

REVISTA

# Unimed

MARÍLIA

## Eventos em comemoração ao Dia Internacional da Mulher

Levando a campanha *Mude 1 Hábito*, a cooperativa participou da 3ª Corrida da Amizade e da 4ª edição do evento *Mulheres em Ação*

## Dia Internacional da Mulher: conheça a história deste dia

A Unimed Marília traz uma edição especial em comemoração ao mês da Mulher



# Mulher

Se CUIDAR é de  
sua natureza



MUST Unimed Marília

**25%**  
desconto  
\*

carência  
**zero**  
Consultas e exames simples  
\*

brinde na  
adesão  
\*

**Especial**  
da **Mulher**

Condições especiais com desconto nas  
mensalidades e redução de carência

**Unimed**   
Marília

(14) **3402-2525**  
[www.unimedmarilia.com.br](http://www.unimedmarilia.com.br)

ANS - nº 33.610-6

Obs.: Contratação válida para mulheres no plano individual/familiar, no período de 01 a 25 de março de 2020. \*O desconto será de 25% (vinte e cinco por cento) no valor das mensalidades de Março e Abril/2020, correspondente ao contrato vigente. \*A redução de carência compreende isenção de consultas e exames simples. Redução de 90 para 60 dias em sessões de fisioterapia, psicoterapia, fonoaudiologia e atendimento nutricional. Redução de 180 para 150 dias nos exames especializados e nas internações clínicas e cirúrgicas, com exceção de obstetrícia (parto) que são 300 dias e doenças e lesões pré-existentes que são 2 anos. Válido para mulheres, dependentes e cônjuges mediante comprovação documental. Os dependentes deverão ser filhos e enteados, ambos com até 21 anos incompletos ou, se estudantes universitários, até 24 anos incompletos.

## PALAVRA DO PRESIDENTE

Esta gestão da Unimed Marília completa 4 anos e encerra um ciclo muito importante para a cooperativa. Apesar dos enormes desafios que tivemos pela frente, acreditamos que conseguimos enfrentá-los com vigor, criatividade e transparência. Foram inúmeras conquistas, sempre pensando em levar mais satisfação e eficiência aos cooperados, prestadores e beneficiários.

Dentre elas, podemos citar a modernização da gestão com treinamento de colaboradores e implantação de sistemas digitais, a readequação de nossos pontos de atendimento e a criação de novos serviços de medicina preventiva. Além disso, estimulamos a participação direta dos cooperados e implantamos mecanismos para prospectar as expectativas e queixas dos beneficiários.

O papel social da cooperativa na comunidade também foi cumprido e carrega uma bagagem positiva para o futuro. Levamos para as famílias da região programas de prevenção à saúde, estímulo ao esporte ao ar livre, formação profissional de jovens, além do patrocínio ao esporte amador e paratletas, além do apoio à cultura.

Dizem no Brasil, que o ano começa após o Carnaval, entretanto, a Unimed Marília vem trabalhando com afinco, sem deixar de lado o nosso principal objetivo: a prevenção da saúde de nossos beneficiários. Se não fosse dessa forma, não estaríamos preparados para enfrentar a avalanche de acontecimentos que tem assustado não somente nosso país, mas o mundo inteiro.

É da nossa essência cuidar, informar e prevenir nossa comunidade. A cooperativa está tomando as ações para orientar os profissionais da saúde e seus beneficiários quanto a pandemia do coronavírus. Sabemos que essas ações e orientações são essenciais para

ditar como suportaremos esse período.

Apesar desse momento crítico que o mundo está vivendo, decidimos trazer para esta 6ª edição da nossa revista, matérias positivas e especiais relacionadas à mulher. Não podemos esquecer que Março é o mês de todas elas, por isso uma edição dedicada àquelas que possuem em sua essência o ato de cuidar. Deixamos o nosso abraço especial para todas as mulheres médicas, colaboradoras e beneficiárias.

Com tudo isso encerramos um ciclo com confiança de que a Unimed Marília encontra-se profissionalizada e fortalecida para, nesse caminho, enfrentar os desafios do futuro. E finalizo minhas palavras com saudações cooperativistas e desejando boa sorte a Unimed Marília e aos seus novos dirigentes.

Um forte abraço.



A handwritten signature in dark ink, which appears 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**

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 nossos serviços, 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

**DIA INTERNACIONAL DA MULHER: CONHEÇA A HISTÓRIA POR TRÁS DESTE DIA ESPECIAL.**

## 13

**UNIMED MARÍLIA É RECERTIFICADA NA ISO 9001:2015**

## 14

**CORAL UNIMED - MULHERES QUE CANTAM E ENCANTAM**

## 15

**JEITO DE CUIDAR - MULHER MÃE/GESTANTE**

## 20

**REPOSIÇÃO HORMONAL NA MENOPAUSA E O USO DE TESTOSTERONA PARA MULHERES**



## 08

**CORRIDA DA AMIZADE 3ª EDIÇÃO E MULHERES EM AÇÃO EM GARÇA**



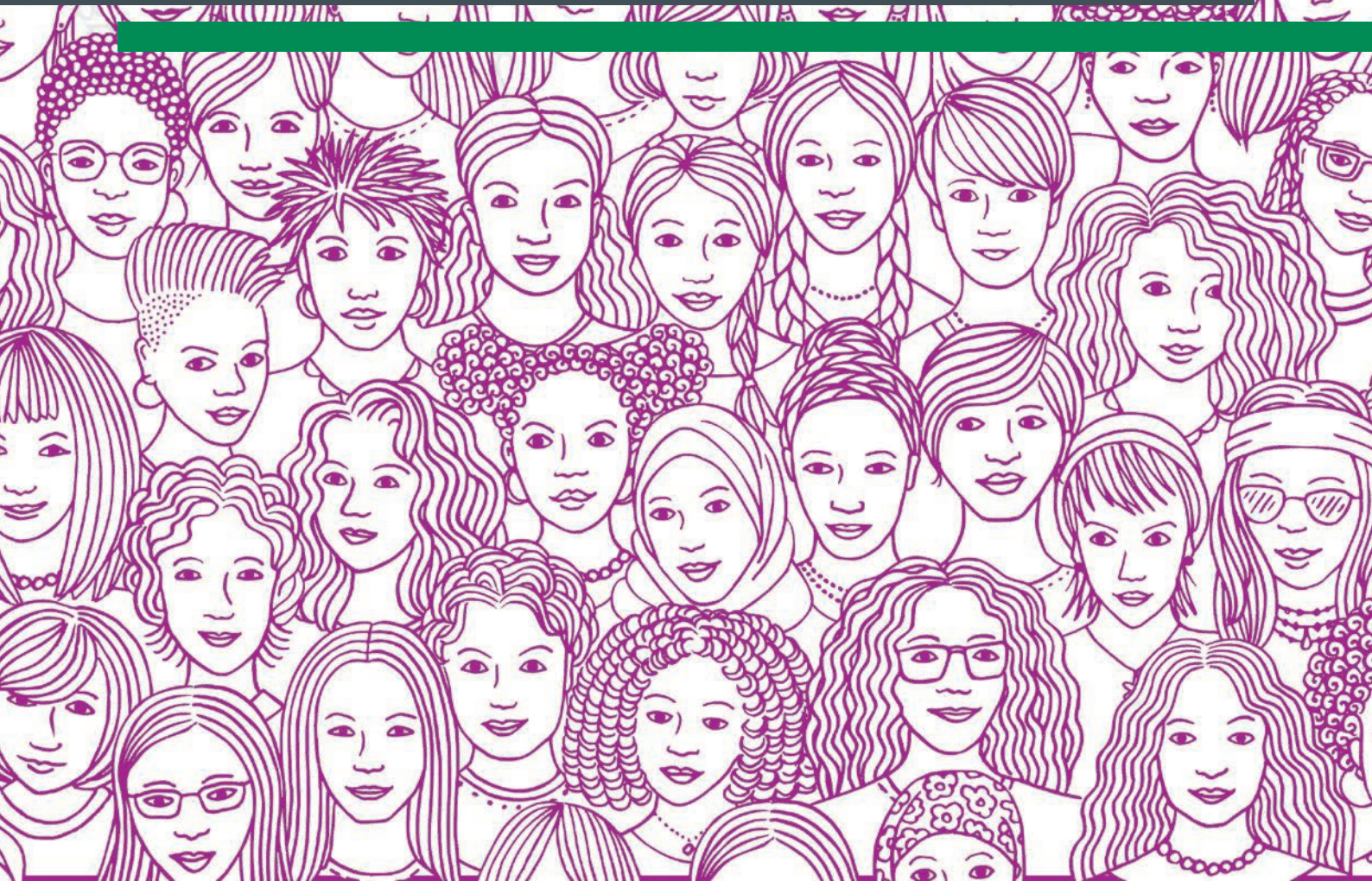
## 10

**ATLETA DE MARÍLIA VOLTA ÀS QUADRAS DE BASQUETE COM APOIO DA UNIMED MARÍLIA**



## 18

**COMER BEM - ALIMENTOS QUE DIMINUEM A TPM**



## Dia Internacional da Mulher: conheça a história por trás deste dia especial

**V**ocês conhecem a verdadeira origem da comemoração do Dia Internacional da Mulher? Ao contrário do que muitos pensam, esta data não foi criada pelo comércio como tantas outras. A história deste dia tem raízes históricas muito sérias e importantes, que até hoje ecoam em todas as esferas onde a mulher se encontra.

Comemorado mundialmente no dia 8 de Março, o Dia Internacional da Mulher foi instituído oficialmente pela ONU em 1975, porém esse movimento iniciou muito antes, no começo do século 20 com várias reivindicações, protestos e luta por condições humanas de trabalho.

Em 26 de Fevereiro de 1909, em Nova York, 15 mil mulheres saíram às ruas para reivindicar melhores salários, redução da jornada de trabalho e direito ao voto. Na época, as jornadas para elas poderiam chegar a 16h por dia, seis dias por semana, incluindo também os domingos.

Um dos episódios mais simbólico, mas não o único, ocorreu em 25 de março de 1911, quando 149 pessoas, a maioria mulheres, morreram no incêndio da fábrica Triangle Shirtwaist, em Nova York. O incidente revelou as precárias condições nas quais elas trabalhavam e gerou protestos pelo mundo.

Enquanto isso, o movimento crescia e também ganhava força na Europa dentro das fábricas. Em agosto de 1910, a alemã Clara Zetkin propôs em reunião da Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas a criação de uma jornada de manifestações, pela igualdade de direitos, sem exatamente determinar uma data. O primeiro dia oficial da mulher seria celebrado, então, em 19 de março de 1911.

A Rússia foi responsável por um grande marco na história dos direitos das mulheres, quando um grupo de operárias saiu às ruas em 1917 para reivindicar contra a fome e a Primeira Guerra Mundial. O protesto aconteceu em 23 de Fevereiro pelo antigo calendário russo (8 de março no calendário gregoriano), data utilizada pela maioria dos países do mundo hoje.

Hoje o Dia Internacional da Mulher é comemorado mundialmente e aqui no Brasil é marcado por protestos em diversas cidades que pedem a igualdade de gênero. Trata-se de uma celebração de conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres ao longo dos anos.

Não é de hoje que essa força interna das mulheres nos inspira, por isso a Unimed Marília reconhece esse valor e celebra junto todas as conquistas até hoje e apoia as que virão. Nesta edição inspirada e dedicada àquelas que possuem o cuidado e carinho em sua essência, trazemos dicas, informações e assuntos relacionados à saúde da mulher profissional, da mulher mãe, esposa, esportista, dona de casa e todas as mil facetas de uma mulher.



**A Unimed Marília traz uma edição especial em comemoração ao mês da Mulher**





## Unimed Marília apoia eventos em comemoração ao Dia Internacional da Mulher em Marília e Garça

A famosa Corrida da Amizade de Marília chega a sua 3ª edição com apoio da Unimed Marília. No dia 8 de Março, mais de 750 pessoas se reuniram para a prática desse esporte que tem conquistado cada vez mais adeptos.

Com um circuito dentro da Unimar, a corrida abriu as portas para atletas que desejavam correr nas modalidades de 5 km ou 10 km. Mas para aqueles que quiseram caminhar e curtir o domingo de manhã, também foi possível se inscrever nessa modalidade. As crianças não ficaram de fora dessa e seus pais tiveram a possibilidade de inscrevê-las na corrida kids.

A surpresa ficou por conta da organização que distribuiu rosas para todas as mulheres que cruzaram a linha de chegada. Como o evento foi realizado no Dia Internacional da Mulher, nada mais justo do que esta singela homenagem.

A organização do evento divulgou que foram arrecadados 376 litros de leite, que serão repassados ao Fundo Social de Solidariedade, que serão entregues a entidades assistenciais. A renda líquida do evento (aqueles que optaram a ajudar financeiramente), será destinada a compras de alimentos para montagem de cestas básicas que serão destinadas a famílias e entidades carentes da cidade.

“ Levando a campanha Mude 1 Hábito, a cooperativa participou da 3ª Corrida da Amizade e da 4ª edição do evento Mulheres em Ação. ”



## 4ª edição do evento Mulheres em Ação em Garça conta com apoio da Unimed Marília

A concha acústica do lago artificial de Garça foi palco para a 4ª edição de um evento voltado totalmente às mulheres. Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, a prefeitura de Garça promoveu o evento Mulheres em Ação no dia 8 de Março e proporcionou uma tarde agradável, com diversas atividades e apoio da Unimed Marília.

“O objetivo deste evento desenvolvido pelo Fundo Social de Garça e a Secretaria Municipal de Assistência e demais parceiros, entre elas a Unimed que participa desde a primeira edição, é homenagear todas as mulheres. Qual mulher? Aquela que traz beleza e luz aos dias mais difíceis. Que traz a paixão no olhar. Que luta por seus ideais, vence o cansaço, dá a vida pela família, que ganha o mundo com sua coragem e determinação, que sonha e acredita que pode realizar e sempre fazer mais”, pontua Deyse Regina Serapião Grejo, da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social.

Levando a campanha Mude 1 Hábito, a Unimed Marília montou um stand para oferecer orientações sobre alimentação saudável, com a distribuição de frutas da época, e apresentação dos cursos de Medicina Preventiva do Espaço Viver Bem, como o Caminhar Saudável, Emagrecer Saudável, Crescer Saudável e o Curso de Orientação para Gestantes que são oferecidos na cidade.

Durante o evento, os participantes puderam apre-

ciar apresentações de Capoeira, Mandacaru, Corporação Musical (Banda Marcial), Banda Alquimia e Tambores Japoneses – Hibiki Wadaiko e Hanami Daiko. Além de atividades selecionadas para o público feminino, como atendimento às mulheres com lavagem e escova nos cabelos, unhas, maquiagem, sorteio de brindes de beleza, entre outros.

A segurança e bem-estar da Mulher também foram assuntos colocados em pauta no evento. A Dele-



gacia da Mulher (DDM) compareceu ao evento levando orientações sobre os direitos das mulheres, o Conselho Tutelar com informações pertinentes ao desenvolvimento infantil, o Programa Criança Feliz levou informações voltadas para a 1ª Infância e Gestantes. Dentre outras várias atividades que aconteceram durante o domingo.

“Só tenho que agradecer a parceria da Unimed, pelo apoio e confiança e por acreditar, como nós, no protagonismo feminino”, comenta Claudia Furlaneto dos Santos, primeira dama e Presidente do Fundo Social.

## Atleta de Marília volta às quadras de basquete trazendo títulos importantes para a cidade, com apoio da Unimed Marília.



**P**ara as mulheres, as conquistas não têm idade. Se reinventar faz parte do seu dia a dia, enxergar novas oportunidades e se recriar são umas das diversas características do sexo feminino.

Para esta edição especial da Mulher, trouxemos a trajetória de Edwânia Maria Bertinotti, de 55 anos, única atleta de Marília e região na seleção brasileira de Basquete Master, com diversos títulos importantes e uma história que traz inspiração para outras mulheres.

Sua paixão pelo esporte é antiga e com apenas 10 anos já representava a cidade de Marília pelo Yara Clube em campeonatos regionais, jogos abertos e paulista de natação. Com 12 anos descobriu o basquete e foi amor à primeira vista, tornando este es-

porte seu modo de vida.

Durante 10 anos ininterruptos, Edwânia jogou profissionalmente por Marília, Osasco e Guarujá. Então, como toda mulher, teve que pesar suas prioridades e optou por sua família, filha e casamento. Foram 35 anos longe das quadras. “Muita coisa aconteceu durante este tempo. Fiquei viúva, tive uma filha que hoje tem 26 anos e atualmente trabalho com óleos essenciais”, conta a atleta.

Foi então há 3 anos atrás, com o apoio de seu atual marido que nossa atleta voltou a fazer o que mais ama: o basquete. Segundo Edwânia, retornar foi algo maravilhoso e hoje é o que ela chama de terapia.

A Unimed Marília se orgulha em fazer parte de suas conquistas como atleta master da seleção brasileira, firmando uma parceria desde 2019, abrindo caminhos para Edwânia seguir em seu sonho com determinação. Com a ajuda da cooperativa, a atleta participa de Campeonatos oficiais da FBBM (Federação Brasileira de Basquetebol Master) e FIMBA (Federação Internacional Master de Basquete).

“Quando você é uma jovem atleta, as oportunidades de patrocínio são mais fáceis, mas a Unimed Marília pôde me proporcionar essa oportunidade novamente de patrocínio, mesmo sendo atleta master”, conclui Edwânia.

Para as mulheres, não existe uma idade para realizar sonhos. Ser quem quer, da forma que deseja, no seu tempo, é a beleza dessa constante transformação que as mulheres passam diariamente. E Edwânia é um exemplo perfeito disto.

“Se Deus permitir que eu tenha saúde e que eu possa contar com pessoas e empresas como a Unimed, ainda vou jogar por muitos anos. Sou grata por tudo e principalmente por mostrar que não temos idade para ser aquilo que sonhamos”, finaliza.

## QUADRO DE TÍTULOS

- **2017: CAMPEONATO MAXX INTERNACIONAL EM SALVADOR**

Vice-campeã em equipe com idade 50+  
Atleta destaque nos Campeonatos Maxx Internacional em Salvador em 2017, 2018 e 2019.

- **JUNHO 2018: PAN AMERICANO PELA SELEÇÃO BRASILEIRA**

4º lugar

- **JULHO 2018: 62º JOGOS REGIONAIS EM PRESIDENTE PRUDENTE**

3º lugar

- **OUTUBRO 2018: 2º MAXX INTERNACIONAL EM SALVADOR**

Campeã

- **NOVEMBRO 2018: CAMPEONATO EM VITÓRIA (ES)**

Vice campeã representando a seleção do Mato Grosso do Sul

- **2019: CAMPEONATO MAXX INTERNACIONAL EM SALVADOR**

Campeã na 50+ e Vice na categoria 55+

- **2019: CONVOCAÇÃO PARA MUNDIAL DA FINLÂNDIA PELA SELEÇÃO BRASILEIRA 50+**

6º lugar entre 20 países participantes

- **2019: CAMPEONATO BRASILEIRO**

Vice-campeã

- **2019: IDEALIZADORA DO 1º MASTER OPEN YARA CLUBE DE MARÍLIA**

130 atletas das categorias 30 à 70 anos: feminino e masculino

- **2020: 2º MASTER OPEN YARA CLUBE DE MARÍLIA**

Será realizado em Abril e Maio - Até 300 atletas participantes

- **MARÇO 2020: PAN AMERICANO NA ARGENTINA**

- **2020: CONVOCAÇÃO PARA CAMPEONATO EUROPEU, EM MÁLAGA E VALÊNCIA, NA ESPANHA**



**Seja mais  
forte que o sofá**

**MUDE HABITO**  
.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 [mudelhabeto.com.br](https://mudelhabeto.com.br), escolha um para você e compartilhe.

**Unimed**   
Marília



## Unimed Marília é recertificada na ISO 9001:2015

**N**o mês de Fevereiro, a Unimed Marília passou pela auditoria externa e foi recomendada à manter o certificado NBR ISO 9001:2015 por mais três anos. Um passo importante e significativo no crescimento e aprimoramento da cooperativa, que se mostrou preparada e capaz de atender aos processos bem definidos e estruturados.

Toda essa evolução se deu a partir do comprometimento e preparação dos colaboradores que se dedicam dia a dia nessa caminhada para o sucesso. A participação e contribuição de todos foi essencial para este avanço.

“A percepção que tivemos desse momento foi o amadurecimento e o comprometimento dos cola-

boradores que vem de encontro com a participação da Unimed Marília no programa Qualifica, que ajudou a balizar o conhecimento e trouxe maior comprometimento em busca de um objetivo comum que é a melhoria contínua”, comentou Andressa Aziani, analista de qualidade e quem está à frente do sistema de gestão de qualidade da Unimed Marília.

A Unimed Marília, em parceria com Faculdade Unimed e o Sescop Nacional aderiu em 2019 o programa QUALIFICA que visa padronizar e qualificar os serviços prestados pela cooperativa, assim como processos internos, comunicação e capacitação dos colaboradores.

Dentre as melhorias propostas pelo programa foi a formação de um Grupo do Programa de Melhoria da Qualidade (GPMQ), que atua como assessoria junto à Direção, sendo responsável em apoiar a execução das ações de controle e aperfeiçoamento do Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ). Além de relatar à Direção qualquer necessidade de melhoria de processo em toda a cooperativa.

## Mulheres que cantam e encantam Coralmed leva alegria por onde passa.

“Quem canta, seus males espanta”. Um clichê, mas que não deixa de ser uma verdade. A música conecta as pessoas e traz alegria para todos. No caso da terceira idade, é uma ótima oportunidade para estimular a concentração, a memória, a respiração, dentre diversos outros benefícios trazidos por essa prática.

Dessa forma, a Unimed Marília se orgulha por possuir um coral formado por pessoas acima dos 60 anos, em sua maioria mulheres, que leva alegria e música boa para a comunidade. O Coralmed, como é conhecido nasceu há 19 anos, dentro do Programa Caminhar com Saúde, do Espaço Viver Bem.

Hoje, o coral possui 25 integrantes e a frente desse projeto está uma mulher que canta e encanta, Silvana de Lima Gomes. Para a regente, a música possui forte estímulo sensorial e emocional trazendo benefício à todos. Trabalha o stress, a falta de concentração, ansiedade e depressão.

A prática do canto traz diversas vantagens, traba-

lha a memória, a respiração, a escuta, a emissão das palavras, além de melhorar a concentração, trabalha a timidez, fortalece a auto estima, cria laços emocionais e torna as pessoas mais ativas.

Os encontros para ensaio acontecem uma vez por semana com duração de aproximadamente uma hora e meia, momento em que os coralistas contam com a orientação profissional de uma fonoaudióloga, que nos 15 minutos iniciais os auxilia com exercícios de aquecimento e cuidados com a voz.

As apresentações acontecem mensalmente em abrigo de idosos, hospitais, ambulatórios e diversas atividades em Marília. Além da apresentação tão esperada de final de ano na sede da Unimed Marília.

O repertório musical é sugerido pela regente que busca sempre trazer músicas com mensagens de otimismo, entusiasmo, alegria e músicas que trazem boas lembranças. Mas a finalização desse repertório conta sempre com o aval dos coralistas que trazem suas sugestões para execução das peças musicais.

“Estou à 17 anos na direção do Coralmed e

tenho dito que a nossa missão é levar alegria por onde passamos e para todos nós que fazemos parte desta família. É um privilégio trabalhar com eles e uma satisfação sem preço enxergar o resultado na vida dos envolvidos nessa missão e na vida daqueles que os ouvem”, finaliza a regente.





## Curso de Orientação às Gestantes finaliza suas atividades com aprovação máxima

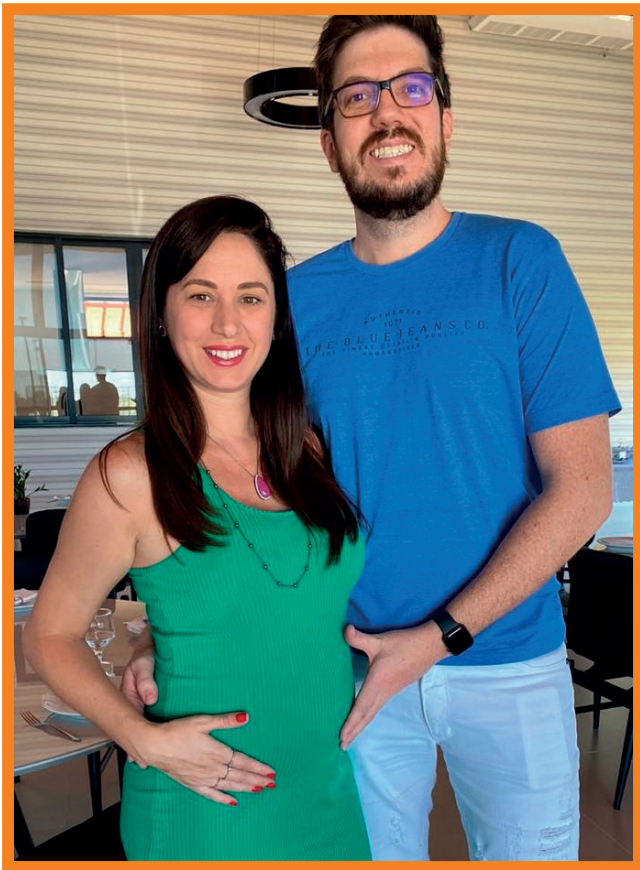
**N**o mês da mulher, não poderíamos deixar de citar a mulher mãe. Este é um importante papel para aquelas que escolhem e podem gerar uma vida. Pensando no bem estar e qualidade de vida dessas mães, a Unimed Marília oferece às suas beneficiárias, um curso de orientação gratuito para a fase da gestação.

O primeiro Grupo de Orientação à Gestantes deste ano aconteceu no mês de Fevereiro e teve uma adesão significativa de futuras mães e papais. O programa tem como objetivo orientar as gestantes e sua rede de apoio quanto às principais alterações fisiológicas e emocionais que ocorrem durante a gestação, bem como reforçar a importância de uma

alimentação saudável e da prática de atividade física neste período.

Todas as apresentações são desenvolvidas em grupo e contam com uma equipe multidisciplinar especializada. “Nossa principal ação é acolher os casais, mães e rede de apoio, levando até eles informações para que todos possam se sentir cada vez mais seguros com seus bebês”, explica Suelen, terapeuta ocupacional e coordenadora do programa.

Conversamos com Thais Patrícia Neves Bernuy, de 37 anos, futura mãe e também fisioterapeuta, que trabalha com pilates gestacional. Com 19 semanas de gestação, Thais conta como foi sua experiência com o grupo.



**Futuras mães dizem se sentir mais empoderadas e preparadas para chegada do bebê.**



**Unimed:** Como ficou sabendo do curso?

**Thais:** Fiquei sabendo através da minha irmã, há 3 anos atrás. A partir dali, achei a intenção, proposta super legal, de passar todas as orientações e por ser um curso gratuito para beneficiários. A partir desse dia, comecei a indicar pra todas minhas pacientes.

**Unimed:** O que você achou do curso?

**Thais:** Gostei bastante, da pontualidade, dos temas, forma didática, alguns profissionais mostram vídeos ilustrativos, o que ajudou bastante. Entendi com clareza, por ser da área da saúde, mas outras com quem conversei também falaram que foi super esclarecedor por ter desenhos e vídeos. Antes, eu só conhecia o curso pelos feedbacks das minhas pacientes.

**Unimed:** Conte um pouco sobre sua experiência durante o curso.

**Thais:** Foi uma experiência maravilhosa, veio pra somar no meu aprendizado. Hoje trabalho com pilates e pilates gestacional, então tanto como mãe como profissional serviu para adquirir mais conhecimento, correção postural, primeiros socorros, para poder repassar as minhas pacientes. E hoje com mais convicção, continuo indicando esse curso pra todas. Me sinto mais preparada para essa fase gestacional, pós-parto e cuidado com o bebê. Os profissionais com palavras simples e bem explicativas me deixaram mais segura. Precisamos entender que não é qualquer meio de comunicação que podemos acreditar. Esse curso é de profissionais formados, especializados nessa área, que trazem informações corretas. Redes sociais, internet têm muitas informações incorretas. No curso não, sabemos que é certo e eles estão trazendo o melhor para nós. Parabéns para a Unimed, foi muito bacana!





## 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

## Alimentos que ajudam a diminuir os sintomas da TPM

Que atire a primeira pedra, a mulher que nunca sofreu com a TPM (tensão pré-menstrual). Essa alteração geralmente acomete as mulheres na semana que antecede o período menstrual. A TPM costuma provocar alterações tanto físicas, como dores de cabeça, inchaço, dores no corpo, e também alterações emocionais, como irritabilidade, tristeza, cansaço excessivo.

A nutrição tem um papel importante para amenizar todos esses sintomas. Convidamos a nutricionista do Espaço Viver Bem, da Unimed Marília, Simone Bertassi para passar algumas dicas valiosas sobre alimentos que ajudam a controlar os desconfortos dessa fase.

### DICAS PARA EQUILÍBRIO E UMA VIDA SAUDÁVEL TODOS OS DIAS

- Reforce o consumo de carboidratos integrais: arroz integral, quinoa, aveia, que possuem propriedades importantes para o funcionamento do nosso organismo.



Nutricionista Simone Bertassi

- Evite os cereais refinados como a farinha branca e açúcar propriamente, que causam um edema, uma retenção de líquidos, também contribuem para alteração de humor. Então sempre que possível evitar os refinados.



- Invista em uma alimentação rica em nutrientes como triptofano, vitamina B6 e magnésio, encontrados em alimentos como as oleaginosas (castanhas e nozes), cereais integrais, as leguminosas (grão de bico, lentilha e o próprio feijão), os folhosos verdes escuros, a banana. Todos esses nutrientes contribuem para a elevação da serotonina, que ocasiona o bem-estar, o bom-humor.

- Importante também reforçar as fontes de alimentos ricos em cálcio como o brócolis, folhosos verdes escuros, semente de gergelim, o leite e derivados, que contribuem para a melhora da contração muscular, consequentemente aliviando as dores das cólicas menstruais.

- Além dos alimentos que devemos aumentar o consumo nesse período, vale reforçar aqueles que devemos evitar, que seriam a cafeína, por provocar insônia e irritabilidade. Também o álcool que causa desidratação das células, aumentando também a retenção de líquidos.

- Cuidado também com o excesso de sal e alimentos ricos em sódio, que são aqueles produtos industrializados. O excesso de sódio no nosso organismo também acarreta em uma grande retenção de líquidos, podendo ocasionar um peso nas nossas pernas e aquela sensação de aumento de peso nesse período menstrual.

- Muito usados nesse período vem os chocolates por provocarem a sensação de bem-estar. Então vale a sugestão de optar pelos chocolates mais amargos, que possuem um teor maior de cacau e menos açúcar e leite.

“Tenha uma boa alimentação, de qualidade, não somente no período menstrual, mas em todo o seu mês, para que seu organismo chegue a essa fase da menstruação já bem nutrido e bem munido para todas essas oscilações”, sugere a nutricionista.





## Saúde da Mulher: reposição hormonal na menopausa e uso de testosterona para mulheres

**R**ecorrer à terapia hormonal é um assunto que desperta muitas dúvidas entre as mulheres que estão chegando ou já estão na fase da menopausa. Será que vale a pena? E quanto ao uso da testosterona para mulheres com um objetivo estético e esportivo? Quais os riscos?

Convidamos então, o endocrinologista cooperado da Unimed Marília, Dr. Sérgio Nechar Junior para falar mais sobre esses assuntos. Confira as dicas e esclareça suas dúvidas.

“

**Saiba mais sobre estes assuntos com entrevista exclusiva com Dr. Sérgio Nechar Júnior, endocrinologista cooperado da Unimed Marília**

”

## Terapia de reposição hormonal na menopausa

Segundo o Dr. Sérgio Nechar Junior, o tratamento de reposição hormonal na menopausa tem passado por diversas fases. A primeira delas reporta-se à década de 1960, na qual os hormônios eram vistos como um remediador do antienvelhecimento, uma fonte de juventude eterna, por assim dizer.

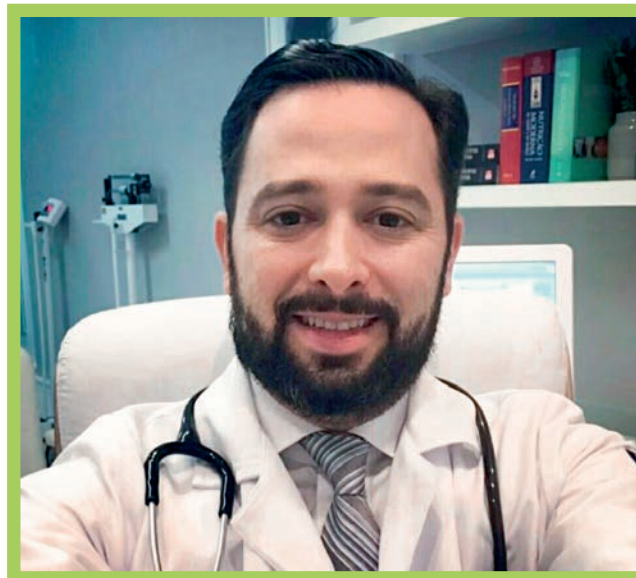
Sendo assim, a estrogênio-terapia era prescrita para todas as mulheres que entravam na menopausa. Em contrapartida, passaram a ocorrer complicações principalmente relacionadas ao endométrio, o que originou a segunda fase, na qual se teve a consciência de que os hormônios são medicamentos e como tal precisavam de indicação adequada. Surgia então, o conceito de risco- benefício.

A terceira fase da terapia de reposição hormonal estabeleceu alguns critérios para o tratamento da menopausa, tais como: idade da paciente, tempo de menopausa, sintomas, doses, vias de administração, comorbidades, entre outros.

A má interpretação dos resultados dos referidos estudos pela imprensa leiga contribuiu para a disseminação de pânico entre as mulheres menopausadas que realizavam o tratamento de reposição hormonal.

Nesta fase, nasce o conceito de individualização do tratamento. Respeitando as contraindicações absolutas, como câncer estrogênio-dependente (sensível ao estrogênio, substância presente na terapia de reposição hormonal), como câncer de mama e/ou útero, tromboembolismo agudo, trombofilia hereditárias ou adquirida, hepatopatias (doenças no fígado) agudas, sangramento vaginal ou uterino, lesões endometriais ou à mamografia ainda não esclarecidas, na qual não se deve realizar a reposição hormonal devido aos riscos superarem os benefícios.

Nas mulheres que não apresentarem nenhuma destas contra indicações citadas acima e que apresentem sintomas como fogachos (calor excessivo e suor noturno), sintomas urogenitais como bexiga hiperativa, incontinência urinária, infecção recorrente do



Dr. Sérgio Nechar Junior

trato urinário e atrofia vaginal teriam uma indicação à terapia de reposição hormonal que levaria uma melhor qualidade de vida a elas.

“Portanto a terapia de reposição hormonal continua sendo a terapêutica de escolha para os sintomas menopausais. Sua segurança depende da boa individualização, a priori não deve ser considerada para mulheres sem sintomas e acima de 60 anos. Os consensos atuais são unânimes quando relatam que os benefícios são máximos quando iniciada na perimenopausa nas mulheres entre 50 a 59 anos ou com menos de 10 anos de menopausa (janela de oportunidade), no qual os benefícios superam os riscos na maioria das vezes”, finaliza o endocrinologista.



**Os consensos atuais são unânimes quando relatam que os benefícios são máximos quando iniciada na perimenopausa nas mulheres entre 50 a 59 anos**



## Testosterona para mulheres

Um assunto polêmico nos dias atuais, onde o culto ao corpo e a estética transformaram-se em algo sagrado, que oferece a promessa de uma felicidade e estilo de vida de mídias sociais. Porém, temos que parar e refletir até que ponto vale a pena colocarmos nossa saúde em risco para ter o corpo perfeito. Afinal, o conceito de corpo perfeito só existe na cabeça das pessoas.

“O uso da testosterona com objetivos estéticos ou esportivos não é recomendado por evidências científicas podendo causar prejuízos à saúde da mulher no curto e longo prazo. Efeitos indesejáveis como excesso de pelos, queda de cabelo, acne, engrossamento da voz, aumento do clitóris, dependência psicológica, depressão e aumento do risco cardiovascular são relatados”, explica o Dr. Sérgio Nechar Junior.

O endocrinologista ainda acrescenta que a única indicação atual para o uso da testosterona é a Síndrome da Excitação e do Desejo Sexual Hipoativo, uma patologia na qual precisa ser bem caracterizada pelo seu médico. Uma vez preenchendo os critérios inclusive sofrimento pessoal decorrente dessa falta de desejo, pode ser realizado um teste terapêutico com testosterona, porém o acompanhamento e monitorização de segurança devem ser realizados com profissional capacitado.

A libido feminina é complexa e não depende diretamente dos níveis de testosterona. Fatores emocionais, físicos e ambientais podem influenciar no desejo feminino.

“Por essas razões as sociedades médicas brasileira

e americana de endocrinologia (SBEM e American Endocrine Society) são contrárias à reposição de testosterona em mulheres com finalidade estética ou esportiva”, pontua.



# FARMÁCIA

**Unimed**   
Marília

Sempre com  
vantagens  
exclusivas e  
promoções  
especiais



- ✓ Medicamento genérico com descontos de até 80%
- ✓ Entrega em domicílio SEM CUSTO para Marília, Garça e Pompéia
- ✓ Aplicação de injetáveis SEM CUSTO para medicações compradas em nossa loja
- ✓ Farmacêutico em período integral

ANS - nº 33.610-6

## PEDIDOS:

Pelo telefone  
**(14) 2105-6699**  
ou pelo site  
[farmacia.unimedmarilia.com.br](http://farmacia.unimedmarilia.com.br)

## HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

Segunda a sexta-feira  
das 8h às 20h aos  
sábados das 9h às 13h,  
exceto domingos e  
feriados.

## FORMAS DE PAGAMENTO:

- ✓ Convênio (desconto em folha)  
\* Apenas para empresa conveniada com a farmácia Unimed de Marília.
- ✓ Dinheiro ou Cartões



(Dividimos em até 3x SEM JUROS com parcela mínima de R\$20,00) - apenas para cidade de Marília

- ✓ Cartões

**ACCREDITO**

**Funcional**  
CARD  
Gestão Benefício-Farmácia

# 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**   
Marília