

# FIQUE POR DENTRO!

## ESPAÇO EDUCAÇÃO CORPORATIVA

### Brigada de Incêndio

A Brigada de Incêndio é um grupo formado por profissionais da própria empresa que tem o objetivo de ajudar no combate a incêndios. Funciona de dois modos: na identificação e eliminação de riscos de incêndios e no combate ao fogo, e na aplicação dos primeiros socorros, dentro de uma área preestabelecida. A Brigada é obrigatória em instituições com mais de 20 funcionários.

Nos dias 05 e 06 de setembro, o SESMT e a Educação Corporativa formaram 72 novos brigadistas.

Não conseguiu participar este ano? Não se preocupe! Ano que vem teremos uma nova formação.

Confira algumas fotos:



## Trabalho em altura

Em parceria com SESMT e SESCOOP/SP, realizamos o curso de NR-35 Trabalho em Altura com o palestrante Jhonny Singh. Este curso tem como finalidade educar para prática de segurança do trabalho em altura, bem como estabelecer os procedimentos necessários para a realização deste trabalho, visando garantir a segurança e saúde dos trabalhadores envolvidos direta ou indiretamente.

A Norma Regulamentar nº35 estabelece os requisitos mínimos e as medidas de proteção para o trabalho em altura, envolvendo o planejamento, a organização e a execução, de forma a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores. Considera-se trabalho em altura toda atividade executada acima de 2 metros, onde haja risco de queda.



## Agenda SESCOOP

- **CURSO | Auditoria Interna** – 05 e 07/out – 13h às 17h – **ONLINE**
- **CURSO | Erros de Medicação: Estratégias para reduzir** – 10 e 11/out – 13h às 17h – **ONLINE**
- **PALESTRA | Motivacional** – 20/out – 14h às 15h – **ONLINE**
- **PALESTRA | Técnicas de Apresentação** – 27/out – 14h às 15h – **ONLINE**

# Qual O MELHOR exercício físico para melhorar a saúde mental?

Que o exercício físico melhora a saúde mental, todos nós já sabemos, principalmente devido aos hormônios do prazer, liberados em sua execução e pós treino, como serotonina, endorfina e dopamina.

## Mas qual exercício físico eu devo fazer?

Na verdade, qualquer um! Qualquer atividade vai trazer benefícios para o praticante, e qual escolher depende do perfil de cada um.



- **Exercícios ao ar livre:** caminhada, corrida ou andar de bicicleta está na lista de exercícios recomendados por médicos psiquiatras antes de passar algum medicamento. Esses exercícios têm o poder de uma sensação de liberdade devido ao contato com o meio externo, fora da rotina fechada de trabalho, aumentando o poder de relaxamento e acalmando o indivíduo. Muitas vezes em um treino desses que vem aquele “insight” para resolver um problema que tanto atrapalha a qualidade de vida da pessoa.



- **Crossfit e Lutas:** para pessoas mais agressivas internamente e que precisam descarregar toda tensão que sentem, esses tipos de exercícios de alta intensidade são os melhores. A pessoa literalmente dá tudo de si nesses treinos, chegando nos limites do corpo e, posteriormente, toda aquela tensão vai se esvaindo, e vem surgindo a calma e a sensação de felicidade.



- **Musculação:** Para pessoas que querem ter um horário para elas mesmas, a musculação é recomendada. Indicado também para pessoas com uma rotina de cobranças e com muitos relacionamentos diários, já que é um momento de desafiar os seus músculos contra os pesos e ali não tem tempo de pensar no futuro, pois você está preocupado em fazer mais uma repetição.



- **Danças e esportes:** Indicado para pessoas que se sentem sozinhas, a dança e a prática esportiva são excelentes exercícios para pessoas que procuram ter relações sociais e fazer novas amizades.

Um estudo publicado pelo Journal American Medical Association sobre a eficácia do treinamento resistido para os sintomas da depressão, mostra que independente do volume de treino, da intensidade, dos resultados, se a pessoa emagreceu ou ganhou massa magra, o simples fato de realizar o exercício físico trouxe significativa melhora dos sintomas de depressão.

Qual o melhor exercício físico? **Aquele que você mais gosta!**

## Você sabia?

A Unimed Franca e o hospital São Joaquim contam com uma **Central de Denúncias exclusiva**. Nesse canal, você pode relatar abusos, erros, comportamento profissional inadequado ou qualquer tipo de violação ética ou profissional que presenciar.

Lembrando que este é um canal **seguro e confiável**. A denúncia é sigilosa e anônima e será encaminhada ao nosso Comitê de Compliance para apuração dos fatos.

Para denunciar, você pode enviar um e-mail para **compliance@unimedfranca.com.br** ou preencher o formulário de denúncia disponível no link:

[www.unimedfranca.com.br/canal-de-denuncia](http://www.unimedfranca.com.br/canal-de-denuncia)



## ESPAÇO INOVAÇÃO

## Você conhece o núcleo estratégico?

Desde julho, a Unimed Franca conta com um novo departamento chamado de **Núcleo Estratégico**, que está sob a gestão de **Provisionamento em Saúde** e é formado pelas colaboradoras **Amanda Veloso** (coordenação), **Alessandra Martins** (analista), **Gabrielly Brocaneli** (assistente) e as enfermeiras navegadoras **Ana Laura Campoi** e **Marília Aquino**.



O departamento foi criado com o objetivo de aperfeiçoar as decisões estratégicas da empresa no intuito de garantir a otimização dos processos ligados aos departamentos de provimento, melhorando a experiência do cliente.

As enfermeiras navegadoras, com a participação da área de governança de dados, analisam a jornada assistencial e o perfil dos clientes com foco em compreender a realidade e desenvolver planos de ação que sejam efetivos.

Até o momento, vários estudos foram realizados e discutidos com a Diretoria Executiva. Entre eles, destacam-se os High Users, que são os clientes que mais utilizam o serviço, e os High Costs, com atenção àqueles que necessitam de procedimentos e/ou medicamentos de custos elevados.

# G.I. recebe COCAPEC para Benchmark

No dia 16/09 recebemos a visita dos colaboradores da Cocapec, Bruna Artiballe e Thiago Leal no setor de GI para compartilharem da nossa expertise no gerenciamento de documentos físicos e digitais. A visita teve o intuito de conhecerem as melhores práticas de arquivamento e gerenciamento de informações para implantação do seu arquivo. Entre os assuntos abordados estavam, tabela de temporalidade, eliminação segura de documentos, metodologia de arquivamento, documentos digitais, LGPD e segurança da informação. Troca de informações entre empresas parceiras além de fortalecer a sinergia contribuem para o aprendizado de crescimento de todos



## ESPAÇO COMUNICAÇÃO E MARKETING

## SOS Unimed: Você conhece o serviço que protege seu local de trabalho?

Se você estiver em atendimento ou visitando algum prédio ou consultório da rede Unimed Franca, tenha certeza de que você está seguro. Isso porque, onde tem a plaquinha “**Área Protegida pelo SOS Unimed**”, quer dizer que o local tem o apoio do serviço de transporte de emergência e atendimento pré-hospitalar da nossa empresa.

Nesses locais, há atendimento em eventuais urgências, seja para quem está trabalhando, sendo atendido ou apenas passando pelo local. Esse atendimento consiste no deslocamento de transporte de atendimento pré-hospitalar e ainda encaminhamento para qualquer estabelecimento hospitalar informado pelo paciente.

Para acionar o serviço, basta ligar para a Central de Atendimento: **0800 940 1977**

# Nova etapa do Projeto Elos

Nos próximos meses, os colaboradores da Unimed Franca e São Joaquim Hospital e Maternidade terão a oportunidade de participar da segunda etapa do Projeto Elos, através de encontros presenciais para pensarmos juntos em novos rumos sustentáveis para toda a cooperativa, aperfeiçoando conhecimentos sobre Cultura Sustentável e Digitalização de Processos.

O foco desse projeto é a eliminação de desperdícios com impressões.

As turmas serão divididas em:

**Turma 01: 24/10** – 11h | **CMU** (sala de reunião)

**Turma 02: 25/10** – 10h | **Anfiteatro Hospital**

**Turma 03: 27/10** – 16h | **Operadora** (sala de reunião 1)

**Turma 04: 16/11** – 16h | **CMU** (sala de reunião)

**Turma 05: 17/11** – 10h | **Operadora** (sala de reunião 1)

**Turma 06: 17/11** – 16h | **Anfiteatro Hospital**

**Turma 07: 13/12** – 16h | **Operadora** (sala de reunião 1)

**Turma 08: 14/12** – 10h | **Anfiteatro Hospital**



As inscrições poderão ser feitas pelo link: [bit.ly/eloscolabs](https://bit.ly/eloscolabs)

Em caso de dúvida, desistência ou alteração de data após a inscrição, entre em contato pelo Canal do Colaborador **(16) 99193-7194** – Opção 07

## 2º Simpósio de Segurança do Paciente atrai olhares de todo o mundo

O 2º Simpósio Internacional de Segurança do Paciente contou com exatos 1072 inscritos que participaram das 8h de conteúdos gratuitos e online. Entre os inscritos para acompanhar a palestra dos 14 convidados, havia pessoas dos EUA, Angola, Canadá e Portugal.

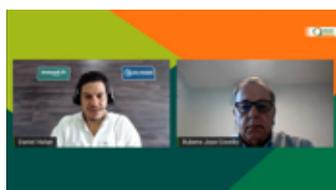


Representantes do Sistema Unimed, como a Unimed FESP, Unimed Jundiaí, Unimed Serrana-RJ, Unimed Conselheiro Lafaiete-MG, entre outras, também acompanharam em peso as trocas de experiências entre nossos especialistas.



Para nossos colaboradores, mesmo se não inscritos no evento, abrimos a oportunidade de acompanharem os conteúdos gravados, que já somam juntos mais de 1844 visualizações.

Basta acessar: [youtube.com/playlist?list=PLHfXNJ7VORDCijJKZ1hqWKOVeRj6m6nlf](https://youtube.com/playlist?list=PLHfXNJ7VORDCijJKZ1hqWKOVeRj6m6nlf)





# ANIVERSARIANTES DO MÊS



## Informativo técnico da Unimed Franca e São Joaquim Hospital e Maternidade

Edição: Equipe de Comunicação e Marketing | Diretoria de Desenvolvimento de Mercado

Contato: (16) 3711-6767 | marketing@unimedfranca.com.br

Diretor Técnico: Dr. Ricardo de Oliveira Bessa | CRM 52. 643

Diretor Técnico: Dr. Paulo Sérgio Faleiros | CRM 24. 033

[www.unimedfranca.com.br](http://www.unimedfranca.com.br)

ANS - Nº 354783

