

Viva saúde

Saúde & prevenção

Edição 36 - Junho/2019



Caminhar

Uma das atividades físicas
mais fáceis de serem
praticadas no dia a dia.

faz bem e é de graça



O SOL
NASCE
PRA
TODOS,
REALIZE
AGORA
O SEU
SONHO.



DEHON *Residence*



Minha Casa
Minha Vida

ENTRADA DE
R\$ 3 MIL
C/ APTOS
A PARTIR DE
R\$ 170 MIL



LOCALIZAÇÃO
PRIVILEGIADA
PRÓXIMO A UNISUL

- 2 DORMITÓRIOS
- SALA DE ESTAR/JANTAR
- COZINHA
- SACADA C/ CHURRASQ.
- ÁREA DE SERVIÇO
- BWC SOCIAL

- SALÃO DE FESTAS MOBILIADO
- BRINQUEDOTECA
- HALL DO PREDIO MOBILIADO
- PORTEIRO ELETRÔNICO
- MEDIDOR INDIVIDUAL DE ÁGUA, GAS E LUZ
- SISTEMA ELÉTRICO COM DR – DISPOSITIVO DE PROTEÇÃO
- 2 ELEVADORES
- ESPERA PARA SPLIT NOS DORMITÓRIOS E SALA DE ESTAR
- GARAGEM COBERTA
- ESQUADRIA EM ALUMINIO PINTADA



VENDAS EXCLUSIVAS:



NOVARE
EMPREENDIMENTOS



☎ 3626.0123
☎ 99978.0769



☎ 48 3191.0281
☎ 48 98813.4682



VIVA SAÚDE é a revista oficial da
Unimed Tubarão

Diretoria Executiva

Dr. André Luz Guedes
Dr. Ney Bianchini
Dr. Kaiser de Souza Kock

Coordenação:

Evandro Mezadri - Gerente Geral

Comercial:

Marcos Giraldi - 48 99129-2500

Jornalista:

JB Guedes - 48 99806-9830

Revisão:

Lavinia Maria de Oliveira Vicente
48 99911-6135

Projeto gráfico e Editoração:

UAW! Comunicação & Design
uaw.com.br | 48 3626-1374

Periodicidade: Trimestral.

Tiragem: 10.000 exemplares



Av. Marcolino Martins Cabral,
2300 - Aeroporto - Tubarão-SC
88.705-002 - 48 3621-0200

ANS - nº 364860

Cuidar bem está no DNA DA UNIMED

Chegamos à edição 36 de nossa revista VivaSaúde oferecendo um conteúdo voltado aos mais variados assuntos, mas todos focados em prevenção em saúde e sua importância para o bem-estar físico e mental. Cuidar bem e oferecer aos seus clientes um serviço de qualidade é um investimento do qual a Unimed Tubarão não abre mão. Está no DNA do Sistema Unimed. Nesta edição compartilhamos conteúdos que evidenciam a nossa vocação em bem cuidar, fazendo aumentar, a cada dia, a responsabilidade com este atendimento e oferecendo satisfação a todos os nossos clientes.

Uma importante matéria está na questão do *check-up*. A Dra. Gigliolle Romancini de Sousa Lin, médica da Família e Comunidade da Unimed Personal, esclarece sobre a prática de rastreamento, como os *check-ups* anuais. Ela orienta sobre os exames excessivos, alertando que eles não devem ser a prioridade na organização dos cuidados em saúde. Lembra a médica que o fato de realizar exames periódicos sem uma avaliação integral e pormenorizada não é garantia de uma vida melhor e mais saudável se não houver mudanças efetivas de comportamento, como a adoção de hábitos mais saudáveis de vida.

Como nosso foco é a prevenção, a prática de exercícios físicos torna-se importante aliada para uma boa qualidade de vida. Veja nesta edição exemplos que comprovam sua eficácia, tendo como base as caminhadas. Profissionais do Centro Médico Unimed falam sobre seus benefícios para o bem-estar físico e mental e caminhan-tes relatam suas experiências com esta prática.

Nosso Centro de Imagem Unimed está passando por reformas para melhor atender à crescente demanda de clientes. O projeto vai proporcionar melhor aproveitamento do espaço físico, passando a oferecer uma nova área para a recepção e melhorando o fluxo de atendimento de clientes em exames, como, também, a parte administrativa.

Falando no Centro de Imagem, o médico especialista em Medicina Fetal, Dr. Thiago Kerber Corrêa, dá importantes orientações sobre o período gestacional. E como estamos no inverno, as doenças relacionadas a esta estação do ano são assuntos para os profissionais do Centro Médico Unimed.

Boa leitura a todos!

Diretoria Executiva Unimed Tubarão



Exames de RASTREAMENTO

Entenda por que eles podem ser desnecessários e até prejudiciais

A prática de rastreamento, como os *check-ups* anuais, consiste na tentativa de detectar doenças em fase inicial por meio de procedimentos clínicos ou de exames em pessoas que não apresentam nenhum

sintoma.

“Embora, culturalmente, se tenha criado o hábito de realizar todo o tipo de exames preventivos, a prática excessiva de exames de rastreamento não deve ser a prioridade na organização dos cuidados em saúde,

uma vez que é muito difícil determinar, em cada pessoa, quais exames e, em que momento, eles devem ser feitos”, acentua a Dra. Gigliolle Romancini de Souza Lin, Médica de Família e Comunidade da Unimed Personal de Tubarão.



“TODA SOLICITAÇÃO DE EXAMES DE RASTREAMENTO, OU SEJA, QUANDO NÃO HÁ SINAIS E SINTOMAS, DEVE SER REALIZADA APÓS CONVERSA COM UM MÉDICO PARA QUE O CONJUNTO DE EXAMES E A PERIODICIDADE SEJA DIRECIONADA PELOS RISCOS INDIVIDUAIS”, AVALIA A DRA. GIGLIOLLE.

Além disso, segundo ela, existe o risco de que “fazer exames apenas por fazer” pode levar, em última análise, à realização de algum procedimento potencialmente perigoso em pessoas que nada sentem.

Em se tratando de Atenção Primária à Saúde, a prática de *check-up* pode ser comparada à decoração de um bolo que, antes de mais nada, para ser feito, precisa dos ingredientes fundamentais, sendo estes: o cuidado continuado ao indivíduo, o atendimento acessível, personalizado, centrado na pessoa, voltado para a família, de boa qualidade e a prática de hábitos de promoção da saúde, como atividade física e alimentação saudável.

Ressalta a médica que, dessa forma, é importante lembrar que o fato de realizar exames periódicos sem uma avaliação integral e pormenorizada não são garantias de uma vida melhor e mais saudável se não vier acompanhado de mudanças efetivas de comportamento, como a adoção de hábitos mais saudáveis de vida.

“Sabendo disso, toda solicitação de exames, ao contrário do que se apregoa em diversos veículos de informação, deve ser seletiva, cuidadosa e baseada em princípios científicos que levem em conta, além do gênero e da idade, o tipo de doença específica a rastrear, a confiabilidade dos resultados, a eficácia e a segurança dos tratamentos existentes”, pontua a Dra. Gigliolle Romancini.

Assim, a simples disponibilidade de um exame de rastreamento para certa doença não é suficiente para justificar sua realização.

Exames

O médico também deve compartilhar informações com a pessoa atendida acerca do que um diagnóstico em uma fase assintomática pode representar, quais riscos de sequelas ou complicações estão ligadas ao tratamento, quais os benefícios reais que o tratamento em uma fase imediata tem sobre um tratamento mais tardio, e, talvez, melhor planejado, além da possibilidade - pequena, mas real - de

um exame indicar uma doença que de fato não existe, ou, ao contrário, deixar de apontar uma doença existente.

Todas essas possibilidades, segundo a médica, permeiam o fato de que a solicitação de exames de forma não criteriosa leva ao sobrediagnóstico, que é quando uma pessoa sem sintomas é diagnosticada com uma doença que não levaria a grandes repercussões e nem à morte.



DRA. GIGLIOLLE ROMANCINI DE SOUZA LIN

Médica da Família e Comunidade da Unimed Personal

“OUTRO GRANDE RISCO DA REALIZAÇÃO DE EXAMES DESNECESSÁRIOS É O SOBRETREATAMENTO, QUE É A PRESCRIÇÃO DE MEDICAMENTOS OU PROCEDIMENTOS SEM A GARANTIA DE BENEFÍCIO AO PACIENTE, AFINAL DE CONTAS, DEVE-SE TRATAR A PESSOA E NÃO O EXAME EM SI”, ACENTUA DRA. GIGLIOLLE.



Preceitos éticos

Diante de todas essas informações, a Unimed Tubarão traz uma resposta ao tratamento médico que pode fazer mais mal que bem, ao excesso de medidas diagnósticas, às intervenções desnecessárias, ao excesso de medicalização e aos exames complementares sem controle. “Pretende-se, assim, chamar a atenção para a realização de procedimentos apenas dentro dos preceitos éticos e baseados nas mais atuais e respaldadas evidências científicas. Tal objetivo só pode ser plenamente alcançado mediante uma consulta médica personalizada que identificará, em cada pessoa, quais os exames ideais e verdadeiramente necessários a serem realizados”, conclui.



SOMOS UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA COOPERATIVA

premium
ESPECIALISTA NA ÁREA DA SAÚDE.

A Unicred conhece o dia a dia dos médicos melhor do que ninguém. Já são 29 anos oferecendo serviços exclusivos para profissionais da área da saúde que querem crescer com a força do cooperativismo. Junte-se a mais de 200 mil Cooperados e venha fazer parte deste time.

SEJA UM COOPERADO UNICRED.

L I N H A

YOGA

FACIAL

AUTO CUIDADO DA SUA PELE

PERSONALIZE
SUA **ESSENCIA**



#COSMETICOMANIPULADO
#MANDAMANIPULAR


Maria Rocha[®]
Farmácia de Manipulação



whatsapp
48 99935.9225 | 48 3622.1880

Rua Lauro Muller, 17 • Centro • Tubarão • SC

WWW.MARIAROCHA.COM.BR



Médicos orientam sobre **DOENÇAS DO INVERNO**

Com a chegada do frio, as pessoas acabam se concentrando em locais mais fechados. Isto facilita a propagação de vírus e bactérias que causam inúmeras doenças e acabam deixando hospitais e prontos-socorros ainda mais cheios.

Com o frio, a baixa umidade do ar e as mudanças bruscas de temperatura desencadeiam doenças como rinite, bronquite, sinusite, asma, gripe, alergias, faringite e laringite. Por terem o sistema imunológico mais frágil, essas doenças aparecem principalmente em crianças e idosos, por isso o cuidado com eles deve ser maior. Os responsáveis pelas infecções respiratórias agudas são os vírus, em mais de 90% dos casos. As reações alérgicas, como a rinite, são causadas, em sua maioria, pelos ácaros e micro-organismos encontrados na poeira. Já a asma não tem cura, mas pode ser cuidada e tratada.

Para o otorrinolaringologista do Centro Médico Unimed, Dr. Guilherme Kist, no início do inverno as pessoas costumam apresentar piora em seus problemas de saúde em função das doenças virais e alérgicas associadas à mudança do tempo. “Vêm o vento frio, a umidade e o ar seco. Todas estas mudanças tendem a catalisar problemas inflamatórios”, pontua.

Para evitar o frio e o vento, segundo Dr. Guilherme, as pessoas acabam convivendo em ambientes fechados e sem ventilação adequada. Lembra o otorrino que o ambiente sempre deve estar aberto e arejado para propiciar a circulação do ar. “Uma tosse, espirro e respirando o ar onde estão pequenas partículas, isso acaba transmitindo a infecção”, ressalta. Espirro, congestão nasal e sem febre, estão associados geralmente à alergia. Quando há espirro, secreção e obstrução nasal, junto com estado febril, é viral.

Automedicação

O otorrinolaringologista do Centro Médico Unimed mostra-se preocupado com a automedicação, especialmente quanto ao uso de antibióticos. De acordo com ele, frente a uma infecção viral, como uma pequena gripe ou resfriado, é comum as pessoas associarem o uso do antibiótico.

“ISTO INCORRE NUM PROBLEMA EM QUE NÓS, MÉDICOS, ESTAMOS PERCEBENDO QUANTO À RESISTÊNCIA BACTERIANA AOS ANTIBIÓTICOS.”

Este uso indiscriminado em situações que não são necessárias, segundo ele, acaba induzindo que as bactérias fiquem mais resistentes e, numa próxima infecção, o paciente terá que fazer uso de um antibiótico muito mais forte para ter o efeito desejado. “A pessoa perde a oportunidade de tratamento com um medicamento mais simples e, assim, é consultar para verificar se é necessário o uso de antibiótico ou não”, diz.



DR. GUILHERME KIST
Otorrinolaringologista

VACINA

é medida preventiva obrigatória

O pneumologista Dr. Lars Escobar lembra que existem vários tipos de vírus que atingem a parte respiratória, como o Influenza A e B, que podem resultar em infecções graves. Hoje, conforme ele, há uma mutação muito grande de vírus e, diante de todos estes fatores de risco, é necessário fortalecer a vacinação como medida preventiva.

Os mais suscetíveis a estas situações estão nos extremos da idade, que apresentam baixa imunidade, e os doentes crônicos como os cardiopatas, renais crônicos e neurológicos, entre outros, que devem ter atenção especial para evitar maiores complicações.

Além disso, adverte o pneumologista, há a parte viral em que 90% pode evoluir para um quadro de resfriado e que pode ser curado, normalmente, entre sete e 10 dias. Mas em muitos dos pacientes, especialmente os com deficiência imunológica, pode evoluir para uma infecção bacteriana secundária, como sinusite bacteriana, otite, infecção da garganta e pneumonia. Dr. Lars Escobar lembra que, muitas vezes, os quadros da enfermidade se confundem e o paciente com mais idade acaba não tendo um sintoma tão definido, com a febre não tão alta e nem falta de ar. Mas, por outro lado, não se alimenta e acaba ficando mais quieto e isto vai deteriorando seu estado de saúde sem que se percebam claramente os sintomas.

Risco de morte

A partir do momento que se envelhece, naturalmente a imunidade vai caindo. O pneumologista acentua que, em uma pessoa com mais de 80 anos, cada ano que passa aumenta em 2% o risco de morte desencadeada pela pneumonia. Desenvolvendo febre alta, desconforto para respirar e tosse, deve-se procurar um profissional médico para uma avaliação porque estes problemas podem ser um sintoma respiratório agudo grave. Cerca de 99% dos casos podem evoluir para uma gripe comum, mas de qualquer forma, incluindo as gestantes, deve-se procurar um médico como medida preventiva. Num período de 48 horas, segundo Dr. Lars, não se administra nenhum tipo de antibiótico. Diz que há necessidade de se conhecer o tipo de paciente e o tipo de doença que vai desenvolver para, então, saber que espécie de antibiótico deverá ser utilizado. O pneumologista enfatiza, em todos os casos, a importância da vacinação. Hoje, além da Pneumo 23, que é administrada em pacientes com mais de 60 anos e para portadores de doenças crônicas, há a Prevenar 13 destinada às pessoas a partir dos 50 anos de idade.



DR. LARS ESCOBAR
Pneumologista

Pediatra ressalta **ATENÇÃO COM AS CRIANÇAS**

Com a chegada do outono e inverno, as baixas temperaturas, associadas à poluição atmosférica, à manutenção de ambientes fechados e mal ventilados e à aglomeração, contribuem para o aparecimento de doenças respiratórias principalmente em crianças, destaca a pediatra Dra. Kellen Meneghel de Souza, do Centro Médico Unimed.

O resfriado é a infecção viral mais comum, com sintomas como coriza, espirros e dor de garganta. “A contaminação por gotículas de saliva advindas dos espirros e tosse assim como por objetos contaminados, como brinquedos e mãos, são as formas mais comuns de transmissão”, alerta.

A gripe, além dos sintomas de resfriado, apresenta sintomas gerais como febre, mal-estar, dor de cabeça e no corpo, dor abdominal e fezes amolecidas, podendo evoluir, segundo Dra. Kellen, para complicações como

bronquite, asma, rinite, sinusite, otite e pneumonia, sobretudo na criança menor que cinco anos.

A pediatra pontua que as vacinas contra gripe e contra pneumococo (bactéria mais comum nas causas de infecções do trato respiratório) encontram-se disponibilizadas na rede pública de forma gratuita e, também, na rede privada com maior cobertura de cepas.

Ressalta que a vacinação é uma forma importante de prevenção. Mas, de acordo com a pediatra, é preciso manter alguns hábitos, como a lavagem frequente das mãos, a manutenção de um ambiente arejado e livre de poluentes e alérgenos, o aleitamento materno e uma dieta equilibrada, além de uma boa ingestão de água, atividade física frequente e bons hábitos de sono. “São pequenas ações do nosso dia a dia que fazem a diferença”, conclui.

Alguns cuidados



LAVE
as mãos
frequentemente
durante todo o dia



BEBA
bastante água,
mesmo sem
sentir sede



AGASALHE-SE
bem, protegendo
também o
pescoço



USE
soro fisiológico
nas regiões dos
olhos e narinas



EVITE
o acúmulo
de poeira
em casa



NÃO DEIXE
o ambiente
completamente
fechado

**“SÃO PEQUENAS
AÇÕES DO
NOSSO DIA A
DIA QUE FAZEM
A DIFERENÇA.”**

**DRA. KELLEN MENEGHEL
DE SOUZA**
Pediatra



Benefícios e malefícios das **BEBIDAS**

O que pode provocar a ingestão exagerada ou moderada?

Desde a pré-história a bebida alcoólica é consumida de uma ou outra forma. Mas a gente sempre fica na dúvida sobre os benefícios e malefícios da ingestão exagerada ou moderada e o que isso pode representar para o nosso organismo. Ao lado disso estão outras bebidas não alcoólicas, mas tidas como estimulantes, caso do café e energéticos. O café é um estimulante e a cafeína presente nele também é encontrada nos energéticos, que ainda possuem um aminoácido conhecido por taurina. Sobre os energéticos, segundo o cardiologista do Centro Médico Unimed, Dr. Nathan de Farias Faraco, há alguns estudos que relacionam o seu uso ao aumento dos casos de hipertensão e arritmia. “Pacientes com estes problemas devem esquecer o uso de energéticos de forma definitiva e evitar o excesso de café”, orienta.

“NÃO É RARO A GENTE ATENDER PACIENTES NAS EMERGÊNCIAS COM AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E COM BATIMENTOS ACELERADOS. ISTO É DECORRÊNCIA DO RESULTADO DE UMA NOITADA DE ÁLCOOL”, ACENTUA.



DR. NATHAN DE FARIAS FARACO
Cardiologista

Vinho

Sempre ouvimos dizer que o vinho faz bem à saúde e que tomar uma taça por dia é benéfico. Mas também, como as demais bebidas alcoólicas, não deve ser consumida em excesso e nem todos os dias. Fica a dúvida: vinho faz bem ou não? Conforme Dr. Nathan, alguns estudos que fazem acompanhamento a longo prazo na questão dos riscos cardiovasculares apontam diferentes fatores. Estas pesquisas, cita o cardiologista, comprovam que o vinho tinto seco contribui para a



saúde do organismo humano, especificamente no que diz respeito às doenças cardiovasculares e colesterol. No entanto, ressalta o cardiologista que, apesar destas comprovações, há necessidade de se ter cuidado com estes dados. Não há, segundo ele, como sair prescrevendo vinho para um paciente. “Não é este o caminho. Se me perguntarem se faz mal tomar uma taça de vinho durante o almoço, não acredito que isto vá causar problema, mas indicar é outra situação”, acrescenta.



Cerveja

Assim como o vinho, a cerveja também vem cercada de histórias sobre seus benefícios e malefícios. Todos já ouvimos que ela provoca barriga, é diurética e que até vicia. Dr. Nathan explica que não é possível citar uma fonte de dados confiáveis. Como os estudos são muito recentes, não há como relacionar os prós e contras do consumo de cerveja. “É delicado passar informações a este respeito porque podem ser interpretadas de várias formas”, salienta. Ao contrário do vinho, que já tem características próprias relacionadas a alguns benefícios, a cerveja, que possui carboidrato na sua composição, não é aconselhável para quem tem índice de triglicédeos alto e sobrepeso. Portanto, a palavra de ordem é a moderação. “Não devemos estimular o consumo de bebidas alcoólicas, mas também não podemos ser impeditivos. Tudo está na racionalidade quanto ao consumo moderado”, conclui Dr. Nathan.

Problema de saúde pública

Para a psicóloga Jamile da Silva Elibio, o uso irregular do álcool é considerado um problema de saúde pública por ser um dos fatores de riscos predominantes para as doenças crônicas, resultando em dano físico e mental. “Por ser o álcool uma ferramenta de interação social, está presente em todos os lugares e com fácil acesso, agindo em vários sistemas químicos cerebrais”, diz a psicóloga, acrescentando que sua primeira ação é sobre a química do controle da ansiedade. O processo mental de pensar, sentir, raciocinar e planejar fica alterado sob o efeito do álcool. “Alcoolizadas as pessoas não elaboram emoções e nem pensamentos complexos porque desenvolvem certa rigidez de pensamento. Por isso pessoas alegres e felizes podem tornar-se violentas num instante se algo estranho ou diferente acontecer”, analisa.



“SÃO RAROS OS QUE RECONHECEM ESTAR FAZENDO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL, MESMO ASSIM É POSSÍVEL BEBER COM MODERAÇÃO, SEM RISCOS MAIORES”, AVALIA.

JAMILE DA SILVA ELIBIO
Psicóloga



Café e chá são bons, mas não devem ter consumo excessivo

O café é uma das bebidas mais apreciadas no mundo e o Brasil é o seu maior produtor. Seu consumo, segundo a nutricionista Mayara Callegari, está associado a diversos benefícios à saúde, como ação anti-inflamatória e prevenção de doenças metabólicas, como as neurodegenerativas e as cardiovasculares.

A cafeína é o componente do café responsável pelo seu efeito estimulante. “É atribuída à melhora da concentração, capacidade de aprendizado e desempenho em exercícios físicos”, ressalta.

Mayara acentua que o café é fonte de ácidos clorogênicos, composto com potente ação antioxidante que protege as células do organismo contra os efeitos dos radicais livres e o envelhe-

cimento precoce. “Portanto, os benefícios à saúde também são associados ao consumo do café descafeinado”, comenta.

Vale lembrar, conforme a nutricionista, que tudo em excesso faz mal e com o café não é diferente. O consumo excessivo pode ser muito prejudicial à saúde e os efeitos colaterais mais comuns estão relacionados à irritabilidade, dor de cabeça, dor de estômago, tremores, insônia e aumento da pressão arterial.

O segredo está na moderação. Ela orienta que a dose diária indicada é em torno de três xícaras, evitando o consumo no período da noite para não interferir no sono. “Aprenda a consumir sem nada, evite o uso de açúcar e adoçante”, orienta.



Chá

Em relação ao uso de chás, bebida mais consumida no mundo depois da água, é preparada a partir da infusão ou decocção de plantas, ervas, flores, frutas e especiarias e que, além do sabor agradável, segundo Mayara, podem ter propriedades calmantes, estimulantes, diuréticas, digestivas, expectorantes, além de ser uma importante fonte de antioxidantes naturais. Apesar de ser uma bebida natural, não deve ser consumida em excesso. O consumo de chás em grande quantidade pode ser prejudicial à saúde, podendo causar desde insônia, náusea, até sobrecarga hepática e renal.



Lima

centro odontológico

CRO:898

ORTODONTIA | PERIODONTIA | CIRURGIA | IMPLANTODONTIA
ODONTOPEDIATRIA | ESTÉTICA | LENTES DE CONTATO | PRÓTESE

Competência . Experiência . Ética
Transmitidas a 2º Geração



Resp. Téc. Gabriel B. Lima CRO:9951



IMPLANTES EM 24H
(SUJEITO A AVALIAÇÃO)
SEDAÇÃO CONSCIENTE

Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1141

(48) 3631 . 3300



CENTRO DE IMAGEM UNIMED

Ampliação vai oferecer ambiente moderno e mais confortável

Ao completar seis anos de existência neste mês de junho, o Centro de Imagem Unimed ganha de aniversário uma repaginada em seu espaço físico para melhor atender os seus clientes. A Unimed Tubarão sentiu necessidade de proceder à ampliação do Centro de Imagem diante da constatação do crescente número de atendimentos.

O projeto, com envolvimento direto de todos os colaboradores, vai proporcionar melhor aproveitamento do espaço físico, passando a oferecer uma nova área para a recepção. Com isso, segundo a coordenadora do Centro de Imagem Unimed,

Jane Marilusa F. da Silva, a recepção não terá contato direto com a área interna, passando a oferecer aos seus clientes um ambiente moderno e confortável. Os clientes do Centro de Imagem Unimed também ganham um espaço reservado para poder responder aos questionários obrigatórios em relação aos tipos de exames que envolvam informações de sua saúde e, também, uma área para desjejum.

Além disso, com as reformas das áreas internas, pretende-se melhorar o fluxo de atendimento de clientes em exames, como, também, a parte administrativa.

Diferencial

Desde que foi inaugurado há seis anos, o Centro de Imagem Unimed se destaca pelo seu grande diferencial tecnológico e por uma equipe médica especializada na área de diagnósticos, tendo o apoio de uma equipe de radiologistas, enfermeiros e outros profissionais.

Os clientes do Centro de Imagem Unimed possuem à sua disposição o acesso a diagnósticos precisos, disponibilizados pelas técnicas mais avançadas para exames de imagens, com todas as normas de qualidade e segurança, oferecendo, especialmente, confiança a todos os seus clientes.

O Centro de Imagem Unimed, por todo o seu diferencial e por ter a garantia da marca Unimed, maior plano de saúde do país, é uma referência regional nestes seus seis anos de existência.

Exames oferecidos:

- 🏠 ANGIORESSONÂNCIA
- 🏠 RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
- 🏠 RESSONÂNCIA CARDÍACA
- 🏠 ANGIOTOMOGRAFIA
- 🏠 ANGIOTOMOGRAFIA CORONARIANA
- 🏠 TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- 🏠 DENSITOMETRIA
- 🏠 RAIOS-X
- 🏠 MAMOGRAFIA
- 🏠 ULTRASSOM GERAL, OBSTÉTRICO E 4D
- 🏠 ECOCARDIOGRAMA TRANSTORÁCICO
- 🏠 BIÓPSIAS E PUNÇÕES GUIADAS POR US



Horário de atendimento

SEGUNDA A SEXTA

Das 7 às 19h

SEGUNDA E QUINTA

Até as 22h (conforme demanda de agenda)

SÁBADO

Das 8 às 12h



Agendamento de consultas e exames

48 3621.0200

SEGUNDA A SEXTA

Das 7 às 19h

É possível fazer pré-agendamento pelo site www.unimedtubarao.com.br



Resultado de exames

Todos os exames são disponibilizados pela internet através de protocolo e senha individual entregue no momento do atendimento.



A Família SUV Toyota é perfeita para sua.

SW4

Força e resistência
para levar mais longe.



Novo
RAV4 Descubra seu novo mundo
híbrido



TOYOTA
Pensando mais longe

QUER SABER MAIS SOBRE A TECNOLOGIA HÍBRIDA DA TOYOTA?
ACESSE: WWW.TOYOTA.COM.BR/RAV4

Mercosul

Tubarão
3621-0386



NO TRÂNSITO,
DÊ SENTIDO À VIDA



Serviço Toyota | Seu Toyota em boas mãos



Além do período de cobertura básica (item 10-2-3 do manual do proprietário), a Toyota do Brasil oferece a garantia de 60 (sessenta) meses para veículos Toyota totalizando oito anos de garantia, desde que realizadas todas as manutenções periódicas na rede de concessionárias autorizadas Toyota. O período de garantia contra defeitos de fabricação ou montagem do sistema híbrido é de oito anos sem limite de quilometragem para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome da pessoa física e de oito anos com limite de 200.000 quilômetros, o que primeiro ocorrer, para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome de pessoa jurídica. Ciclo Toyota: Condições válidas às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota por meio de financiamento contratado na instituição financeira e em toda a rede de distribuidores Toyota, com garantia de recompra do veículo adquirido, pelo distribuidor Toyota, por 85% (oitenta e cinco por cento) do valor na Tabela Fipe vigente, na forma e condições estabelecidas nas Condições Gerais do Certificado de Recompra do Veículo e no Manual de Recompra (vide condições no site toyota.com.br/ciclotoyota). A Toyota oferece três anos de garantia para toda a linha sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, três anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livreto de garantia ou o site toyota.com.br para mais informações. Itens e versões poderão não estar disponíveis no mercado brasileiro no momento da compra.

CAMINHAR

é bom e é de graça

Exercício físico só não faz quem realmente não quer. Você tem opção de pagar por uma atividade de sua escolha, mas também tem outras que não exigem qualquer tipo de investimento, bastando apenas vontade e determinação. Estamos falando da caminhada, uma das atividades físicas mais fáceis e democráticas de serem praticadas no dia a dia, e que você tem a liberdade de escolher o melhor horário e os melhores locais.

No mês de abril a Unimed Tubarão aderiu a um programa nacional da cooperativa denominada Mudelhábito, buscando incentivar a adesão de hábitos saudáveis. A caminhada foi uma das atividades orientadas. Ela tem se transformado na porta de acesso para quem quer aderir a um estilo de vida mais saudável, contribuindo para a melhoria da autoestima e do bem-estar físico e mental. E o melhor: é de graça.

A caminhada é avaliada como uma atividade aeróbica que trabalha os músculos do corpo quase em sua totalidade. Proporciona a queima significativa de calorias se for realizada com regularidade e intensidade, além de contribuir para a saúde respiratória, podendo prevenir doenças como bronquite e asma. Também como resultados positivos, pode prevenir várias doenças, como diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade e melhorar a circulação sanguínea. Ainda como benefícios, pode resultar na redução da possibilidade de ocorrência de infarto, derrames e problemas vasculares.

A caminhada também tem outro benefício: a saúde mental. Ela libera endorfina, que reduz o nível de estresse e risco de depressão, gerando uma sensação de bem-estar. A endorfina ainda tem outra vantagem, que é o controle da vontade de comer.

A importância da avaliação médica

Mesmo com todos os benefícios da caminhada e de sua fácil execução, antes de sair por aí é bom procurar uma avaliação médica, especialmente aqueles que possuem alguma doença ou predisposição, como cardíaca, respiratória ou outro tipo de problema, orienta o cardiologista do Centro Médico Unimed, Dr. Nathan de Farias Faraco. “A orientação médica é sempre importante antes de começar a fazer qualquer prática da atividade física, para que ninguém seja pego de surpresa e coloque a saúde em risco. Neste caso é sempre melhor prevenir”, alerta. Segundo ele, pessoas jovens alegam que não sentem qualquer tipo de problema, mas, mesmo assim, faz-se necessária uma avaliação, como também com os de mais idade, com sintomas de diabetes, colesterol alto e hipertensos. Independentemente de idade, é preciso avaliar o histórico familiar e proceder a uma série de exames bem detalhados. “A prevenção é essencial para não se ter surpresas lá na frente”, pontua Dr. Nathan.



A importância da respiração nos exercícios

Para o pneumologista Dr. Lars Escobar, do Centro Médico, a avaliação sempre será necessária, especialmente com o cardiologista, mas também com o pneumologista que vai direcionar os exames mais para as doenças crônicas. “O paciente que tem uma regularidade na prática de atividade física, quando tiver um quadro respiratório, vai reagir de forma diferente”, comenta.

O pneumologista lembra o que acontece com alguns atletas de final de semana. “Tem jogador de final de semana que acaba morrendo em campo por falta de uma avaliação médica e por não ter uma atividade física regular. Cai logo no excesso e isto também é prejudicial”, adverte. A Organização Mundial de Saúde (OMS) avalia que a prática de atividade física é considerada regular quando realizada com intensidade moderada, com no mínimo 150 minutos por semana, tempo suficiente para trazer muitos benefícios à saúde.



Para
ex-professora
de 75 anos,
**CAMINHAR
NÃO TEM
TEMPO RUIM**

A idade não deve ser obstáculo e nem desculpa para se deixar de fazer qualquer coisa na vida, especialmente uma atividade física. Para Vera Maria Antunes da Fonseca Pinto – a Verinha – não existe tempo ruim, nem obstáculos e desculpas quando o assunto é caminhar. Aposentada pela Unisul, onde atuou por mais de 30 anos como professora de Enfermagem, aos 75 anos de vida ela é um exemplo de que idade não é problema para nada e mostra disposição de sobra para aqueles que “esbarram na porta de saída de casa” e ficam ali à espera de um empurrão que não vem.

“Vou a todos os lugares. Isto é uma prática que não abro mão”, ressalta. Suas caminhadas não se restringem a isso. Ela já fez um percurso de 400 quilômetros em 20 dias em Santiago de Compostela, na Espanha. Além de fazer trilhas pela região, Verinha também já realizou seis caminhadas de Tubarão a Nova Trento.

A natureza

Para ela, caminhar é um exercício completo e lembra que a troca de experiência com os colegas de caminhada tem um valor importante, além do contato com a natureza. “Caminhar é perfeito em trilhas, na mata, conversar com as árvores e com os animais, é prazeroso, sem explicação”, avalia. Diz que, quando faz caminhada, sempre se pergunta o que “devo trabalhar e melhorar em mim”. “Durante a caminhada, observando a natureza, as respostas vão despontando e você vai se conectando com o que está no seu trajeto”, observa.



**RADIALISTA
CAMINHA
HÁ 12 ANOS**
seguidos para
Madre Paulina

Ele já foi atleta de futebol de salão e de campo e, hoje, aos 69 anos, o radialista Arilton Barreiros de Souza se considera um “caminhante”. Arilton conta que sempre gostou de caminhar e que faz isso há muitos anos. “Eu caminho bastante, mas não para emagrecer. Este negócio de dizer que caminhar emagrece não faz muita diferença. Tenho barriga e peso 100 quilos. Deveria estar com pelo menos 20 a menos”, comenta. Mas a caminhada, mesmo assim, desperta-o para algumas coisas. Arilton percebe que há um melhor condicionamento físico, dorme muito melhor e ainda constata uma considerável melhoria na respiração, além de outros fatores.

Há 12 anos, junto com um grupo, faz caminhadas para Madre Paulina, em Nova Trento, num percurso de 215 quilômetros com sete dias de duração. A última aconteceu este ano na semana da Páscoa. A idade, segundo ele, já começa a mostrar os seus sinais. Há quatro anos Arilton descobriu que tinha um problema com uma válvula e há dois, uma veia entupida. Os médicos orientaram a não fazer esforços exagerados e nem subidas de morros. Como o caminho para Madre Paulina é em estrada de chão e com muitos morros, em dois trechos considerados mais difíceis, a solução foi utilizar o carro de apoio.

“Tirando estes problemas, ainda caminho bastante. Sinto-me tranquilo e sempre saio com um marcador de pulsação”, salienta. Ele faz três caminhadas por semana com cerca de 11 quilômetros. Mesmo com os problemas de saúde, Arilton se prepara para encarar 260 quilômetros do Caminho de Compostela, em setembro.

Dicas para caminhar

- 1 FAÇA UMA AVALIAÇÃO MÉDICA
- 2 NÃO DEIXE DE ALONGAR
- 3 MANTENHA A POSTURA CORRETA
- 4 RESPIRE CORRETAMENTE
- 5 SEJA REGULAR E NÃO EXAGERE
- 6 REPARE NO CALÇADO E NAS ROUPAS
- 7 CUIDE DA ALIMENTAÇÃO E DA HIDRATAÇÃO
- 8 PROGRAME UM HORÁRIO IDEAL
- 9 ESCOLHA UM LOCAL PLANO
- 10 CURTA A CONVERSA



Circuito de Corridas Unimed chega à sua 7ª edição

O desejo de levar qualidade de vida e promover mudanças positivas na vida das pessoas foi o que motivou a criação do Circuito de Corridas Unimed que, em 2019, só cresce e chega à sua 7ª edição. Tubarão vai sediar a sua etapa no dia 22 de setembro.

A busca por uma vida saudável e balanceada tem cada vez mais espaço no dia a dia das pessoas, e com o propósito de incentivá-las a superar seus próprios desafios e inspirá-las a mudar seus hábitos, a Unimed promove o esporte mais democrático e acessível para todos: a corrida. O evento é voltado a todos os públicos: desde os iniciantes, até os corredores mais experientes. Mais do que uma competição, o objetivo do Circuito é levar qualidade de vida aos participantes, pois todo mundo ganha quando cuida da saúde.

O Circuito Unimed contará com 17 etapas, nas cidades de Joaçaba, São Miguel do Oeste, Caçador, Itajaí, Jaraguá do Sul, Rio do Sul, Brusque, Mafra, São Bento do Sul, Blumenau, Tubarão, Concórdia, Florianópolis, Porto União, Joinville e Xanxerê.

AS INSCRIÇÕES
SERÃO REALIZADAS
SOMENTE PELO SITE:



www.circuitodecorridaunimed.com.br

Delicioso suco natural

Fazer um delicioso suco natural se divertindo, se exercitando e economizando energia. Essa é a proposta da Bike Suco Unimed – uma bicicleta-liquidificadora que produz sucos naturais utilizando a energia humana gerada no pedal, não agredindo o meio ambiente. A Bike Suco estará presente em todas as etapas do Circuito de Corridas.






ninho
Maternidade
Conceito Socimed

Parto
HUMANIZADO
Socimed

- Plantão 24 Horas
- UTI Neonatal
- Quarto PPP

O melhor ambiente é aquele que está preparado 24 horas por dia e que prioriza a mãe e o bebê como protagonistas deste momento tão único e especial. Dos pequenos detalhes aos mais complexos, a Ninho - Maternidade Conceito Socimed conta com uma das mais completas e modernas UTI Neonatal de toda a região e com quartos PPP (pré-parto, parto e puerpério imediato), além de recursos como tecidos acrobáticos, banheira de parto, entre outros.

Dr. Fernando Viégas Delgado
Diretor-Técnico-Médico
CRM-4289

Rua Aldomar Cardoso, 198 - Bairro Passagem
Tubarão/SC (48) 3621-2500
www.socimed.com.br

 /hmsocimed  @hospitalsocimed


**HOSPITAL
SOCIMED**
Cuidando melhor da vida.

CENTRO DE IMAGEM

atende com especialista

A Medicina Fetal é uma área de atuação da subespecialidade médica da ginecologia e obstetrícia destinada a auxiliar na assistência pré-natal. Seu foco está no acompanhamento detalhado da gestante, avaliando riscos, diagnosticando e tratando possíveis complicações na gravidez relacionadas tanto à mãe quanto ao bebê. O especialista em Medicina Fetal, Dr. Thiago Ricardo Kerber Corrêa, do Centro de Imagem Unimed, com as competências necessárias para procedimentos preventivos e diagnósticos relacionados à gravidez, ressalta a importância do acompanhamento ultrassonográfico, invasivos ou não, para corrigir malformações intraútero.

“É fundamental a realização destes exames por um médico especialista que tenha uma melhor acurácia deste diagnóstico de complicações da gestação e de malformações fetais com o uso de exames de imagem, especialmente a ultrassonografia”, pontua.

No primeiro trimestre, segundo Dr. Thiago, deve-se realizar um exame ultrassonográfico o mais precoce possível, com o objetivo de datar a gestação. Depois, entre a 11ª e a 13ª semana, faz-se o exame chamado de Translucência Nucal com Doppler (ultrassom morfológico de primeiro trimestre). O objetivo básico deste exame é avaliar risco de cromossomopatias fetais e risco da mãe em desenvolver doença hipertensiva materna.



Formação estrutural

No segundo trimestre são feitos exames de ultrassonografia morfológica com Doppler. O objetivo é analisar a formação estrutural do feto e suas possíveis malformações. Algumas destas malformações, conforme explica Dr. Thiago, podem ser corrigidas com alguns procedimentos intraútero. Há outros casos em que isto não é possível. “Mas a gente sabe que este bebê terá que nascer em um hospital terciário, onde irá receber assistência adequada”, ressalta. No terceiro trimestre a ultrassonografia obstétrica avalia o peso, o líquido amniótico, o fluxo de sangue e o crescimento proporcional do bebê. Para tudo correr bem durante a gestação, lembra Dr. Thiago, é necessário que se tenha uma assistência pré-natal adequada, que dê estabilidade física e emocional para a mãe e para o bebê.



**DR. THIAGO
KERBER CORRÊA**
Especialista em
Medicina Fetal



Plano Personal – Unimed Tubarão

As clientes gestantes do Plano Personal Unimed possuem um acompanhamento da sua gestação através do sistema de telemonitoramento *on-line*. Recebem contato telefônico em cada trimestre de sua gestação para o incentivo à realização do pré-natal, seja com a médica de referência do seu plano ou com o especialista ginecologista/obstétrico de sua escolha.

Os profissionais de saúde, como enfermeiras e técnicas de Enfermagem que realizam o contato, seguem orientações dos protocolos do Ministério da Saúde de atendimentos às gestantes. Com isso, de acordo com a enfermeira Alessandra Viana dos Santos Nunes, do Viver Bem/Personal Unimed, é

promovido o incentivo ao pré-natal, amamentação, importância de atualizarem a caderneta de vacinação, atividade física e alimentação saudável. É oferecido, ainda, um acompanhamento com nutricionistas da Unimed.

“Nosso objetivo é acompanhar e fornecer orientações quanto às dúvidas que vão surgindo no decorrer da gestação, numa fase em que o corpo da mulher passa por tantas mudanças, sensações e diferentes sintomas que são sentidos no dia a dia da gravidez. Queremos estar à disposição como uma rede de apoio, e que elas saibam que existe um local de portas abertas pronto para recebê-las sempre que precisar de uma orientação”, enfatiza Alessandra.

CENTRO MÉDICO UNIMED TUBARÃO

ANS - nº 364860

2 anos

**VOCÊ GANHA
OS PRESENTES**

Dois presentes para você comemorar com a gente os dois anos do Centro Médico Unimed Tubarão. Venha para a Unimed e ganhe Carência Zero e 25% de desconto na coparticipação nas consultas feitas no Centro Médico. Corra, não perca essa chance!



Centro Médico
Horário: 7h às 19h
Segunda à Sexta-feira

Av. Marcolino Martins Cabral,
2300, Aeroporto - Tubarão/SC
www.unimedtubarao.com.br
Atendimento: |48| 3621.0270





UNIMED PERSONAL

Maior parte das consultas em pronto-socorro poderia ser resolvida pelo médico de referência

Sabe-se que os serviços de urgência e emergência frequentemente apresentam-se superlotados, podendo gerar atrasos nos atendimentos e até descontentamento por parte do beneficiário do plano de saúde.

Para a Dra. Gigliolle Romancini de Souza Lin, Médica de Família e Comunidade e coordenadora do plano Unimed Personal, o uso excessivo do pronto-socorro é resultado de uma cultura que se desenvolveu nos últimos 40 anos, e que cria a impressão de que os problemas de saúde serão rapidamente solucionados pelo fácil acesso a um médico, pela possibilidade de realizar exames, de ser medicado e, também, pela conveniência de um serviço aberto 24 horas por dia, encaixando-se na rotina das pessoas.

No entanto, segundo ela, um levanta-

mento realizado pela Unidade Personal de Tubarão a respeito do uso de pronto-socorro e de pronto atendimento pelos clientes Personal, constatou que a maioria dos problemas de saúde não se enquadra em situações de gravidade e poderia ter sido manejada pelo médico de referência na própria unidade.

Acrescenta Dra. Gigliolle que a maioria dos atendimentos ocorreu em horário comercial, período em que a unidade se encontra aberta, à disposição dos beneficiários.

Dra. Gigliolle frisa que o médico de referência da Unidade Personal já conhece todo o histórico de saúde da pessoa e de sua família, e é o profissional mais indicado para atender, inclusive, as queixas agudas de seus pacientes.



DRA. GIGLIOLLE ROMANCINI DE SOUZA LIN
Médica de Família e Comunidade



Bem-estar
e tranquilidade.
A nossa receita
para garantir o seu

sorriso

moma

Planos com as melhores condições e que sejam adequados às suas necessidades. Rede credenciada em todo o país, ampla cobertura de procedimentos e atendimento 24 horas. Conte com a experiência de uma das maiores especialistas do mercado e garanta uma saúde completa.

Encontre o plano ideal para o seu sorriso.

www.unimedodonto.com.br

Unimed 
ODONTO

Completa sua Saúde

Urgência e emergência

Diante dessas informações, a Unimed Personal percebeu a necessidade de orientar os usuários a respeito de quais situações se enquadram como de urgência e emergência e que necessitam de procura imediata dos serviços de pronto atendimento e pronto socorro.

- FRATURAS OU ENTORSES
- VÍTIMAS DE ACIDENTES
- FERIMENTOS COM SANGRAMENTO
- SUSPEITA DE INFARTO OU DERRAME
- DESMAIOS
- CÓLICAS RENAIS
- FALTA DE AR INTENSA
- CRISES CONVULSIVAS

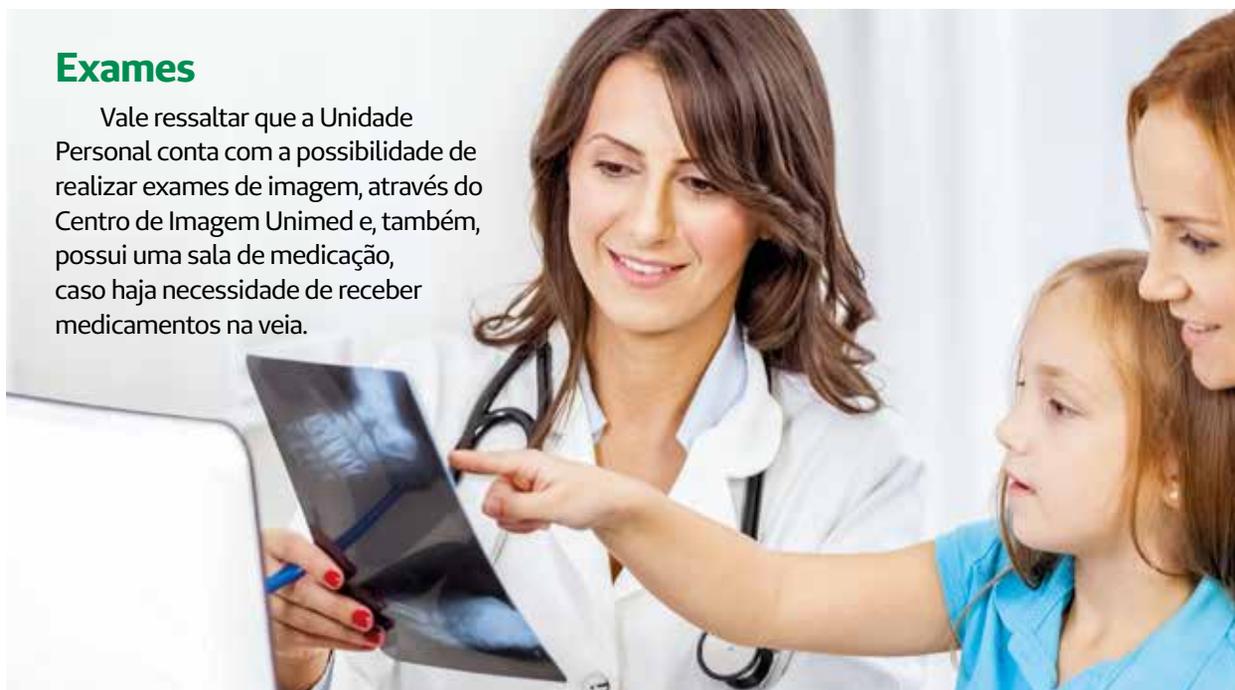
Unidade Personal

Já a Unidade Personal está apta para atender as situações de menor gravidade e mais comuns, como:

- DOR DE GARGANTA
- DOR DE CABEÇA
- RESFRIADO E GRIPE
- SINUSITES E INFECÇÕES DE OUVIDO
- DOR NA COLUNA OU EM ARTICULAÇÕES
- FEBRE
- TOSSE
- ENJOJO, VÔMITOS E DIARREIA
- INFECÇÕES NA PELE
- INFECÇÕES NOS OLHOS

Exames

Vale ressaltar que a Unidade Personal conta com a possibilidade de realizar exames de imagem, através do Centro de Imagem Unimed e, também, possui uma sala de medicação, caso haja necessidade de receber medicamentos na veia.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
7h30 às 19h,
de segunda a sexta-feira.



Para tirar dúvidas e agendar consultas, entre em contato via WhatsApp ou ligue através do fone*
(48) 3621-0250 

*Adicione nosso número aos seus contatos para receber informações do plano direto em seu celular.



0800-6450221

Atendimento 24h

48 3621-0200

Segunda à sexta-feira, das 7h às 19h

 unimedtubarao.com.br

 @unimedtb

 /unimeddetubarao

Exames de imagem



DENSITOMETRIA ÓSSEA

MAMOGRAFIA

RAIO-X

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

ULTRASSONOGRAFIA

ULTRASSONOGRAFIA OBSTÉTRICA 4D

Exames cardiológicos



ANGIOTOMOGRAFIA CORONARIANA

ECOCARDIOGRAMA

ELETROCARDIOGRAMA

HOLTER 24H

MAPA

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA CARDÍACA

Outros exames

BIOIMPEDÂNCIA

CARDIOTOCOGRAFIA

Demais serviços



LABORATÓRIO



CENTRO DE INFUSÃO



SALA DE CURATIVOS



CENTRO DE ONCOLOGIA



PEQUENOS PROCEDIMENTOS

Ambulatório de especialidades

CARDIOLOGIA

CIRURGIA GERAL

CIRURGIA VASCULAR

CLÍNICA MÉDICA

DERMATOLOGIA

ENDOCRINOLOGIA

FONOAUDIOLOGIA

GASTROENTEROLOGIA

GERIATRIA

GINECOLOGIA

HEPATOLOGIA

HOMEOPATIA

MASTOLOGIA

MEDICINA DO SONO

NEUROLOGIA

NUTRIÇÃO

OBSTETRÍCIA

ONCOLOGIA

ORTOPEDIA

OTORRINOLARINGOLOGIA

PEDIATRIA

PNEUMOLOGIA

PNEUMOLOGIA PEDIÁTRICA

PSICOLOGIA

PSIQUIATRIA

REUMATOLOGIA

UROGINECOLOGIA

UROLOGIA



ESTACIONAMENTO
GRATUITO NO
CENTRO MÉDICO

A middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt, stands in a sunlit park. He is smiling and pointing with both hands towards the word 'confiança' which is written in large, white, lowercase letters across his chest.

confiança

é saber que sua saúde está sempre em 1º lugar.

LÍDER HÁ MAIS DE 45 ANOS EM SC, GESTÃO FEITA PELOS PRÓPRIOS MÉDICOS