

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

Principais ações da Unimed Marília durante a pandemia

Conheça ações protetivas criadas pela cooperativa para os colaboradores, beneficiários e comunidade na quarentena

Mudanças de hábitos em Home Office que contribuem para dias mais produtivos

Pensando na saúde em home office, confira dicas essenciais para dias mais produtivos e mais saudáveis



Somos parte da saúde ambiental, cuidamos para ser cuidados!

JUNHO É O MÊS DO

MEIO AMBIENTE

VAMOS PRESERVÁ-LO?



Unimed 
Marília

**MUDE1
HÁBITO**

PALAVRA DO PRESIDENTE

Estamos diante de uma pandemia que trouxe consigo grandes incertezas e que tem afetado todo o planeta em vários aspectos muitos dos quais ainda não conseguimos precisar.

Acreditamos que um dos maiores problemas que enfrentamos é o uso indiscriminado e muitas vezes irresponsável das informações em relação ao Covid-19. Ainda não conhecemos todos os aspectos da história natural da doença e sua evolução, o que impacta em muito, nas ações que todos os governos têm tomado.

Várias dúvidas e preocupações têm surgido referente à capacidade do sistema de saúde, tanto público, quanto privado para atender com qualidade e segurança a grande demanda de pacientes, assim como a segurança dos profissionais de saúde, e a preocupação com a capacitação e qualificação dos mesmos para enfrentar essa pandemia.

Diante deste cenário, a estratégia da cooperativa é priorizar a vida, seja de seus beneficiários, cooperados, colaboradores e de toda comunidade. Desde o início desta crise, a Unimed Marília estruturou diversas ações para enfrentar a pandemia e tudo o que ela trouxe.

Foi criado um Comitê que permitiu construir um sistema organizado de monitoramento da propagação da doença, capaz de guiar as nossas ações. Disponibilizamos um canal de comunicação com o objetivo de fornecer informações não só aos nossos beneficiários, mas para toda a população. Mantivemos um alinhamento com a Secretaria de Saúde e a Vigilância Epidemiológica do nosso município, no intuito de contribuir para que a cidade de Marília e região fosse bem assistida e monitorada. Fizemos também uma reestruturação em nosso Pronto Atendimento, montamos diretrizes assistenciais junto aos nossos principais parceiros (hospitais e laboratórios), providenciamos junto a Fesp, a aquisição de kits para testar os casos suspeitos.

Pensando na saúde de nossos colaboradores

e beneficiários, reestruturamos nosso atendimento na sede, de uma maneira eficaz e qualificada, sem ter a necessidade de ser presencial. Colocamos muitos colaboradores em home office e afastamos médicos cooperados que estavam dentro do grupo de risco.

Apesar de todos problemas e incertezas, o nosso compromisso será sempre zelar por nossos cooperados, colaboradores e beneficiários. Tomamos todas as medidas ao nosso alcance para que a capacidade de atendimento fosse mantida com estrutura física e humana em todos os níveis de assistência, minimizando a exposição de todos ao vírus.

Que não percamos a esperança de que em um futuro próximo, possamos voltar a ter uma vida normal, abraçar aqueles que amamos e prosperar. Juntos, somos mais fortes.

Um forte abraço,



A handwritten signature in dark 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

Aline Giglio

Fotos

Márcio Rodrigo Martins
Amabili Barros Martins
iStock (Getty Images)

Projeto Gráfico e Editoração

Márcio Rodrigo Martins

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Gráfica Idealiza

Revisão

Aline Giglio

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



unimedmarilia.official



linkedin.com/company/unimed-marilia



youtube.com/c/unimedmariliaoficial





06 COOPERATIVA DESENVOLVE
AÇÕES PROTETIVAS DURANTE
A PANDEMIA

12 HOMENAGEM DA UNIMED
MARÍLIA ESPECIAL ÀS MÃES E
AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

14 MUDANÇAS DE HÁBITOS EM HOME
OFFICE QUE CONTRIBUEM PARA
DIAS MAIS PRODUTIVOS



19 COMER BEM - RECEITA DO
CHEF YUJI MATSUNOBU



17 UNIMED MARÍLIA ADOTA NOVO
MODELO DE TRABALHO EM
CASA PARA COLABORADORES



21 SAIBA COMO SE PREVENIR DE
DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



Cooperativa desenvolve ações protetivas durante a pandemia

Desde a disseminação do coronavírus para outros países e para o Brasil no início de 2020, a Unimed Marília já se mostrava atenta e alerta, se estruturando para enfrentar um cenário, que para muitos ainda era incerto. Como medida protetiva à todos seus colaboradores, beneficiários e à comunidade, a cooperativa criou um Comitê de Crise do Coronavírus para estudar ações e implementá-las no dia a dia de todos os serviços assistenciais.

Este Comitê permitiu construir um sistema organizado de monitoramento da propagação da doença, capaz de guiar as ações da cooperativa. O diretor presidente da Unimed Marília, cita algumas das principais ações realizadas:

“Foi disponibilizado um canal de comunicação com o objetivo de fornecer informações não só aos nossos beneficiários, mas para toda a população. Mantemos um alinhamento com a Secretaria de Saúde e a Vigilância Epidemiológica do nosso município, no intuito de contribuir para que a cidade de Marília e região fosse bem assistida e monitorada. Fizemos também uma reestruturação em nosso Pronto Atendimento, montamos diretrizes assistenciais junto aos nossos principais parceiros (hospitais e laboratórios), providenciamos junto a Fesp, a aquisição de kits para testar os casos suspeitos”, pontua Dr. Cleber Baldelin.

Confira a seguir todas as ações implementadas pela Unimed Marília durante a pandemia.

“ Evitar aglomeração de pessoas dentro do ambiente hospitalar, diminuindo assim o risco de transmissão. A pessoa que eventualmente apresentar algum tipo de sintoma, pode ligar na central e relatar aos profissionais de saúde qual seu quadro atual e assim, receberá todas as informações

”

CRIAÇÃO DOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO

Sempre pensando no respeito e cuidado que a cooperativa possui com a comunidade, foram criados diversos canais para atender seus beneficiários sem a necessidade de contato físico. O atendimento presencial foi suspenso por tempo indeterminado, seguindo as recomendações da ANS e também cumprindo o decreto municipal, mas a cooperativa continua trabalhando normalmente para atender as necessidades de seus beneficiários.

Além da Central de Atendimento, disponível 24 horas por dia pelo 0800 201 2500, os beneficiários podem entrar em contato pelo whatsapp pelo número (14) 99883-0232 ou pelo email atendimento@unimedmarilia.com.br para solicitar:

- autorizações de exames
- informações de venda de planos
- informações sobre plano atual
- emissão de 2ª via do boleto
- demais dúvidas

O grande diferencial é um canal exclusivo disponível, não apenas a beneficiários, mas também

para toda a população, de informações sobre o coronavírus. Uma forma de orientar à todos sobre a melhor forma de combater o vírus e como proceder caso alguém apresente sintomas da doença.

Esta é uma medida que visa evitar aglomeração de pessoas dentro do ambiente hospitalar, diminuindo assim o risco de transmissão. A pessoa que eventualmente apresentar algum tipo de sintoma, pode ligar na central e relatar aos profissionais de saúde qual seu quadro atual e assim, receberá todas as informações de uma equipe preparada para isto. A central do coronavírus está disponível à todos pelo telefone 0800-2012500, das 7h às 23h, todos os dias, inclusive domingos e feriados.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO

UNIMED MARÍLIA

Realize alguns serviços SEM SAIR DE CASA, Utilize nossos Canais Digitais.



AUTORIZAÇÃO DE GUIAS	 (14) 9.9883-0232 Segunda a Sexta das 08h às 18h
CENTRAL DE INFORMAÇÕES CORONAVÍRUS	 0800 201 2500 (14) 9.9883-0232 Diariamente das 07h às 23h
AQUISIÇÃO DE PLANOS	 (14) 9.9883-0232 Segunda a Sexta das 08h às 18h
2ª VIA DE BOLETO E DEMONSTRATIVO DO IMPOSTO DE RENDA	 (14) 9.9883-0232 Disponível 24 horas www.unimed.coop.br/web/marilia ou APP Unimed Clientes SP
MAIS INFORMAÇÕES - CENTRAL DE RELACIONAMENTO 24H 0800 201 2500 atendimento@unimedmarilia.com.br	

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 33.410-6



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.



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

MUDANÇAS NO FLUXO DE ATENDIMENTO DO PRONTO ATENDIMENTO UNIMED MARÍLIA

O Pronto Atendimento da Unimed Marília foi reestruturado internamente para atender à todos com segurança e evitar ao máximo a propagação do vírus. A divisão do fluxo interno assistencial ficou estruturada da seguinte forma:

O atendimento inicial parte de uma triagem realizada por uma enfermeira, seguindo o protocolo de manejo clínico do Ministério da Saúde. Após essa primeira etapa, o profissional direciona o beneficiário para uma das duas unidades criadas para diferentes necessidades.

- **Unidade de Síndrome Gripal (Verde):** pacientes que apresentam síndrome gripal, com sintomas como tosse, espirros, coriza, chiado no peito. Aqui, o beneficiário conta com atendimento clínico e pediátrico, com uma equipe qualificada e totalmente capacitada para a demanda especializada do Covid-19

- **Unidade Geral (Azul):** pacientes que apresentam qualquer sintoma, inclusive febre, mas sem sintomas respiratórios. Nesta unidade também está disponível o atendimento clínico, pediátrico, além do atendimento ortopédico

O grande diferencial do Pronto Atendimento da Unimed Marília é o foco no beneficiário como um todo. Segundo Mara Cristina Pereira Costa, Coordenadora de Enfermagem do Pronto Atendimento em Marília, foi realizado um trabalho intenso para garantir a segurança de todos. “Além de implementar a divisão do fluxo interno assistencial, fizemos treinamentos com 70 médicos e 50 enfermeiros para enfrentarmos a situação com responsabilidade, conhecimento e segurança”, explica.



Mara Cristina Pereira Costa
Coordenadora de Enfermagem

A Unimed Marília também se mostrou preocupada com seus colaboradores investindo em treinamentos sobre o uso correto de EPÍs, como lavar as mãos e roupas e se higienizar após deixar o Pronto Atendimento. A cooperativa tem como objetivo promover a saúde, seja de seus colaboradores, familiares, beneficiários e comunidade.



Adequações e medidas protetivas no Pronto Atendimento da Unimed Marília

AMPLIAÇÃO DO SERVIÇO DE DELIVERY NA FARMÁCIA

Diante das medidas de isolamento da população, para combate ao coronavírus, a Farmácia Unimed Marília investiu ainda mais em medidas para ampliar os serviços de delivery e entrega de medicamento aos beneficiários.

Tais medidas, adotadas para conter a propagação do coronavírus, envolvem a ampliação do número de entregadores para atender as demandas, a organização e estruturação nova da equipe da farmácia em relação aos seus canais de atendimento telefônico, com 4 a 5 atendentes em período integral do horário de funcionamento das entregas, 3 caixas televentas, 3 pessoas para separar os pedidos, adotando sempre as medidas básicas de higiene e proteção: uso de máscaras, lavagem das mãos e uso de álcool gel. Tudo para seus beneficiários não precisarem sair de casa em tempos como esses.

O horário de atendimento para realização de pedidos é de segunda à sexta das 8h00 às 17h00



e sábados das 8h00 às 11h00, sem taxa de entrega. Este é um benefício que a Unimed Marília amplia, com foco na saúde e sua prevenção e bem estar de seus beneficiários.

BEM-ESTAR E SAÚDE DE COLABORADORES E COOPERADOS

Pensando na saúde dos colaboradores e beneficiários, a Unimed Marília reestruturou o atendimento na sede, de uma maneira eficaz e qualificada, sem ter a necessidade de ser presencial. Muitos colaboradores foram colocados em home office e médicos cooperados que estavam dentro do grupo de risco foram afastados para prevenir qualquer contato com o vírus.

Segundo o diretor presidente, Dr. Cleber Baldelin, apesar de todos problemas e incertezas, o compromisso da cooperativa será sempre zelar pelas vidas de seus cooperados, colaboradores e beneficiários. "Tomamos todas as medidas ao nosso alcance para que a capacidade de atendimento fosse mantida com estrutura física e humana em todos os níveis de assistência, minimizando a exposição de todos ao vírus", finaliza.

An advertisement for Farmácia Unimed Marília. It features a purple background. At the top, it says "FARMÁCIA Unimed Marília". Below that, it says "Evite sair de casa". In the center, it says "Faça já o seu pedido nos nossos canais de atendimento" and "(14) 2105-6699 Televentas". At the bottom, it says "farmacia.unimedmarilia.com.br". There is an illustration of a delivery person on a green scooter and a hand holding a green card. At the bottom, it lists "FORMAS DE PAGAMENTO:" with logos for VISA, ACCREDITO, e!n, Hipercard, and Funcional.

FARMÁCIA

Unimed 
Marília

Conte com nossos serviços de entrega!

Compre sem sair de casa

- ✓ Evite sair de casa mesmo não sendo idoso ou em estado de vulnerabilidade (grupo de risco)
- ✓ Se precisar muito ir às compras, venha só, não traga crianças
- ✓ Em áreas comuns, evite contato com outras pessoas mantendo uma distância de pelo menos 1,5 metro
- ✓ Prefira o serviço de entrega em domicílio, é SEM CUSTO para Marília, Garça e Pompeia
- ✓ Pagar preferencialmente com o cartão e não com dinheiro, evitando contato com a pessoa do caixa, importante higienizar as mãos pós contato com teclas



ANS - nº 33.610-6



Faça seu pedido nos nossos canais de atendimento

PEDIDOS:

Pelo telefone:
(14) 2105-6699
Telegram:
(14) 99611-1869
ou pelo site:
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



JEITO DE CUIDAR UNIMED

Uma homenagem da Unimed Marília a dois personagens que em sua essência possuem o cuidar e amor pelo que fazem.

No mês de Abril, a homenagem da cooperativa foi para todos os profissionais de saúde, aproveitando o Dia Mundial da Saúde. E no mês de Maio, nada mais justo do que homenagear nossas mães, com uma linda Campanha desenvolvida pela própria cooperativa.

Campanha Dia das Mães

Um trabalho emocionante desenvolvido internamente, que teve o intuito de trazer esperança e sentimentos positivos nesse período tão difícil. A Unimed Marília quis homenagear todas aquelas que se dedicam diariamente a cuidar com amor e carinho!

A mensagem principal da campanha focou no fato de que o distanciamento social não diminuiu o afeto, portanto como um ato de amor, o mais indicado é o contato virtual.

O vídeo emocionante desta campanha pode ser acessado através do link, no canal da Unimed Marília no Youtube. <https://youtu.be/VDeuXwVuK-gA>



A melhor conexão no momento é o cuidado!
Feliz dia das Mães!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Marília

(14) 3402-2525
www.unimedmarilia.com.br



A melhor conexão no momento é o cuidado!
Feliz dia das Mães!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Marília

(14) 3402-2525
www.unimedmarilia.com.br



Dia Mundial da Saúde

Comemorado no dia 7 de Abril, o Dia Mundial da Saúde foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948. O objetivo dessa comemoração sempre foi e continua sendo conscientizar a população à respeito da importância de manter uma qualidade de vida e também falar de alguns problemas de saúde que atingem a população mundial, alertando sobre os riscos e ensinando sobre a prevenção.

Todo esse movimento de conscientização não seria possível sem os profissionais de saúde que hoje, mais do que nunca, têm se mostrado essenciais no cuidado, na divulgação de informações corretas, no combate àquilo que nos aflige.

Portanto, no mês de Abril, em que se é comemorado o Dia Mundial da Saúde, a Unimed Marília homenageou todos os seus profissionais que atuam em nos serviços de assistência à saúde e colaboram na manutenção da saúde e qualidade de vida de seus beneficiários. Sem eles, não seria possível criar um impacto positivo em própria realidade da cooperativa e na da comunidade.

Atualmente a Unimed Marília possui em seu quadro 121 profissionais da saúde, que estão presentes nos diversos serviços próprios, como Pronto Atend-

dimento, Espaço Viver Bem, Serviço de Atendimento Domiciliar, APS – Assistência Plena a Saúde e Farmácia Comercial. Todos esses serviços integrados, compõem uma ampla estrutura que resultam no atendimento de todos os beneficiários Unimed Marília, localizados em todas regiões do Brasil.

Nosso agradecimento se estende pelo ano todo, à todos os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, farmacêuticos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas e ao

seus 548 médicos cooperados, profissionais qualificados, que atuam em aproximadamente, 60 especialidades diferentes e que fazem da medicina uma arte de cuidar, prevenindo doenças e promovendo a saúde.

Importante também citar as parcerias com hospitais, pronto atendimentos, laboratórios e ambulâncias que garantem a qualidade desta assistência médica, hospitalar e de diagnóstico complementar.

Acolhimento e atendimento humanizado são características do Jeito de Cuidar da Unimed Marília, que procura estabelecer uma relação próxima com todos seus públicos. E é um motivo de orgulho poder contar com profissionais que difundem as ideias e sonhos da cooperativa e mostram que é possível alcançá-los, incluindo todos, sem esquecer de ninguém.



O objetivo dessa comemoração sempre foi e continua sendo conscientizar a população à respeito da importância de manter uma qualidade de vida





Mudanças de hábitos em Home Office que contribuem para dias mais produtivos

Uma das coisas interessantes que esta pandemia nos trouxe foi a capacidade de nos reinventar e nos adaptar às diversas circunstâncias apresentadas à todos nós: trabalho em home office, aulas por videoconferências, filhos e tarefas domésticas intercaladas em meio a reuniões, dentre outros fatores que surgiram com essa nova ordem, diga-se de passagem.

Mas você já parou para pensar que o ambiente escolhido para realizar suas tarefas profissionais precisa ser um local adequado e apropriado? E que os móveis utilizados, iluminação, pausas e alimentação interferem, em muito, na sua saúde?

A Unimed Marília sempre colocou como prioridade em suas ações, a saúde de seus colaboradores, beneficiários e comunidade, seja oferecendo um atendimento assistencial qualificado, promovendo saúde

e bem-estar ou informando corretamente sobre assuntos relacionados a esses temas.

Portanto, separamos dicas importantes para se fazer um Home Office produtivo e saudável durante a quarentena. Segundo Luciano Mazetto, Fisioterapeuta da Unimed Marília, os principais pontos que

“A Unimed Marília sempre colocou como prioridade em suas ações, a saúde de seus colaboradores, beneficiários e comunidade, seja oferecendo um atendimento assistencial qualificado, promovendo saúde e bem-estar”

devemos levar em consideração antes de realizar o trabalho em casa são: verificar a segurança e ergonomia no ambiente escolhido para trabalhar, como manter o foco em casa com ou sem filhos e a manutenção da saúde em home office.

Por onde começar?

Primeiramente, verifique o que você já possui em casa que possa ser utilizado como acessório ergonômico, sempre checando se o mesmo é seguro, para evitar acidentes. Procure utilizar uma cadeira confortável, assim como itens que você já utiliza na sua empresa.

O ambiente de trabalho/estudo

Escolha um lugar da casa que você mais gosta e se sente confortável. O ideal seria um local mais reservado, com boa iluminação e que seja familiar e agradável aos seus olhos.

Observe sua postura

Nada de levar o computador ou livros para a cama ou sofá. Sabemos que parece ser tentador, mas seu corpo vai reclamar uma hora ou outra. Utilize os acessórios ergonômicos, ou itens que você possui em casa que possam servir a este propósito.

- Se você for usar um notebook, é importante ter o acessório específico para ele, além do mouse e teclado independentes
- A altura dos seus olhos deve estar na linha da parte superior da tela do computador e a distância mínima entre você e a tela precisa ser de 45 centímetros
- Os braços precisam estar apoiados confortavelmente, fazendo um ângulo de 90° onde dobra o cotovelo
- Caso você seja do time dos baixinhos, utilize uma caixa ou livros como apoio de pé embaixo da mesa.

Mantenha o foco

- Estabeleça uma rotina, respeitando seus horários de refeição e descanso. Evite traba-

lhar de madrugada, pois isso prejudica seu sono, rendimento e principalmente, sua saúde

- Nada de pijama! Se arrume, crie esse hábito
- Alongue-se
- Crie regras para lanchinhos e pausas. Alimente-se bem, faça escolhas saudáveis.

Para os que têm filhos

Este é um momento atípico para todos nós e as crianças não conseguem ter uma compreensão absoluta do que estamos vivendo. Portanto, muita paciência e sem muitas cobranças. Lembre-se que os pequenos possuem outros valores e entendimentos. Não exija que eles pensem como adultos. Se este momento já está sendo difícil para nós, imagine para eles, que têm que lidar com a presença apenas do corpo físico dos pais, enquanto trabalham.

Com todas essas dicas, seu dia-dia ficará mais leve e produtivo, afinal, se cuidar é essencial. Tenha em mente que esse momento exige adaptações, sejam elas externas, no ambiente ou internas, em você.



CORONAVÍRUS

O QUE VOCÊ PRECISA SABER E FAZER PARA PREVENIR O CONTÁGIO



Cubra o nariz e a boca ao espirrar e tossir.



Não compartilhe objetos pessoais.



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Evite cumprimentos com beijos e/ou apertos de mãos.



Mantenha os ambientes ventilados, sempre que possível.

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**



**MUDE1
HÁBITO**

Unimed Marília adota novo modelo de trabalho em casa para colaboradores



Como medida de segurança e pensando na saúde dos colaboradores, cooperados e beneficiários, a Unimed Marília se mostra atenta e disposta às ações de um “jeito de cuidar” diferente adotando novas adaptações diante dos desafios que a pandemia traz.

Além de suspender os atendimentos presenciais, a cooperativa colocou seus colaboradores dentro do grupo de risco (acima de 60 anos, grávidas, lactantes) em home office, criou uma estrutura de revezamento proporcionando maior segurança a todos.

Convidamos alguns destes colaboradores para falar da sua experiência de trabalhar em casa e como foi importante obter esse suporte completo da empresa onde trabalham.



Unimed Marília se mostra atenta e disposta às ações de um “jeito de cuidar” diferente adotando novas adaptações diante dos desafios que a pandemia traz.



**MELINA - ASSISTENTE ADMINISTRATIVA NO SETOR
REGULAÇÃO - LACTANTE**

“Tem sido uma experiência muito boa para mim, porque é um período em que eu estou trabalhando sem muitas interrupções dentro de casa, não tem a questão de telefone tocando, pessoas entrando na sala, barulho de ambiente de trabalho.

Isso faz que a gente se concentre mais e conseqüentemente, o trabalho tem rendido mais.

Queria agradecer essa oportunidade, pois é um momento em que posso ficar mais perto da minha filha e demonstrar meu serviço também, estando dentro de casa. Tem valido muito à pena e a empresa só tem a crescer com esta atitude.”



**LUCIANA PRANDO - SETOR DE ATENDIMENTO -
GESTANTE**

“No início foi muito desafiador, até me adaptar aos horários, rotina, foi difícil, mas agora já estou adaptada, pois a empresa disponibiliza todas as ferramentas necessárias para realizarmos nosso trabalho.

Eu sinto que meu trabalho flui durante o tempo em que estou conectada, tem sido bastante produtivo, consigo realizar mais tarefas do que no atendimento presencial, onde temos que chamar a senha, esperar o beneficiário vir até nossa mesa e nos passar suas necessidades. Agora com o sistema de whatsapp, tudo é mais rápido e imediato. O retorno já é rápido e já pudemos o próximo em fila de espera.

Vejo uma agilidade nos atendimentos e sempre que preciso me comunicar com a equipe, temos um canal do skype, para tirar nossas dúvidas, fazer sugestões ou buscar orientação.

Sou muito grata à empresa por se preocupar comigo, visto que estou gestante. Tem sido muito gratificante.”



Polvo ao molho de missô e mostarda

Esta edição traz um pouquinho do Japão para a nossa mesa, com uma receita saudável e muito saborosa. Além de revelar curiosidades sobre um tipo diferente, mas muito popular, de restaurante na terra do Sol nascente: o Izakaya.

Izakaya seria uma espécie de boteco japonês, onde são servidos diversos drinks e pratos quentes típicos. Em Marília, o restaurante no formato Izakaya traz essa proposta e se destaca com uma culinária típica e sabores que remetem a cozinha de lembrança, comida caseira, aquela ensinada pelas avós.

O proprietário e chef Yuji Matsunobu prepara um delicioso prato, onde o protagonista é o polvo, rico em ômega 3 (como muitos frutos do mar), importante para o funcionamento do sistema cardiovascular. Ajuda a prevenir hipertensão, derrames e até infartos.



Chef Yuji Matsunobu



INGREDIENTES:

- 200g Tentáculo de Polvo fresco (60g cozido)
- 1 talo aipo
- 1 colher (sopa) de missô
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) maionese japonesa
- 1/2 colher (chá) de mostarda japonesa em pasta



Missô



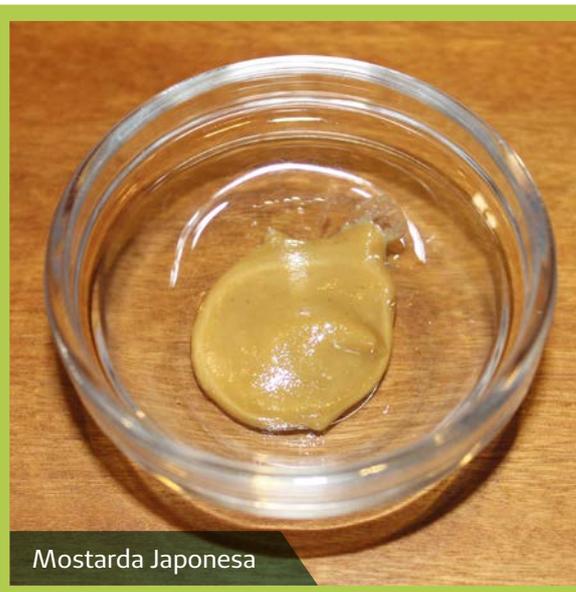
Tentáculo de Polvo



Aipo

Modo de preparo

1. Misture bem o missô, o açúcar, a maionese e a mostarda. Acrescente o vinagre aos poucos enquanto mistura.
2. Lave o aipo, retire as fibras externas, fatie e reserve.
3. Lave bem o Polvo, massageando com bastante sal para remover a viscosidade. Enxague e cozinhe na panela de pressão (6 minutos após pegar pressão). Esfrie o polvo mergulhando em um bowl com água e cubos de gelo. Fatie em lâminas de 3mm e sirva com o aipo e o molho.



Mostarda Japonesa



O inverno chegou! Saiba como se prevenir de doenças respiratórias

Durante os meses de inverno, quando encontramos temperaturas mais baixas, às vezes associadas a queda da umidade relativa do ar, uma série de doenças respiratórias são favorecidas pela menor dispersão dos poluentes presentes na atmosfera, fazendo com que fiquemos mais predispostos a esses problemas comuns do inverno.

Levando em consideração as diversas indagações que surgem nesse momento, principalmente com o aparecimento do novo coronavírus, convidamos o pneumologista e cooperado da Unimed Marília, Dr. Carlos E. Bueno, para falar um pouco mais sobre o assunto e esclarecer eventuais dúvidas sobre o assunto.

UNIMED MARÍLIA: QUAIS SERIAM ENTÃO OS DIAGNÓSTICOS DOS PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS MAIS COMUNS NO INVERNO?

Dr. Carlos E. Bueno: Podemos encontrar o aumento das gripes e resfriados, sinusites, otites, exacerbações de doenças crônicas como a asma, rinite alérgica e da doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema/bronquite).

Devemos lembrar que os vírus responsáveis pelas rinofaringites, mais conhecidas como resfriado comum são Adenovírus, Rinovírus, Influenza, Sincicial Respiratório, Coronavírus, Enterovírus, sendo que sua transmissão ocorre por meio de gotículas

produzidas pela tosse ou espirros, ou pelo contato de mãos contaminadas. Normalmente o resfriado é caracterizado por dor de garganta, coriza, obstrução nasal, espirros, tosse seca e febre. Alguns tipos de vírus podem causar diarreia. A doença é autolimitada, durando em média de 5 a 7 dias. Alguns pacientes podem complicar com infecções bacterianas secundárias, que levam a quadros de sinusite ou otite.

Já a gripe é causada pelos vírus Influenza tipos A, B ou C. Os quadros causados pelo tipo A, subtipos H1N1, H3N2, H5N1, são os que podem cursar com uma evolução mais grave. Em geral a gripe se manifesta com maior repercussão clínica, como febre alta, prostração, mialgia, calafrios, tosse, diarreia, vômitos e dor abdominal. Seu curso dura em média de 7 a 14 dias, sendo que a tosse seca pode durar algumas semanas. Infelizmente alguns pacientes podem evoluir com quadros graves caracterizados por insuficiência respiratória aguda com necessidade de internação em unidade de terapia intensiva.

Por este motivo é fundamental que os pacientes idosos, ou com doenças crônicas sejam anualmente vacinados com a vacina para gripe.

Não poderíamos deixar de comentar o aparecimento de um novo Coronavirus em dezembro de 2019, chamado SARS-COV2, responsável pela pandemia que a humanidade vem enfrentando, cuja transmissão é semelhante aos vírus dos resfriados comuns e das gripes. Quanto aos sintomas da COVID-19, também se assemelham com os da gripe. A famosa “Síndrome Gripal”. Portanto na dúvida, principalmente se a febre alta persistir por mais tempo, se a falta de ar ficar mais evidente e o aparecimento de dedos, lábios arroxeados, devemos procurar assistência médica.

Já as exacerbações da asma e do DPOC (enfisema e bronquite), se caracterizam por piora da falta de ar, tosse seca ou com expectoração e a presença de sibilos (chiado no peito), fazendo-se necessário o atendimento médico para evitar a piora acentuada e necessidade de internação.

UNIMED MARÍLIA: COMO EVITAR AS DOENÇAS RESPIRATÓRIA NO INVERNO?

Dr. Carlos E. Bueno: Acredito que a população atualmente está bem informada, pois estamos evitando locais com aglomeração de pessoas, higienização das mãos com frequência, evitando-se de esfregar



Dr. Carlos E. Bueno

os olhos e a boca, o uso de máscaras, ventilação adequada das casa, locais de trabalho, melhorar a umidade relativa do ar nestes mesmos ambientes, evitar de fazer queimadas não só na zona rural mas também as urbanas, higienização periódica dos aparelhos de ar condicionado, vacinação da gripe quando preconizada, manter o uso adequado das medicações de manutenção das doenças crônicas como asma e DPOC.

UNIMED MARÍLIA: NOS PERÍODOS DE BAIXA UMIDADE RELATIVA DO AR, COMO DEVEMOS USAR OS UMIDIFICADORES DE AMBIENTE?

Dr. Carlos E. Bueno: Na residência, eles devem ser ligados à noite, cerca de 3 a 4 horas antes da hora de dormir, pois o excesso de umidade pode ser prejudicial devido a proliferação de bactérias e fungos. Caso for deixar ligado a noite toda, deixá-lo na intensidade mínima. Deve ser colocado em uma superfície plana, em um local alto, a cerca de 30cm da parede, mas não próximo a cama. Em seu reservatório devemos colocar água filtrada e fervida, em temperatura ambiente, não ultrapassando a marca de nível máximo. Não esquecer de sua higienização periódica. Caso a família não disponha do umidificador, podemos fazer igual nossas avós, que colocavam toalhas úmidas ou bacias com água dentro do quarto.



Unimed Marília implanta aplicativo para seus Cooperados

App Unimed SP Cooperado



A Unimed Marília implanta o App Unimed SP Cooperado

Com o novo aplicativo Unimed SP Cooperado, o acesso torna-se ainda mais dinâmico e prático para consultar:

- ✓ Extrato de Pagamentos
- ✓ Demonstrativo da Produção
- ✓ Notícias

Disponível na
Apple Store e
Play Store.



www.unimedmarilia.com.br

UNIMED MARÍLIA DISPONIBILIZA

CENTRAL DE INFORMAÇÕES
CORONAVÍRUS
0800-201 2500



Se apresentar algum sintoma ligue para a nossa Central, temos uma equipe especializada para sanar todas as dúvidas

- Informações gerais | Sintomas do COVID-19
- Orientações sobre proteção | Prevenção da doença
- Informações sobre formas de transmissão
- Orientações sobre exames
- Orientações sobre viagens
- Orientações sobre como lidar com a situação no local de trabalho
- Quando procurar o Pronto Atendimento médico.

Unimed 
Marília