode contar com a melhor estrutura.

Clínica Ambulatorial e Cirúrgica

Rua Borges de Medeiros, 2340 | Vacaria - RS 54 3511 2588 | www.unimed-as.com.br

SAÚDE SE FAZ ASSIM.





0

Mala Direta Básica 9912251781/2010 · DR/RS UNIMED ALTOS DA SERRA Correlos

USO EXCL	USIVO DOS CORREIOS —
☐ Mudou-se☐ Desconhecido☐ Recusado☐ Falecido	 □ Endereço insuficiente □ CEP □ Não existe o número indicado □ Inf. Porteiro/Síndico
□ Não procurado	Reintegrado ao serviço Em//
DATA	DECDONICÁNE!

REMETENTE: AC Vacaria Rua Borges de Medeiros, 1466 Vacaria – RS 95200-000