

Saúde Caixa credencia UNIMED de Alegrete e da Região da Fronteira

Dentro da proposta de melhorar o atendimento do Saúde Caixa no interior do Estado, foi efetivado nos meses de agosto e setembro, o credenciamento da UNIMED para o atendimento dos usuários nos municípios de Alegrete, Santana do Livramento, Quaraí e Rosário do Sul. A relação dos médicos está disponível na sede da UNIMED Alegrete e na UNIMED Região da Fronteira ou nas agências da Caixa.

Nos convênios está contemplado o atendimento médico em todas as especialidades, incluindo consultas, exames e procedimentos. A Unimed não poderá cobrar nenhum valor diretamente do beneficiário. O Saúde Caixa solicita a todos os beneficiários que acompanhem o demonstrativo mensal de despesas. É importante destacar que os que para os que optaram pelo Saúde Caixa, a participação é de 20% limitada ao teto máximo.



Colesterol

Considerado um dos maiores vilões das doenças do coração, o colesterol é responsável por 75% dos infartos de pacientes com menos de 60 anos.

Atualmente, é consenso que, para prevenir doenças cardiovasculares, é imprescindível controlar os níveis do colesterol ruim (LDL) e estimular a produção do colesterol bom (HDL). Para que isso ocorra, o ideal é adotar uma dieta equilibrada, com o consumo de alimentos ricos em fibras, frutas, vegetais, legumes e carnes brancas.

Além de evitar alimentos fritos e de *fast food*, substitua gorduras saturadas por óleos de girassol, soja, canola, azeite ou margarina light. Também faça exercícios físicos, que elevam em até 15% a produção de HDL.

Quando detectar o excesso?

Os exames devem ser feitos a cada cinco anos, a partir dos 20 anos de idade e, anualmente, após os 40 anos. Caso haja casos de colesterol alto na família, o controle deve começar na infância.

De onde vem a substância?

Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo fígado. Os outros 30% nós adquirimos em alimentos de origem animal - como carne, leite, ovos e qualquer um de seus derivados.

O que é o HDL?

É o chamado colesterol bom e ajuda a limpar a gordura das artérias. A substância transporta o colesterol das células do organismo para o fígado, para ser reutilizado, convertido em ácidos biliares

ou descartado na bile. Também tem ação antiinflamatória, protegendo o coração. Estudos da Associação Médica Americana mostram que 40% dos ataques cardíacos ocorrem em pessoas com níveis baixos de colesterol bom (HDL)

O que é o LDL?

Conhecido como colesterol mau, o LDL sofre oxidação e deposita-se na parede das artérias, dando início ao processo chamado aterosclerose, onde ocorre a formação de placa de gordura que pode se romper. Depois, forma-se um coágulo de sangue e ocorre oclusão do vaso ou de uma artéria. Com isso, aumenta o risco de doenças, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

OBS.: Matéria publicada no jornal Zero Hora, edição de 01/09/07. Sugestão encaminhada pelo associado **Pedro Albino Nunes**

Expediente



Informativo
AGEA

Informativo da Associação Gaúcha de Economistas Aposentados

Rua dos Andradas, 943, 12º andar - Porto Alegre/RS CEP:90020-005

Fone/fax: (51)3228 8770 celular (51)9987-2774 (Sr. Antoci)

e-mail:agea@agea.org.br - home page: www.agea.org.br

Atendimento: de segunda a sexta, das 9h às 18h

Jornalista Responsável: Susana Tomaz (DRT-8600)

Impressão e Fitolitos: PONTOCOM

Tiragem: 2.600 exemplares

AGEA Biênio 2007/2009

Presidente

Antoci Neto de Almeida

1º Vice-presidente

Sergio Atair dos Santos

2º Vice-presidente

Beatriz Francisca Borba Gonzaga

Pres. Conselho Deliberativo

Antonio Carlos Mariani Mansur

Pres. Conselho Fiscal

Renato dos Santos Dias

Diretor Financeiro

Newton Pardelhas de Barcellos

Diretor Administrativo

Milton José da Silva

Diretora de Integração:

Dora Lúcia Neuberger

Diretor Cultural -

Alcio Canello Faria

Representantes Regionais: Caxias do Sul: Jorge Pacheco; Passo

Fundo: Nelso Dalbosco/Camião Puhl; Santa Maria: Milton Machado;

Pelotas: Mário Nunes da Silva/Mário Luiz L.S. Silva; Bento Gonçalves:

Vital João Tres; Tramandaí: João Vicente Lourenz Duarte; Rosário: Aníbal

Alves Girard; Santo Ângelo: Renato José Konzen; Novo Hamburgo: Astor

Albino Einsfeldt.