

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

Unimed Marília é acreditada na certificação Nível Ouro RN277

A acreditação certifica a
qualidade das operadoras
de planos de saúde

Médicos de Marília e região recebem homenagem da Unimed Marília

Evento em comemoração
ao Dia do Médico
homenageou a categoria



COMEMORAR

é essencial.

Trace suas metas e busque seus objetivos.

Toda mudança começa depois do primeiro passo.

Mude 1 hábito.

**MUDE 1
HÁBITO**



/UnimedMarília

PALAVRA DO PRESIDENTE

A Unimed Marília se destacou no ano de 2020 sendo acreditada no nível Ouro da certificação pela Resolução Normativa (RN277). Receber esta certificação garante que o objetivo de melhorar a qualidade da prestação dos serviços por parte das operadoras de planos de saúde, foi cumprido com sucesso. O resultado também atesta o comprometimento e dedicação de toda equipe Unimed Marília em busca de avanços.

Por 28 anos consecutivos, o Sistema Unimed vem obtendo a primeira colocação no Prêmio Folha Top of Mind, que reconhece marcas em geral, sendo a Unimed a marca de Plano de Saúde mais lembrada do Brasil. Esse é o maior estudo de lembrança de marca na América Latina e faz com que a Unimed se mantenha o mais próximo possível de todos os seus beneficiários.

Certificação de nível Ouro como a RN277 e o reconhecimento como marca Top of Mind, consolidam a liderança e a responsabilidade que o Sistema Unimed possui em desempenhar um papel satisfatório para beneficiários e população em geral.

Nos últimos anos, a singular de Marília tem sido referência e a principal prova disso são os altos índices de satisfação dos médicos cooperados, beneficiários e colaboradores.

Estamos chegando ao final de um ciclo, que nos conduziu a aprendizados e enfrentamentos de desafios. A pandemia trouxe uma responsabilidade ainda maior à cooperativa e sempre atentos aos acontecimentos, direcionamos nossa prioridade aos trabalhos de prevenção que teve o primeiro cuidado de proteger cooperados e colaboradores para que unissem forças a fim de minimizar os impactos em nossa área de atuação.

Em prol do beneficiário, Programas como os de Controle da Hipertensão Arterial, do Diabetes, da Obesidade adulta e infantil, do Tabagismo, Orientação às Gestantes, Prevenção de Quedas, Crescer Saudável, Caminhar com Saúde e Emagrecer Saudável trouxeram alternativas de atividades remotas para manter os atendimentos em meio ao momento de pandemia, provando que programas voltados para a medicina preventiva estão entre as principais pautas da cooperativa. No âmbito social, nossa cooperativa está sempre engajada em causas, ações e campanhas que

oferecem além de apoio, o cuidado, que é o lema da Unimed Marília.

Paralelo aos programas, a Unimed Marília fortaleceu a rede de Canais de Comunicação com a Central de Relacionamento 24h, App Unimed SP Clientes para cooperados e beneficiários de Marília e região, atendimento via Whatsapp e Redes Sociais, onde o beneficiário pode sanar dúvidas e adiantar processos com maior segurança, comodidade e agilidade.

Nossos agradecimentos a todos os beneficiários e prestadores nas cidades de nossa abrangência. Agradecemos principalmente aos cooperados e colaboradores que neste ano com momentos de adversidades, se mostraram extremamente necessários ao desenvolvimento e crescimento da Unimed como um todo.

Por fim, nos despedimos de 2020 com muita expectativa para que 2021 seja bom para todos nós. Trabalharemos para trazer novas conquistas que beneficiem a comunidade em geral como um todo e fortaleçam ainda mais o cooperativismo Unimed.

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

Gerente Geral

André Luis da Silva

Coordenador de Marketing

Luiz Sérgio Marangão

Redação

Aline Giglio

Regiane Marques

Fotos

Amabili Barros Martins

Regiane Marques

Vinicius Peloso Vida

Márcio Rodrigo Martins

iStock (Getty Images)

Fotos Brunch e Dia do Médico

Equipe de MKT Unimed

Projeto Gráfico e Editoração

Márcio Rodrigo Martins

Apoio na Diagramação

Vinicius Peloso Vida

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Gráfica Idealiza

Revisão

André Luis da Silva

Amabili Barros Martins

Regiane Marques

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 UNIMED MARÍLIA RECEBE ACREDITAÇÃO NÍVEL OURO DA CERTIFICAÇÃO RN277



08 MÉDICOS DE MARÍLIA E REGIÃO RECEBEM HOMENAGEM DA UNIMED MARÍLIA PELO DIA DO MÉDICO



14 ILUMINAÇÃO NAS UNIDADES DA UNIMED FAZ MEMÓRIA AO OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO



10 BRUNCH DOS MÉDICOS COOPERADOS ANIVERSARIANTES DO MÊS

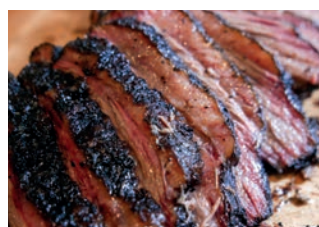


12 AÇÃO SOCIAL ENVOLVE PARTICIPAÇÃO DE COLABORADORES PARA PROMOVER BEM-ESTAR

17 UNIMED CONQUISTA PRÊMIO FOLHA TOP OF MIND PELA 28ª VEZ

18 RELAXAMENTO, MEDITAÇÃO E EQUILÍBRIO: OS BENEFÍCIOS DO YOGA

20 É POSSÍVEL CONVIVER COM A DIABETES E TER QUALIDADE DE VIDA



22 COMER BEM TRAZ PROCESSO DE DEFUMAÇÃO: SABOR E BENEFÍCIOS

ACREDITAÇÃO ANS



Unimed Marília é acreditada na certificação Nível Ouro pela Resolução Normativa 277

A Unimed Marília foi acreditada no nível máximo da certificação pela Resolução Normativa (RN 277) pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que tem como objetivo melhorar a qualidade da prestação dos serviços por parte das operadoras de planos de saúde, além de utilizar critérios de avaliação que possibilitem a identificação e solução de adversidades com mais consistência, segurança e agilidade, de acordo com a análise feita por entidades de acreditação homologadas ANS.

As operadoras que participam do Programa de Acreditação podem ser certificadas em níveis que variam de I a III; com o Selo Ouro sendo o maior

“

A acreditação aprova a busca constante pela qualidade e comprometimento com os beneficiários

”

DESTAQUE PARA OS PROGRAMAS QUE ESTIMULAM A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DA POPULAÇÃO EM GERAL:

- Programa de melhoria da Qualidade - processos internos.
- Programa de Qualificação da Rede Prestadora - Incentivo de capacitação e educação continuada / Segurança do paciente.
- Programa de gerenciamento de casos complexos e doenças crônicas.
- Programa de promoção à saúde.
- Programa de assistência farmacêutica
- Programas de prevenção à evasão de beneficiários.
- Programas de qualidade de vida no trabalho

nível concedido àquelas que conquistam nota superior a 90 pontos. Somente operadoras com atividades regulares podem participar do Programa de Acreditação da RN 277. “É uma conquista de muita relevância para a Unimed Marília, resultado da dedicação e de um sério trabalho que busca sempre o aperfeiçoamento”, afirma o Diretor Presidente Dr. Ruy Yoshiaki Okaji.

O processo de acreditação ainda tem o propósito de identificar se a operadora possui programas que estimulam a qualidade de vida e a saúde da população em geral.

Para receber a certificação, a Unimed Marília participou durante 18 meses, de um programa chamado Qualifica, oferecido pela Unimed do Brasil para nivelar conhecimentos de padrões de qualidade e fortalecer um modelo de gestão em toda a cooperativa. Após todo o programa, a Unimed Marília solicitou uma auditoria externa em busca do selo de certificação.

A auditoria foi realizada em agosto deste ano por representantes da ISOPOINT (Instituto Nacional da Qualidade e Soluções Tecnológicas), instituição de certificação homologada pela ANS, sendo o resultado foi divulgado dia 20 de outubro “Receber essa

certificação, confirma o compromisso da cooperativa com os colaboradores, cooperados, beneficiários e demais públicos para sempre almejar excelência” salienta o Diretor Presidente.

Diferentes aspectos da operação são levados em consideração pela RN 277. Dentre eles: índice de satisfação dos beneficiários, setor administrativo, estrutura, desempenho dos profissionais de saúde, desempenho dos prestadores de saúde conveniados e serviços de saúde oferecidos “É uma avaliação contínua que analisa diversos fatores e estamos satisfeitos, motivados e gratos pelo empenho de todos que tornaram essa conquista possível” finaliza Dr. Ruy.

A certificação é importante porque garante que a cooperativa Unimed Marília está trabalhando com maior controle da qualidade na assistência prestada aos beneficiários, está se preocupando com programas de promoção à saúde, cuidando dos serviços oferecidos pela rede prestadora e colocando em prática as melhores condutas.

Além de aumentar a confiança dos clientes, a conquista apresenta resultados positivos para a operadora de saúde que é motivada a continuar buscando melhorias constantes.



DIA DO MÉDICO

Médicos de Marília e região recebem homenagem da Unimed Marília pelo Dia do Médico

Receptividade, gratidão, felicidade e muita emoção marcaram a comemoração pelo Dia do Médico, realizada pela Unimed Marília com o apoio da Coop, Sicredi, Uniprime e APM (Associação Paulista de Medicina) com o intuito de homenagear os médicos cooperados pela data.

Os médicos foram recebidos na sede da APM no dia 16 de outubro, e este ano teve um significado ainda mais especial, visto os esforços que os profissionais da saúde vêm desempenhando durante o período de pandemia, salvando vidas e fazendo o possível para tranquilizar a população.

Organizado para aproximadamente 800 médicos entre cooperados e associados da APM, a Unimed Marília preparou um ambiente para receber e homenagear aqueles que são responsáveis por atribuir excelência à saúde. Com momentos de interação e descontração, a importância da comemoração foi ressaltada, já que em tempos de pandemia, a recepção foi organizada sem que houvesse aglomeração, seguindo protocolos de segurança.

Segundo Dr. Ruy Yoshiaki Okaji “Quando pensamos em organizar esse evento, foi para homenagear as



Brindes de homenagem aos médicos pelo seu dia



Dra. Eliana Ferreira Roselli, Dra. Renata Paola P. Freitas e Dra. Valéria Garcia Caputo



Lourdes com Dr. Marcos Gradim Tiveron

peças que estão na linha de frente durante seis meses ininterruptos na batalha contra o covid-19. Gostaria de enviar os parabéns para todos os nossos colegas médicos de Marília e região e os agradecimentos à toda diretoria da APM que possibilitou a



O evento organizado pela cooperativa deixou evidente a importância do trabalho médico no ano em que a pandemia demanda maior esforço da classe



Dr. Ruy Yoshiaki Okaji estende a mensagem e agradecimento a todos os médicos falando para a TV local Canal 4

realização dessa reunião” finalizou em entrevista.

Dr. Wilson Roberto Ottoboni, diretor vice-presidente da Cooperativa também parabenizou os colegas de profissão “É um prazer receber todos os colegas nesse dia tão especial. O Dia do médico é uma data que tem que ser comemorada, e hoje temos a oportunidade de passar um tempo a mais com os colegas; nós que nos vemos tão rapidamente pelos consultórios e clínicas, estamos aqui compartilhando desse momento de descontração” pontuou. Dr. Wilson, também destacou as ações promovidas pela Unimed Marília durante o mês de outubro e a importância de fazer exames preventivos para diagnóstico precoce do câncer de mama com o auxílio de médico especialista.

Ao longo do dia os médicos foram presenteados pela Unimed Marília, Sicredi e Uniprime, além de receberem os devidos cumprimentos.

Durante todo o evento do Dia do Médico, os médicos cooperados fizeram o uso de máscara, o álcool em gel foi disponibilizado em pontos estratégicos e foi respeitado o distanciamento social.



Café especial na APM



Veja mais fotos escaneando o QR CODE acima

BRUNCH COOPERADOS

Brunch dos médicos cooperados em homenagem aos aniversariantes do mês

Todos os meses, a diretoria da Unimed Marília convida os cooperados aniversariantes para um Brunch em comemoração. Em 2020, os eventos foram suspensos por medidas de segurança e distanciamento social até que pudessem ser retomados em um momento oportuno. Durante os meses de setembro e outubro, a diretoria teve a iniciativa de realizar dois eventos no mês para homenagear e agradecer aos médicos por todo esforço desenvolvido em prol da cooperativa.

Durante todo o evento, os médicos cooperados fizeram o uso de máscara, álcool em gel e também seguiram orientações sobre o distanciamento social.



Veja mais fotos escaneando o QR CODE acima



Dr. Ruy Yoshiaki Okaji e Dra. Dinah Belém



Dr. João Paulo G. Pilon recebe felicitações



Dra. Elisa Cristina Dan Biteli e Dr. Wilson

**DAR O PRIMEIRO
PASSO, É TUDO
O QUE VOCÊ
PRECISA PARA
MUDAR**

*Comece hoje mesmo
um novo ano com mais
otimismo e confiança!*



Unimed Marília

**MUDE1
HÁBITO**

ANS - nº 33.610-6

Unimed Marília realiza ações que promovem o bem-estar e transformam vidas



A Unimed Marília está sempre engajada em práticas que têm por intuito fazer a diferença na comunidade, o “Interesse pela Comunidade” é uns dos setes pilares que compõem os princípios do cooperativismo. Em 2020, diversos projetos e ações sociais tiveram participação efetiva da Cooperativa, trazendo a possibilidade de evolução para a sociedade. Abaixo destacamos duas ações de grande importância: a doação de máscaras feita para a Faculdade de Medicina de Marília (Famema) e a doação de produtos de higiene para a ONG Projeto Semear Marília.

DOAÇÃO MÁSCARAS FAMEMA

Contribuir para a manutenção da saúde da comunidade tem sido uma prática desenvolvida pela Unimed Marília, que tem em sua essência o ato de cuidar, informar e prevenir neste momento de enfrentamento da pandemia do novo coronavírus. Tendo em vista esse objetivo, a cooperativa doou, no mês de setembro, 10 mil EPI's (máscaras faciais)

para a Faculdade de Medicina de Marília.

O intuito foi promover segurança no período de retorno às aulas aos alunos, docentes e colaboradores, enquanto a pandemia da Covid-19 ainda não está completamente controlada. “A Unimed Marília realiza investimentos contínuos na nossa comunidade, pensando sempre na promoção da saúde e no bem-estar”, comenta o diretor presidente da cooperativa Ruy Okaji.

O Diretor Geral da Famema, Prof. Dr. Valdeir Fagundes de Queiroz, agradeceu a doação das máscaras faciais pela Unimed e as parcerias de apoio à Instituição. “Mais uma vez, a Unimed Marília possibilita essa importante doação para a Famema. As máscaras faciais, equipamentos de segurança, de suma importância em meio a esta pandemia da Covid-19, serão utilizadas pelos nossos estudantes, pelos docentes e pelos nossos colaboradores que estão atuando nas atividades acadêmicas e práticas de está-

gio. A Direção da Famema agradece o empenho de todos os envolvidos nesta importante parceria”.

ONG PROJETO SEMEAR MARÍLIA QUE ATENDE 180 CRIANÇAS E ADOLESCENTES RECEBE KITS DE HIGIENE EM AÇÃO PROMOVIDA PELA UNIMED MARÍLIA

Durante o mês de setembro a Unimed Marília promoveu entre seus colaboradores uma ação solidária para arrecadar kits de higiene pessoal com o objetivo de trazer mais qualidade de vida para as crianças da ONG Projeto Semear Marília. A cooperativa uniu o ato de solidariedade com a campanha Mude 1 Hábito e sorteou no dia 05 de outubro entre os colaboradores que doaram os kits, uma bicicleta aro 29, 21 marchas o propósito de estimular a prática de atividade física. O ganhador foi Carlos Tiago da Central de Relacionamento “sempre fui adepto a participar de ações sociais e nessa não foi diferente. Temos que lembrar que o importante não é o prêmio, e sim o fato de poder ajudar pessoas que necessitam, mas é claro que fiquei muito feliz por ganhar a bicicleta.



Carlos deriu a ação e foi contemplado com a bicicleta

Resumindo: cuidar da saúde e ajudar o próximo é a combinação perfeita” finaliza o colaborador.

PROJETO SEMEAR

A ONG Projeto Semear Marília existe desde julho de 2011 e atende crianças e adolescentes de 6 a 17 anos, em situação de vulnerabilidade, dando a eles oportunidades de crescimento pessoal. Iniciaram o projeto lendo livros e servindo café da manhã para cerca de 15 crianças somente aos domingos. Surgiu a necessidade de desenvolver outras atividades e passaram a atender mais crianças e adolescentes totalizando hoje 180, com atividades que variam entre balet, jiu jitsu, dança criativa, sapateado, coral, canto, inglês e pintura em tecido ao longo da semana e aos domingos.

“ A cooperativa tem plena consciência de que atuar em projetos sociais é recompensador para toda a comunidade ”

A ONG fica localizada na rua Dr. Mário Albuquerque Lima, 107, Jardim Universitário.

ADEQUAÇÃO

Durante o período de pandemia as atividades foram suspensas e a ONG precisou se adequar à nova realidade “Continuamos prestando assistência para as famílias e hoje ajudamos com cestas básicas e também conseguimos um cartão alimentação que abastecemos mensalmente” afirma Sônia Mattar, presidente da ONG. Outras ações estão sendo promovidas para que o projeto continue até que as atividades possam ser retomadas normalmente.



Colaboradores da Unimed doaram kits de higiene pessoal



Projeto Semear atende 180 crianças e adolescentes

JEITO DE CUIDAR

AUTO CUI DA DO

*é manter
a saúde
em dia*

Outubro
Rosa



Cultivar **HÁBITOS**
saudáveis é a melhor
PREVENÇÃO



NOVEMBRO:
MÊS DE COMBATE AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

Outubro e Novembro: As cores que conscientizam sobre a prevenção

Outubro e novembro são meses em que a saúde feminina e masculina entram em evidência com campanhas de conscientização das maiores causas de mortalidade em mulheres e homens no mundo: o câncer de mama e o câncer de próstata, respectivamente.

A Unimed Marília lançou campanhas para fortalecer e frisar a prevenção, que foram essenciais para a qualidade de vida da população. Conheça um pouco mais sobre essas datas e o que foi feito neste período!

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

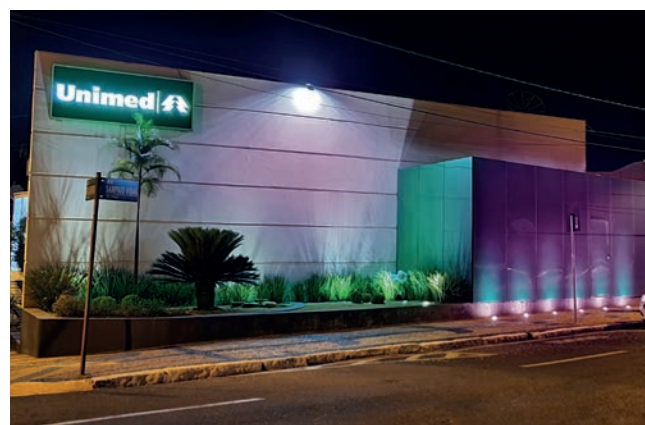
O câncer de mama é a causa de maior mortalidade entre as mulheres, e a estimativa do Instituto Nacional do Câncer (Inca) é que sejam diagnosticados mais de 66 mil novos casos só em 2020, sendo de extrema importância o diagnóstico precoce. Recomenda-se que seja feito o autoexame, este é realizado pela própria mulher palpando os seios para que seja notada qualquer alteração na mama.

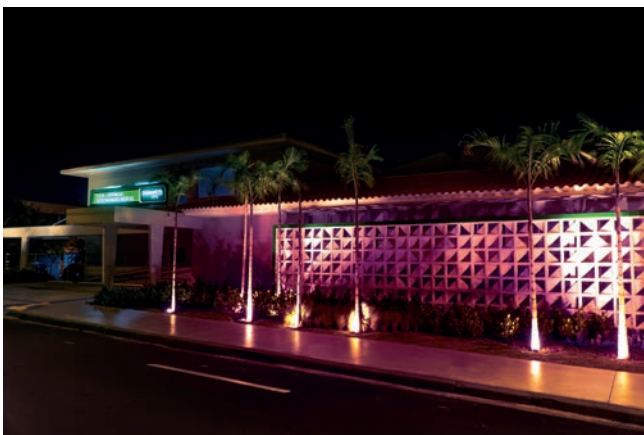
Principais sinais e cuidados básicos

Os principais sintomas do câncer de mama são: ca-

roço ou nódulo endurecido e indolor. Existem também outros sintomas em estágios mais avançados como por exemplo pele da mama avermelhada, alterações no mamilo, saída de líquido de uma das mamas ou pequenos nódulos no pescoço ou axilas.

Hábitos alimentares e estilo de vida estão diretamente ligados aos fatores que podem aumentar o risco de câncer. Por essa razão é de extrema importância que toda mulher a partir dos 40 anos faça o exame clínico e a mamografia anualmente, e mulheres entre 50 e 69 anos façam a cada 2 anos, in-





dependentemente de ter sintomas ou não, de acordo com Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Cuidar da alimentação, praticar atividades físicas regularmente, procurar manter o peso corporal adequado ter hábitos saudáveis, são alguns dos cuidados que podem ajudar na prevenção de doenças, dentre elas o câncer de mama.

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA

Dados do Inca (Instituto Nacional do Câncer) apontam que, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer no pulmão; e o mês de novembro serve como uma forma de reforçar a população masculina, que cuidar da saúde é essencial. Serve também para lembrar que esse cuidado deve ser diário, mantendo hábitos de vida saudáveis, boa alimentação ou optando por uma mudança imediata.

Ainda de acordo com o Inca a estimativa para 2020 no Brasil são de 65.840 novos casos da doença, mas apesar da gravidade e alto índice, em 90% dos casos existe chance de cura, desde que o diagnóstico seja realizado precocemente, daí a importância de campanhas de conscientização e prevenção.

As consultas com urologista devem ser imprescindíveis acima dos 50 anos, e é indicado que se faça o exame uma vez ao ano mesmo que não haja sintomas.

Sinais e sintomas a serem observados:

- Dificuldade de urinar
- Diminuição do jato de urina
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite
- Sangue na urina

Os sintomas citados não necessariamente são causados pelo câncer de próstata, mas é importante que procure um médico para que seja feito um diagnóstico mais preciso.

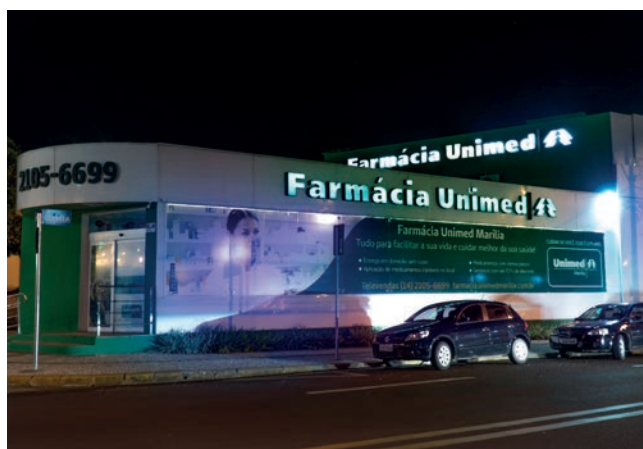
Com a combinação dos exames - dosagem de PSA (exame de sangue) e o exame de toque que permite ao médico palpar a próstata e perceber se há nódulos (caroços) ou tecidos endurecidos (possível estágio inicial da doença). O exame de toque é rápido e indolor.

A detecção precoce do câncer é uma estratégia para encontrar o tumor em fase inicial e, assim, possibilitar melhor chance de tratamento.

Fachadas iluminadas como forma de apoio

Em novembro foi a vez da cor azul dar o tom da iluminação do Pronto Atendimento, Farmácia Unimed, Serviço de Atenção Domiciliar, Centro de Especialidades Médicas e Sede Unimed Marília que serviu para lembrar o significado e mensagem por traz dessa ação, que foi chamar a atenção para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Durante todo o mês de outubro as unidades do Pronto Atendimento, Farmácia Unimed, Serviço de Atenção Domiciliar, Centro de Especialidades Médicas e Sede Unimed Marília ficaram com suas fachadas iluminadas na cor rosa. A iniciativa fez parte das ações de conscientização e prevenção ao câncer de mama dentro da Campanha Outubro Rosa que receberam o apoio da singular.



top **28x**
of mind

consecutivas

Unimed 



O plano de saúde mais lembrado pelos brasileiros, **com a maior pontuação da história.**

Unimed conquista Prêmio Folha Top of Mind pela 28ª vez

Pela 28ª vez consecutiva a Unimed recebeu o Prêmio Folha Top of Mind, sendo reconhecida como a marca de Plano de Saúde mais lembrada do Brasil. Em cerimônia online realizada no dia 29 de outubro, o sistema de cooperativas de saúde foi o grande vencedor na categoria “Plano de Saúde”.

A pesquisa que deu o prêmio a Unimed, foi feita pelo Instituto Datafolha que entrevistou cerca de 7.584 brasileiros com idade acima de 16 anos. A pergunta utilizada foi “Qual é a primeira marca que lhe vem à cabeça? ”, e a partir das respostas, a cooperativa bateu seu próprio recorde com a maior porcentagem já alcançada pela Unimed na história do prêmio Folha, atingindo o índice de 40 pontos. Além de ser lembrada pela maioria dos entrevistados, a marca Unimed se manteve muito à frente do segundo colocado, que somou sete pontos, e do terceiro que ficou com cinco pontos “Estar na lembrança dos brasileiros como a primeira marca nos faz perceber que estamos no caminho certo e é dessa forma que vamos continuar; buscando a satisfação dos nossos beneficiários” declara o Diretor Superintendente da Unimed Marília Dr. Cláudio Rubira.

A edição comemorativa teve um número recorde de itens pesquisados, com 78 categorias ligadas a produtos e serviços. A pesquisa é considerada o maior estudo de lembrança de marca na América Latina e neste ano a parcela dos entrevistados que não lembram de um nome de plano de saúde caiu

de 28% para 17%, menor índice da história, de acordo com dados do Sistema Ocergs (Órgão de registro, cadastro e certificação das cooperativas gaúchas, com abrangência e base territorial no Estado do Rio Grande do Sul, integrada à Organização das Cooperativas Brasileiras).

O Sistema Unimed é representado pela Unimed do Brasil, e conta atualmente com 345 cooperativas, 116 mil médicos cooperados oferecendo assistência para cerca de 18 milhões de beneficiários em todo

o País. Tem como princípio fazer com que as cooperativas se mantenham o mais próximo possível de todos os cooperados e seus beneficiários.

Adotando o Jeito de Cuidar Unimed, a cooperativa coloca o beneficiário como peça fundamental de todas as ações desenvolvidas através dos sete pilares: estratégia, liderança, pessoas,

sociedade, processos, infraestrutura e informação e conhecimento, responsáveis por gerar uma melhor experiência ao beneficiário e bons resultados à cooperativa “O intuito da marca Unimed é oferecer atendimento qualificado, onde todos saem ganhando” conclui Dr. Cláudio.

O prêmio é um alto indicador de importância, já que está diretamente ligado à relação de consumo de determinada marca, mostrando que as pessoas preferem marcas que lhes são familiares.

**“
Cooperativa é a marca principal
do segmento de Planos de Saúde
a ser lembrada em pesquisa
superando em 40% o segundo,
terceiro e quarto colocados
somados, de acordo com
o Grupo Folha
”**



Relaxamento, meditação e equilíbrio: Os benefícios do yoga

Neste período de isolamento social, as lives têm sido um refúgio para muitas pessoas, e às que promovem a saúde e qualidade de vida são as mais procuradas. Pensando nisso, a Unimed Marília teve a iniciativa de convidar o instrutor de yoga Sidney Doretto, para apresentar as lives do projeto Mude 1 Hábito.

A aceitação e interação do público tem sido excelente e na 12ª edição, as lives estão acontecendo semanalmente no CEM (Centro de Especialidades Médicas da Unimed) “Acho muito importante neste momento que estamos vivendo dar continuidade às atividades físicas que proporcionem bem-estar, que é uma das propostas do yoga e os meios digitais nos possibilitam a continuar com tais práticas. Estou muito satisfeito com essa parceria e agradeço o convite em fazer parte desse projeto Mude 1 Hábito da Unimed Marília”, pontua.

“

Projeto Mude 1 Hábito da Unimed Marília promove lives de yoga oferecendo opção de vida saudável

”

A prática do yoga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente com movimentos que levam ao equilíbrio e a paz interior. Auxilia no controle da ansiedade, melhora da musculatura, aumento da imunidade, melhora do sistema nervoso, traz autoconhecimento, e uma série de outros benefícios “O yoga não se constituiu somente com postura, mas sim na relação do corpo e da mente” afirma. E a alternativa de trabalhar corpo e mente no conforto de

casa, mantendo a segurança e o isolamento que o momento exige é tranquilizador.

Por ser uma prática que mistura exercícios de força, flexibilidade, foco e equilíbrio, pode ser praticada por todas as idades, porém respeitar os limites do corpo é primordial.

Como destaca a Educadora Física do Espaço Viver Bem de Marília, Sônia Vargas Jonas Fogaça “Por ser uma prática que promove o fortalecimento muscular e consciência corporal, de um modo geral, promove um abdômen mais estabilizado e firme”.

Sônia observa que para dar início às aulas e ter resultados satisfatórios é importante que o aluno converse com o instrutor e peça orientações sobre qual modalidade praticar “É interessante que o iniciante esteja bem com sua saúde, pois são práticas que trabalham respiração, concentração e também a força muscular. Conversar com o instrutor é muito importante para que ele oriente quais exercícios são mais indicados” afirma.

As lives acontecem no perfil do Instagram @unimedmarilia.oficial todas as terças às 19h15. Os participantes recebem brindes da Unimed ao final de cada aula.

A proposta é que a partir de 2021 as lives também sejam realizadas no Espaço Viver Bem de Garça.

ESPAÇO VIVER BEM UNIDADE GARÇA

Pensando no cuidado com o próximo, o Espaço Viver Bem de Garça é um ambiente projetado para a melhoria na qualidade de vida e oferece

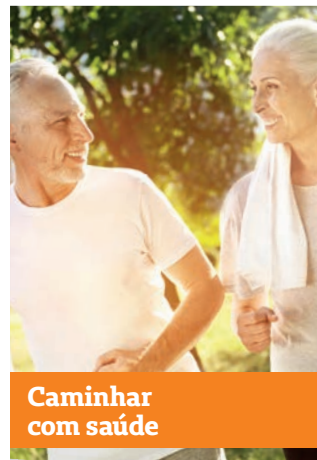


programas que incentivam a mudança de hábitos.

Os programas Emagrecer Saudável tem o intuito de evitar comorbidades que a obesidade traz, e promove a troca de informações. O programa Crescer Saudável é para crianças com foco em uma reeducação alimentar. Os dois grupos

têm o foco na mudança de hábito.

Caminhar com Saúde é um programa com o intuito de promover saúde física e mental, inserindo novos hábitos para sair do sedentarismo.



No caso do Grupo de Orientação a Gestantes, as futuras mães recebem todo o suporte e orientações necessárias para uma gravidez tranquila e saudável e todos os cuidados com o bebê.

A Coordenadora da Unidade de Garça, Dra. Ala-



ne Uetanabara Piai explica que o projeto que já existia em Marília, passou a existir também para os beneficiários de Garça “O Espaço Viver Bem foi todo remodelado para atender os programas e os nossos beneficiários. Foi um grande sucesso, tendo grande adesão; porém pausamos o processo no período de pandemia”.

Dra. Alane afirma também que após um período retomaram os programas, fazendo a readequação à nova realidade “Há dois meses retomamos alguns programas de forma remota, mas muito efetiva, para que as atividades pudessem ser mantidas” finaliza.





É possível conviver com a diabetes e ter qualidade de vida

14 de novembro é o Dia Mundial do Diabetes. Esta data foi reconhecida em 1991 pela Federação Internacional de Diabetes (IDF) junto à Organização Mundial de Saúde (OMS) com o intuito de informar à população mundial acerca dos problemas provenientes da doença.

A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) explica que o diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou a que produz não é utilizada corretamente. Insulina é um hormônio que exerce o papel central no controle do nível de glicose (açúcar) no sangue, que normalmente é obtido por meio dos alimentos, sendo também considerada uma doença metabólica, pois seu desenvolvimento está relacionado à forma com que o corpo transforma os alimentos ingeridos em energia para permanecer em movimento.

No Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, e esses números, com base em dados

da SBD só estão crescendo; por essa razão, é de extrema importância a conscientização sobre os problemas associados ao diabetes como: a alta mortalidade por doenças cardiovasculares, AVC (derrame) e complicações específicas da doença como: insuficiência renal, perda da visão, alteração de sensibilidade nos membros inferiores e consequentes úlceras e amputações.

DIABETES E SEUS TIPOS

Tipo 1 - Neste tipo, há deficiência de insulina que ataca as células que produzem este hormônio; logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo. Um fator de risco é a influência genética, porém, não há pesquisas decisivas sobre os fatores para esse tipo.

Tipo 2 - Quando o organismo não produz insulina suficiente ou quando as células do organismo respondem mal a ação da insulina. Também está relacionado à obesidade ou sobrepeso.

Diabetes Gestacional - Pode surgir durante a gravidez devido à resistência das células a insulina, aumentando o nível de glicose sanguínea (glicemia). Por nem sempre existir sintomas aparentes, recomenda-se que todas as gestantes, a partir do início do 6º mês, façam o teste, chamado teste oral de tolerância.

Os sintomas mais comuns que podem estar relacionados ao diabetes são aumento do volume urinário, fome, sede excessiva e perda de peso. Mas existem casos em que alguns podem ser classificados como sintomas do tipo 1 (alterações de humor, náusea, fadiga e fraqueza) ou do tipo 2 que pode não apresentar sintomas iniciais, sendo diagnosticado apenas após infecções frequentes, demora na cicatrização, alterações na visão e formigamento nos pés.

SAÚDE OCULAR

Uma das consequências do diabetes é a retinopatia diabética; doença que afeta os vasos da retina, região responsável pela formação das imagens enviadas ao cérebro. A oftalmologista Dra. Cláudia Asperti Ottaiano, afirma que o aparecimento está relacionado principalmente ao tempo de duração do diabetes e ao descontrole da glicemia “Geralmente afeta ambos os olhos e se não diagnosticada e tratada precocemente pode levar à cegueira irreversível” ressalta. Muitas vezes, os estágios iniciais da retinopatia diabética não apresentam sintomas. Por isso recomenda-se que todas as pessoas com diabetes consultem um oftalmologista pelo menos uma vez por ano. Alguns sintomas são: pontos ou manchas escuras, visão embaçada, visão que muda periodicamente de borrada para clara, visão noturna prejudicada e perda de visão central ou periférica “Exames oftalmológicos regulares são essenciais para detectar complicações oculares decorrentes do diabetes e permitir o início dos tratamentos o mais cedo possível, quando as chances de controlar a doença são maiores” conclui.

DIABETES X SAÚDE RENAL

Segundo o nefrologista Dr. Ivan Melo, uma das principais funções dos rins é filtrar o sangue para que todos os resíduos e toxinas sejam eliminados pela urina. No caso do diabético, o aumento do nível de açúcar no sangue gradativamente vai causando lesões nos vasos sanguíneos, “A doença renal diabética tem piora progressiva ao longo dos anos, e pode ao fim comprometer a qualidade de vida seriamente: o diabetes traz outros problemas que se somam, como perda da visão, falta de circulação nos pés e pernas, doença cardíaca e risco de lesões no cérebro” afirma, por essa razão, campanhas de preven-

ção e controle são tão importantes.

Os cuidados de um diabético devem ser do controle da doença de base: vida saudável com boa dieta, exercícios, medicamentos regulares que permitam bom controle da glicose sanguínea e da hemoglobina glicada. De igual importância é o controle das gorduras do sangue e da hipertensão arterial “Cuidados com os pés, tratamentos da doença da retina, uso de insulina adequado, educação física, apoio nutricional, psicológico e social, tudo isso para que o paciente viva uma vida saudável e sem problemas” pondera Dr. Ivan.

Para finalizar, Dr. Ivan afirma que prudência com remédios e demais cuidados são fundamentais e dependem de apoio de equipes multiprofissionais, hoje oferecido aos beneficiários da Unimed sem custo “Isto ocorre sob orientação a grupos de pacientes que aderirem ao programa de prevenção, com profissionais engajados e programas abrangentes para a melhor evolução dos pacientes” complementa.

Unimed Marília promove a saúde do Diabético com o Programa Controle do Diabetes no Espaço Viver Bem

O Programa Controle do Diabetes é destinado a beneficiários que já possuam o diagnóstico de Diabetes tipo 1 ou 2, com a finalidade de prevenir os agravos da doença quando não controlada. Também foca em beneficiários que ainda não possuem o diagnóstico, porém já queiram prevenir. O Programa acontece 1 vez por semana, com duração de 1h aproximadamente cada encontro e são sempre conduzidos por uma equipe multiprofissional (enfermeira, nutricionista, psicóloga e dentista), dando todo o suporte de orientações necessárias juntamente ao acompanhamento médico já realizado.

De acordo com a Nutricionista do Espaço Viver Bem Simone Clivelaro Bertassi Cabana, durante a pandemia o Programa está acontecendo de forma online “Visando manter o isolamento social, mas sem deixar de dar toda a assistência necessária a esses beneficiários que necessitam do suporte profissional para evitar as complicações, estamos mantendo o controle dessa forma” alega.

Os interessados devem entrar em contato através do telefone 2105-8191.

Processo de defumação: sabor e benefícios

A defumação, técnica desenvolvida há séculos para ajudar na conservação dos alimentos, vem sendo utilizada na gastronomia atual para agregar sabor e maciez. Em Marília, o restaurante especializado na técnica originalmente americana, oferece cortes variados.

Os proprietários José Adolfo Müller de Oliveira e Kelly Marques da Cunha Müller de Oliveira, explicam de maneira detalhada como funciona o processo e quais principais características.

Com diversas especializações e cursos voltados para defumação, a ideia do casal empreendedor era oferecer produtos produzidos feitos de forma artesanais e com sabor mais leve “Oferecemos produtos de qualidade, peças que não se encontram com facilidade e aliadas ao método de defumação, trazem uma experiência indescritível a quem prova” afirma Kelly.

Atualmente o processo de defumação é feito duas vezes no mês com um defumador americano móvel e é utilizado lenha no processo “É defumado com lenha frutífera, que ajudam a conferir sabor. Usamos a de limão e jabuticaba na defumação do brisket que é o prato principal da Steakhouse” declara José Adolfo.

O brisket passa geralmente um período de 6 horas defumando à baixa temperatura na lenha para depois ser embalado em papel laminado em mais 6 a 7 horas de fogo, à 98° de temperatura interna dependendo do tamanho dele. “O brisket que é a ponta de peito tem bastante colágeno e é também a mais saborosa, e para deixá-la macia precisa de algumas horas de fogo, então o processo de defumação chega a ser de 12 a 14 horas. Também, fazemos outras carnes defumadas como costela, cupim e costelinha de porco que levam menos tempo” afirma José.

A defumação também traz como benefício o baixo percentual de gordura. Como acompanhamento, o restaurante também tem opções como a tábua de legumes, saudável para quem consome. Os interessados podem fazer pedidos pelo aplicativo próprio ou consumir no local, respeitando os protocolos de segurança.



Brisket defumado



Tábua de legumes assados



Proprietários José Adolfo Müller de Oliveira e Kelly Marques da Cunha Müller de Oliveira

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.oficial](https://www.instagram.com/unimedmarilia.oficial)



facebook.com/UnimedMarilia



linkedin.com/company/unimed-marilia



youtube.com/c/unimedmariliaoficial



somos
COOP

ANS - nº 33.610-6

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

