

Edição 05  
OUT | NOV | DEZ

REVISTA

# Unimed

MARÍLIA

## Passeio Ciclístico Unimed Mude 1 Hábito

1º Passeio Ciclístico Unimed  
Marília reúne famílias  
propondo a mudança de  
um hábito

## Confiança da Marca Unimed e Prêmio inédito

A Unimed foi eleita, pela  
27ª vez consecutiva, o  
plano de saúde mais  
lembrado pela população  
brasileira





# NOVO APLICATIVO UNIMED MARÍLIA

Unimed Marília

• Guia Médico • Extrato de Utilização • Histórico de boletos e 2ª via • Cartão Virtual • Notícias sobre saúde.



**BAIXE AGORA,**  
PESQUISE PELO NOME:  
**UNIMED SP CLIENTES**



Onde você estiver,  
sempre que precisar.

**Unimed**   
Marília

Disponível na Apple Store e Play Store.



ANS - nº 33.610-6

## PALAVRA DO PRESIDENTE

O encerramento de um ano é o final de um ciclo. Todos nós acabamos, de forma voluntária ou involuntária, fazendo uma reflexão de tudo que passou. E com o começo de um novo ciclo, projetamos nossos desejos, metas, conquistas, realizações e perspectivas.

Nesses 4 anos é nítido para todos que atravessamos a maior e mais duradoura crise econômica da nossa República. Porém, mesmo com este cenário desfavorável, a Unimed Marília evoluiu muito nos processos de gestão e aprimorou seus produtos, valorizou colaboradores e buscou uma relação transparente com seus cooperados.

Podemos dizer que foi um período de grandes conquistas em que pudemos vivenciar a força da nossa marca e dos médicos cooperados. Além disso, solidificamos o papel institucional da cooperativa nas instâncias públicas e privadas de Marília e região.

A busca pela qualificação da cooperativa promoveu uma revolução no dia a dia de todos os colaboradores e da Unimed Marília. Temos certeza que esse caminho que trilhamos é o único para atender as expectativas de nossos clientes, que estão cada vez mais informados e exigentes em relação ao seu convênio médico e serviços prestados.

Gostaria de agradecer em nome da diretoria a todos os cooperados, colaboradores, empresas parceiras e prestadores pelo empenho que tiveram em entregar o seu melhor. Esse período ficará marcado como um momento de verdadeiras mudanças, onde

ficamos mais próximos, aprendemos e crescemos em frente às dificuldades.

Nesse novo período que inicia, desejamos mais prosperidade e muita luz para quem for dar continuidade à essa incrível caminhada. A atual gestão da Unimed Marília encerra um pequeno ciclo de 4 anos em Março, com a certeza de que um futuro brilhante nos aguarda. Feliz 2020 e que entremos com o pé direito nesse novo ano, com as energias renovadas.

Um forte abraço.



A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Cleber Baldelin', written over a thin horizontal line.

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

Aline Giglio

Amabili Barros Martins

### Fotos

Márcio Rodrigo Martins

Amabili Barros Martins

iStock (Getty Images)

### Projeto Gráfico

Márcio Rodrigo Martins

### Tiragem

2000 exemplares

### Impressão

Gráfica Idealiza

### Revisão

Aline Giglio

Amabili Barros Martins

### Fale Conosco

marketing@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/c/unimedmariliaoficial](https://youtube.com/c/unimedmariliaoficial)







**06** 1º PASSEIO CICLÍSTICO UNIMED MARÍLIA REÚNE FAMÍLIAS PROPONDO A MUDANÇA DE UM HÁBITO



**10** NOVO APLICATIVO E INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS DA SINGULAR MARÍLIA

**15** ESPAÇO VIVER BEM INICIA 2020 COM INSCRIÇÕES ABERTAS PARA TODOS OS PROGRAMAS

**16** ESTA NOSSA EDIÇÃO TRAZ UM PRATO LEVE, SABOROSO, PERFEITO PARA O VERÃO

**18** UNIMED MARÍLIA APOIA SONHO E BUSCA PELO OURO NO JIU JITSU: CONHEÇA DUDA GRAICE

**20** SAÚDE E CUIDADOS NO VERÃO COM A HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO



**12** CONFIANÇA DA MARCA E PRÊMIO INÉDITO



**22** QUALIFICAÇÃO DA REDE PRESTADORA





## 1º Passeio Ciclístico Unimed Marília reúne famílias propondo a mudança de um hábito

Incentivar a mudança de um hábito é um dos objetivos da Unimed Marília, para promover uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Com esse intuito o 1º Passeio Ciclístico da Unimed Marília foi realizado no dia 15 de Dezembro e contou com dezenas de famílias, que levaram suas bikes e muita disposição, em um domingo de manhã.

Todos os inscritos ganharam um kit especial que continha uma camiseta personalizada do evento, uma sacochila e uma squeeze da Unimed Marília. As crianças também se beneficiaram do kit, que vinha com as camisetas em uma versão menor.

Os participantes chegaram cedo e às 9 horas da manhã foi dada a largada em frente ao Hotel DMax, um dos parceiros nessa iniciativa. O percurso totalizou em 6 km, aproximadamente, e passou por toda a Avenida Esmeralda, até a sede da APM (Associação

“ O 1º Passeio Ciclístico da Unimed Marília foi realizado no dia 15 de Dezembro e contou com dezenas de famílias que levaram suas bikes e muita disposição

”



Paulista de Medicina), que também apoiou esse grande evento.

“A Unimed Marília está de parabéns pela organização e por essa iniciativa de levar pais e filhos a participarem de uma atividade física todos juntos. Me chamou muito atenção a presença de famílias no evento. Tomara que nos próximos eventos, eu esteja aqui também para participar”, comentou Sidnei Dalan, de 58 anos, mariliense, que hoje reside em Chapecó.

O Jeito de Cuidar Unimed se faz muito presente em todos os eventos promovidos pela cooperativa. Isso se reflete na preocupação com o uso de itens de segurança no passeio, como capacetes, com a hidratação e alimentação saudável de cada participante.

Depois do passeio, todos puderam se deliciar com frutas frescas cedidas pelo Supermercado Confiança e suco de laranja Prats, parceiros do evento. “A ideia de ter as frutas, sucos e água foi imprescindível”, explicaram os organizadores do evento, o departamento de Marketing da cooperativa.



“

Os participantes que se inscreveram no passeio ganharam um kit especial que continha uma camiseta personalizada do evento, uma sacochila e uma squeeze da Unimed. As crianças também se beneficiaram do kit, que vinha com as camisetas em uma versão menor.

”

“O evento foi formidável, não poderia ser melhor. Tanto na qualidade da organização como no atendimento das pessoas que ali estavam. Pude interagir com várias pessoas, inclusive fiz novos amigos”, finaliza Sidnei.



Ao final do evento, os que se inscreveram previamente participaram do tão esperado sorteio, que premiou os sortudos com 4 capacetes e 2 bicicletas, aro 29 da Caloi.

Depois do enorme sucesso dessa primeira edição, a organização do evento pretende realizá-lo todos os anos.

## Levar alegria: esse é o objetivo

Todos os eventos da Unimed Marília possuem um cunho social, onde o principal objetivo é incentivar a inclusão e ajudar o próximo. E não foi diferente com o 1º Passeio Ciclístico Unimed.

A cooperativa ofereceu as inscrições gratuitamente em troca de brinquedos novos que foram doados às crianças do Projeto Semear.

O departamento de Marketing da cooperativa realizou a entrega em Dezembro, antes do Natal contribuindo para um final de ano feliz e inclusivo dessas crianças. Os pequenos puderam se divertir com bolas, bonecas, carrinhos, entre outros.



Equipe de Marketing da Unimed, Coordenadores do Projeto Semear alegre a tarde das crianças com entrega de brinquedos arrecadados.



“Agradecemos a presença de todos e de nossos parceiros que possibilitaram a realização do nosso passeio”, conta Dr. Luiz Sérgio Marangão, coordenador de Marketing da Unimed Marília.



Denise, Helena, Danilo, Arthur, Nádia e Nivaldo. Família pedalando unida.



Equipe Unimed Marília com o presidente Dr. Cleber Gustavo R. Baldelin.



**Seja mais forte que o sofá**

**MUDE HÁBITO**  
.COM.BR

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Para mudar um hábito, basta aceitar um desafio e fazer de tudo para vencê-lo. Acesse [mude1habito.com.br](http://mude1habito.com.br), escolha um para você e compartilhe.







## Novo aplicativo e inovações tecnológicas da Unimed Marília

**N**os últimos anos os avanços nas áreas da tecnologia da informação apresentaram soluções cada vez mais inovadoras e positivas, incentivando mudanças que impactam significativamente na evolução e controle de informações e dados em todos os segmentos, sejam no setor industrial, logístico, econômico, inclusive da saúde.

Em um mundo em que as soluções digitais trazem inovações capazes de facilitar os afazeres e também garantem comodidade e acesso a informações de uma forma mais ágil e eficiente, os aplicativos se firmam como ferramentas essenciais no dia a dia da sociedade moderna. Dessa forma, a Unimed Marília disponibilizou em Dezembro, o novo aplicativo para beneficiários, facilitando a comunicação e mantendo

sempre a excelência no atendimento.

Um canal onde é possível realizar pesquisas das especialidades médicas, clínicas, laboratórios, entre outros serviços como o Guia Médico Virtual, consultar informações sobre carência, checar Extrato de Utilização, acessar Informações úteis, boletos e notícias de onde estiver.

Além disso, o aplicativo fornece uma versão virtual do cartão de beneficiários, o qual serve para utilizar nas unidades de atendimento Unimed Marília, na falta do Cartão Físico. Com o intuito de facilitar a vida de seus beneficiários, o aplicativo chamado Unimed SP Clientes encontra-se disponível nas lojas virtuais da Google Play e Apple Store.



## Passo a passo para instalação do **UNIMED SP CLIENTES:**

1



Posicione a câmera do seu celular para escanear o código ao lado

Se preferir, você pode pesquisar por **Unimed SP Clientes** dentro da App Stores ou Google Play para realizar o download.

2



Escolha a opção disponível conforme indicação do fabricante e ou modelo compatível do seu smartphone (para Apple, App Store e para sistema Android o Google Play).

3



Baixe o aplicativo **Unimed SP Clientes** e realize o cadastro para utilizá-lo.

## Inovações tecnológicas para 2020

Um caso de sucesso, citado pela Unimed Brasil, os totens da Ouvidoria foram desenvolvidos pelo departamento de TI da cooperativa para serem um importante canal, onde o beneficiário tem a possibilidade de registrar suas manifestações de forma ágil e fácil.

Essa novidade traz uma funcionalidade a mais: o registro por voz, que tem o intuito de atender pessoas com dificuldade de manuseio do aparelho, como idosos, pessoas com deficiência ou outras limitações.

Inicialmente foi implantado 1 aparelho no Pronto Atendimento da Unimed Marília e para 2020, serão instalados mais 3 totens: na recepção da sede administrativa, no Hospital Beneficente Unimar e na Santa Casa.

Não podemos deixar de citar também, como uma inovação tecnológica, a aquisição do certificado digital (SSL) para segurança de navegação nos sites e o desenvolvimento do sistema SIOU (Sistema de Ouvidoria Unimed). Ambos também trouxeram diversas facilidades para os beneficiários.

Vale reforçar que na área de tecnologia, o assunto do ano foi a LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados) que tem data de início de vigência para 14 de Agosto de 2020. A legislação se fundamenta em diversos valores como o respeito à privacidade, à autodeterminação informativa, à liberdade de expressão, de informação, de comunicação e de opinião, à inviolabilidade da intimidade, da honra e da imagem, ao desenvolvimento econômico e tecnológico e a inovação, à livre iniciativa, livre concorrência e defesa do consumidor e aos direitos humanos liberdade e dignidade das pessoas.

“A Unimed Marília está começando a trabalhar com consultores para elaborar plano de ação para cumprimento da Lei, portanto 2020 será bem intenso com relação a trabalhos deste tema, que não engloba somente TI, mas também processos e parte jurídica”, comenta Roberta Rezende, coordenadora do departamento de Tecnologia e Inovação.



## Confiança da Marca e Prêmio inédito (6º workshop de intercâmbio)

**Quando você pensa em plano de saúde, qual é a primeira marca que lhe vem à cabeça? E qual é o plano de saúde que você mais confia?**

**A** Marca Unimed foi eleita, pela 27ª vez consecutiva, o plano de saúde mais lembrado pela população brasileira, segundo pesquisa do Datafolha. Em evento realizado no dia 29 de Outubro, em São Paulo a cooperativa recebeu o Prêmio Top of Mind, um dos mais respeitados e relevantes do setor de Marketing do Brasil.

Por meio de uma pesquisa desenvolvida pelo Datafolha Instituto de Pesquisas, a Folha de São Paulo publica o estudo que revela quais são as marcas mais lembradas pelos brasileiros. “Qual a primeira marca que lhe vem à cabeça quando se fala de plano de saúde?”.

Mais de 30% dos entrevistados em 197 municípios das cinco regiões do Brasil, responderam Unimed na categoria Plano de Saúde, reforçando a sua presença nacional e colocando-a mais uma vez, à frente das demais operadoras de saúde.

### Prêmio Marcas de Confiança

Lembrança que gera confiança. Esse é o slogan adotado pela Unimed que se baseia no fato da marca ser a mais lembrada quando o assunto é plano de saúde e também por ser eleita, pela 18ª vez consecutiva, a marca que os brasileiros mais confiam.

Segundo pesquisa realizada pela Revista Seleções, em parceria com o Datafolha, 43% dos leitores disseram que a Unimed é a marca de assistência médica mais confiável. Isto faz parte do Prêmio Marcas de Confiança e reconhece o desempenho da Unimed que obteve o melhor resultado em sua categoria.



Tudo isso é resultado do Jeito de Cuidar Unimed, que preza pela qualidade de seus serviços e excelência no atendimento.

Com o apoio da Central Nacional Unimed, o Workshop é, segundo Marcelo Mergh Monteiro, diretor de intercâmbio Unimed Brasil, um grande momento de compartilhamento de demandas e ideias. “Uma integração e conexão entre os dirigentes, gestores e técnicos que, de fato, são o próprio Intercâmbio Nacional em funcionamento”, comentou na última edição da revista da Unimed Brasil.



O objetivo deste programa é reconhecer as Unimeds que se destacaram no aprimoramento e qualificação dos processos técnicos e operacionais do intercâmbio, contribuindo para o fortalecimento da marca, na padronização e qualificação dos processos no Sistemas Unimed, além do cumprimento das obrigações institucionais em tempo hábil.

## 6º Workshop de Intercâmbio: Unimed Marília reforça seu importante papel na sociedade

E para encerrar 2019 com chave de ouro, a Unimed Marília recebeu um prêmio que reforça a certeza de que a cooperativa trilha um caminho pautado na qualificação do que oferece aos seus beneficiários.

Premiada no 6º Workshop de Intercâmbio em SP, por ter desempenho superior a 95% e classificação A nos últimos 4 trimestres, no período de Outubro/2018 e Setembro/2019 a cooperativa conseguiu algo inédito no ranking das Unimeds.







**CONFIANÇA**  
que gera  
**LEMBRANÇA**

ESSE É O RESULTADO DO  
NOSSO JEITO DE CUIDAR.

Pela 27ª vez consecutiva,  
a Unimed é a marca de  
planos de saúde mais  
lembrada do Brasil.



29  
ANOS



somos  
COOP

ANS - nº 33.610-6



# JEITO DE CUIDAR UNIMED

## Espaço Viver Bem 2020

### Inscrições abertas para todos os programas de Medicina Preventiva

A maior parte dos problemas de saúde são decorrentes de hábitos e condições crônicas mal controladas, tais como tabagismo, obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica, entre outros.

Considerando-se responsável por seus beneficiários, não apenas em oferecer meios para o tratamento das complicações tardias dessas doenças, mas com ações focadas na proteção e prevenção, a Unimed Marília cuida para que a saúde dessas pessoas seja impactada positivamente. A ideia é ajudar o beneficiário a conquistar uma nova e melhor condição de saúde, evitando o surgimento precoce de doenças crônicas.

Oferecer mais qualidade de vida a seus beneficiários e incentivar mudanças de hábitos é, certamente, um dos valores que norteiam o caminho da cooperativa. Dessa forma, são oferecidos diversos programas de medicina preventiva, em um espaço amplo e adequado para essas atividades.

O Espaço Viver Bem disponibiliza para seus be-

neficiários, sem custos adicionais, um processo de aprendizagem em saúde, com foco em ações preventivas. Prevenir é sempre o melhor remédio!

O beneficiário Unimed Marília pode contar com diversos programas. Dentre eles estão o Grupo de Orientações às Gestantes, Programa de Prevenção de Quedas, Programa de Combate ao Tabagismo, Programa de Controle do Diabetes, Programa de

Controle da Hipertensão, Programa Emagrecer Saudável, Programa Crescer Saudável e Programa Caminhar com Saúde.

As inscrições já estão abertas para todos os programas disponíveis e podem ser realizadas diretamente no Espaço Viver Bem, ou pelo site da cooperativa. E o beneficiário poderá solicitar seu desligamento a qualquer momento que julgar oportuno, sem nenhuma penalidade.

Os critérios gerais para participação do programa consistem em ser beneficiário da Unimed Marília e estar adimplente com as mensalidades do

plano de saúde. Porém cada um possui suas particularidades de elegibilidade. Essas informações podem ser acessadas no site da Unimed Marília:

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

**Espaço Viver Bem - Unidade de Atendimento**  
**Rua Cel. José Brás, 1087 - Senador Salgado Filho**  
**Telefone: 14 2105-8191**



## Tagliatelle com camarão no suco de laranja e pistache

**E**sta nossa edição traz um prato leve, saboroso, perfeito para o verão. Para os amantes de frutos do mar, essa opção é a melhor pedida para uma alimentação saudável.

O protagonista deste prato é o camarão, uma fonte de vitamina B12, importante componente para o funcionamento adequado do cérebro e essencial para a formação e maturação de células do sangue. Além disso, é uma ótima fonte de ômega-3, a gordura que previne doenças cardiovasculares, hipertensão e câncer.

Rafaela Cristina de Souza, chef de cozinha da Casa Toscana, prepara um Tagliatelle com molho de camarão no suco de laranja e pistache. O restaurante oferece uma proposta de Osteria e prepara pratos apenas com ingredientes frescos e de qualidade. Seu objetivo é repassar a cultura de comida fresca, saudável e de excelência, características que tem tudo a ver com a filosofia da Unimed Marília.



Chef Rafaela Cristina de Souza





## TAGLIATELLE COM MOLHO DE CAMARÃO NO SUCO DE LARANJA E PISTACHE

### Ingredientes

- 1 colher de manteiga
- 1/2 colher de alho picado
- 6 camarões
- 250 ml de suco de laranja reduzido
- 3 gotas de tabasco
- Sal a gosto
- Pistache picado para finalizar

### Modo de preparo

1. Derreta a manteiga, acrescente os camarões e frite-os, em seguida coloque o alho, o suco, as gotas de tabasco e sal.

2. Em uma panela de água fervente coloque o Tagliatelle e cozinhe-o.

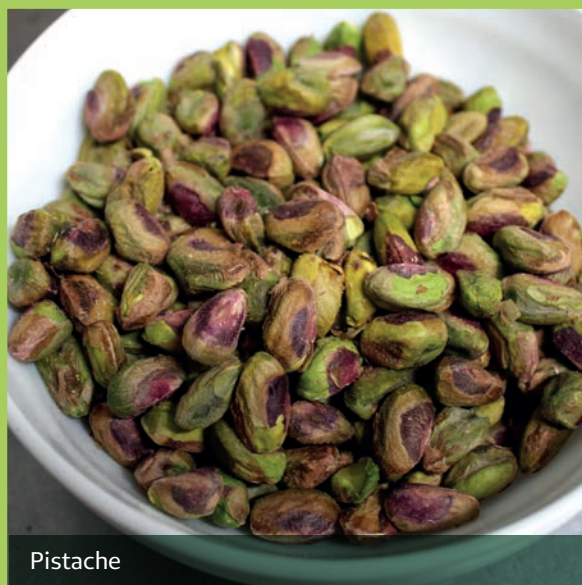
3. Junte o Tagliatelle ao molho e sirva, finalizando com o pistache.



Camarão



Suco de Laranja



Pistache

## Unimed Marília apoia sonho e busca pelo ouro no Jiu Jitsu Conheça Duda Graice, grande promessa para o PAN KIDS



Quem se interessa por histórias de sucesso, que envolvam pessoas diferenciadas, essa matéria vai prender sua atenção e renovar suas esperanças para um mundo melhor!

Duda Graice, uma jovem atleta de Jiu Jitsu em busca de uma medalha de ouro no PAN KIDS que acontecerá na Califórnia, em Fevereiro de 2020. Aos 6 anos, Duda estudava em um colégio, onde havia um projeto social que ensinava Jiu Jitsu. Sua vontade de fazer alguma luta já existia e ela já havia manifestado seu desejo para sua mãe, porém como toda mãe protetora, o medo de sua filha se machucar impedia que ela iniciasse seus treinos.

“Eu não entendia como funcionava, até que um dia ao sair da aula, o grupo estava treinando e ela correu, pegou na minha mão e pediu para conversar com o professor. Então conversamos e decidimos que ela faria algumas aulas experimentais para ver se realmente gostava”, lembra Gisela, mãe da Duda.

Foi a partir daí que a pequena Duda surpreendeu a todos. Com 3 meses de treino participou de um campeonato realizado pela academia onde treina e já se consagrou campeã, vencendo adversárias maiores e mais graduadas. Observando esse poten-

cial, o professor sugeriu a Gisela, investir em Duda como atleta, pois ela tinha futuro. “Então começamos a dar maior atenção aos treinamentos e campeonatos”, conta.

A atleta de 15 anos conta com o apoio da Unimed Marília que incentiva a prática de esportes para uma melhor qualidade de vida e inclusão. Há 2 anos, a cooperativa está junto nesta jornada especial. “Temos muita gratidão, e orgulho em ser atleta Unimed, a qual tem nos apoiado nesta jornada do esporte.”, pontua Gisela, a mãe de Duda.

### DUDA TREINA HÁ 5 ANOS E DENTRE DE SUAS PRINCIPAIS CONQUISTAS ESTÃO:

- BI CAMPEONATO BRASILEIRO
- BI CAMPEONATO SULAMERICANO
- BI CAMPEONATO PAULISTA
- CAMPEONATO MUNDIAL
- CAMPEONATO PAN AMERICANO
- CAMPEONATO INTERNACIONAL

2020 será um ano muito esperado por Duda e sua família, pois será quando ela irá disputar o PAN KIDS. “É um sonho e o maior desafio de sua carreira como atleta, onde falamos do maior evento de Jiu Jitsu infantil do mundo, contando com os maiores atletas e equipes em nível mundial”, conta Gisela.

O campeonato acontecerá na cidade de Long Beach na Califórnia, e a preparação já está a todo vapor, pois o nível dos atletas é muito alto e o objetivo de Duda é trazer a medalha de ouro nossa cidade e nosso país.

Como grande promessa de sua geração, Duda pretende ajudar os projetos sociais da cidade que dão aula de Jiu Jitsu, com sua experiência de campeonato e vivência no esporte, que possibilita uma vida melhor, formando grandes cidadãos que podem conquistar grandes coisas. “Este sempre foi seu objetivo. Lá no futuro, Duda gostaria de ter seu próprio projeto e sua academia, ajudando crianças carentes a mudarem sua história”, finaliza sua mãe.





## Pronto Atendimento Unimed

- 2 consultórios clínicos, 2 pediátricos e 1 ortopédico
- 9 leitos adultos, 6 pediátricos e 2 de emergência
- Sala de emergência
- 71 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 7h à 1h**

A maior estrutura para cuidar ainda melhor de seus beneficiários.

ANS - nº 33.610-6



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

## Cuidados no verão com a hidratação e alimentação



Nutricionista Débora Carvalho Garcia

Convidamos a nutricionista Débora Carvalho Garcia, para um bate-papo sobre a alimentação nesse período de calor mais intenso. A profissional ressalta que é muito importante se hidratar e optar por alimentos mais leves, além de oferecer uma receita super fácil e deliciosa para as crianças comerem saudável.

### O que comer nesse verão?

Com a chegada do verão, o corpo não precisa de mais energia para regular a sua temperatura como acontece nas outras estações, portanto existe aquela sensação da falta de vontade de comer. Certamente, aqueles que sofrem com a redução do apetite no verão têm menos vontade de refeições sólidas, e recorrem mais aos líquidos para se refrescar e nutrir ao mesmo tempo.

Frutas geladas como: melão, pêra, laranja, melancia, ameixa, lichia, pêssego ou sucos nutritivos com couve, hortelã e água de coco são ótimas opções líquidas. Salada de folhas, legumes como chuchu, pepino, tomate, abobrinha, beterraba, vagem e aspargos, enchem um cardápio ideal para o verão.

Opte pelas proteínas magras como peixes, frango, ovos, que combinam muito bem com pratos frios e salada. “Podemos colocar as proteínas vegetais



como o grão de bico, feijões, lentilha, ervilha e tofu. E evitar os alimentos fritos, empanados, gordurosos, massas com molhos, maionese”, explica.

### Quanto de água preciso beber?

Para fazer a regulação térmica do corpo, o organismo perde mais água no suor e, com ela, magnésio, sódio, potássio e outros sais minerais. Além do aumento da transpiração, vômitos e diarreias causados por infecções intestinais, mais frequentes no verão, contribuem para o aumento da desidratação.

Existe um cálculo ideal de ingestão de água para cada pessoa. São 35ml de água X o peso corporal (se houver exposição solar aumentar para 45ml x peso corporal).

Ex: 80kg x 35ml = 2.800 litros de água/ dia.

“A água de coco é uma ótima escolha para a reposição de líquidos durante este período. Além de possuir baixo valor calórico, a água de coco proporciona uma forma rápida de hidratação ao organismo”, sugere a nutricionista.

### Alimentação das crianças: sugestões divertidas, saudáveis e deliciosas

É nessa fase que as crianças estão desenvolvendo seu paladar e suas preferências alimentares por isso um pouco de criatividade e comida de verdade podem ajudar.

Prefira opções saudáveis como ovo de codorna, chips de legumes, chips de batata doce ou mandioquinha, pipoca natural feita no azeite, amendoim, picolé ou sacolé caseiro de frutas e iogurte, sucos coloridos, salada de frutas, panquecas de aveia e cookies caseiros integrais. Lanchinhos de pão integral ou biscoitos de arroz integral com queijo branco ou patê de frango ou atum, nuggets caseiros saudáveis, quibe assado, também são ótimas fontes de energia.

### Lanchinhos para a praia ou para um piquenique ao ar livre

Opte por levar para praia coisas simples, nutritivas, saborosas e com uma quantidade adequada de calorias. “É fundamental que você esteja atento à conservação dos alimentos. Alguns lanches precisam ser armazenados em coolers ou isopores para não estragarem com as temperaturas mais altas”, reforça Débora.

Vá de amendoim, grão de bico, sementes girassol e abóbora, castanhas, frutas com casca, sanduíches de pão integral com pasta de amendoim, barrinhas de

cereal, wrap integral recheado com atum ou frango desfiado. Bebidas saudáveis como suco de uva integral, iogurtes, água saborizada, suco verde e chás gelados, que não tem erro.

“A pipoca natural também é uma boa pedida bem fácil, gostosa e nutritiva. Os cookies integrais também são práticos e você não corre o risco de comer algo que não faz bem para o seu organismo”, explica.

## SUGESTÃO DE RECEITA: NUGGETS CASEIRO FIT

### Ingredientes

- 300 gr de peito de frango, sem pele, sem nervo
- 3 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1/2 colher (chá) de páprica defumada
- Azeite apenas para dar ponto

### Para empanar

1 ovo levemente batido  
1 colher (chá) de água  
Queijo Ralado a gosto  
Farinha de linhaça ou Milharina

### Modo de Preparo

1. Comece limpando o frango.
2. Corte em cubos e coloque dentro de um processador de alimentos.  
Dica: Pode ser em um liquidificador também, porém não bata, apenas use no modo pulsar.
3. Adicione o alho, o sal, a pimenta e a páprica.  
Dica: Os temperos são opcionais e a gosto.
4. Adicione algumas gotas de azeite apenas para dar ponto e bata até triturar bem.
5. Se o seu frango ficar mole, adicione um pouco de farinha de linhaça.
6. Pegue pequenas porções e molde como desejar.
7. Misture o queijo ralado junto a farinha escolhida, e separadamente bata o ovo com a água.  
Dica: Adicionar sal e páprica a mistura de queijo com farinha, deixa o empanado ainda mais gostoso.
8. Empane o nuggets passando no farinha, no ovo e na farinha novamente.  
Dica: Você também pode passar na farinha, no ovo e depois no queijo ralado.
9. Leve para assar em forno preaquecido a 200° graus, por aproximadamente 40 minutos. Ou na airfryer por 30 minutos a 200° graus.



## Qualificação da Rede prestadora

**A** Unimed Marília, em constante preocupação com a qualidade dos serviços prestados e atendimento integral, promoveu em Novembro, um evento de solenidade de abertura do Programa Score Rede.

Segundo o gerente de custos assistenciais da cooperativa, Rodrigo Paiola, o programa visa fazer a qualificação da rede prestadora de serviço da Unimed Marília. “Isso faz parte da nossa participação na acreditação da RN 277 proporcionado pelo Programa Qualifica. Um dos requisitos é a qualificação da rede prestadora. Para atender o requisito, criamos o Score Rede”, acrescenta.

A adesão superou as expectativas. De acordo com a organização do evento, ao todo estavam presentes 84 prestadores na Associação Paulista de Medicina. “Por ser um evento não obrigatório, não compulsório e como os prestadores têm uma agenda complexa, tínhamos uma expectativa de adesão menor. Mas superou nossas expectativas e foi um evento muito proveitoso”, comenta Rodrigo.

Na entrada do auditório da APM foram entregues os termos de adesão ao programa. Os prestadores podem optar por participar ou não. Em caso posi-

tivo, eles serão avaliados em 4 pilares: conforto, segurança do paciente, ambiência e complexidade do serviço.

Após essa avaliação, cada prestador receberá uma nota e todo um suporte para criar um plano de ação para melhorias. A Unimed Marília oferece esse apoio e capacitação de pessoas para lidarem com os beneficiários, da melhor forma possível.

**“ A Unimed Marília oferece esse apoio e capacitação de pessoas para lidarem com os beneficiários, da melhor forma possível. ”**

“Nosso objetivo é criar plano de ação para melhoria assistencial, para que nossos beneficiários sejam bem atendidos por estes prestadores. Nossa responsabilidade é colocar esse plano de ação em vigor”, explica o gerente de custos assistenciais.

As avaliações dos prestadores que aderiram ao programa começaram em Dezembro, a partir do dia 16.







# VOCÊ

*é a maior promessa  
deste ano novo.*

Cuide da sua saúde e seja a grande realização  
deste e de todos os outros anos que vêm por aí.

Feliz Ano Novo!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**MUDE HÁBITO**  
COM.BR