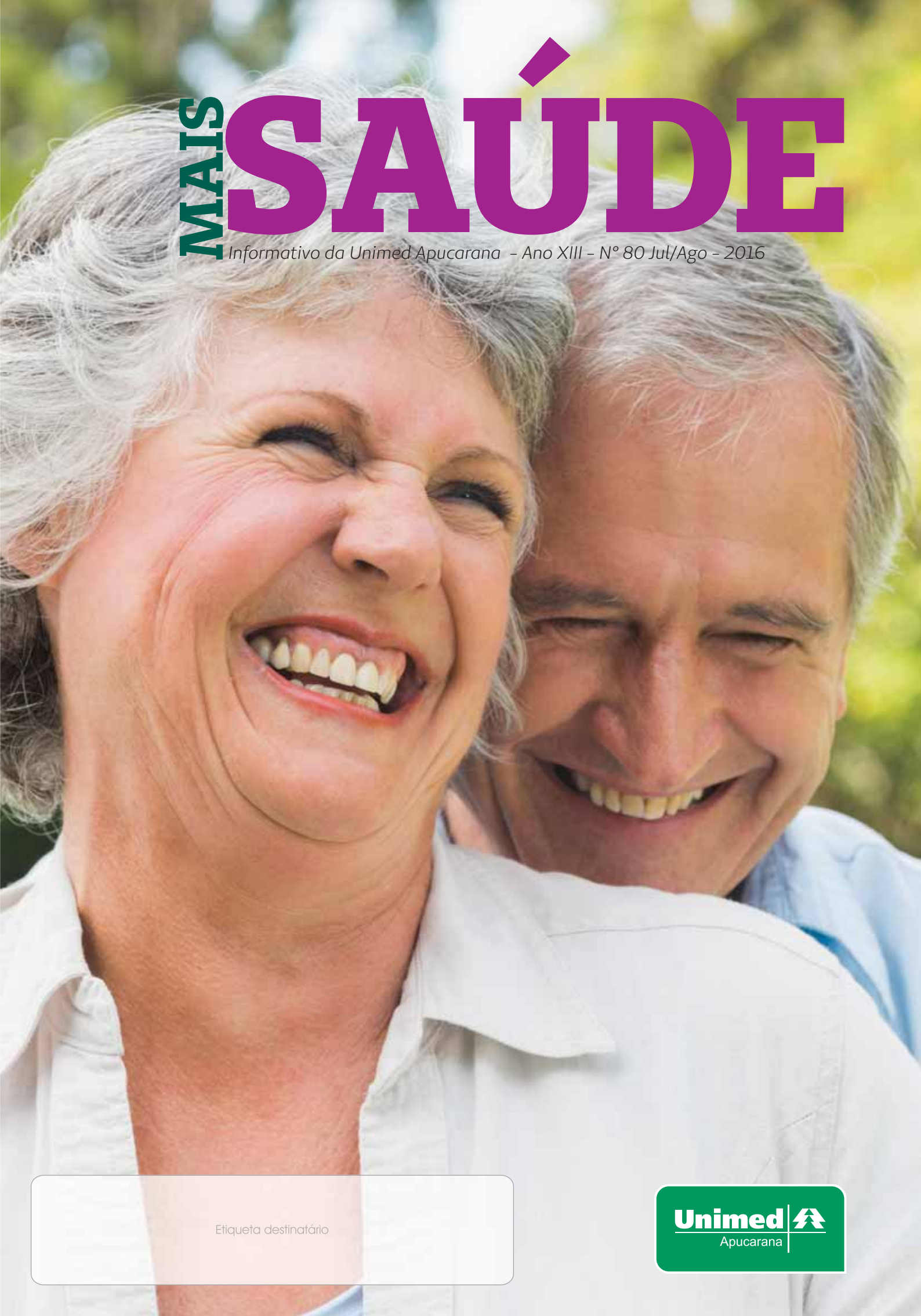


MAIS SAÚDE

Informativo da Unimed Apucarana - Ano XIII - Nº 80 Jul/Ago - 2016



Etiqueta destinatário

Unimed 
Apucarana

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



A higienização das mãos é o meio mais básico, barato e eficiente para evitar uma série de doenças. Além disso, lavar as mãos correta e regularmente é extremamente importante para a manutenção da nossa saúde.

O ideal é, em qualquer ambiente, higienizar as mãos com água e sabão e, após secá-las, usar o álcool em gel. A prática tem como objetivo remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade, as células mortas e a sujidade. Duração do procedimento: de 40 a 60 segundos.

01



Abriu a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se a pia.

02



Aplicar, na palma da mão, quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).

03



Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

04



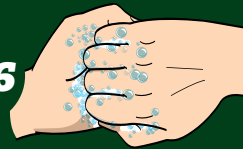
Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

05



Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.

06



Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.

07



Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.

08



Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.

09



Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

10



Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

11



Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

CLÍNICA MULTIPROFISSIONAL REALIZA MAIS DE 600 ATENDIMENTOS



Inaugurada no início de maio, a Clínica Multiprofissional da Unimed Apucarana já realizou mais de 600 atendimentos. A unidade funciona em horário diferenciado, inclusive aos finais de semana e feriados. A especialidade mais procurada nesses primeiros meses de funcionamento tem sido a pediatria, relata a enfermeira responsável pela clínica, Andreia Nicoli Gonçalves.

Ela explica que, além de pediatras, a estrutura conta com médicos clínicos gerais e enfermeiras. Entre os benefícios para o cliente que utiliza o serviço, cita Andreia, estão o atendimento local com hora marcada, profissionais qualificados, redução no risco de infecção hospitalar, agenda flexível e realização de exames e medicações na unidade.

O beneficiário que precisar de atendimento pode fazer seu agendamento pelo telefone (43) 3420-8600 ou pessoalmente, na Rua Rio Branco, 437, no centro de Apucarana. O horário de atendimento é das 18h às 22h, de segunda a sexta-feira; das 12h às 21h, aos sábados; e das 16h às 20h, aos domingos. O atendimento de fisioterapia ocorre das 7h às 18h, de segunda a sexta-feira.

“Caso o paciente compareça à clínica sem agendamento prévio, ele será atendido conforme a disponibilidade do profissional solicitado”, pontua a enfermeira.

— A Clínica Multiprofissional da Unimed Apucarana não atende casos de urgência e emergência.





O Guia Médico Online conta com recursos visuais que lhe auxiliam a obter informações sobre o serviço ou profissional que você necessita. Veja como é simples consultar:

- 1 • Acesse o site www.unimedapucarana.com.br
- 2 • Localize no canto superior direito o espaço Guia Médico;
- 3 • Digite os quatro primeiros números do seu cartão Unimed, selecione sua Rede, Plano e clique em buscar;
- 4 • Selecione as informações desejadas e clique em buscar;
- 5 • A pesquisa aparecerá na tela.

ANS autoriza reajuste

O novo reajuste máximo autorizado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para planos individuais e familiares foi de 13,57%. O percentual é válido para planos de saúde contratados a partir de janeiro de 1999 ou adaptados à Lei nº 9.656/98. Já os planos com contrato anterior a essa legislação terão reajuste de 10,43%.

Serão reajustados os contratos com aniversário entre os meses de maio/2016 e abril/2017. Contratos com aniversários nos meses de maio e junho terão cobrança retroativa referente ao reajuste. A metodologia usada pela ANS para calcular o índice máximo de reajuste anual é a mesma desde 2001.





Conheça dicas que vão ajuda-lo a utilizar os serviços da Unimed Apucarana de forma mais prática e eficiente:



1 - Guarde seus exames

Fazer exames exige tempo. Se o seu plano tem coparticipação, uma parte dos custos terá que ser arcada por você. Por isso, seus exames são valiosos. Guarde todos e os leve para o médico na próxima consulta. Ele avaliará se será preciso fazer novos exames ou se os que você já fez são suficientes.



2 - Vá ao pronto-socorro apenas se for realmente necessário

Os prontos-socorros dos hospitais precisam estar livres para casos de urgência e emergência. Se não for urgente, procure seu médico de confiança. Ele tem seu histórico.



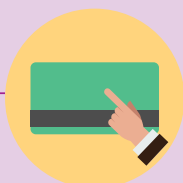
3 - Fique atento às consultas

Quando for marcar uma consulta ou exame, faça-o com antecedência e desmarque se não puder ir. Se todos fizerem isso, obter atendimento se torna mais fácil e rápido. Nem você nem outras pessoas precisarão esperar mais do que o necessário.



4 - Não se automedique

Médicos estudam muito para entender o seu corpo. É perigoso não seguir à risca o que eles recomendam e desnecessário se irritar quando não prescrevem remédio algum. Confie no seu médico.



5 - Cuide de seu cartão

Seu cartão Unimed é a garantia de que está bem protegido. Proteja-o também: evite sujar, riscar, molhar ou colocar o cartão em contato com aparelhos elétricos. Se o perder ou for roubado, avise a Unimed imediatamente para que as providências cabíveis sejam tomadas.



UNIMED FONE

Orientação Médica 24h

Unimed

0800 723 3333



UNIMED APUCARANA NA FESTA DA CEREJEIRA



A Unimed Apucarana participou neste ano da 22ª edição da Festa da Cerejeira. O evento foi realizado na Associação Cultural e Esportiva de Apucarana (Acea), de 16 a 19 de junho. A equipe comercial da singular esteve presente na feira, divulgando produtos e serviços da Unimed.

A ação buscou estreitar o relacionamento com a comunidade. Quem passou pelo estande da Unimed Apucarana ganhou uma squeeze personalizada de presente e pode usufruir de serviços de maquiagem e massagem após preencher um cadastro com a equipe.



Dia do Cooperativismo

O Dia Internacional do Cooperativismo foi comemorado pela Unimed Apucarana no primeiro sábado de julho. O cooperativismo é um movimento que nasceu entre trabalhadores ingleses. Eles buscaram na cooperação solidária a solução para problemas econômicos causados pela concentração de capital.

Apoiados em teorias de pensadores e filósofos, esses trabalhadores estabeleceram princípios norteadores, baseados em valores de autoajuda e ação conjunta para alcançar seus objetivos. Assim, surgiram as cooperativas, modelo em que o capital é formado por associados e tem a finalidade de somar esforços para atingir objetivos comuns, que beneficiem a todos. A Unimed Apucarana é uma cooperativa de trabalho médico. Junto com outras Unimed do Brasil, forma a maior cooperativa de trabalho médico do mundo. Ao todo, são 949 cooperativas, 113 mil médicos e mais de 19 milhões de beneficiários.





Os fatores que fazem uma pessoa viver com saúde além dos 65 anos envolvem hábitos alimentares mais saudáveis, capazes de ajudar seu organismo a funcionar de maneira mais adequada. Confira algumas dicas:

- **Alimente-se a cada três horas;**
- **Coma, sempre que possível, frutas, verduras e legumes;**
- **Substitua leites e queijos integrais por leite desnatado e queijos brancos;**
- **Retire toda a gordura possível antes de prepara carnes, assim como a pele dos peixes e aves;**
- **Consuma alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, nozes, feijões e cereais;**
- **Asse, cozinhe no vapor ou grelhe. Não frite.**
- **Faça da sua dieta um prazer e não um sacrifício. Inove e monte pratos coloridos e variados;**
- **Mastigue bem os alimentos;**
- **Escolha locais tranquilos e agradáveis para fazer suas refeições;**
- **Beba água várias vezes ao dia;**
- **Realize atividades físicas diariamente, de 20 a 30 minutos, combinadas com exercícios de alongamento.**

Fonte: Unimed do Brasil





A Unimed Apucarana já começou os preparativos para a instalação na sede em ampliação, na Rua Desembargador Clotário Portugal, 927. A previsão é que as obras de reforma no local sejam concluídas em agosto. A mudança efetiva deve ocorrer em setembro deste ano.

A reforma e ampliação da sede da Unimed Apucarana faz parte de um planejamento que acompanha o crescimento da cooperativa. Além da parte administrativa, a estrutura deve reunir serviços de Atenção à Saúde da Unimed Apucarana.

Cerca de 100 pessoas trabalham no local, entre funcionários da construtora Artenge e de empresas terceirizadas.

MOVIMENTAÇÃO DE REDE

Inclusão de aspirante a cooperado em Apucarana:

Profissional	Especialidade	Registro
Dr. Solano Campos Gonçalves	Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular	CRM 21618/PR

Acesso à Rede Prestadora



Com o objetivo de facilitar seu acesso à relação de nossos prestadores de serviço, a Unimed Apucarana disponibiliza, em tempo real, informações atualizadas sobre médicos, clínicas, laboratórios e hospitais credenciados. As substituições, exclusões e novos credenciamentos podem ser consultados no site www.unimedapucarana.coop.br ou pelos links Canal do Beneficiário e Canais de Relacionamento, disponíveis no mesmo endereço, ou ainda pelos telefones **0800 41 4554** e **0800 642 2009** (para pessoas com deficiência auditiva).

EXPEDIENTE

ANS - nº. 358096



O Jornal **Mais Saúde** é uma publicação bimestral gratuita da Unimed Apucarana Cooperativa de Trabalho Médico
Rua Renê Camargo de Azambuja, 430, Centro, CEP 86800-090 - Apucarana - PR - (43) 3420-8500

DIRETORIA EXECUTIVA UNIMED APUCARANA

Presidente: Dra. Marly Hirata Figueiredo

Vice-Presidente: Dr. Eudilson Mendonça

Superintendente: Dr. Osmundo Pereira Saraiva

REDAÇÃO/COORDENAÇÃO

Thais Jerônimo Duarte - CONRERP/PR 3540

Antoniele Luciano - MTB 8973/PR

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Opta Comunicação - (43) 3027 5858

COLABORAÇÃO

Tatiane Uchoas

PERIODICIDADE: Bimestral

www.unimedapucarana.coop.br - unimed@unimedapucarana.coop.br