

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

Unimed Marília implanta Central de Relacionamento

Novo canal de atendimento
funciona 24 horas por dia

Pronto Atendimento é referência de qualidade na cidade e região

Tecnologia e humanização
em saúde



ANS - nº 33610-6



Você sabe tudo sobre seu plano de saúde?

Estar bem informado é fundamental, principalmente quando o assunto é a sua saúde. Por isso, agora você pode tirar todas suas dúvidas. Reunimos um grande conteúdo com diversos assuntos, perguntas e respostas, dicas de utilização e vídeos explicativos. Plano de Saúde sem Dúvida. Acesse o site e faça da informação uma aliada.

PLANO DE SAÚDE SEM DÚVIDA

Conversando a gente se entende.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

 planodesaudesemduvida.com.br

Unimed 

PALAVRA DO PRESIDENTE

A Unimed Marília comemorou em agosto, 27 anos de crescimento, pautado em muito trabalho, dedicação e paixão por cuidar de pessoas. Nesse momento em que o país atravessa crises éticas, políticas e econômicas, o cooperativismo permanece como forte modelo de negócios e sustentabilidade, a exemplo do Sistema Unimed, que já completou cinquenta anos.

Tive a honra de ter sido eleito para a presidência da Unimed Marília em 2016, junto a grupo de dirigentes e conselheiros qualificados e comprometidos com a visão de que é possível profissionalizar a gestão e trazer benefícios para todos os nossos públicos, sejam cooperados, beneficiários ou colaboradores, sobretudo proporcionando um ambiente de transparência, diálogo e harmonia. Por isso, é importante estarmos integrados, com mente e coração abertos, para conhecer as diferentes realidades, desafios e bons exemplos presentes no Sistema Unimed.

A vida é cíclica e nos permite de tempos em tempos reavaliar quem somos, o que realizamos e de que forma impactamos as pessoas ao nosso redor. Ao consultar nossa consciência, qual avaliação fazemos de nossa evolução? Como contri-



buímos para que o mundo e a vida obtenham avanços? Gostaria incentivá-lo a fazer esse mesmo exercício mental, prezado leitor.

Esta revista foi desenvolvida para aproximar você do universo Unimed. Este é o nosso canal de comunicação com você. Boa leitura, um forte e caloroso abraço a todos e a cada um.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cleber Baldelin'.

Dr. Cleber Gustavo R. Baldelin
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

Diretor Presidente

Cleber Gustavo Rotoli Baldelin

Diretor Vice-Presidente

Francisco Venditto Soares

Diretor Superintendente

Ruy Yoshiaki Okaji

Coordenador de Marketing

Luiz Sérgio Marangão

Redação

Cristina Gonçalves de Souza
Jornalista Responsável (RP 0086813/SP)

Fotos

Rafael Mendes Catelli
Cristina Gonçalves de Souza
iStock (Getty Images)

Projeto Gráfico

Rafael Mendes Catelli

Tiragem

2000 exemplares

Impressão

Gráfica e Editora Triunfal

Revisão

Márcio R. Martins

Fale Conosco

comunicacao@unimedmarilia.com.br

Unimed Marília

Cooperativa de Trabalho Médico

Rua Bororós, 225
Marília/SP - Brasil - CEP 17502-270
Telefone: 0800 201 2500

Siga nossos canais nas redes sociais

Quando o assunto é qualidade de vida e bem-estar, a Unimed Marília tem muito a compartilhar com você.

Aqui você encontra dicas de saúde, alimentação, comportamento, hábitos saudáveis e estilo de vida.

Fique por dentro das novidades e saiba das promoções em primeira mão, acessando nossas redes sociais.



facebook.com/UnimedMarília



youtube.com/unimedmarilia



unimedmarilia.official



06 UNIMED MARÍLIA IMPLANTA CENTRAL DE RELACIONAMENTO

14 JANTAR DE ANIVERSÁRIO DA UNIMED MARÍLIA REÚNE AUTORIDADES DO SISTEMA NACIONAL

08 MEDICINA PREVENTIVA DA UNIMED MARÍLIA ATUA DIRETAMENTE NA QUALIDADE DE VIDA DOS BENEFICIÁRIOS

16 ACADEMIA AO AR LIVRE É REVITALIZADA PELA UNIMED E SELJ

10 PROGRAMA EMAGRECER SAUDÁVEL PROMOVE RESULTADOS IMPACTANTES NA BALANÇA E NA SAÚDE

12 PRONTO ATENDIMENTO É REFERÊNCIA DE QUALIDADE NA CIDADE E REGIÃO



18 É CARO SER SAUDÁVEL?



15 SAÚDE OCUPACIONAL



16 VOCÊ TEM NOMOFOBIA?

UNIMED MARÍLIA IMPLANTA CENTRAL DE RELACIONAMENTO



Com o número 0800 201 2500, a Central de Relacionamento da Unimed Marília já está funcionando 24 horas por dia, 7 dias por semana

O objetivo principal é oferecer agilidade no atendimento telefônico ao beneficiário, prestadores de serviços, médicos cooperados, empresas, fornecedores e todos que se relacionam com a Unimed. A equipe da Central é preparada para fornecer informações gerais sobre o plano de saúde, relação de médicos cooperados, relação de prestadores de serviços médicos e hospitalares, serviços de urgência e emergência, endereços e telefones de serviços próprios da cooperativa.

O coordenador da Central de Relacionamento, Ismael Henrique da Silva, aborda a importância do bom atendimento para o beneficiário. “Atendimento é o nosso cartão de visita, é a primeira impressão que o beneficiário tem da marca Unimed e por isso nós investimos no aperfeiçoamento constante da nossa Central de Relacionamento.”

Todos os atendimentos realizados pela equipe da Central de Relacionamento são registrados, permitindo que se faça um monitoramento periódico com informações sobre como desburocratizar processos, solucionar dúvidas, solicitações e reclamações em menor tempo possível, respondendo e captando interações. Com base nas informações geradas, constitui-se um banco de dados utilizado de fundamento para ações como estabelecimento

de uma comunicação personalizada com o beneficiário, assessoria à equipe de Controle de Qualidade e atualização dos líderes acerca das tendências de mercado. Outro papel importante da Central é estabelecer e acompanhar o relacionamento com o beneficiário, prestando-lhes todos os esclarecimentos necessários. A beneficiária Márcia Reis registrou um elogio no setor de Ouvidoria, agradecendo pelo atendimento e resolutividade no agendamento de um endocrinologista pediátrico. A técnica de seguros Andréia Berdack registrou um elogio referente ao atendimento recebido pela Central de Relacionamento, por sua gentileza e prestatividade.

O atendimento prestado às empresas também não passou despercebido, conforme ilustra o registro da Unimed, no qual o secretário geral Joviro Gati Magnani parabeniza a equipe da Unimed pela habilidade em administrar o relacionamento com pessoas.

“ Os serviços prestados pela Central de Relacionamento da Unimed Marília estão em concordância com as normas da ANS e do Código de Defesa do Consumidor. ”



Pronto Atendimento Unimed

- 2 consultórios clínicos, 2 pediátricos e 1 ortopédico
- 9 leitos adultos, 6 pediátricos e 2 de emergência
- Sala de emergência
- 63 médicos
- Sala de raio-x
- Sala de observação
- Sala de curativos
- Sala de infusão e inaloterapia
- Exames laboratoriais

Pediatria 24h em ambiente diferenciado
Clínica Médica e Ortopedia das 7 à 1h

A maior estrutura para cuidar ainda
melhor de seus beneficiários.



Avenida Sampaio Vidal, 1125, Tel.: (14) 3402-2515 Centro - Marília-SP
Diretor técnico: Dr. Maurício Ossamu Tokumo CRM 56646



MEDICINA PREVENTIVA DA UNIMED MARÍLIA ATUA DIRETAMENTE NA QUALIDADE DE VIDA DOS BENEFICIÁRIOS

O ponto focal da Medicina Preventiva é elevar o patamar de saúde dos beneficiários, oferecendo-lhes programas ajustados às suas necessidades. Para isso, a Unimed Marília oferece programas preventivos para estimular mudanças de atitudes, promover hábitos saudáveis, minimizar os efeitos de comportamento de risco e recomendar o controle de doenças crônicas.

A maioria dos programas da Medicina Preventiva funciona no Espaço Viver Bem, que oferece uma estrutura ampla e confortável. O espaço é adaptado para acolhimento e atendimento, dispondo de uma equipe multidisciplinar altamente capacitada para atender a todos os beneficiários que precisam de uma atenção especial.

Mais do que pacientes, a Unimed se relaciona com pessoas

O Viver Bem transmite o valor da marca Unimed e enfatiza o quanto defendemos que as pessoas tenham qualidade de vida e vivam melhor, desde o momento em que estão saudáveis até o momento em que precisem de um tratamento contínuo. O importante em todos os estágios e momentos da vida é que se viva bem. O propósito é estar na linha de frente no cuidado dos beneficiários, reunindo os atendimentos de nutrição, fonoaudiologia, enfermagem, terapia ocupacional, fisioterapia e psicologia. Os programas oferecidos são: Caminhar com Saúde, Orientação para Gestantes, Controle do Diabetes, Controle da Hipertensão, Viver Bem Sem Tabagismo, Prevenção à Quedas, Crescer Saudável e Emagrecer Saudável.



O coordenador do Espaço Viver Bem, o nefrologista Ivan de Melo Araújo, destaca a importância do programa de Prevenção à Quedas. “No último ano, 150 pacientes acima de 80 anos precisaram de próteses de quadril, em decorrência de quedas, isso sem contar as próteses de ombro, cotovelo, joelho e outras”. O médico adverte que estas quedas podem ser evitadas, diminuindo o risco de internações e outras complicações. O programa é composto por palestras, avaliação individual e visita domiciliar, além de envolver os familiares para integração e conscientização.

Participe e viva melhor

A programa Caminhar com Saúde já é tradicional e conta com mais de 350 participantes, que além de praticar exercícios físicos sob supervisão de profissional especialista, também desenvolvem atividades relacionadas ao convívio social, base de uma maturidade equilibrada e feliz. O médico destaca que o Grupo de Orientação para Gestantes é outro programa de sucesso, com um número crescente de participações. “A cada grupo inovamos nos conteúdos abordados, trazendo informação de qualidade para as gestantes”.

O coordenador do Espaço Viver Bem salienta que a Medicina Preventiva é o pilar para viver com mais qualidade, onde cada detalhe é planejado pensando no impacto do ser humano como um todo: biológico, social e emocional.

Rua Coronel José Brás nº 1087 - (14) 2105-8191

PROGRAMA EMAGRECER SAUDÁVEL

O excesso de peso predispõe o surgimento de doenças crônicas e limitações físicas. Para prevenir a obesidade, reduzir suas complicações e promover um estilo de vida baseado em hábitos saudáveis, a Unimed Marília oferece a seus beneficiários um programa especial, que apresenta resultados de impacto entre seus participantes. O programa Emagrecer Saudável é conduzido pela equipe multidisciplinar da Medicina Preventiva, composta por nutricionista, fonoaudiólogo, fisioterapeuta e psicólogos.

A psicóloga ligada ao programa, Dirce Mizobutsi, explica que as metas são alcançadas com base em três pilares: alimentação saudável, atividade física e conscientização da própria saúde.



Nilza, Sueli e Alessandra

Resultados impactantes na balança e na saúde

Elas perderam peso e ganharam saúde

Nilza Rocha perdeu 19 kg e se declara uma nova pessoa. Indicada pelo seu médico, Nilza precisava emagrecer para melhorar sua saúde. A pressão arterial está controlada e a artrose no joelho e na coluna que limitavam seus mo-

vimentos, desapareceram. Seus hábitos alimentares mudaram e hoje, mais leve, ela pode fazer caminhadas, dobrar os joelhos e passar algum tempo em pé, conquistas que ela alcançou com sua determinação e apoio no grupo.

Sueli Doretto Ferreira conta que está muito feliz com os resultados alcançados até agora. A balança aponta 10 kg a menos e o espelho reflete mais autoestima, além de ter conseguido estabilizar a pressão arterial. Sueli passou a se cuidar melhor e revela que agora se ama mais.

Alessandra Oliveira Rosa está no início do programa e já eliminou três quilos. Parece pouco, mas ela conta que as dores na coluna devido às hérnias de disco já se atenuaram. Alessandra faz aulas de alongamento e explica que no grupo encontrou motivação para começar, mudar e adotar uma alimentação saudável. Para participar dos programas, os beneficiários podem se dirigir até o Espaço Viver Bem.

Rua Coronel José Brás nº 1087
(14) 2105-8191

Farmácia Unimed Marília

MKT Unimed Marília



Tudo para facilitar a sua vida e
cuidar melhor da sua saúde!

- Medicamentos com ótimos preços
- Excelente localização
- Entrega em domicílio sem custo

Televendas (14) 2105-6699
www.unimedmarilia.com.br/farmacia

Atendimento: Segunda à sexta das 8h às 20h. Sábados das 9h às 13h.
Rua Bahia, 718 - Bairro Cascata CEP: 17509-150

Unimed 
Marília

RECURSOS PRÓPRIOS



PRONTO ATENDIMENTO É REFERÊNCIA DE QUALIDADE NA CIDADE E REGIÃO

Reestruturado para atender com mais agilidade e conforto, o Pronto Atendimento da Unimed Marília vem se destacando pelas mudanças de sua estrutura física e aperfeiçoamento das equipes. O atendimento pediátrico 24 horas é o maior diferencial, sendo a única unidade de saúde da cidade que oferece este serviço, proporcionando conforto, segurança e tranquilidade aos beneficiários. A ambientação das alas pediátricas ganhou o tema “Volta ao Mundo em 180 dias” e impressionou pela beleza e funcionalidade, que visa proporcionar um ambiente acolhedor ao paciente pediátrico, de modo a recepcioná-lo para uma grande aventura. O ambiente exclusivo ameniza os sentimentos de medo, desconforto e ansiedade, comuns à criança e aos acompanhantes da família. A Ortopedia oferece atendimento das 7h à 1h da manhã, com consultório específico, médicos especialistas e equipamento de raio-X.

O diretor-presidente da Unimed Marília, o radiologista Cleber Gustavo Rotoli Baldelin, ressaltou que muito mais do que uma ampliação do nosso espaço físico, o aprimoramento passa também pela qualidade de atendimento e assistência, cada vez mais humanizada e próxima do beneficiário.

Com larga experiência em gestão hospitalar, o diretor vice-presidente da cooperativa, o gastroenterologista Francisco Venditto Soares, revela que o desafio da Unimed Marília é a busca contínua na



qualidade da assistência aos beneficiários, oferecendo o que há de melhor no segmento da Saúde Suplementar”, afirmou. Para o diretor-superintendente, o neurocirurgião Ruy Yoshiaki Okaji, o ambiente acolhedor preparado para os médicos, enfermeiros e demais profissionais da saúde, representa a valorização daqueles que atendem os mais diversos casos em suas jornadas de trabalho.

Acreditação visa corroborar a qualidade do nosso Pronto Atendimento

A Organização Nacional de Acreditação - ONA é uma entidade não governamental e sem fins lucrativos que certifica a qualida-

de de serviços de saúde no Brasil, com foco na segurança do paciente. A Acreditação é um sistema de avaliação e certificação da qualidade de serviços de saúde, e a busca das certificações faz parte da cultura da Unimed, atestando a nossa qualidade para que todos os fornecedores acompanhem esta tendência”, afirma o diretor-presidente da cooperativa.

Atualmente são realizados cerca de 7 mil atendimentos por mês no Pronto Atendimento, cujo padrão é equiparável às melhores instituições de saúde do Brasil, reitera o diretor-presidente. No mês de outubro acontecerá a Auditoria de Diagnóstico, e em dezembro a Auditoria de Certificação, na qual a cooperativa espera coroar sua qualidade com o selo do Sistema Brasileiro de Acreditação.

Nos seus 50 anos de existência, o Sistema Unimed solidificou sua liderança com equipes compostas por colaboradores que gostam de estar em contato, atender e cuidar de pessoas.



Jantar de Aniversário da Unimed Marília reúne autoridades do Sistema nacional



Em comemoração aos 27 anos da Unimed Marília, a diretoria da cooperativa recebeu os médicos cooperados e autoridades do Sistema para um jantar no Golden Palace, no dia 31 de agosto. Foi um momento de confraternização, realizado com o apoio de parceiros como o Sicredi, Unimar, Santa Casa, Uniprime e Unimed Seguros.



Antonio Cortez Juares (Presidente da Unimed Birigui), Laércio de Oliveira Filho (Presidente da Unimed Ourinhos), Orlando Fittipaldi Junior (Diretor de gestão de saúde), Sulino Teixeira Forte (Vice-presidente da Unimed Centro Oeste Paulista), Mauro Junqueira (Presidente da Unimed Dracena) e Ricardo Ozaki (Diretor da Fesc - Santa Catarina)



Banda Prime animou o evento



Momentos de confraternização e harmonia



Convidados aproveitaram para dançar



RESPONSABILIDADE SOCIAL



Academia ao Ar Livre é revitalizada pela Unimed e SELJ

Como parte das comemorações de 27 anos da Unimed Marília, foi entregue à população a revitalização da Academia ao Ar Livre na Praça da Emdurb, na Avenida das Esmeraldas, em parceria com a Prefeitura. A solenidade foi realizada no dia 12 de setembro, com a presença do prefeito Daniel Alonso, diretores da cooperativa médica, da Secretaria de Esportes e da Emdurb.

A diretoria da Unimed informou que além dessa, a Unimed “reformulará mais uma academia ao lado da EMEI Walt Disney e custeará a instalação de uma nova academia no Poliesportivo Waldemar Moreira, no Santa Antonieta, Zona Norte”. O Secretário de Esportes, Eduardo Nascimento, agradeceu a parceria com a Unimed, que “está nos auxiliando a universalizar a prática esportiva em Marília”. Já o prefeito Daniel Alonso falou sobre a importância da parceria com a Unimed. “Quero destacar que essa parceria é fundamental porque a cooperativa se preocupa com o município e com as pessoas e isso vai ao encontro da nossa linha de trabalho.

O vice-presidente da Unimed, Francisco

Venditto Soares disse que “esse é um presente da Unimed para o público mariliense, que há 20 anos confia no nosso trabalho”, destacando que essa ação é fundamental para a instituição, pois ela exerce um papel social com a comunidade. “As novas academias democratizarão o acesso da população à prática de atividades físicas em diversas regiões da cidade”, observou. O diretor-presidente da Unimed Marília, Dr. Cleber Gustavo Rotoli Baldelin, descerrou a placa de inauguração da academia, que está em pleno funcionamento.

Também estiveram presentes na solenidade o presidente da Emdurb Valdeci Fogaça, o vereador Cícero do Ceasa, o coordenador de marketing Luiz Sérgio Marangão Filho e o gerente geral André Luis da Silva.



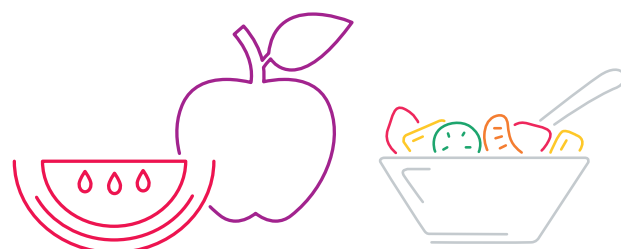


É caro ser saudável? Dicas de alimentação que fazem bem para o corpo e para o bolso

Uma alimentação considerada saudável é, em termos gerais, saborosa, variada, colorida, acessível do ponto de vista físico e financeiro, equilibrada em qualidade e quantidade e segura sanitariamente. São muitos os benefícios quando uma pessoa se alimenta desta forma, além de emagrecer, desinchar, e, principalmente adquirir muita disposição e bom-humor, desenvolve uma saúde de ferro.

Mas essa alimentação ainda precisa ser adotada por parte dos brasileiros.

Muitas pessoas têm a ilusão de que produtos nutritivos são muito caros, e este acaba sendo um motivo para não manter uma alimentação equilibrada.





Pequenas mudanças nos hábitos diários podem garantir melhor qualidade de vida, e comida saudável pode não significar menos dinheiro no bolso. As escolhas na hora de fazer compras no supermercado ou de montar um prato no restaurante self-service podem fazer grandes diferenças para a saúde.

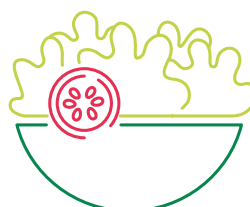
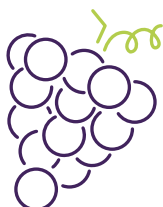
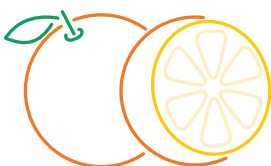
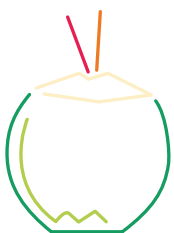
Na hora de montar a refeição no restaurante self-service, resista à tentação de colocar tudo no prato. Dê preferência aos vegetais crus ou cozidos, carnes magras e cereais integrais.

No momento das compras, a alimentação saudável tem seu custo definido a partir das escolhas. Pêssego, kiwi, palmito e filé mignon são alimentos saudáveis de preços elevados. Mas a banana, o abacaxi, a batata-doce, o repolho e o peito de frango são nutritivos e acessíveis.

Pequenas atitudes que fazem a diferença:

- Faça uma lista e siga-a, evitando compras por impulso
- Tenha um cartão do supermercado onde costuma comprar, muitos oferecem promoções e programas de fidelidade exclusivos para clientes com este tipo de cartão
- Marcas comuns podem oferecer produtos tão saborosos e nutritivos como os da marca famosa, que geralmente são mais caras
- Aproveite as ofertas de alimentos não perecíveis e faça um bom estoque em casa
- Substitua temperos industrializados por temperos naturais
- Você pode ter sua própria horta de temperos, plantando salsinha, cebolinha, alecrim, manjeriço, hortelã e outros
- Evite comprar alimentos processados, que além de mais caros são pobres em nutrientes
- Que tal aproveitar o tempo livre do final de semana para planejar e preparar o cardápio da semana? Faça grandes porções e depois congele!

Com informações da Agência Brasil.





O que a medicina do trabalho faz pelo seu colaborador?

É de extrema importância que as empresas cumpram todas as normas de segurança e medicina do trabalho no ambiente laboral, praticando e cumprindo as políticas de segurança. Colaboradores e gestores só têm a ganhar com estas práticas, sendo de grande valor manter a saúde de seu quadro de funcionários em dia. O médico do trabalho Sérgio Nicolas é coordenador do departamento de Saúde Ocupacional da Unimed Marília e classifica como fundamental a avaliação da ergonomia e dos riscos ocupacionais existentes no ambiente de trabalho, para que seja proposto um plano de ação que vise minimizar as consequências na saúde do trabalhador.

Expertise na área garante serviços de alta qualidade

O departamento de Saúde Ocupacional da Unimed Marília busca atender às necessidades das empresas interessadas em cumprir as legislações de Saúde e Segurança do Trabalho, diminuir o absenteísmo por meio da gestão da saúde e minimizar os riscos relacionados a acidentes e doenças no trabalho.

A Unimed Marília comercializa os produtos da Saúde Ocupacional, entre eles NR-5 Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA, NR-6 Equipamento de Proteção Individual - EPI, NR-7 Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, Treinamento de Primeiros Socorros, NR-9 Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA, NR-15 Atividades e Operações Insalubres, NR-16 Atividades e Operações Perigosas e NR-17 Ergonomia.

Para solicitar a visita de um consultor ou contratar os serviços, o telefone é (14) 3402-2525.

“Aplicamos a legislação em saúde e segurança do trabalho à promoção da saúde do trabalhador, através de ações profiláticas baseadas na avaliação técnica especializada em Saúde Ocupacional.

Este conceito inclui e exige a ação multidisciplinar de médico do trabalho, fisioterapeuta, ergonomista, fonoaudiólogo, enfermeiro, técnico de segurança do trabalho e suporte administrativo.”

Dr. Sérgio Antonio Nicolas
Coordenador do departamento de Saúde Ocupacional

Você tem nomofobia?



O smartphone rompeu as barreiras da comunicação e trouxe muita praticidade para a sociedade. Nunca foi tão fácil interagir com pessoas distantes, acessar redes sociais, fazer um pedido no restaurante, movimentar a conta bancária, pesquisar sobre qualquer assunto, saber das últimas notícias...

Estamos o tempo todo conectados, de forma que a maioria das pessoas se sentem incomodadas ao ficar longe de seu aparelho celular. Todavia, se o usuário do celular se atrasa para compromissos e diminui sua produtividade em momentos que requerem atenção, pode ser um caso de nomofobia. O termo é novo e derivado do inglês no-mobile-phone phobia, que significa pavor de ficar sem celular.

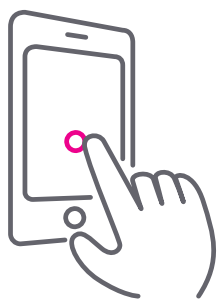
A nomofobia define um fenômeno comum na sociedade atual. Segundo a União Internacional de Telecomunicações (UIT) já são mais de 7 bilhões de aparelhos celulares em uso no mun-

do, sendo esta a maneira mais usada para acessar a internet.

Use com moderação

Toda essa transformação tecnológica e social trouxe um outro lado que, para muitos, não é tão positivo: a dependência virtual.

Além disso, as pessoas que apresentam uso abusivo do celular têm maior chance de desenvolver transtornos psiquiátricos como ansiedade, depressão e sintomas de impulsividade, embora a relação de causa-efeito nem sempre seja facilmente estabelecida. Problemas físicos também ocorrem com frequência, incluindo fadiga, patologia ocular, dores musculares, tendinites, cefaleia, distúrbios do sono e sedentarismo. Além disso, é evidente a maior propensão em se envolver em um acidente automobilístico e de sofrerem quedas ao caminhar.

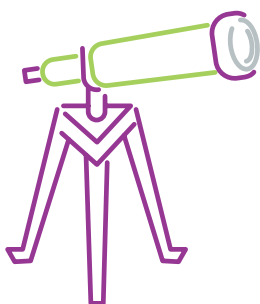


Em busca do equilíbrio

Se você tem percebido que está gastando tempo demais no celular, confira 5 dicas que ajudam a gerenciar melhor o uso do aparelho.



1. Desative as notificações



2. Descubra quanto tempo diariamente você usa o aparelho



3. Defina períodos para ficar livre do celular

4. Evite utilizar o telefone como despertador



5. Seja disciplinado em não usar o aparelho



A tranquilidade que seu filho merece

50% DESC
3 primeiras mensalidades

CARÊNCIA ZERO
consultas e exames simples

VALE PRESENTE 

PEDIATRIA 24h
PRONTO ATENDIMENTO UNIMED
(14) **3402-2525**

Unimed 
Marília

Obs.: Contratação válida para o período de 01 a 31 de outubro de 2018. *O desconto concedido na campanha corresponde às três primeiras mensalidades (outubro, novembro e dezembro). *Carência zero para consultas e exames simples e redução de carência de 50% em sessões de medicina preventiva, internações clínicas e cirúrgicas, reabilitação física, bem como exames especializados, com exceção de obstetrícia (parto) e doenças pré-existentes. Válido para crianças de 0 a 18 anos incompletos mediante comprovação documental. Vale presente de R\$ 50,00 para trocar na loja de brinquedos Ri Happy de Marília

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

somos
COOP

Unimed

RECOGNICIMENTOS

Nossa trajetória tem nos levado longe! Considerada a marca de saúde do ano, a Unimed recebeu premiação internacional pela instituição britânica World Branding Awards.

