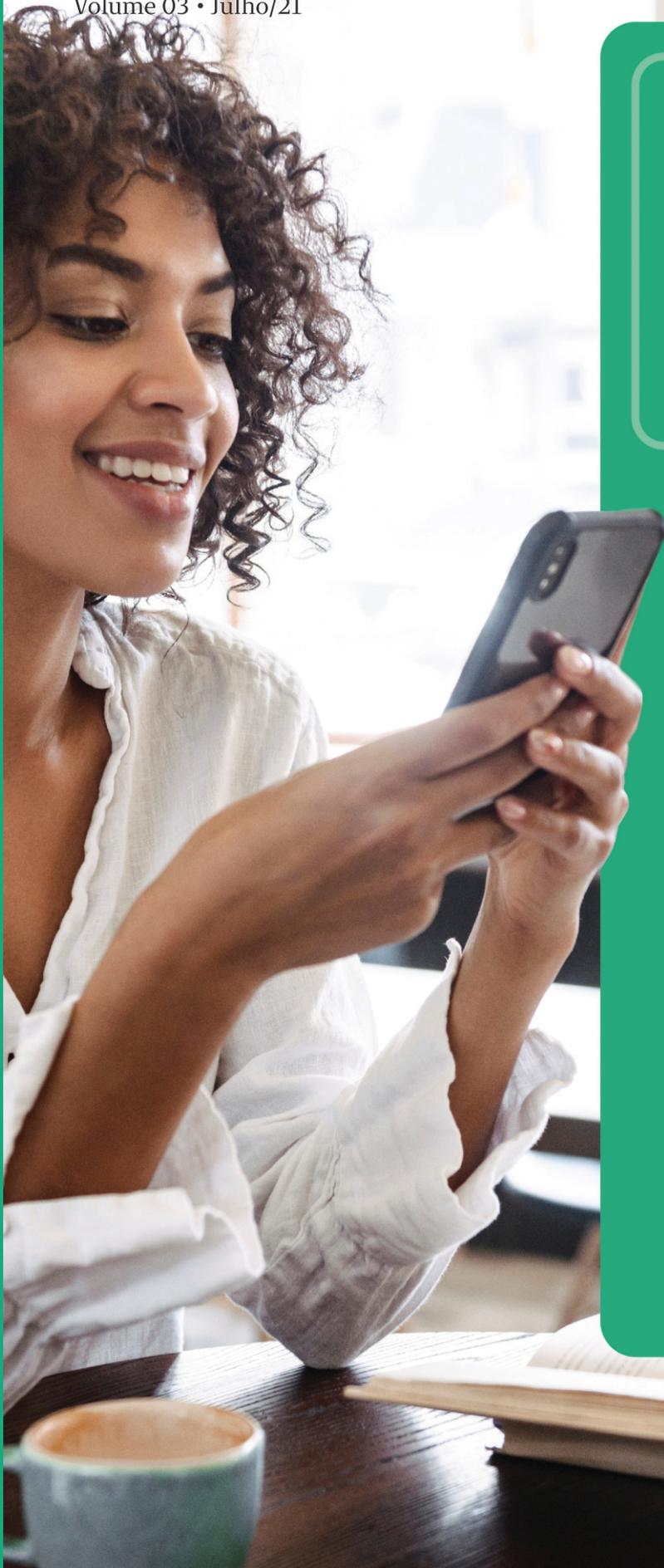


# COMUNICA

Volume 03 • Julho/21



Baixe o aplicativo  
**Unicare**



Tenha várias  
funcionalidades  
em sua mão



*Cartão Virtual*



*2ª Via do Bolet*



*Agendamento  
de consultas*



*Telemedicina*



*Clube de Vantagens*

*entre outras muitas funções*

**Unimed**   
Uberaba

ANS - Nº 35406-6

# Você é adepto às atividades ao **AR LIVRE?**

Para quem prefere a vida *fitness* fora da academia ou de qualquer outro lugar fechado, alguns cuidados extras são necessários para proteger a pele:

- Lave o rosto com sabonete neutro, aplique um hidratante e use protetor solar.
- Use boné e óculos de sol para garantir proteção extra.
- Para evitar a desidratação do organismo e da pele, sempre beba água.
- Após a atividade, lave a pele novamente, utilize um hidratante e passe protetor solar.

Praticantes de modalidades como natação e hidroginástica, para proteger-se, a solução mais eficiente é a hidratação da pele após higienização durante o banho.

Fonte: Ministério da Saúde / Site Vida com Qualidade / Site Mais Equilíbrio.



**Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba



Aproveite o desconto da Klinshop no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

**5%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
clubedevantagens.unimeduberaba.com.br



# Dirija com Saúde

Programa breves paradas: Se você precisar parar, por exemplo, para abastecer, vale aproveitar essa oportunidade para descer do carro e alongar braços e pernas ou até mesmo dar uma simples caminhada em volta do veículo.

Atenção ao posicionamento do assento: Colocar o banco do carro na posição e na inclinação certas fazem toda a diferença para que o motorista se posicione corretamente e dessa forma combata a fadiga muscular e as dores.

Cuidado com a postura: é preciso ter muita atenção à postura, do início ao fim do trajeto. A orientação é manter a coluna bem encostada no banco, sem desencostar para realizar os movimentos necessários para a condução o veículo. O encosto do banco também não pode estar muito inclinado.

Fonte: Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia e Instituto de Certificação e Estudos de Trânsito e Transporte

 **Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

  
**CATIVA**  
ROUPAS E ACESSÓRIOS

Aproveite o desconto da Cativa Modas no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

**10%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)





Não espere sua saúde passar por turbulências para então pensar em reeducar seus hábitos alimentares, inicie hoje!  
 Mude o cardápio, invente composições, teste temperos, instigue a criatividade!  
 Reeducar-se requer foco e disciplina.

**Não pule refeições:** alimente-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas.

**As refeições principais:** café da manhã, almoço e janta devem conter a maior quantidade possível de nutrientes.

**Pratique exercícios físicos:** se você está totalmente sedentário, faça 30 minutos de caminhada diária e troque o elevador pelas escadas.

Fonte: Ministério da Saúde / Site Vida com Qualidade / Site Mais Equilíbrio.

# Reeducação

# ALIMENTAR



Aproveite o desconto da FAZU no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

Até **20%** de desconto

Escaneie o código ou entre no site.  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)





O que são

# Arboviroses



Você certamente conhece a arbovirose, mas pode não se ter relacionado com esse nome. São doenças infecciosas transmitidas por insetos e aracnídeos. Cerca de 150 arbovírus podem gerar doenças em seres humanos e as principais delas são a dengue, a zika e a febre chikungunya, além da febre amarela. Os vírus causadores dessas doenças circulam ao mesmo tempo no Brasil, transmitidos pelo mosquito *Aedes Aegypti*.

A melhor maneira de prevenir arboviroses é evitar as condições propícias à proliferação dos insetos transmissores, ou seja, ambientes com água parada, onde os ovos do mosquito são depositados.

- Não deixe acumular água em calhas e lajes.
- Encha os pratinhos de vasos de plantas com areia até a borda.
- Feche bem os sacos de lixo.
- Mantenha garrafas e outros recipientes que podem acumular água virados para baixo.

Fonte: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde e Fundação Oswaldo Cruz



Clube de Vantagens

Unimed Uberaba



Aproveite 30 dias grátis da Sygma no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

30 dias grátis



Escaneie o código ou entre no site.  
clubedevantagens.unimeduberaba.com.br



# Higiene do Sono



Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a quantidade adequada de sono para uma criança é aquela que faz com que ela acorde sem dificuldades, sem sonolência durante o dia e sem afetar, por exemplo, sua memória e atenção. Mas para que isso ocorra é preciso criar hábitos saudáveis, organizar a rotina e o ambiente. Esse processo, conhecido como higiene do sono, torna a criança independente e segura ao dormir e proporciona mais qualidade de sono para todos.

- Crianças que ainda necessitam dormir durante o dia devem ter horários estabelecidos;
- Atividades físicas durante o dia favorecem o sono

à noite, pois deixam a criança “cansadinha” e embalam o sono noturno;

- Mantenha horários regulares durante os sete dias da semana;
- Não dê alimentos pesados para a criança pelo menos duas horas antes de dormir;
- O quarto deve ter pouco ou nenhum equipamento eletrônico, pois eles estimulam o cérebro e prejudicam o sono.

Fonte: *Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação. Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde/ Organização Mundial da Saúde (OMS)*

 **Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

**MAGAZINE DA CRIANÇA**

Aproveite o desconto do Magazine da Criança no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

**10%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)



# DESCONTOS



Com o Plano Unimed Uberaba  
você tem descontos exclusivos  
na rede de farmácias Drogasil.  
São descontos de até

# 50%



ANS - Nº 35406-6



Você também pode obter os descontos  
pelo Clube de Vantagens Unimed Uberaba



**Escaneie o código  
ou entre no site.**

[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)

# INGESTÃO DE Água

A água é essencial para a manutenção da vida e para o equilíbrio do organismo. Existem alguns alimentos ricos em água, grande parte deles *in natura* ou minimamente processados contém alto percentual de água, como leite, frutas e verduras. Bebidas e alimentos ultraprocessados, como biscoitos e macarrão instantâneo, são opções escassas de água, contendo menos de 5% de água em sua composição. Já o grupo das bebidas industrializadas, como os refrigerantes, apresentam alta proporção de água, mas possuem excesso de aditivos, açúcares ou adoçantes artificiais em sua composição. Os benefícios de se manter sempre hidratado são vários, como a prevenção de pedras nos rins, complicações nas articulações e auxilia na eliminação de toxinas por meio da urina e da transpiração.

Fonte: Ministério da Saúde / Centers for Disease Control and Prevention



 **Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

  
**Vaccine Prime**

Aproveite o desconto da Vaccine Prime no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

Até **20%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)



# TRABALHE Muito MELHOR

Qualidade de vida não se resume à prática de atividades físicas e alimentação balanceada. Ela engloba também um ambiente de trabalho agradável, com elementos que preservem seu bem-estar e saúde.

- Execute as tarefas mais fáceis primeiro e, para se organizar melhor, estipule uma rotina diária.

- Dê ao seu corpo as horas de sono que ele precisa, isso pode ajudar para que você renda mais no dia seguinte.

- Faça uma leitura agradável, separe textos do seu interesse, encontre um espaço tranquilo e aproveite para viajar para outro cenário em poucos minutos.

- Dê uma volta, ver pessoas diferentes, sair do ambiente de trabalho e movimentar o corpo são estratégias para ajudar a relaxar, aliviar a tensão e as dores no corpo.

- Se atente sempre à sua postura, mantendo a coluna alinhada, os pés totalmente no chão e o monitor na altura dos seus olhos.

Fonte: Site M de Mulher / Guia Veja / Ministério da Saúde



 **Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

  
**Vacinar**  
Sua Clínica de Vacinação **10 Anos**

Aproveite o desconto da Vacinar no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

Até **25%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)



# INTERNET SEGURA

## para Jovens e Crianças

Não espere perceber que seu filho está passando muito tempo na internet para tomar uma providência, defina previamente a quantidade de horas que ele pode ficar on-line e em quais períodos do dia. O frequente uso da internet pode causar algumas consequências pouco saudáveis, entre elas:



**Prejudica o desempenho físico e psicológico**

**Dificulta os relacionamentos fora do ambiente virtual**

**Diminui o interesse pelas tarefas escolares**

**Incentive seu filho a usar apenas bate-papo de sites que seja restrito a uma rede de pessoas já conhecidas e verifique a classificação etária das redes sociais que seu filho quer se inscrever. Oriente seu filho a não se identificar utilizando seu nome completo.**

Fontes: Guia de Segurança On-line AVG Brasil / Central de Proteção e Segurança Microsoft / Site National Society for the Prevention of Cruelty to Children

 **Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

**ARMAZÉM DO CHINELO**

Aproveite o desconto do Armazém do Chinelo no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

**10%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
clubedevantagens.unimeduberaba.com.br



**DIRETORIA EXECUTIVA**  
**2019/2021**

Diretor Presidente: Dr. Wilson Adriano Abrão Borges  
Diretor Administrativo: Dr. Gustavo Roberto Carvalho Tiveron  
Diretor de Saúde: Dr. Reynaldo Adolfo Martins da Costa Miranda  
Diretor de Recursos Próprios: Dr. Alcino Reis Mendes  
Diretor de Mercado: Dr. Constantino Jorge Calapodopulos

**DIRETORIA CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

**Titulares:**

Dr. Djalma Antônio Abrão Júnior  
Dra. Giovanna Prata Ciabotti Camargos  
Dr. Luciano Luzes Borges  
Dr. Luiz Antônio Pertili Rodrigues de Resende  
Dr. Manoel Lemos Sobrinho  
Dr. Rolf Carvalho Lara  
Dr. Vitor Guilherme Maluf Curi  
Dr. Wesley Quirino de Sousa

**Suplentes:**

Dra. Mariana Kefalás Oliveira Gomes  
Dr. Nilson de Camargos Roso  
Dr. Ricardo Soffiatti Mesquita de Oliveira

**CONSELHO ÉTICO-TÉCNICO**

Dr. Joaquim Pereira Paes  
Dra. Sheila Soares Silva  
Dr. Luís Flávio Vilela de Mesquita  
Dra. Jussara Silva Lima  
Dr. Heleno de Souza Araújo  
Dr. Jelsmo Tosta Nascimento

**CONSELHO FISCAL**

Dr. Raelson de Lima Batista  
Dr. Vilmar de Paiva Marques  
Dr. Arnaldo dos Santos Matos  
Dr. Jose Natal França  
Dra. Lara Barros Cecilio Mendes  
Dra. Elvi Cristina Rojas Fonseca

# Cartão Virtual

Baixe o aplicativo  
**Unicare**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Uberaba

ANS - Nº 35406-6

**Gestão da Comunicação e Marketing:**

Fabiana Silbor

**Foto e visual**

Eduardo D. Gonçalves  
Larissa Santana  
Samuel Klinsmann

**Designer e Arte**

Thiago Angotti

**Apoio Textual**

Jennifer Rodrigues  
Vitor Hugo Barbosa da Cruz



**Clube de Vantagens**

**Unimed**   
Uberaba

Aproveite o desconto da Factus no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

Até **65%** de desconto

**Escaneie o código ou entre no site.**  
clubedevantagens.unimeduberaba.com.br



ANS - Nº 35406-6



# ELEMENTOS CULTURAIS

Construímos nossa **cooperação** com

**flexibilidade** diante dos desafios e das constantes mudanças, valorizando

a **autonomia** e a **proatividade**.



ANS - Nº 35406-6



Aproveite o desconto do O Boticário no Clube de Vantagens Unimed Uberaba

# 10%

 de desconto

Escaneie o código ou entre no site.  
[clubedevantagens.unimeduberaba.com.br](http://clubedevantagens.unimeduberaba.com.br)



ANS - Nº 35406-6