

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

**Unimed Marília,
completa 29 anos
cuidando de
Marília e região**

Cooperativa celebra
29 anos de conquistas
e inovações

**Ouvidoria da
Unimed Marília
alcança nível
de Excelência**

Pontuação máxima
pelo Programa do
Sistema Unimed

Unimed 
Marília

29
ANOS





**Crescer
com saúde
é o plano!**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



50% DESCONTO

NAS DUAS PRIMEIRAS MENSALIDADES *

CARÊNCIA ZERO

CONSULTAS E EXAMES SIMPLES *

BRINDE NA ADESÃO *

PEDIATRIA 24h

Obs.: Contratação válida para o mês das crianças no plano individual/familiar, no período de 01 a 30 de outubro de 2020. *O desconto será de 50% (cinquenta por cento) no valor das mensalidades de Novembro e Dezembro/2020, correspondente ao contrato vigente. *A redução de carência compreende isenção de consultas e exames simples. Redução de 90 para 30 dias em sessões de fisioterapia, psicoterapia, fonoaudiologia e atendimento nutricional. Redução de 180 para 120 dias nos exames especializados e nas internações clínicas e cirúrgicas, com exceção de obstetria (parto) que são 300 dias e 02 anos para DLP - Doenças e Lesões Pré-Existentes. Válido para crianças e seus familiares. Os dependentes deverão ser filhos e enteados, ambos com até 21 anos incompletos ou, se estudantes universitários, até 24 anos incompletos.

PALAVRA DO PRESIDENTE

A Unimed Marília comemora mais um aniversário celebrando grandes conquistas. E durante esses 29 anos é essencial lembrar que a nossa atividade sempre foi pautada nos princípios do cooperativismo, o que nos garante um modelo de negócio justo e diferenciado, onde todos trabalham por um mesmo objetivo, gerando assim, melhores resultados. Nossa meta é entregar o que as pessoas esperam, com confiança e qualidade.

Nesta edição de aniversário, trazemos uma matéria explicativa sobre o cooperativismo, como funciona e de que forma a Unimed Marília trabalha em cima de seus 7 princípios:

- adesão livre e voluntária;
- Gestão democrática pelos cooperados;
- participação econômica dos membros;
- autonomia e independência
- educação, formação e informação;
- intercooperação;
- interesse pela comunidade.

Comemorar 29 anos nos faz perceber que devemos continuar escrevendo nossa história, sem deixar de reavaliar nosso passado. As experiências exitosas devem nos aproximar, aprimorar e fazer fluir dentro de nós, todas as boas e grandes conquistas.

Nos últimos anos, a gestão da cooperativa consolidou a marca Unimed Marília como referência, algo demonstrado através dos índices de satisfação dos colaboradores, beneficiários e médicos cooperados. E cada um deles fazem a cooperativa ser o que é hoje, por isso nossa dedicação e preocupação com suas necessidades.

Ouvir nossos quase 90 mil beneficiários demonstra a nossa preocupação com a experiência vivida e replicada por eles. Nesse quesito, fomos premiados com o selo de Ouvidoria de Excelência pela Unimed do Brasil, com pontuação máxima no programa.

Entender as necessidades dos nossos colaboradores e apoiá-los, nos eleva a um patamar de desenvolvimento de Recursos Humanos, qualificando e otimizando os processos internos. Hoje, mais de 90% de nossos colaboradores possuem ou estão matriculados em cursos de Graduação ou Pós-Graduação.

Nossos 548 médicos cooperados, são a razão principal da existência da nossa singular, que praticam a arte da medicina em todas as especialidades, retornaram a participar ativamente da definição da prestação e da remuneração do trabalho médico.

Não podemos deixar de citar também os investimentos realizados em medicina preventiva, vistos como essenciais para desenvolver os progra-

mas para nossos beneficiários, como Programa de Controle da Hipertensão Arterial, do Diabetes, da Obesidade adulta e infantil, do Tabagismo, além do acompanhamento e orientação às Gestantes, Prevenção de Quedas, Programa Caminhar com Saúde, entre outros. Tudo com o objetivo final de integralização do cuidado.

Diante deste cenário, de toda a história escrita nesses 29 anos, a Unimed de Marília vem hoje mais do que nunca, retribuir toda a confiança nela depositada. Agradecemos a todos os prestadores públicos e privados, nas cidades de Marília, Garça e Pompéia, e em todas as outras em que a nossa bandeira estiver presente. Pois são nos momentos de crise, como nessa pandemia, que devemos demonstrar nossa gratidão.

Hoje, a Unimed Marília reverte parte dos seus resultados para investimentos nos hospitais das nossas cidades, na nossa comunidade, acreditando no nosso povo, pensando sempre no bem estar dos nossos beneficiários e de todos os cidadãos.

A presença da nossa marca em cada academia ao ar livre, espalhadas pelos bairros da cidade, mostra que vendemos saúde. Esse é o jeito de cuidar Unimed, uma cooperativa que gera trabalho, investimento e cuidado.

Boa leitura,




Dr. Ruy Yoshiaki Okaji
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

Diretor Presidente

Ruy Yoshiaki Okaji

Diretor Vice-Presidente

Wilson R. Ottoboni

Diretor Superintendente

Cláudio J. Rubira

Coordenador de Marketing

Luiz Sérgio Marangão

Redação

Aline Giglio

Fotos

Márcio Rodrigo Martins
Amabili Barros Martins
Vinicius Peloso Vida
iStock (Getty Images)

Projeto Gráfico e Editoração

Márcio Rodrigo Martins

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Gráfica Idealiza

Revisão

Regiane Marques
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



unimedmarilia.oficial



linkedin.com/company/unimed-marilia



youtube.com/c/unimedmariliaoficial





06 UNIMED MARÍLIA COMPLETA 29 ANOS DE COMPROMETIMENTO COM A SAÚDE DE SEUS BENEFICIÁRIOS E DA COMUNIDADE



12 UNIMED MARÍLIA DESTACA A IMPORTÂNCIA DO PAPEL DO COOPERATIVISMO



17 OUVIDORIA DA UNIMED MARÍLIA ALCANÇA NÍVEL DE EXCELÊNCIA COM IMPORTANTE CERTIFICAÇÃO



14 JEITO DE CUIDAR: ADAPTAÇÕES REALIZADAS NOS PROGRAMAS DO ESPAÇO VIVER BEM



19 PARA TODOS OS GOSTOS E PALADARES: A FAMOSA PIZZA E SUAS VARIAÇÕES ABREM UM MUNDO DE SABORES E OPÇÕES



21 VAMOS MUDAR 1 HÁBITO? SAIR DA ZONA DE CONFORTO PODE FAZER MUITO BEM À SUA SAÚDE!

ANIVERSÁRIO 29 ANOS

Unimed 
Marília

29
ANOS

Unimed Marília completa 29 anos de comprometimento com a saúde de seus beneficiários e da comunidade

No dia 30 de agosto a Unimed Marília completou 29 anos de atuação na cidade. Fundada em 1991, por um grupo de médicos, a Cooperativa Unimed iniciou suas atividades com objetivo de fomentar o trabalho médico na cidade, e tão logo, alcançou uma representatividade regional, tornando-se a principal rede de assistência médico hospitalar da região que compreende 13 municípios.

A união desta classe médica em Marília buscava o mesmo objetivo de manter o equilíbrio econômico social local, onde os recursos financeiros são investidos na própria cidade, o que abriu espaço e

oportunidade para uma consolidação de negócio, diferente da medicina mercantilista, já existente na cidade.

Devido ao empenho e comprometimento de seus colaboradores que somam 381 e de seus 548 cooperados, a cooperativa é hoje, o maior plano de saúde da região e se consagra como referência na promoção da saúde dos seus 90 mil beneficiários (número aproximado) e da comunidade, com maior índice de satisfação entre colaboradores, beneficiários, cooperados e parceiros.



Além disso, neste ano de 2020 a Unimed Marília recebeu o título de Ouvidoria de Excelência, com pontuação máxima adquirida pelo programa Ouvidoria de Excelência do Sistema Unimed, conferido pela Unimed do Brasil.

Os cooperados são referência na cidade, fazendo com que a singular seja destaque como pólo que contém significativo número de especialidades médicas, e também são profissionais totalmente integrados com a missão, visão e valores da organização. São diversas as especialidades em que atuam, prevenindo doenças e promovendo a saúde de seus beneficiários.

Seu quadro funcional se dedica a aumentar a eficiência dos processos e a satisfação dos clientes, sempre se baseando nos princípios de boas práticas organizacionais e melhoria contínua.

Há um constante investimento na capacitação, treinamento e desenvolvimento de seus colaboradores, para proporcionar uma qualidade na atenção ao beneficiário, melhoria na condição de trabalho dos mesmos, e integração entre departamentos e setores da cooperativa.

As parcerias com hospitais da região, clínicas médicas e laboratórios, agregam valor e contribuem para que a cooperativa ofereça um atendimento integral, sempre atento às mudanças e às diversas inovações tecnológicas, visando o desenvolvimento. A implantação de sistemas digitais, a readequação dos pontos de atendimento e a criação de novos serviços de medicina preventiva, são algumas das facilidades pensadas para o relacionamento com o beneficiário.

A Unimed Marília é uma marca que fala de cuidar, de estar próximo. Todas suas ações e realizações são pautadas por um relacionamento humanizado e inclusivo. Hoje, sua estrutura conta com diversos serviços próprios, que oferecem uma experiência favorável aos seus beneficiários, garantindo segurança e confiabilidade. Seu sucesso é medido pelo número de vidas impactadas positivamente e a certeza que o Jeito de Cuidar Unimed, é diferenciado e promove a saúde da comunidade.

“**A Unimed Marília é uma marca que fala de cuidar, de estar próximo. Todas suas ações e realizações são pautadas por um relacionamento humanizado e inclusivo.**”



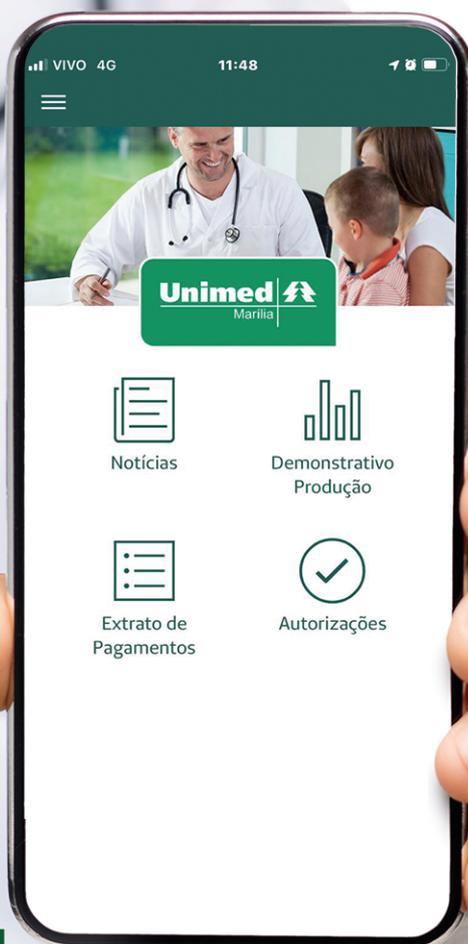
Farmácia Unimed Marília



Nova estrutura digital dos Programas Viver Bem para atendimento e serviços aos beneficiários



Sala de atendimento emergencial – Ponto Atendimento Marília



Novo aplicativo para seus Cooperados Unimed Marília

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



ANS - nº 33.610-6

Disponível na Apple Store e Play Store.

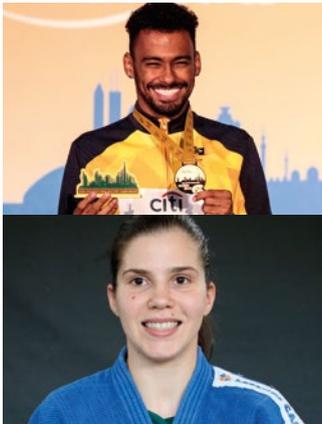


www.unimedmarilia.com.br



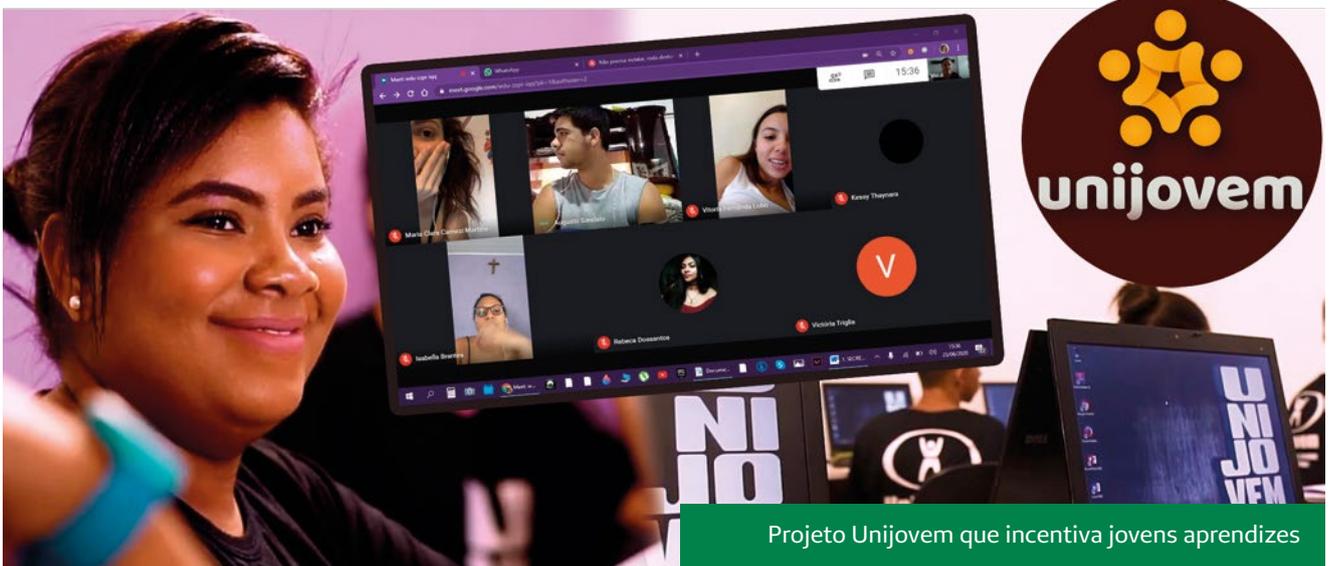
Doação de cobertores em campanha para Fundo Social

O papel social da cooperativa na comunidade carrega uma bagagem benéfica para o futuro. Por meio de parcerias com instituições públicas e organizações sem fins lucrativos, a Unimed Marília realiza ações que promovem o bem-estar das pessoas e inclusão social, levando 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, e apoio à cultura.



Atletas patrocinados pela Unimed Marília: Daniel Martins e Alana Maldonado da AMEI a esquerda e a direita a Lutadora de Jiu Jitsu Duda Gracie

Para o Diretor Presidente, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji, é motivo de muito orgulho e realização ver a cooperativa chegar ao seu vigésimo nono aniversário. “Temos muitos desafios pela frente, e sabemos que para superá-los será necessário valorizar cada vez mais as vidas das pessoas e as relações humanas. Aproveito para registrar aqui meu sincero agradecimento a todos os médicos cooperados, diretores, conselheiros e colaboradores, que mesmo diante de todas as adversidades, são responsáveis pelas conquistas de todos estes anos e a manutenção da assistência à saúde de nossos beneficiários”, finaliza.



Projeto Unijovem que incentiva jovens aprendizes



Incentivo a atividades físicas com implantação de academias Ao Ar Livre

GESTÃO 2020-2024: CONTINUAÇÃO DE UM PLANEJAMENTO DEDICADO AO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA COOPERATIVA E DA SAÚDE DA COMUNIDADE



Presidente, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji

Esse ano tem sido um ano de muitas mudanças e adaptações, e a Unimed Marília esteve atenta à todas elas, priorizando sempre o cuidado com seus beneficiários. Em Julho, a nova diretoria assumiu a cooperativa, com o objetivo de dar continuidade ao planejamento da gestão passada, que atuou de forma sólida para alavancar o papel da Unimed Marília, como referência no setor da saúde de nossa região, acolhendo seus beneficiários e cuidando da comunidade por meio do trabalho cooperativo médico.

“Esse é o Jeito de Cuidar Unimed”, ressalta o atual Diretor Presidente eleito da Unimed Marília, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji.



Vice-Presidente
Dr. Wilson Roberto Ottoboni

O atual Diretor Vice-Presidente, Dr. Wilson Roberto Ottoboni, fala da importância de estar atento às constantes mudanças. “Procuramos sempre olhar para frente. O mundo tem mudado, constantemente e nós, que estamos na diretoria executiva da Unimed Marília, temos que estar atentos, para conseguir nos antecipar às necessidades que surgirão com estas mudanças, elaborando projetos, sempre visando o crescimento”, pontua Dr. Wilson Roberto Ottoboni.



Superintendente
Dr. Cláudio Rubira

Dr. Cláudio Rubira, atual superintendente da Unimed Marília diz sentir-se honrado em ter a oportunidade de fazer parte da administração de uma cooperativa que ao longo do tempo tem moldado um legado de excelência na assistência médica. “Me comprometo, regido por valores morais e éticos e senso de justiça, realizar uma gestão transparente e inclusiva, visando sempre o crescimento da Unimed Marília, tanto como do aspecto empresarial como em seu compromisso frente a comunidade”, finaliza.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO UNIMED MARÍLIA

Unimed Marília

 **(14) 9.9883-0232**

- > Autorização de Guias
- > Aquisição de Planos

Segunda à Sexta das 08h às 18h

- > Central de Informações
Coronavírus

Diariamente das 07h às 23h

- > 2ª Via de Boleto
 - > Demonstrativo do Imposto de renda
- Disponível 24h**

APP UNIMED MARÍLIA

Disponível na App Store e Google Play com o nome de
Unimed SP Clientes

- > Acesse O Guia Médico
- > Consulte seu histórico de boletos
- > Cartão Virtual
- > Acompanhe notícias, dicas de saúde e muito mais!



**MAIS INFORMAÇÕES:
CENTRAL DE
RELACIONAMENTO 24H**

0800 201 2500
atendimento@unimedmarilia.com.br

Acesse os canais de comunicação e siga a
Unimed Marília
nas Redes Sociais



[unimedmarilia.official](https://www.instagram.com/unimedmarilia.official)



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



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



[youtube.com/c/unimedmariliaoficial](https://www.youtube.com/c/unimedmariliaoficial)



somos
COOP

ANS - nº 33.610-6

COOPERATIVISMO

Unimed Marília destaca a importância do papel do cooperativismo para um modelo de negócio mais justo e diferenciado

No mês de Julho foi comemorado o Dia Internacional do Cooperativismo. E para a Unimed, esta é uma data muito importante, principalmente quando falamos da história de 29 anos da cooperativa. Mas o que é este movimento, como ele funciona e qual seu alcance?

Para entender o cooperativismo, é importante saber que ele já existe há um bom tempo, desde 1844, quando surgiu na Inglaterra. Desde então, se expandiu pelo mundo como um modelo econômico mais justo e diferenciado, onde o crescimento se dá a partir da soma de esforços conjuntos, destinados a um mesmo objetivo.

Atualmente, existem 2,6 milhões de cooperativas no mundo, presentes em mais de 100 países, formadas por 1,2 bilhão de pessoas, distribuídas em 37 ramos



diferentes de cooperativas. No Brasil, existem 6,6 mil cooperativas, com aproximadamente 13,2 milhões de cooperados. Um panorama positivo, onde o sistema Unimed está inserido.

OS 7 PRINCÍPIOS DO COOPERATIVISMO



1º

ADESÃO VOLUNTÁRIA E LIVRE

*Um modelo
para todos*

Qualquer pessoa apta a utilizar seus serviços pode ingressar numa cooperativa, desde que o faça de forma livre e espontânea, e esteja disposta a aceitar as responsabilidades da sociedade.



2º

GESTÃO DEMOCRÁTICA

*Todos têm os
mesmos poderes*

Todos os associados têm igual direito de voto em uma cooperativa (um sócio = um voto). O poder de decisão não está vinculado à posse. Todos acompanham as políticas e a evolução da instituição, participando de todas as decisões.



3º

PARTICIPAÇÃO ECONÔMICA DOS MEMBROS

Todos são donos

Em uma cooperativa, todos são associados, que adquirem cotas para entrar na sociedade e têm direito a participar democraticamente de todas as decisões da instituição.

A Unimed é considerada a maior cooperativa de trabalho médico do mundo, presente em 84% do território nacional, com 18 milhões de clientes e aproximadamente, 110 mil médicos cooperados.



A cooperativa de Marília faz parte das 380 singulares, com 548 médicos cooperados e aproximadamente, 90 mil beneficiários. O modelo do cooperativismo médico é o mais viável, mais justo, e transparente. Características essenciais para prestar um serviço tão nobre e complexo, que é cuidar da saúde das pessoas.

A cooperativa médica se diferencia de qualquer outro modelo de prestação de serviço de saúde suplementar, pois não possui um viés mercantilista, onde o lucro é o principal objetivo da empresa.

A Unimed Marília entrega os melhores cuidados

para a saúde, levando o Jeito de Cuidar Unimed em todas as etapas do atendimento aos beneficiários. Hoje, a cooperativa possui serviços próprios como Pronto Atendimento, Espaço Viver Bem, Serviço de Atendimento Domiciliar, APS – Assistência Plena à Saúde, Centro de Especialidades Médicas, Farmácia, Unidade de Atendimento Garça e Pompéia, abrangendo 13 municípios da região.



Unir forças para crescer juntos e progredir. Essa é a diferença de uma cooperativa, que ao trabalhar por um mesmo objetivo, consegue gerar melhores resultados.



Todos esses serviços integrados compõem uma ampla estrutura que resultam no atendimento de todos os beneficiários da área de abrangência da Unimed Marília, complementando os atendimentos de intercâmbio de outras regiões do Brasil no sistema Unimed.

Unir forças para crescer juntos e progredir. Essa é a diferença de uma cooperativa, que ao trabalhar por um mesmo objetivo, consegue gerar melhores resultados. A Unimed Marília alinhada com os princípios do cooperativismo, leva sua Visão, Missão e Valores em tudo o que faz, construindo uma Política de Qualidade, para entregar uma medicina humana de confiança e qualidade.



4°

AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA

Autonomia de decisão para todos

Acordos e parcerias podem ser firmados pelas cooperativas, desde que não afetem o controle democrático dos membros. Se uma cooperativa firmar acordos com outras organizações, públicas ou privadas, deve fazer em condições de assegurar o controle democrático pelos membros e a sua autonomia.



5°

EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

Todos ensinam e aprendem

A fim de contribuir com o desenvolvimento do modelo como um todo e com o seu próprio, as cooperativas promovem a educação e a formação de seus trabalhadores e associados, informando-os e capacitando-os. Uma prática cujos benefícios sócio-econômicos vão muito além das instituições em si.



6°

INTERCOOPERAÇÃO

Todos se ajudam

Além dos associados de uma mesma cooperativa unirem-se e cooperarem uns com os outros, essa ajuda mútua também se estende para as relações entre as diversas cooperativas. Por meio de estruturas locais, regionais, nacionais e até internacionais, todas as cooperativas colaboram umas com as outras.



7°

INTERESSE PELA COMUNIDADE

Todos saem ganhando

Sem fins lucrativos e formada por pessoas físicas, as cooperativas têm na comunidade seu objeto constituinte e seu principal objetivo. Dessa forma, trabalham para o desenvolvimento sustentável de suas comunidades, gerando benefícios sociais e econômicos não apenas para seus associados, mas para toda a sociedade.



Adaptações realizadas nos programas do Espaço Viver Bem

A Unimed Marília adotou uma postura inovadora em relação ao atual cenário que vivemos, para dar continuidade aos atendimentos dos beneficiários, com a qualidade de sempre. Este momento pede cautela, mas também serve para adotar novas ideias à realidade atual.

Várias adaptações foram realizadas, principalmente nos programas do Espaço Viver Bem, que está utilizando alternativas para manter contato com os participantes dos programas e não deixá-los sem orientações preventivas.

A novidade iniciou com o primeiro Grupo online do Programa de Orientação para Gestantes, que acon-

teceu em Julho, e serviu como base para o desenvolvimento de outros grupos online, no segundo semestre.

“A novidade iniciou com o primeiro Grupo online do Programa de Orientação para Gestantes, que aconteceu em Julho, e serviu como base para o desenvolvimento de outros grupos online, no segundo semestre.”

Diante das mudanças provocadas pela pandemia e seguindo as orientações dos órgãos competentes com relação ao distanciamento social, não foi possível realizar o tradicional Grupo de Orientação às Gestantes presencial. “Nossa equipe precisou se adaptar à nova realidade para continuar levando acolhimento e informação nesse momento tão especial. Para garantir a segurança de todos os participantes, da equipe e familiares, nós do Programa de Gestantes elaboramos uma edição especial online”, explica Suelen Gama, coordenadora do Grupo de Gestantes.

Os conteúdos ministrados no grupo presencial foram adaptados para formato online, mas mantido os 9 módulos (gestação e nascimento, cuidados com o bebê, amamentação, nutrição da gestante, fisioterapia, fonoaudiologia, odontologia, psicologia e primeiros socorros).

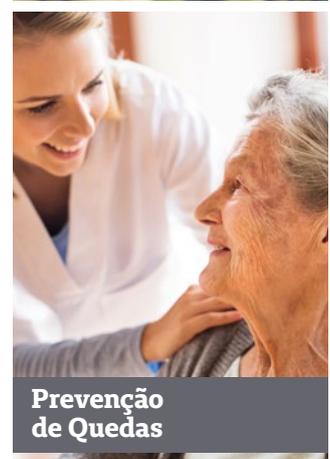
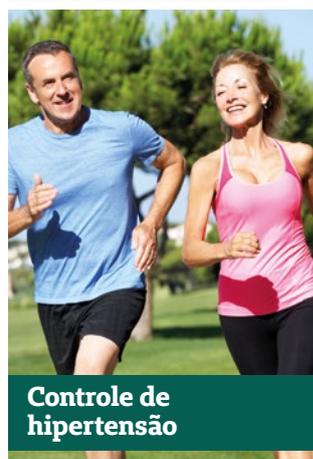
As inscrições aconteceram a partir de Junho, por meio de um link disponibilizado nas redes sociais da Unimed Marília e o acesso a todos os conteúdos do Grupo foi realizado em uma plataforma online, onde foram disponibilizados os vídeos gravados de cada módulo, com as orientações teóricas e práticas, além de um arquivo com a Cartilha da Gestante.

Foi criado também um espaço para comunicação, através de mensagens, entre as gestantes e os profissionais da equipe para esclarecer as dúvidas e permitir troca de experiências.

Suelen afirma que este novo formato trouxe grandes desafios para toda a equipe, no sentido de repensar a forma de cuidar. A dedicação e empenho foram grandes para que, apesar da distância física, não faltasse o afeto, o vínculo, informações e o apoio. “Nossa expectativa é que com o grupo, as mulheres e suas famílias possam se sentir acolhidas e seguras para vivenciar essa experiência transformadora”, conclui.

Além do programa de Orientação às Gestantes, o Espaço Viver Bem oferece os programas de Combate ao Tabagismo, Controle da Hipertensão, Controle do Diabetes, Prevenção de Quedas, Emagrecer Saudável e Crescer Saudável.

Estes programas que até então eram realizados presencialmente na sede do Espaço Viver Bem Unimed, devido a pandemia serão realizados na modalidade online e os interessados podem se informar sobre início dos módulos, pelo telefone (14) 2105 8191.



OUVIR:

UM CUIDADO NECESSÁRIO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DENTRO E FORA DA UNIMED



Para a Unimed Marília, cuidar também é ouvir, afinal, fazemos parte de importantes momentos da vida dos nossos beneficiários. São muitas as histórias das quais participamos e é por meio delas e de um diálogo aberto que podemos fortalecer a nossa relação.

Na Unimed Marília, você conta com dois canais de comunicação:

CENTRAL DE RELACIONAMENTO
0800 201 2500

OUVIDORIA
(14) 3402-2500

SAIBA QUAIS AS ATRIBUIÇÕES DE CADA CANAL E O QUE PODEMOS FAZER POR VOCÊ:

www.unimedmarilia.com.br/fale-conosco

Unimed 
Marília



CERTIFICAÇÃO

Ouvidoria da Unimed Marília alcança nível de Excelência com importante Certificação



A Unimed Marília comemora seus 29 anos com uma grande conquista! Após muito trabalho, dedicação e investimento a Cooperativa recebeu a Certificação de Ouvidoria Unimed no nível de Excelência, com pontuação máxima adquirida pelo programa Ouvidoria de Excelência do Sistema Unimed, conferido pela Unimed do Brasil. As avaliações foram feitas no período de Abril de 2019 à Maio de 2020.

O programa iniciou com o propósito de estruturação das Ouvidorias do Sistema Unimed que compartilharam suas realidades, necessidades e desafios regionais. Em seu escopo estão incluídas a estruturação e/ou revisão dos processos e, se necessário, ajustes na atuação do ouvidor e nos objetivos da Ouvidoria, nos meios de comunicação adotados tanto para o público externo como interno e na in-

fraestrutura da área, que também é um ponto importante para o desenvolvimento do trabalho proposto para atingir a qualidade esperada.

Desde que a ANS fez uma resolução normativa, em 2014, com o intuito de criar Ouvidorias nas Unimeds do Brasil, a singular Marília viu uma oportunidade para montar algo que agregasse valores importantes para a administração da cooperativa, como estabelecer uma cultura com foco no beneficiário, trabalhar a imagem da empresa, aprimorar produtos, serviços e processos, reduzir litígios e aprimorar o acolhimento ao beneficiário.



Ao longo desses anos, a Ouvidoria da Unimed Marília conquistou notoriedade com o público interno e externo da cooperativa, ganhou muita eficiência no atendimento e reforçou a divulgação das diferenças entre o SAC e a Ouvidoria, o que gerou resultados satisfatórios. “O entendimento de quando recorrer a 2ª instância da cooperativa proporcionou uma melhoria em relação aos prazos de resposta aos beneficiários”, comenta o coordenador da Ouvidoria, Dr. Antonio Domingues.



Equipe de facilitadores que cooperam com as ações da Ouvidoria

Diversas foram as mudanças significativas na singular, dentre elas, o coordenador da Ouvidoria cita a ação de nomeação dos facilitadores (colaboradores convidados de todos departamentos para disseminar informações), que tornou o fluxo de comunicação interna e externa mais efetiva. “Atualmente, a principal função da equipe é analisar a causa raiz das manifestações, junto ao comitê de melhoria. Após a participação no programa, tivemos diminuição na judicialização, melhoria no relacionamento com os beneficiários e notamos o empoderamento da Ouvidoria junto a diretoria executiva e colaboradores”, explica.

Fidelizar o beneficiário e satisfazê-lo na medida do possível, são metas da Ouvidoria da Unimed Marília. Em cima desse objetivo e com apoio total da diretoria da cooperativa, a Ouvidoria foi pontuada no

“ a Ouvidoria foi pontuada no nível excelente e já foi destaque também em duas importantes iniciativas: a implantação de terminais eletrônicos com acessibilidade para os beneficiários



nível excelente e já foi destaque também em duas importantes iniciativas: a implantação de terminais eletrônicos com acessibilidade para os beneficiários interagirem com informações referentes às possíveis dúvidas e a campanha de divulgação sobre a diferença entre a Central de Atendimento e a Ouvidoria.

“Esta é uma ferramenta que nos aproxima do beneficiário e que traz muitas informações relevantes para melhoria constante nos processos. A experiência é enriquecedora para toda cooperativa, pois uma hora ou outra todos farão parte do projeto, é um momento oportuno de integração entre departamentos e trocas de experiências. O importante é ter o comprometimento, dedicação e empenho. O resultado é apenas uma consequência”, comenta o Dr. Antonio Domingues.

Com essa certificação, a Unimed Marília se mantém no topo das Ouvidorias das grandes singulares. “É uma responsabili-

dade muito grande, manter essa certificação e temos certeza que todos os colaboradores têm ciência dessa importância, no sentido que devemos cada vez mais tentar fidelizar, afinal o mercado é altamente competitivo. Temos que tomar as devidas atitudes e ficar atentos às mudanças”, comenta o coordenador da Ouvidoria da Unimed Marília.

Para Dr. Cleber Baldelin, diretor presidente durante o período da certificação, é uma enorme satisfação ter adquirido a certificação do programa Ouvidoria de Excelência.

“Sempre tivemos a preocupação de entender as expectativas e necessidades dos nossos beneficiários. Com isso, buscamos melhoria contínua em nossos processos de forma ágil e eficiente compreendendo o empoderamento do consumidor, para que possamos entregar aos nossos clientes um atendimento humanizado e de excelência.

A Unimed Marília é o principal plano de saúde da nossa região e não conseguiríamos nos solidificar e nos manter, se não tivéssemos buscado constantemente, entender as deficiências da nossa cooperativa, pensando em melhorias continuamente em todos departamentos”, conclui.

Para todos os gostos e paladares: a famosa pizza e suas variações abrem um mundo de sabores e opções

A edição deste trimestre traz um prato mundialmente conhecido, popularizado e inclusivo: a tão conhecida pizza! E quando pensamos na tradicional pizza, já imaginamos imediatamente aquela redonda italiana com molho de tomate, queijo e manjericão.

Mas vocês sabiam que a massa da pizza não surgiu na Itália? Que a história desse prato já tem mais de 6 mil anos? Sim, a massa feita de água e farinha já era consumida por hebreus e egípcios, que era chamada de 'Pão de Abraão' ou 'piscea'.

Os fenícios (uma civilização da antiguidade, da região de Canaã) que foram os responsáveis por adi-



Proprietários Diego Henrique de Oliveira Machado e José Maria de Oliveira Machado





Pizza vegana Benedetto



Pizza vegana Giuseppe



Pizza vegetariana Carlotta

cionar recheio de carne e cebola nesta massa, criando um tipo de esfiha aberta, que conhecemos hoje em dia. Os turcos, que gostaram muito dessa criação, foram os responsáveis por levar esta massa até a Itália, durante o período das Cruzadas.

Surge então a famosa pizza redonda com molho de tomate e coberta com queijo, em Nápoles, na Itália, por volta do século 18. Os napolitanos aperfeiçoaram a receita com trigo de melhor qualidade e novas coberturas, como o queijo. A combinação queijo, tomate e manjericão é a preferida até hoje pelos italianos.

A popularização mundial da pizza e sua evolução aconteceu no término da 2ª Guerra Mundial, com os norte-americanos. Aqui no Brasil, ela chegou primeiramente em São Paulo, trazida pelos imigrantes italianos e desde então tem se recriado, gourmetizado e ganhou novos sabores.

Atualmente, é considerada um prato inclusivo, que atende a todos os paladares e necessidades alimentares. Hoje em dia, temos diversas opções inclusive para celíacos, veganos e vegetarianos.

Aqui em Marília, a capital nacional do alimento, surge um conceito novo de pizzaria, trazida por José Maria de Oliveira Machado e Diego Henrique de Oliveira Machado. Uma franquia recém-chegada, possui o diferencial no seu preparo. “As pizzas ficam prontas a partir de 10 minutos, o que reduz o tempo de entrega para o cliente”, explica o proprietário.

São 4 tipos de massa que atendem à todos: tradicional, integral, low carb e sem glúten. Diego conta que os sabores mais pedidos são Portuguesa, uma receita exclusiva, as tradicionais como Calabresa e Marguerita e a pizza Bella Capri que é o carro chefe (filé mignon, tomate seco,

cebola, catupiry, queijo mussarela e alho frito). “Além das nossas pizzas doces, que são feitas de massa folhada, algo que não se encontra aqui na cidade”, finaliza.

A pizza com massa low carb é preparada com farinha de coco, o que deixa a massa menos calórica e com um sabor sem igual, além disso, ela não possui farinhas refinadas, glúten e lactose. É uma novidade no mercado, visando principalmente os intolerantes a algum destes componentes, para que eles possam também degustar uma deliciosa pizza em momentos especiais com a família ou amigos.

Já as pizzas veganas são preparadas com massa de mandioca cozida, elas não possuem nenhum ingrediente de origem animal e as opções de sabores são deliciosas, entre elas estão a Benedetto e Giuseppe. Além disso, outras duas opções vegetarianas também estão disponíveis no cardápio Fiorella e Carlotta.

A nutricionista Simone Bertassi do espaço viver bem relata que oferecer essas opções de pizza realmente é um grande diferencial para nossa cidade. “Costumo dizer que comemos por diversos motivos, que podem ser pela nutrição que os alimentos oferecem ao nosso organismo ou pelo prazer de comer ou pelo social e poder unir o prazer de comer algo gostoso e que seja saudável ao mesmo tempo é maravilhoso!”. Finaliza Simone.

Deu água na boca? Opções são o que não faltam! Além de saborosa, o restaurante oferece opções de massas de pizzas integral, sem glúten e low carb, o que não irá te impedir de ter uma alimentação saudável.



Vamos Mudar 1 Hábito? Sair da zona de conforto pode fazer muito bem à sua saúde!

Mudar um hábito nem sempre é fácil. Encontrar a motivação certa também pode parecer difícil, quando estamos acomodados. No entanto, mesmo em tempos de pandemia, é possível largar o sedentarismo e começar a se exercitar. Sua saúde física e mental vão agradecer e seu dia vai render muito mais.

Trouxemos para esta edição uma entrevista muito importante com nosso médico cooperado, cardiologista e especialista em medicina do esporte, Dr. André dos Santos Moro, sobre sedentarismo x prática de atividade física. Conheça os benefícios de começar a se exercitar e dê o primeiro passo!

UNIMED MARÍLIA: QUANDO UMA PESSOA É CONSIDERADA SEDENTÁRIA? A ALIMENTAÇÃO INFLUÊNCIA NESSE COMPORTAMENTO?

Dr. André: São situações diferentes: consideramos

sedentarismo a ausência **ou diminuição** de atividades físicas ou esportivas, e atualmente é considerada a doença do século, podendo predispor muitos riscos ao nosso organismo, como osteoporose, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, hipertensão arterial, infarto do miocárdio, derrame cerebral, entre outras. A pessoa pode ser sedentária e alimentar-se bem, ou vice-versa. Mas é evidente que ter uma alimentação equilibrada e balanceada é parte de um modo de vida saudável, onde o exercício físico é um pilar muito importante.

UNIMED MARÍLIA: QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE QUE O SEDENTARISMO PODE TRAZER?

Dr. André: Para se ter uma ideia das consequências deste problema, pessoas sedentárias têm risco de infarto do coração 54% maior que pessoas ativas, e o de derrame cerebral 50% maior. Dados do IBGE mostram que no Brasil cerca de 65% da população

está sedentária, motivo de grande preocupação e também um desafio para a promoção e prevenção da saúde.

UNIMED MARÍLIA: COMO INCENTIVAR UMA PESSOA SEDENTÁRIA A SE EXERCITAR?

Dr. André: Antes de iniciar um programa de exercícios físicos, é essencial escolher uma atividade que ela goste, além de começar aos poucos e ser persistente. Estabelecer metas também pode ser motivador. Mas, ao mesmo tempo, avaliar a capacidade física é muito importante.

UNIMED MARÍLIA: PARA QUEM NÃO ESTÁ ACOSTUMADO A FAZER ATIVIDADE FÍSICA E DESEJA COMEÇAR, É NECESSÁRIO PASSAR POR UMA AVALIAÇÃO MÉDICA ANTES?

Dr. André: A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda pelo menos a prática de 150 minutos de exercícios físicos por semana. Mas será que você está apto(a) para isso? Em algumas situações, uma avaliação detalhada deve ser realizada. Pessoas que estão acima de 35 anos, sedentários, obesos, fumantes, ou que sejam portadores de doenças como hipertensão arterial, diabetes ou colesterol elevado devem ser avaliados antes do início das atividades físicas. Porém, pessoas são diferentes e têm necessidades diferentes: uma criança ou adolescente saudável que já faz exercícios físicos não precisa obrigatoriamente passar por uma avaliação específica; porém pessoas de mais idade que têm problemas no equilíbrio, ou mesmo um tempo de reação menor necessitam de mais cuidado.

UNIMED MARÍLIA: QUAIS EXAMES GERALMENTE SÃO SOLICITADOS PARA INICIAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS?

Dr. André: Geralmente para essas pessoas alguns exames complementares deverão ser realizados para uma completa prescrição do exercício físico com a maior segurança possível. Dependendo da idade, presença de doenças ou qualquer limitação, exames como eletrocardiograma, teste de esforço, exames laboratoriais ou radiografias serão necessários.

UNIMED MARÍLIA: O SEDENTARISMO PODE COMEÇAR BEM CEDO (NA INFÂNCIA). COMO OS PAIS PODEM INCENTIVAR OS FILHOS A SE EXERCITAREM, PRINCIPALMENTE AGORA QUE ESTÃO SEM ATIVIDADES E ESCOLA?

Dr. André: O sedentarismo na infância é algo que nos preocupa muito. As crianças devem encarar as atividades físicas de forma lúdica, isto é, em forma de diversão, e não como uma obrigação. É muito importante o acompanhamento familiar no que diz respeito à busca de hábitos saudáveis de vida, e o esporte está incluso nisso. A criança deve se sentir segura e motivada para realizar exercícios, de maneira inclusiva e junto a outras crianças. Nunca é demais lembrar que as atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar vídeo-game ou brincar com tablets devem ser restritas a no máximo duas horas por dia.

Em tempos de pandemia está mais difícil fazer exercícios, porém atividades dentro de casa também são válidas, como pular corda, fazer agachamento, dançar entre outras. Além de focar

na saúde, os exercícios oferecem o bem-estar psicológico, minimizando o estresse e a frustração.

Dar exemplo também é muito importante: pais ativos têm maior probabilidade de terem filhos ativos, portanto, mexa-se! **Mude o Hábito.**



Prof. Dr. André Moro – Cardiologista e Médico do Esporte

A Unimed Marília, pensando em oferecer mais qualidade de vida a seus beneficiários, desenvolve diversos programas de medicina preventiva. O Espaço Viver Bem disponibiliza a seus beneficiários o Programa Caminhar com Saúde, que devido a pandemia está acontecendo por uma plataforma online semanalmente. Os participantes são orientados pela professora de Educação Física Sônia Vargas Jonas Fogaça a prática dos exercícios e todo o cuidado necessário para executá-los. O Espaço Viver Bem fica na Rua Cel. José Brás, 1087. Para entrar em contato, basta ligar no telefone: **14 2105-8191.**

VIVER BEM

edição online

Programa para Gestante

O Espaço Viver Bem disponibiliza para seus beneficiários, programas com foco em ações preventivas, visando uma melhor qualidade de vida.

*Informações para inscrições:
(14) 2105-8191*



 unimedmarilia.official

 linkedin.com/company/unimed-marilia

 facebook.com/UnimedMarilia

 youtube.com/c/unimedmariliaoficial

Unimed 
Marília

ANS - nº 33.610-6

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 ATENIMENTO:

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