

ANO 3 | Nº 06 | Ed. Semestral

SAÚDE INTEGRAL



**Sua felicidade
é nosso maior presente.**

ANS-32.082-0

Editorial



Jandira Bresolin Tisott
Coordenadora
de Gestão à Saúde

A chegada do último mês do ano nos impõe uma série de urgências, pois é preciso finalizar os projetos iniciados, planejar as ações para o próximo ano e cumprir as metas esquecidas ao longo dos meses passados, tudo isso somado ao sentimento de cansaço e desejo de renovação que nos domina nessa época do ano. Por isso, é normal que as preocupações e o estresse nos façam esquecer daquilo que realmente importa, que é o viver bem.

Você já se perguntou o que é qualidade de vida? Faz parte de viver bem: é ter tempo para ler um bom livro, caminhar em um parque ou na beira da praia, passar mais tempo com a sua família, conquistar novas amizades, fazer aquilo que lhe dá prazer. Sem esquecer, é claro, do cuidado com a sua saúde, pois esta é a chave que lhe possibilita viver bem. Desta forma, qualidade de vida também é planejamento, e, portanto, deveria ser incluída na lista das suas metas para 2014!

A prioridade do SSI Saúde, para o próximo ano, é continuar cuidando de você! Oferecer serviços de qualidade, atender às suas necessidades com eficiência e rapidez. Para isso, traz uma lista de Programas de Atenção à Saúde que lhe possibilita preocupar-se com as questões pontuais de saúde por meio da prevenção e do autocuidado. Proporcionar o atendimento dos beneficiários por uma rede credenciada com profissionais qualificados, com preço justo e qualidade inigualável. Tudo isso para que você tenha tempo para cuidar da qualidade da sua vida, afinal, nosso plano é ver você feliz!

Ao findarmos o ano de 2013, com a sensação de dever cumprido, desejamos a todos um Feliz Natal e um Próspero Ano-Novo, repleto de saúde e realizações!

Expediente

fone
(54) 3204.4500

site
www.ssisaude.com.br

Projeto Gráfico: Tango Comunicação Ltda.

Textos: Tango Comunicação Ltda. Profissionais credenciados SSI Saúde.

Tiragem: 12.000 exemplares

Fotografias: Shutterstock, Carlos Pontalti

A **melhor receita** para sua ceia de Natal e jantar de Réveillon é ter como ingredientes:

A presença dos amigos.

O carinho da família.

Sonhos novos para conquistar.

A renovação da fé e da esperança.

O espírito de ajuda.

Aquele brilho no olhar.

E, claro, um lindo sorriso no rosto.

Que estes ingredientes façam parte dos seus momentos de Festa junto àqueles que você ama, e sigam presentes durante todo o Novo Ano, para que 2014 seja repleto de dias especiais.

Feliz Natal, Feliz Ano Novo!



Atualização da Rede Credenciada

| Especialidade | Credenciado | Endereço | Fone |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------|
| Não fazem mais parte da rede | | | |
| Caxias do Sul | | | |
| ■ Cardiologia | <i>Instituto Do Coração - Hospital Pompéia</i> | Av. Júlio de Castilhos, 2163 | (54) 3223.2308 |
| ■ Fonoaudiologia | Marcele De Oliveira Zamboni | Rua Sinimbu, 1870 - sala 201 | (54) 3223.9803 |
| ■ Hematologista | Dra. Mariangela Moschen | Rua Pinheiro Machado, 2076 - sala 903 | (54) 3221.4476 |
| ■ Oncologia Pediátrica | Dra. Angela Rech | Rua Pinheiro Machado, 2569 - sala 31 | (54) 3223.6107 |
| ■ Odontologia | <i>Rosa Odontologia</i> | Av. São Leopoldo, 680 | (54) 3213.2013 |
| ■ Pediatria | Dr. Paulo Panitz | Rua Garibaldi, 810 - sala 801 | (54) 3225.2456 |

| Novos credenciados | | | |
|---------------------------|---|--|----------------------------------|
| Caxias do Sul | | | |
| ■ Laboratório | <i>Laboratório Ethos</i> | Av. Júlio de Castilhos, 2101 - sala 28 | (54) 3223.4785 |
| ■ Anestesiista | Marluce Limeira Fanton | Rua Garibaldi, 681 | (54) 3221.6555 |
| ■ Cardiologia | Dr. Edie Mello de Oliveira | Rua Gen. Arcy da Rocha Nóbrega, 401 - sala P2 | (54) 3028.2846 |
| ■ Fonoaudiologia | <i>Vitta Fono</i> Dionisia Iob Alexandra Boff Roger Fogaça | Av. Júlio de Castilhos, 2069 - sala 32 | (54) 3419.1880 |
| ■ Homeopatia | Dra. Geslainer Vallejos França | Rua Gen. Arcy da Rocha Nóbrega, 401 - sala 501 | (54) 3027.4307 |
| ■ Litotripsia | <i>LITHO'S – Tratamento de cálculo Urinário Ltda</i> | Av. Júlio de Castilhos, 2163 - Fundos | (54) 3223.8111 |
| ■ Nutrição | Daiane Galafassi | Rua Bento Gonçalves, 2764 - Clínica SSI | (54) 3204.4500 |
| ■ Ortopedia | <i>Dal Ponte Clínica do Joelho</i> Dr. Thomas Dal Ponte | Rua Marechal Floriano, 524 | (54) 3027.3281 |
| ■ Psiquiatria | Dr. João Marcos Fruet | Rua Visconde de Pelotas, 603 - sala 503 | (54) 3028.4008 |
| ■ Proctologia | <i>Medfar Serviços Médicos</i> Dr. Marcos Antonio Dal Ponte | Rua Coronel Pena De Moraes, 513 - sala 205 | (54) 3268.2500 (54) 3268.6157 |
| ■ Psicologia | Adriane Maria Spinato Chittó | Rua Ruy Barbosa, 20 - sala 804 | (54) 9988.1017 |
| Flores da Cunha | | | |
| ■ Laboratório | <i>Laboratório Flores da Cunha</i> | Av. 25 de Julho, 1801 | (54) 3292.1299 |

| Alterações na Rede Credenciada | | | |
|---------------------------------------|--|---|----------------------------------|
| Caxias do Sul | | | |
| ■ Cardiologia | Dr. Gilnei Jadir Seidler | Av. Itália, 202 - sala 800 | (54) 3221.7518 |
| ■ Cardiologia | Dr. Rodrigo Villanova Brasil | Rua Gen. Arcy Da Rocha Nóbrega, 421 | (54) 3228.2033 |
| ■ Cardiologia | <i>Instituto Do Coração Da Serra Gaúcha</i> | Rua Gen. Arcy Da Rocha Nóbrega, 421 - Hosp. do Círculo Av. Júlio De Castilhos, 2163 - Hospital Pompéia | (54) 3022.1200 (54) 3223.2308 |
| ■ Cirurgia Torácica | Dr. André Germano Leite | Rua Bento Gonçalves, 2449 | (54) 3028.6041 |
| ■ Gastroenterologia | Dra. Alyne Salgado Marez Carrion | Av. Júlio de Castilhos, 2101 - sala 71 | (54) 3021.3200 |
| ■ Ginecologia | Dra. Fabiana Aver Pires Rabaioli | Rua Os 18 do Forte, 2000 - sala 206 | (54) 3202.2522 |
| ■ Hematologista | Dr. Tiago Daltoé | Av. Júlio de Castilhos, 2101 - sala 71 | (54) 3021.3200 |
| ■ Infectologia | Dra. Andréa Gurgel Batista Leite Dal Bó | Rua Visconde de Pelotas, 603 - sala 401 | (54) 3221.7389 |
| ■ Oftalmologia | <i>Visioclínica</i> | Rua Os Dezoito do Forte, 1110 - Térreo | (54) 3535.0555 (54) 3535.0300 |
| ■ Oftalmologia | Dr. Wilson Sergio Ferre Mackert | Av. Rio Branco, 7 - sala 701 | (54) 3028.1500 (54) 3027.6177 |
| ■ Ortopedia | Dr. Rogério Cousseau | Av. Rio Branco, 7 - sala 401 | (54) 3025.6240 |
| ■ Pediatria | Dr. André Chiaradia | Rua Garibaldi, 789 - sala 93 | (54) 3021.3304 (54) 3021.2304 |
| ■ Pediatria | Dr. Antônio Carlos Panasso | Rua Pinheiro Machado, 2076 - sala 404 | (54) 3223.7788 (54) 3223.5296 |
| ■ Pediatria | Dra. Claudete Viglioli | Av. Júlio de Castilhos, 2069 - sala 85 | (54) 3419.9901 |
| ■ Psicologia | Denize Colombi Carvalho | Rua La Salle, 923 - sala 61 | (54) 3221.2574 |
| ■ Psicologia | <i>Ser Espaço Terapêutico Ltda</i> Tatiane Coutinho | Rua Sinimbu, 1870 - sala 201 | (54) 8116.9903 (54) 3223.9803 |
| ■ Odontologia | <i>Odontoclínica</i> | Rua Pinheiro Machado, 2569 - sala 21 | (54) 3027.5406 |
| ■ Odontologia | <i>Odontoclínica Plantão 24hs</i> | Av. Rio Branco, 209 - sala 3 | (54) 3223.2740 |

Hospital do Círculo

Pronto-Atendimento é para casos de Urgência e Emergência



O Pronto-Atendimento deve ser utilizado prioritariamente em **casos de Urgência e Emergência**.



Assim, garantimos **prioridade de recursos e profissionais** para pacientes em estados graves nos PA's.



Para seu maior conforto, **agende sua consulta** com antecedência nos consultórios médicos.



O SSI Saúde conta com **ampla rede de médicos credenciados e uma Clínica Exclusiva**.



Muitos Pronto-Atendimentos utilizam a triagem para definir os casos prioritários. Porém, o objetivo deste local é o atendimento imediato para os casos de complicações ou risco de morte. Todas as demais consultas, chamadas de eletivas, podem e devem ser atendidas nos consultórios médicos, com hora marcada. É mais confortável para o paciente, que não precisa ficar esperando.

Pensando nisso, o Hospital do Círculo iniciou um trabalho de conscientização sobre o uso de seu Pronto-Atendimento, eliminando a triagem e agendando consultas para os pacientes não urgentes. Dessa forma, os recursos do local e seus profissionais poderão ser utilizadas com total prioridade para aquelas pessoas que estão em estados graves.

O SSI Saúde possui uma Clínica Exclusiva para atendimento nos casos eletivos, com possibilidades de marcações de consultas a curto prazo. Além disso, você conta com uma ampla rede de médicos credenciados, prontos para lhe atender.

Seja consciente: deixe o Pronto-Atendimento para os casos de Urgência e Emergência.



Vale lembrar:

Emergência é quando há uma situação crítica ou perigo iminente, exigindo cirurgia ou intervenção médica imediatamente.

Urgência é quando a situação deve ser resolvida rapidamente, por haver o risco de sequelas irreversíveis.



Delícias para

Separamos para você receitas especiais para deixar suas festas de final de ano ainda mais gostosas.

Lentilha de Ano-Novo

Ingredientes

- 1 1/2 xícara (chá) de lentilha.
- 2 xícaras (chá) de água.
- 1 cubo de caldo de carne.
- 30 g de linguiça calabresa.
- 1 cebola picada.
- 3 dentes de alho picado.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- Sal a gosto.
- Salsinha picada.

Modo de preparo

Deixe de molho a lentilha de um dia para o outro. Descarte a água. Coloque para cozinhar, em panela de pressão, a lentilha, a água, o caldo de carne e a linguiça. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo, depois que começar a apitar. Tempere com o restante dos ingredientes e sirva fria.

Rendimento

- +/- 6 porções.

A ceia de Ano-Novo traz em sua comida muitos significados. A começar pela fartura, que reflete não só um momento de abundância e felicidade, mas o desejo de que as mesmas se repitam em todo o ano que está por vir. Os pratos servidos também têm seus significados e tradições.

Conheça os principais alimentos da ceia tradicional brasileira, e seus significados:



Champanhe

Essa bebida é feita com uvas, que traz boa sorte, e não pode faltar na ceia e no brinde de Ano-Novo. O champanhe "verdadeiro" é originário da França, mas você pode substituí-la por espumantes nacionais.



Porco

O porco está sempre andando e fuçando para frente e, por isso, é visto como um animal de prosperidade. Além disso, seu alto teor de gordura nos remete à fartura e à riqueza.



o final de ano

Lombo ao Vinho e Alecrim

Ingredientes

- 1 lombo de porco médio inteiro.
- 1 copo de vinho tinto.
- Alecrim fresco a gosto.
- 1 suco de 3 limões.
- 2 colheres de azeite extra virgem.
- 3 dentes de alho.
- Sal a gosto.
- Azeite puro a gosto.

Rendimento

- 8 porções.

Modo de preparo

Amasse o alho, o alecrim, o suco dos limões, o copo de vinho, o sal e o azeite. Coloque o lombo num saco plástico e despeje o molho dentro. Feche com um nó e ponha dentro de uma tigela para ser levado à geladeira, onde o lombo vai ficar até o dia seguinte. Untar uma assadeira com azeite puro e colocar o lombo coberto com papel alumínio no forno. Reserve aquele molho onde estava o lombo. Deixe assar por 20 minutos em fogo médio e, em seguida, abra um pouco o papel alumínio e regue com o molho. Cubra novamente. Regue com o molho mais 2 ou 3x durante os próximos 20 minutos. Depois de 40 minutos assando, retire o papel alumínio e despeje o restante do molho e deixa assar até dourar.



Lentilha

Sinal de boa sorte, algumas pessoas acreditam que a lentilha deve ser a primeira coisa a ser consumida na ceia, logo após a meia-noite, para que não falte dinheiro durante o ano que está chegando.



Uva

A uva é a fruta mais conhecida por trazer boa sorte no Ano Novo. A tradição diz que você deve comer 12 uvas, uma para cada mês do ano. Aproveite e faça um pedido para cada uma que comer.



Arroz

O arroz é uma semente e simboliza a riqueza, a abundância e a fertilidade.



PROGRAMA DE SAÚDE DA MULHER

Se você não realizou os exames preventivos este ano, participe do Programa da Saúde da Mulher em 2014.

Conheça também os outros programas do SSI Saúde.



Impresso Especial
9912260105-DR/RS
TANGO
COMUNICAÇÃO
CORREIOS

PARA USO DOS CORREIOS

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AUSENTE | <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE |
| <input type="checkbox"/> FALECIDO | <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE N° INDICADO |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO |
| <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO | <input type="checkbox"/> INF. PORTEIRO/SÍNDICO |
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | <input type="checkbox"/> OUTROS (ESPECIFICAR) |

DATA: ____ / ____ / ____ Responsável _____

ENVELOPAMENTO AUTORIZADO, PODE SER ABERTO PELA ECT.