

REVISTA

# Unimed

MARÍLIA

## Unimed Marília entrega pista de cooper revitalizada

Propósito é estimular hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida

## Espaço Viver Bem inicia inscrições para 2019

Programas preventivos estimulam mudanças de atitudes





# Jeito de Cuidar UNIMED



somos  
CCOP

*Cuidar de pessoas  
é o que nos motiva diariamente.  
Esse é o Jeito de Cuidar Unimed.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** 

## PALAVRA DO PRESIDENTE

A Unimed Marília tem atuado de forma marcante na vida das pessoas, ao estimular hábitos saudáveis e o controle de doenças crônicas, oferecendo aos beneficiários vários programas de orientação. Vinculado a esse propósito, enfatizamos nesta edição a parceria com a Secretaria de Esportes da Prefeitura Municipal de Marília visando levar à comunidade espaços para a prática de atividades físicas e ao mesmo tempo, revitalizar a nossa cidade.

Estamos iniciando mais um ano, repleto de projetos, esperança e confiança necessária para a boa governabilidade da Unimed Marília. No final do ano passado, vivenciamos uma transformação na comunicação, consolidada na campanha das eleições nacionais, com forte mobilização da sociedade, demonstrando o poder das redes sociais e quebra de crenças e paradigmas no campo político e social. Tecnologia e conectividade tornam cidadãos comuns em protagonistas de seus ideais, constituindo um verdadeiro fenômeno comportamental.

Em um momento de transformações rápidas e gigantescas, a disrupção chegou à esfera da saúde, e cada vez mais a Saúde Suplementar tem se estrutura-



do em programas de atenção primária, que apoiam seus clientes na busca de melhor qualidade de vida, minimizando o risco do surgimento de doenças. Há ainda que se considerar a longevidade da população, exigindo o uso de tecnologia inteligente integrada ao atendimento médico. Cientes e responsáveis pelos desafios que estão por vir, continuamos inovando juntos e cooperando sempre. Feliz 2019.

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

Cristina Gonçalves de Souza  
Márcio Rodrigo Martins  
Ricardo Marchetti  
iStock (Getty Images)

### Projeto Gráfico

Márcio Rodrigo Martins

### Tiragem

2000 exemplares

### Impressão

Gráfica Cipola

### Revisão

Cristina Gonçalves de Souza

### 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 conheça nossas promoções em primeira mão, acessando nossas redes sociais.



[facebook.com/UnimedMarilia](https://facebook.com/UnimedMarilia)



[unimedmarilia.official](https://unimedmarilia.official)



[linkedin.com/company/unimed-marilia](https://linkedin.com/company/unimed-marilia)



[youtube.com/unimedmarilia](https://youtube.com/unimedmarilia)





**06** MUDE 1 HÁBITO: UNIMED MARÍLIA ADERE AO MOVIMENTO

**12** ESPAÇO VIVER BEM INICIA INSCRIÇÕES PARA 2019

**08** UNIMED MARÍLIA ENTREGA PISTA DE COOPER E ACADEMIA AO AR LIVRE REVITALIZADA

**15** PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ÀS GESTANTES ABORDA CUIDADO INTEGRAL PARA MAMÃE E BEBÊ

**10** A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO CHEGOU COM TUDO. CONHEÇA NOSSAS DICAS PARA CURTIR O VERÃO SEM DESCUIDAR DA SAÚDE



**17** RESPONSABILIDADE SOCIAL



**19** COMER BEM



**21** FÉRIAS E VIAGENS

# MUDE 1 HÁBITO

## Unimed Marília adere ao movimento e estimula práticas saudáveis

“A gente acredita que todo mundo pode ser melhor, todos os dias. Sabemos que mudar um hábito pode ser difícil no começo, mas que a mudança faz uma diferença enorme na vida de cada um. Uma coisa nós já temos certeza: o mundo muda, quando a gente muda as coisas ao nosso redor”, aponta a Unimed do Brasil no site criado es-

pecialmente para o movimento ([www.mude1habito.com.br](http://www.mude1habito.com.br)), que ajuda as pessoas a darem o primeiro passo para uma vida mais saudável, de forma gradual. Utilizar menos internet e celular, deixar o sedentarismo e começar uma atividade física, alimentar-se adequadamente, parar de procrastinar. Estes são alguns conceitos estimulados pela campanha.



VOGUE

pode aprender a levar uma vida mais equilibrada.

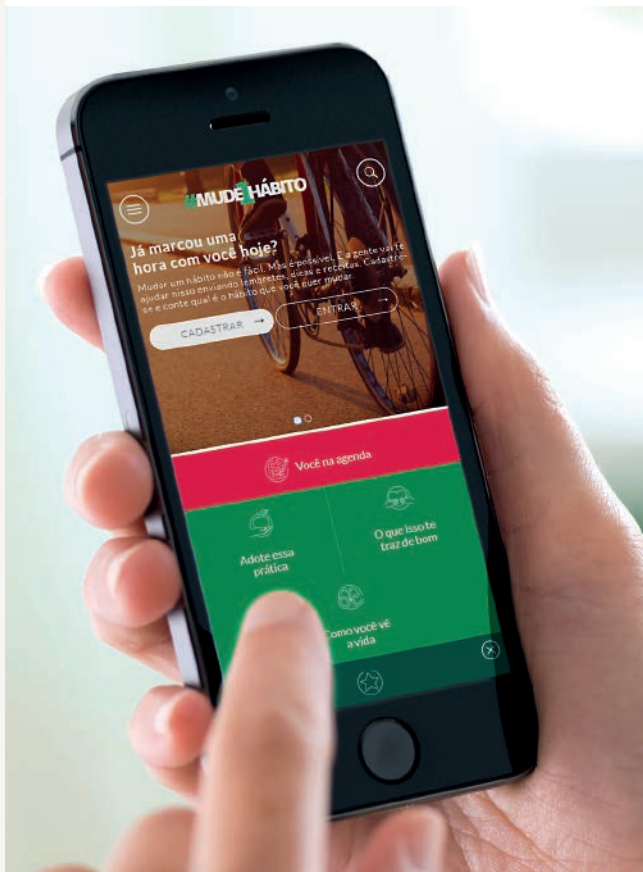




**Uma coisa nós já temos certeza: o mundo muda, quando a gente muda as coisas ao nosso redor, aponta a Unimed do Brasil**



No site MudeHábito, é possível realizar um cadastro e fazer o acompanhamento das conquistas pessoais alcançadas, ser estimulado por outros participantes e tornar-se influenciador pela própria história. Nele também estão disponíveis vídeos de histórias reais que inspiraram a campanha. Mas o que são hábitos? De acordo com pesquisa da Duke University, dos Estados Unidos, cerca de 40% do que é feito no cotidiano não são decisões de fato, mas repetições de hábitos dos quais costuma-se fazer. É fazer no “modo automático”. Por isso, a importância de mudar esses comportamentos, geralmente inconscientes, mas realizados com frequência.



[www. MUDE HABITO.com.br](http://www.MUDEHABITO.com.br)

O cardiologista com especialização em medicina esportiva, André Moro, explica que a prática regular de exercícios físicos promove uma ampla melhora da saúde global, através de melhora da circulação, da maior eficiência de músculos e tendões, da diminuição dos níveis de açúcares e gorduras



no sangue, promovendo auxílio no controle de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado. Além de tudo isso, auxilia na perda de peso. Os exercícios físicos são indicados para todas as faixas etárias, sendo comprovado que a sua prática durante a infância resulta em adultos mais saudáveis. Contudo, para que se tenha o máximo benefício com a prática de atividades físicas devemos realizá-las na maior parte dos dias da semana, por longo período de tempo e de preferência mesclando exercícios aeróbios e anaeróbios. Meu conselho é: procure orientação especializada, pois os ganhos são incontáveis e sua saúde agradece.

Para a nutricionista do Espaço Viver Bem, Simone Clivelaro Bertassi, a alimentação adequada está diretamente ligada à saúde das pessoas de todas as idades. Uma dieta balanceada com alimentos de todos os grupos alimentares proporciona melhor disposição física e mental, bom funcionamento gastrointestinal, além de prevenir doenças crônicas.

Vanessa Custódio Beiro é psicóloga clínica e institucional do Espaço Viver Bem, e conta que o bem estar emocional influencia de forma significativa em nossas vidas. Para tanto, aconselha estabelecermos relações afetivas consigo mesmo (autoestima), com as pessoas que fazem parte da nossa vida e com o nosso próprio corpo. Expressar os sentimentos e dormir bem também são fundamentais para o bem-estar.

E você, já pensou em mudar um hábito?

# EVENTOS

## PISTA DE COOPER E ACADEMIA



### Unimed Marília entrega pista de cooper e academia ao ar livre revitalizada

**M**ais uma academia ao ar livre acaba de ser revitalizada pela Unimed Marília. Desta vez, a pista de cooper Júlio Minei, que contempla uma academia, foi oficialmente reinaugurada no início de janeiro. Localizada na avenida Pedro de Toledo, zona norte da cidade, a obra tem o objetivo de atender toda a população desta região. As melhorias foram realizadas em parceria com a Prefeitura Municipal de Marília, através da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Juventude (SELJ). A Unimed Marília restaurou a pista, a academia, instalou novos bancos e lixeiras e providenciou toda a pintura. O ambiente ficou alegre e convidativo à prática de atividades físicas, desde uma caminhada a uma série de exercícios nos aparelhos.

O diretor-presidente da Unimed Marília, Cleber Gustavo Rotoli Baldelin, agradeceu a parceria com o poder público municipal. “Este espaço vai continuar a atender boa parte da comunidade. Estamos muito satisfeitos em proporcionar isso”, frisou. Também através da parceria com a administração municipal, a Unimed Marília já havia entregue recentemente a revitalização das academias ao ar livre da Praça da Emdurb, no Tangará e da avenida Dr. Calim Gadia, aos fundos da Emei Walt Disney, no Alto Cafezal.

A Unimed Marília e a prefeitura devem entregar em breve duas outras academias ao ar livre: uma no poliesportivo Octavio Barreto Prado (Tatá), no Nova Marília e outra no poliesportivo Waldemar Moreira (Nhô Constâncio), no Santa Antonieta. A entrega dos espaços públicos revitalizados para toda a população de Marília integra o calendário de comemorações de 27 anos da Unimed Marília. O propósito é estimular hábitos saudáveis que resultem em uma melhor qualidade de vida.





Academia ao ar livre da Pista Júlio Minei



Atleta se exercita no dia da inauguração



Cerimônia de inauguração da Pista Júlio Minei



Trave de equilíbrio da Pista Júlio Minei



Academia ao ar livre da Av. Dr. Calim Gadia



Academia ao ar livre da Praça da Emdurb



# VERÃO COM SAÚDE



## A estação mais quente do ano chegou com tudo. Conheça nossas dicas para curtir o verão sem descuidar da saúde

O verão chegou com força total e os dias de calor são um convite para aproveitar momentos ao ar livre, ir à praia, à piscina e curtir o sol. Mas não dá para esquecer da saúde! Alguns cuidados são importantes para que o corpo não sofra os efeitos das altas temperaturas e, assim, você possa desfrutar da estação mais quente do ano sem preocupações.

### Mantenha-se hidratado

O calor aumenta o risco de desidratação, por isso, é necessário beber no mínimo 2 litros de água por dia, mas essa necessidade

pode variar dependendo de fatores como peso, idade, atividade física que realiza ou temperatura do lugar onde está.

Consumir frutas que têm mais líquido, como melancia e abacaxi, sucos de frutas, chás e água de coco também é importante. Vale lembrar que bebida alcoólica não hidrata o corpo, mas pode gerar perda de líquido no organismo e deve ser evitado.

“

O calor não precisa ser um empecilho para se exercitar. O verão é propício para atividades aquáticas, como a natação, que podem ser atrativas para deixar a preguiça de lado e driblar o calor.

”



A dermatologista Maria Helena Freire Nigro, traz informações preciosas para os cuidados com a pele e cabelos nessa época do ano. Maria Helena explica que expor-se ao sol frequentemente, aumenta o risco de câncer de pele e predispõe ao envelhecimento precoce. Os efeitos imediatos da exposição solar são queimaduras de 1º e 2º grau. Felizmente, hoje os efeitos nocivos do sol são mais conhecidos e cada vez mais as pessoas se preocupam com a fotoproteção. Cada tom de pele tem sua beleza, que deve ser cuidada e valorizada com o auxílio do dermatologista.



## Principais cuidados a serem tomados

1. Evitar os horários onde há maior radiação UVB, entre 10h e 16h
2. Aplicar protetor solar indicado pelo seu dermatologista - preferencialmente com FPS 30 ou mais alto e adequado para o seu tipo de pele. Hoje em dia existem protetores específicos para pele oleosa, pele madura e até para a pele do homem
3. Reaplicar o filtro a cada 2 horas ou sempre que entrar no mar ou piscina
4. Usar barreiras físicas como roupas com proteção solar e chapéu ou boné, que também protegem os cabelos
5. Crianças até 6 meses não devem ser expostas diretamente ao sol e até os 2 anos de idade devem usar filtros inorgânicos (físicos) porque não são absorvidos pela pele, eles formam uma barreira na pele que refletem a luz solar
6. Quem tem tendência a manchas, como melasma, deve evitar ao máximo a exposição e usar sempre filtros com FPS acima de 50 e preferencialmente com cor de base
7. Aplicar nos cabelos um creme sem enxágue com proteção solar e mantê-los presos em uma trança ou coque
8. No caso da piscina, deve-se tomar cuidados extras em caso de cabelos loiros, que devido ao cobre (e não ao cloro) contido na água, pode ficar esverdeado. O ideal é molhar os fios com água doce e aplicar um creme sem enxágue antes do mergulho.

## Atenção na alimentação

Comer frutas, verduras e legumes é ainda mais importante no verão, pois esses alimentos auxiliam na hidratação e na reposição dos sais minerais perdidos com a transpiração. Alimentos gordurosos ou com muito sal são desaconselhados. A recomendação é priorizar alimentos in natura ou minimamente processados.

## Casa arejada

O calor excessivo pode incomodar na hora de dormir, então manter a casa bem ventilada durante o dia ajuda a propiciar uma noite de sono mais tranquila. Ar-condicionado e ventiladores ajudam, porém, é necessário que a manutenção desses aparelhos esteja em dia para evitar a proliferação de ácaros e bactérias.

A Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) recomenda que a temperatura do ar-condicionado fique em torno dos 23°C.

Com informações: Ministério da Saúde, Confederação Nacional dos Nutricionistas e Hospital Israelita Albert Einstein

## Espaço Viver Bem inicia inscrições para 2019

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

Atualmente os programas oferecidos são: Caminhar com Saúde, Orientação para Gestantes, Controle do Diabetes, Controle da Hipertensão, Combate ao Tabagismo, Prevenção à Quedas, Emagrecer Saudável e Crescer Saudável. Este último, acaba de encerrar seu primeiro grupo, disponibilizando orientações voltadas para crianças e adolescentes com excesso de peso. Houve um tempo que criança gordinha era sinônimo de saúde, mas hoje, os quilos a mais tem preocupado os pais e a Organização Mundial da Saúde (OMS), que afirma que a obesidade infantil é considerada uma das epidemias do século 21. Frente esse cenário, a Unimed Marília criou o programa Crescer Saudável, no qual os participantes aderiram à proposta da equipe multidisciplinar, aprendendo a se alimentar de forma adequada e a incorporar a prática de exercícios físicos na sua rotina”, conta a enfermeira Luciane Rossi Rezende, que enfatizou outros benefícios para a saúde, além da perda de peso, como a normalização das taxas de glicemia, triglicérides e colesterol.



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 precisam 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.

O coordenador do Espaço Viver Bem, o nefrologista Ivan de Melo Araújo, salienta que a Medicina Pre-



ventiva é o pilar para se viver com qualidade, onde cada detalhe é cuidado pensando no impacto do ser humano como um todo: biológico, social e emocional.

Para saber mais sobre os programas, visite o Espaço Viver Bem - Rua Cel. José Brás, 1087 Tel. 2105-8191 ou acesse: [www.unimedmarilia.com.br/espacoviverbem](http://www.unimedmarilia.com.br/espacoviverbem)



**Prevenção de quedas**



**Controle da hipertensão**



**Combate ao tabagismo**



**Emagrecer saudável**



**Caminhar com saúde**



**Controle do diabetes**



**Orientação às gestantes**



**Crescer saudável**



# Farmácia Unimed Marília



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

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

ANS-nº 33.610-6

Televendas (14) 2105-6699

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

**Unimed**   
Marília



## Programa de orientação às gestantes aborda cuidado integral para mamãe e bebê

O programa de Orientação à Gestantes tem como ponto focal orientar as participantes em relação às principais alterações fisiológicas e emocionais que ocorrem neste período, bem como reforçar a importância de uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas durante a gravidez. As gestantes também têm a oportunidade de obter informações essenciais a respeito do parto, cuidados com o bebê e incentivo à amamentação. Todas as apresentações são desenvolvidas em grupo e contam com uma equipe multidisciplinar especializada.

Luciana Pfeifer, que compõe a equipe multidisciplinar da Medicina Preventiva da Unimed Marília, conta que a indicação da via de parto é feita consensualmente entre médico e gestante. Por isso, é fundamental que a mulher conheça as alterações naturais do seu corpo para que se sinta segura no momento de tornar-se mãe e durante a amamentação, pois o organismo feminino possui toda a anatomia e fisiologia necessárias para o parto natural e amamentação.

Partindo desse princípio, existem iniciativas como o Projeto Parto Adequado da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), Hospital

Israelita Albert Einstein (HIAE) e Institute for Healthcare Improvement (IHI), com apoio do Ministério da Saúde, que tem a finalidade de identificar modelos inovadores e viáveis de atenção ao parto e nascimento.

O programa para gestantes realizado pela equipe da Medicina Preventiva visa ainda orientar as futuras mães sobre pós-parto. Isso é possível graças à estrutura e ao preparo dos profissionais e a aplicação de práticas baseadas em evidência.

As diferentes ações relacionadas ao projeto da ANS e do Espaço Viver Bem buscam ajustar o trinômio paciente, profissional de saúde e instituição na adoção de práticas mais seguras na redução de riscos tanto ao longo da gravidez, no parto ou logo após o nascimento da criança.

Claro que cada caso tem suas especificidades e o que deve prevalecer é a decisão tomada entre a gestante e o médico, sempre priorizando a segurança ao longo de todo este período, tão especial para a mulher.

“

**A Medicina Preventiva visa ainda orientar as futuras mães sobre pós-parto. Isso é possível graças à estrutura e ao preparo dos profissionais**

Luciana Pfeifer

”





# RESPONSABILIDADE SOCIAL



## Unijovem celebra êxito em seu propósito de transformar vidas

**H**á 15 anos, uma equipe de colaboradores da Unimed Marília se uniu com o propósito de criar a Unijovem, uma ONG que oferece aos jovens a perspectiva de um futuro digno, acreditando na educação como agente transformador de vidas. Os membros da equipe atuam como facilitadores que transitam na contramão da desigualdade vivenciada pelos adolescentes e juventude do nosso país.

Cada vez mais competitivas, as empresas selecionam os melhores talentos e muitas vezes os jovens menos favorecidos têm pouca chance de ingressar no mercado de trabalho sem a qualificação esperada.

Os membros da Unijovem acreditam que a missão de termos um mundo melhor cabe a cada cidadão. Junto a uma equipe multidisciplinar de profissionais voluntários, a entidade desenvolve projetos de cunho social nas áreas de Educação, Saúde, Meio Ambiente, Profissionalização, Cultura, Esporte e Lazer. Os diversos projetos em cada uma dessas áreas são como instrumentos estratégicos que proporcionam a proteção dos direitos das crianças e adolescentes de Marília e região.

“É possível perceber que a espetacular trajetória seria muito mais difícil se não fossem os parceiros que, com a mesma visão, depositam confiança, credibilidade, investem no nosso trabalho, como

a Unimed Marília, mantenedora da Unijovem”, reconhece André Francisco, presidente da ONG.

Mais de 40 mil pessoas já foram atendidas direta ou indiretamente pela ONG desde sua fundação. Hoje são atendidas diretamente cerca de 200 crianças e adolescentes com idades entre 7 e 21 anos, de ambos os sexos. Atualmente a organização oferece bolsas de estudo integral para os cursos profissionalizantes de Atendimento e Vendas, Assistente Administrativo, Informática Básica, Secretariado, além de futebol masculino e basquete feminino, violão popular e inglês.

As inscrições para participar do processo seletivo para os cursos de 2019 estão abertas exclusivamente pelo site da Unijovem: [www.unijovem.com.br](http://www.unijovem.com.br)



## Mariana Aragão de Oliveira

“A base fundamental para atuar como assistente financeira na Unimed Marília, veio do curso de auxiliar de escritório que fiz pela Unijovem, concluído em 2013. Acredito que o curso forneceu uma estrutura para a vida, porque lá nós aprendemos sobre ética, respeito, comprometimento, segurança e trabalho em equipe, que é muito importante. Comprometimento é o principal, me dedico com amor naquilo que faço e procuro fazer cada dia melhor. Para o conhecimento não existe limite, basta ter determinação e seguir em frente.”

## Fábio Henrique Campos

A importância da Unijovem para a inserção do jovem no mercado de trabalho foi essencial para que eu conquistasse o primeiro emprego. Me ajudou com a capacitação e abriu uma porta para que hoje eu seja assistente administrativo de OPME na Unimed Marília. Isso foi possível graças ao curso de aprendizagem em assistente administrativo, informática e atendimento e vendas. Esses cursos ajudaram muito porque me deram a oportunidade de ingressar na Unimed como aprendiz e conquistar minha efetivação no departamento, ao que sou muito grato.





## Ovo: vilão ou herói?

**Ele já foi encarado como vilão da dieta, enquanto recentes estudos trazem novas conclusões a respeito de sua ingestão. Afinal, o ovo é bom ou ruim para a saúde?**

O ovo de galinha está entre os alimentos mais polêmicos da nossa dieta, permeado por mitos e verdades acerca de suas propriedades e de possíveis prejuízos à saúde. Isso se deve à associação entre o consumo de ovo e o aumento do risco para doenças cardiovasculares, por causa da quantidade de colesterol presente na gema deste alimento.

Nos anos 1970, diretoria da American Heart Association chegou a recomendar que os consumidores limitassem a ingestão de ovos para, no máximo, três vezes por semana.

Entretanto, mais tarde constatou-se que os efeitos do ovo para os níveis de colesterol no sangue são mínimos se comparados, por exemplo, às gorduras saturadas, que são muito mais prejudiciais. Além disso, seus nutrientes podem melhorar os níveis plasmáticos de HDL, o chamado “colesterol bom”, quando inseridos em uma alimentação saudável.

### Superalimento

Na atualidade, o ovo ganhou status de alimento completo, como fonte de proteína, rico em minerais como ferro, fósforo, selênio, potássio e zinco, e vita-

minas A, D e B12 (entre outras), além de outras substâncias importantes que, de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas, auxiliam no metabolismo das gorduras, na redução da inflamação, na melhoria da função neurológica, entre outros benefícios.

A gema retém a maioria dos componentes, enquanto a clara do ovo é rica em albumina, uma proteína de origem animal que possui um alto valor biológico.

Devido ao teor proteico, o ovo costuma ser um grande aliado das pessoas que buscam aumento da massa muscular, e também ajuda a promover saciedade.

### Como consumir

A forma mais recomendada de consumo é o ovo cozido, que preserva os nutrientes e as calorias. Fritar com óleo ou manteiga aumenta consideravelmente os níveis calóricos e de gorduras.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) alerta para cuidados no consumo de ovos crus ou mal cozidos, devido ao risco de contaminação por salmonella.

Fonte: Cartilha Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição – Ministério da Saúde



Cuidar e ser cuidado.  
**#esseéoplano**



## SUA SAÚDE TAMBÉM DEVE CONSTAR NO CHECKLIST DE VIAGENS

Quem viaja muito a trabalho ou pretende sair de férias com os amigos e/ou a família precisa lembrar de inserir a saúde em sua lista de checagem. Confira se as vacinas estão em dia, se a carteirinha do convênio está dentro do prazo de validade e, também, a rede credenciada para atendimento no local de destino.

Desse jeito você viaja mais tranquilo, evitando possíveis imprevistos.

Cuidar de você. Esse é o plano. Unimed.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** 





## Educação para o turismo sustentável

**J**aneiro é o mês em que as famílias mais viajam, aproveitando as férias escolares das crianças para conhecer novas culturas e a pluralidade do nosso país. O turismo, quando feito com respeito e de modo consciente, contribui para a preservação das comunidades e do meio ambiente. Ele é capaz de minimizar os impactos negativos, tanto ambientais quanto socioculturais, gerar renda para a comunidade e manter a harmonia da natureza e cultura local. O tema também está na pauta da “Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, criada pelos líderes mundiais em 2015, e que contempla um plano de ação em prol das pessoas, do planeta e da prosperidade. Por isso, reunimos algumas dicas importantes para que você faça bonito por onde passar.

### 1. RESPEITE O MEIO AMBIENTE

Atente-se às recomendações locais e não arranque plantas e flores durante trilhas e passeios. Colabore com a preservação das espécies e não prejudique os animais descartando lixo de modo incorreto.

### 2. VALORIZA A CULTURA, DA COMUNIDADE E A ECONOMIA LOCAL

Busque informações sobre o ponto turístico e valorize o patrimônio local. Além de conhecer as belezas naturais, permita-se conhecer o seu povo. Ouvir histórias, conhecer a origem das pessoas, como vivem e suas preferências gastronômicas pode ser uma rica bagagem cultural.



### **3. RESPEITE A CULTURA LOCAL**

Antes de viajar, busque informações sobre como se vestir, sentar ou se comportar em lugares considerados sagrados. Se for visitar templos ou catedrais, descubra se poderá filmar ou fotografar e quais trajes são permitidos.

### **4. VALORIZE A GASTRONOMIA**

Saboreie os pratos regionais. Ao optar por frutas da época ou por alimentos típicos da região, você está fazendo um consumo de menos impacto. Isso porque esses alimentos, geralmente, exigem menos recursos na produção ou no transporte.

### **5. COMPRA DE LEMBRANCINHAS**

Quando for comprar lembrancinhas de viagem, opte por peças feitas pelos artesãos. É uma maneira de valorizar a comunidade local, gerar renda e manter a cultura regional sempre viva.

### **6. LIXO SEMPRE NO LIXO**

Vale lembrar que o lixo que produzimos é de nossa responsabilidade. Por isso, carregue um recipiente para colocar os resíduos, principalmente, se for para locais onde não há opções para o descarte, como trilhas ou praias.

### **7. NÃO DESPERDICE ÁGUA E ENERGIA**

Aplicar esta regra é importante aplicar essa regra dentro e fora de casa. Em suas viagens, conscientize amigos e familiares a realizar banhos rápidos, apagar as luzes e a retirar eletrônicos das tomadas quando não estiverem em uso.

### **8. SEJA UM CIDADÃO CONSCIENTE**

Repasse essas dicas para seus amigos e familiares. Ajude a disseminar as boas práticas e conscientizar as pessoas sobre a importância de praticar o turismo sustentável para o bem de todos.



**Ser um bebê piloto, pode.  
Dirigir depois de beber, não.**

Neste Carnaval, não misture  
álcool com direção.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

somos  
**COOP**

**Unimed** 



# LEM BRAN ÇA

**Quando o cuidado se transforma em lembrança, o resultado é Top.**

*Unimed é a marca de planos de saúde mais lembrada pela população brasileira, por 26 anos consecutivos.*



somoscoop

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** 