

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

PLANO ESSENCIAL

**Unimed Marília,
lança novo Plano
Essencial para
empresas**

Com excelente custo
benefício e atendimento
no Centro de Especialidades
Médicas próprio

**Unimed Marília
1 ano de superação
e desafios frente
à pandemia**

Ações e reestruturação
para atender a todos
com segurança.



Unimed 
Marília

7 de abril.
Dia Mundial
da Saúde



TEMPO DE
ABRAÇAR

A SI MESMO

PELA SUA SAÚDE.

POR VOCÊ.



PALAVRA DO PRESIDENTE

O ano de 2021 chegou trazendo esperança de um futuro melhor em meio a tantas incertezas, com o início da imunização contra a Covid-19. Sabemos que este processo levará tempo e que é nosso papel, e de cada cidadão, evitar ao máximo a propagação desta doença.

A Unimed Marília segue se adaptando e se ressignificando conforme a realidade se apresenta. Foram diversas as mudanças e adaptações realizadas, sempre com foco na saúde de nossos beneficiários, colaboradores e cooperados, nas 13 cidades de atuação.

Nosso Pronto Atendimento foi reestruturado para atender a demanda de pessoas com síndrome gripal com segurança. Nos últimos 12 meses atendemos, aproximadamente, 15 mil beneficiários dentro desta nova estrutura. Disponibilizamos, de maneira pioneira, a Telemedicina Covid com profissionais preparados para monitorar pacientes com sintomas leves, com toda atenção e o Jeito de Cuidar Unimed.

Nossa Central de Relacionamento do Coronavírus recebeu aproximadamente 20 mil ligações nos primeiros meses deste ano. Destinado à comunidade em geral, este canal surgiu como uma alternativa para evitar a superlotação em hospitais e pronto atendimentos.

Todos os programas de prevenção à saúde foram adaptados para uma versão remota, sem perder a qualidade e o acolhimento. Os resultados foram muito positivos, as adesões aumentaram e os beneficiários se mostraram satisfeitos com o que a cooperativa pôde proporcionar, dentro de um momento desafiador.

Não podemos esquecer de citar o apoio incondicional, durante toda a pandemia, de nossos prestadores e profissionais na linha de frente, que com muito empenho, não pou-

param esforços para oferecer uma assistência qualificada e ampliada, na luta contra o novo coronavírus.

Nossa cooperativa acredita e trabalha para levar uma saúde de qualidade a todos da comunidade onde está inserida. Com esse intuito, lançamos neste ano, o Plano Essencial, novo produto de atendimento diferenciado, com ambiente próprio e de fácil acesso. Destinado à pessoa jurídica, esta é uma opção para manter o acesso à saúde, principalmente neste momento tão crítico, valorizando a geração de trabalho médico.

Sempre apoiada nos princípios do cooperativismo, a Unimed Marília projeta seu olhar para o futuro, com o desejo de oferecer uma saúde acessível para todos, exercendo sua principal função, que é cuidar.

Este é um momento que vamos superar! Dias melhores estão por vir!



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

Regiane Marques

Fotos

Equipe de Marketing Unimed Marília
iStock (Getty Images)

Projeto Gráfico e Editoração

Márcio Rodrigo Martins

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Gráfica Idealiza

Revisão

André Silva

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.official



linkedin.com/company/unimed-marilia



youtube.com/c/unimedmariliaoficial





06

UNIMED MARÍLIA LANÇA NOVO PLANO EMPRESARIAL: O ESSENCIAL



10

UNIMED MARÍLIA: 1 ANO DE SUPERAÇÃO E DESAFIOS FRENTE À PANDEMIA



16

ESPAÇO VIVER BEM PROMOVE PROGRAMAS DE PREVENÇÃO À SAÚDE ONLINE



18

PEIXE ABADEJO COM LEGUMES NA CHAPA: UMA OPÇÃO SABOROSA E SAUDÁVEL PARA A PÁSCOA



13

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DA LGPD GERA RESULTADOS POSITIVOS PARA A COOPERATIVA.



20

DIA MUNDIAL DO COMBATE À OBESIDADE (4 DE MARÇO)



14

PRIMEIRA EDIÇÃO DO DESAFIO VIRTUAL MUDE1HÁBITO INCENTIVA PRÁTICAS QUE PROPORCIONAM SAÚDE



22

VALORIZAÇÃO DA MULHER FOI O FOCO DAS COMEMORAÇÕES NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Unimed Marília lança Novo Plano Empresarial: o Essencial

Desenvolvido para atender uma necessidade do mercado, o Plano Essencial da Unimed Marília traz uma proposta diferenciada para pessoa jurídica.

A saúde sempre esteve entre os benefícios mais importantes para as empresas preocupadas com o bem-estar de seus colaboradores, e no cenário atual, esse cuidado passou a ter um olhar ainda maior por parte dos empresários.

Pensando nisso, a Unimed Marília desenvolveu um novo plano empresarial.

Quando o seu negócio possui um plano de saúde com a qualidade Unimed, a satisfação dos colabo-

radadores aumenta, a rotatividade de funcionários diminui, sua empresa retém os talentos, e como consequência, os colaboradores bem cuidados e satisfeitos se tornam defensores da sua marca.

Vale citar que no ano de 2020 o Sistema Unimed recebeu pela 28ª vez consecutiva o prêmio Top of



Desenvolvido para atender uma necessidade do mercado, o Plano Essencial da Unimed Marília traz proposta diferenciada para pessoa jurídica.



Mind, pelo Instituto Datafolha, sendo reconhecida como a marca de Plano de Saúde mais lembrada do Brasil.

Quanto ao novo modelo de plano, o Plano Essencial possui segmentação ambulatorial e hospitalar com obstetrícia; nele, o beneficiário terá acesso a toda abrangência do rol de procedimentos da ANS (Agência Nacional da Saúde Suplementar) e suas coberturas.

Thiago Salviano Romani, Gerente Comercial e de Relacionamento da Unimed Marília, afirma que o Plano Essencial possui características diferenciadas para o contratante, o colaborador e os seus dependentes.

No Plano Essencial os atendimentos serão agendados e direcionados pela Central de Agendamento do novo Centro de Especialidades Médicas da Unimed Marília (CEM), que possui ampla e moderna estrutura, localizado na Rua Coroas, nº 114.

O foco desse modelo de plano são as empresas, de todos os portes e segmentos, que atualmente não possuem o plano da Unimed Marília, sendo a oportunidade de contratarem um plano de saúde com a Qualidade Unimed, maior cooperativa médica do Mundo.

As empresas terão acesso a um modelo com excelente custo-benefício, rede direcionada, qualidade Unimed, garantia de coberturas da ANS e atendimento humanizado, fazendo com que os colaboradores se sintam valorizados.

Thiago conclui que o plano já foi bem aceito pelo mercado, obtendo bons resultados desde seu lançamento.

Para maiores informações entre em contato com a equipe comercial da Unimed Marília através do número (14) 3402-2522.

Centro de Especialidades Médicas

Inaugurado no ano passado, o Centro de Especialidades Médicas, conta com 20 consultórios e neste primeiro momento, atende as especialidades de clínica médica, ginecologia e obstetrícia e pediatria.

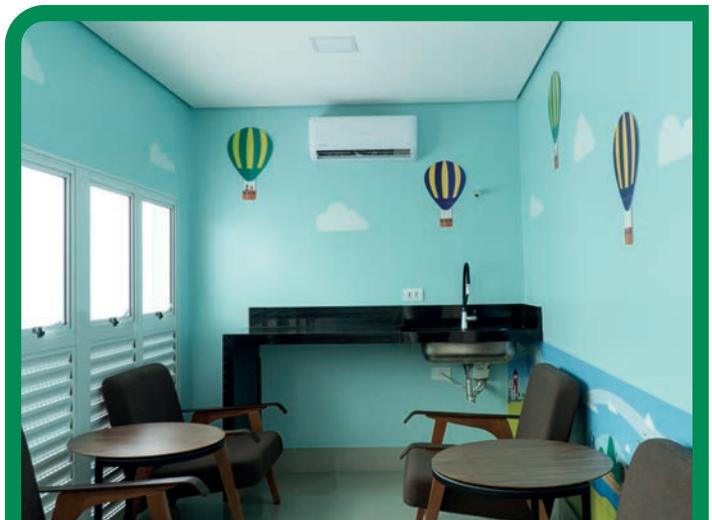
Inicialmente, destinado aos beneficiários que aderirem ao Plano Essencial, o local oferece um espaço

totalmente projetado para um atendimento qualificado. Os beneficiários são atendidos exclusivamente nos consultórios do Centro e os exames que forem solicitados poderão ser feitos pela rede prestadora que a Unimed Marília tem convênio.

A ideia é, futuramente, abranger todas as especialidades médicas que tenham cooperados em Marília.



Espaço de atendimento amplo e moderno



Sala de amamentação e fraldário temático



Recepção projetada para atender com conforto e segurança



Sala de estabilização com equipamento para assistência médica



Brinquedoteca e entretenimento para jovens e crianças



Sala de treinamento e aprimoramento profissional



Endereço: Rua Coroas, 114 - Marília/SP - Tel.: (14) 2105-6606
Horário de atendimento médico: de segunda à sexta das 8h00 ao 12h00 e das 13h00 às 17h00.
Horário funcionamento: de segunda à sexta das 7h00 às 18h00.



PLANO ESSENCIAL

Essencial é o plano ideal para todo empreendedor que valoriza a saúde!

**PLANO EMPRESARIAL
A PARTIR DE
2 VIDAS****

Plano empresarial
a partir de
R\$ 95,44*

Unimed 
Marília

ANS - nº 33.610-6

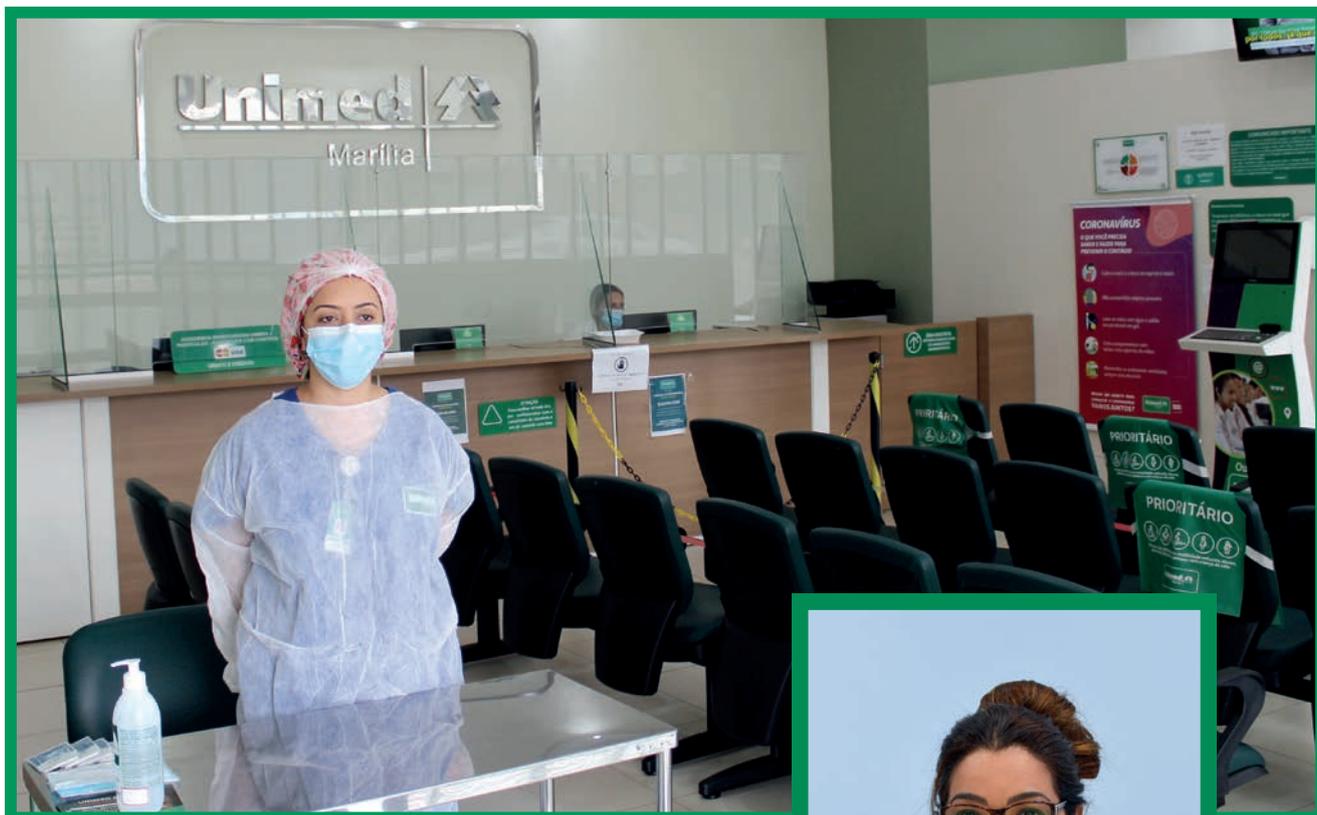
* Valores válidos para a primeira faixa etária (de 0 à 18 anos) no Plano Essencial Empresarial Enfermaria, para contratação nos meses de março a junho/2021. O plano prevê cobrança de coparticipação que poderá ser consultado na proposta e contrato. **O atendimento é exclusivo nos prestadores de serviços especificados no Guia Médico do Plano Unimed Essencial da Unimed Marília, conforme Tema IX do contrato. Para mais informação, consulte nossa equipe comercial no telefone 0800 201 2500.

www.unimedmarilia.com.br



(14) 3402-2522

Unimed Marília: 1 ano de superação e desafios frente à Pandemia



Ações e reestruturação para atender a todos com segurança.

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.

O Pronto Atendimento da Unimed Marília, por exemplo, foi reestruturado internamente para atender a todos com segurança e evitar ao máximo a propagação do vírus. E atualmente, completando 1 ano de pandemia, o grande diferencial desse ser-



Mara Cristina Pereira Costa
Coordenadora de Enfermagem

viço próprio da cooperativa, continua sendo o foco no beneficiário como um todo, levando em consideração a qualidade e agilidade no atendimento, a biossegurança dos pacientes, assim como, dos profissionais envolvidos.

Segundo Mara Cristina Pereira Costa, Coordenadora de Enfermagem do PA, foi realizado um trabalho in-

tenso para garantir a segurança de todos. “Além de implementar a divisão do fluxo interno assistencial, fizemos treinamentos com toda a equipe médica e de enfermagem para enfrentarmos a situação com responsabilidade, conhecimento e segurança”, explica.

A DIVISÃO DO FLUXO INTERNO ASSISTENCIAL CONTINUA ESTRUTURADA E DIVIDIDA 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 ou diretamente para a Telemedicina (atendimento virtual).

- **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
- **Telemedicina com atendimento no Centro de Especialidades Médicas:** qualquer beneficiário que procurar o Pronto Atendimento com sintomas leves, que não requer internação ou realização de exames, a equipe de triagem já o direciona para a telemedicina. “Nossa intenção é diminuir o fluxo de pessoas, para evitar a propagação do vírus”, explica Márcia Cassia Agostinho Batel, coordenadora do C.E.M.



“Além de implementar a divisão do fluxo interno assistencial, fizemos treinamentos com toda a equipe médica e de enfermagem para enfrentarmos a situação com responsabilidade, conhecimento e segurança”



Márcia explica que este serviço de telemedicina também atende uma demanda espontânea, onde o paciente entra em contato com a Central da Unimed Marília e, no caso de apresentar sintomas moderados ou graves, a equipe sugere encaminhamento ao Pronto Atendimento ou hospitais.

Existe também o procedimento inverso, em que pacientes atendidos no Pronto Atendimento, no qual foram solicitados a realização de exames, são orientados a ligarem para a Central de Atendimento para passar o resultado. Caso este seja positivo para a Covid-19, este paciente é monitorado durante 14 dias (da data de início dos sintomas).

O serviço de telemedicina funciona todos os dias, das 8h00 às 17h00. Aos sábados e domingos, este monitoramento dos pacientes funciona das 7h00 às 19h00. Tudo através do 0800 201 2500



disponibiliza

**CENTRAL DE INFORMAÇÕES
CORONAVÍRUS**

0800 201 2500

Você irá conversar diretamente com um profissional da saúde apto para orientá-lo com as devidas informações.

Beneficiário,

Disponibilizamos o **Demonstrativo para Declaração de Imposto de Renda (IRPF)** em 3 canais digitais da Unimed Marília.

Acesse já e faça o download



ANS - nº 33.610-6

 **(14) 9.9883-0232**

> *Autorização de Guias*

> *Aquisição de Planos*

Segunda à Sexta das 08h às 17h

> *2ª Via de Boleto*

> *Demonstrativo para Declaração de Imposto de Renda*

Disponível 24h

> *Central de Informações*

Coronavírus

Diariamente das 07h às 18h

Sábado, Domingo 07h às 19h

APP UNIMED MARÍLIA

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

> *Demonstrativo para Declaração de Imposto de Renda (IRPF)*

> *Acesse O Guia Médico*

> *Consulte seu histórico de boletos*

> *Cartão Virtual*

> *Acompanhe notícias, dicas de saúde e muito mais!*



SITE UNIMED MARÍLIA - SGU WEB

Acesse: www.unimedmarilia.com.br

Clique em **BENEFICIÁRIO** no topo da página e acesse a **Área do Beneficiário**.

ESCANEE O CÓDIGO E ACESSE O SGU WEB



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

Projeto de implantação da Lei Geral de Proteção de Dados gera resultados positivos para a cooperativa

Em Janeiro de 2020, a Unimed Marília iniciou a estruturação de um projeto interno para adequar as ações da cooperativa dentro da lei LGPD. Com apoio da empresa Immunize System, foi criado, junto ao departamento de Tecnologia e Informação, um comitê formado por colaboradores, que teriam o objetivo de avaliar, reestruturar os processos internos e posteriormente, espalhar esta nova cultura de proteção de dados para a Unimed Marília.

O projeto começou mapeando todos os processos de coleta de dados de cada departamento e para cada um deles foram feitas adequações dentro da lei. A intenção era eliminar processos desnecessários ou adequar ações preventivas e mapear riscos durante o processo. “Fizemos também revisão de contratos de prestadores, fornecedores e beneficiários, analisando todas as cláusulas dentro da lei. Esta é uma responsabilidade dos dois lados, para que todos os dados estejam protegidos, conforme a lei”, explica Guilherme Augusto Lima Lopes, analista de projetos da cooperativa.

Atualmente, são realizadas reuniões semanais do comitê para que todos fiquem cientes dessa cultura da LGPD e possam disseminar e multiplicar internamente. São 52 colaboradores atuando como multiplicadores. “Este é um trabalho conjunto, em prol da cooperativa, que de ponta a ponta, estará alinhada e adequada à lei”, comentou Guilherme.

A Unimed Marília recebeu o selo de Segurança de Dados Pessoais Protegidos. É possível consultar esta informação em um portal online que verifica, através do CNPJ se a empresa está ou não em dia com a



lei. Confira através do endereço: www.privacidade.com.br.

O que é LGPD?

Sigla para Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, esta é uma norma federal aprovada em 2018. Ela estabelece regras para o uso, coleta, armazenamento e compartilhamento de dados pessoais de usuários por empresas públicas e privadas.

O principal objetivo é garantir mais segurança, privacidade e transparência no uso de informações pessoais. Com ela, o usuário tem o direito de consultar gratuitamente quais os seus dados as empresas têm, como armazenam e até pedir a retirada dele do sistema.

Primeira edição do Desafio Virtual Mude1Hábito incentiva a troca de uma prática antiga por uma que proporcione mais saúde



DESAFIO VIRTUAL MUDE1HÁBITO

Unimed ft

19 DE ABRIL A 2 DE MAIO

DESAFIO VIRTUAL MUDE1HÁBITO UNIMED

📅 De 19/4/2021 a 2/5/2021

📍 BRASIL

Inscrições de 9 de março a 4 de abril ou até esgotarem as vagas

COMPARTILHAR f t G+ ✉

COMO PARTICIPAR INSCREVA-SE KIT E ENTREGA REGULAMENTO FALE CONOSCO



DESAFIO VIRTUAL MUDE1HÁBITO

Dar início ou retomar a prática de uma atividade física, buscar equilíbrio entre corpo e mente, promover uma alimentação saudável, dedicar mais tempo a leitura, usar menos o celular, dormir melhor, dedicar um tempo para cuidar de si mesmo. Esse é o foco da campanha Mude1Hábito da Unimed Brasil, que vem encorajando a população a adotar práticas mais saudáveis.

Como parte das ações do Mês Unimed, que ocorre em Abril, o maior sistema de cooperativas de saúde do mundo inicia, a partir do dia 19/04, o Desafio Virtual Mude1Hábito, para fortalecer ainda mais o propósito do movimento e a marca Unimed como promotora de saúde.

O Mês Unimed em Abril, além de reforçar o movimento Mude1Hábito, celebra no dia 7, o Dia Mundial da Saúde e por essa razão foi escolhido.

As inscrições tiveram início dia 9 de março e todos os inscritos tiveram direito a um kit contendo a camiseta do Desafio, máscara, álcool gel e medalha, entregues em qualquer região do País.

O Desafio é aberto a qualquer pessoa que queira participar, incluindo cooperados, colaboradores e beneficiários, e os participantes deverão realizar os desafios propostos a partir de 19 de abril, escolhendo entre os pilares Alimentação, Movimento ou Equilíbrio e encaminhar uma foto comprovando a ação no próprio hotsite.

A Unimed do Brasil ressalta a importância das cooperativas reforçarem em suas comunicações a necessidade das atividades serem realizadas em ambiente seguro, dentro de normas habituais de combate à pandemia do novo coronavírus.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE



O Dia Mundial da Saúde, comemorado dia 7 de abril, foi criado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 1948. O propósito da comemoração é alertar sobre os problemas de saúde que atingem a população mundial (diabetes, câncer, hipertensão, AVC, entre outros), ensinando a prevenção e pontuando os fatores de risco. A data também tem por objetivo conscientizar a respeito da importância de preservar a saúde para manter a qualidade de vida.

Para a OMS o conceito de saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.



Para a OMS o conceito de saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.



JEITO DE CUIDAR UNIMED



A Unimed Marília promove a saúde através de diversos programas de prevenção realizados no Espaço Viver Bem, que desde 2020 estão sendo transmitidos de forma remota respeitando o distanciamento e as medidas de segurança.

Também atuam na promoção e cuidado com a saúde, os profissionais presentes no Pronto Atendimento Marília, Serviço de Atendimento Domiciliar, APS – Assistência Plena a Saúde, Unidade de Atendimento Garça, Unidade de Atendimento Pompéia, Pronto Atendimento Pompéia, Farmácia, Espaço Viver Bem, Centro de Especialidades Médicas, serviços próprios da Unimed Marília e cidades de abrangência, que são integrados e resultam no atendimento humanizado, característico do Jeito de Cuidar Unimed.

JEITO DE CUIDAR



Espaço Viver Bem promove programas de prevenção à saúde de forma segura e acolhedora.

Diante do atual cenário, em que o distanciamento social se fez necessário, o Espaço Viver Bem da Unimed Marília continuou atendendo seus beneficiários com toda atenção e cuidado, de uma maneira diferente e remota, mas que se mostrou eficiente.

No ano de 2020 foram contatados por telefone 1.352 beneficiários com idade superior a 60 anos, fornecendo informações de como proceder diante da ameaça do vírus Covid 19, explicando as formas de evitar o contágio e como proceder diante da suspeita ou sintomas.

“A pandemia impôs novos desafios e trouxe novos aprendizados que ficarão para sempre. No campo pessoal, vimos a necessidade de ressignificar muitos valores e fortalecer a empatia, por exemplo. No

que diz respeito à nossa equipe profissional, percebi a necessidade de potencializar e de se reinventar para seguir em frente com nosso objetivo, que é promover a melhora na saúde das pessoas”, pontua Edgar Aparecido Orlandini, coordenador do Espaço Viver Bem.

Os programas de prevenção à saúde continuaram, adaptados à nova realidade. Atualmente, os grupos de prevenção que estão em andamento no Espaço Viver Bem são:

Crescer Saudável, Controle de Diabetes, Controle de Hipertensão, Emagrecer Saudável, Combate ao Tabagismo, Prevenção de Quedas, Cuidando de Perto, Caminhar com Saúde e Orientação às Gestantes.

Para a maior parte dos programas, os encontros permanecem semanalmente no formato remoto, com a

equipe multiprofissional através de uma plataforma online, sendo que as avaliações iniciais e finais são pre-



senciais e individualizadas, seguindo todos os protocolos de prevenção contra o Covid-19.

Segundo Edgar, inicialmente a equipe passou por treinamento para se familiarizar com essa estrutura, que atende as atuais necessidades. Algumas dificuldades foram encontradas, porém foram superadas. “Mesmo com os desafios que a pandemia nos trouxe, podemos considerar que os resultados estão sendo positivos, uma vez que a equipe está em constante atualização para atender da melhor forma possível a demanda de nossos beneficiários”, acrescenta.

Os indicadores mostraram, por exemplo, a redução no número de quedas em idosos, melhora no nível de ansiedade quando monitorados online ou pelo telefone, houve também um maior interesse com os cuidados na alimentação, manutenção dos valores de pressão arterial, entre outros. “Podemos atribuir

os resultados positivos às orientações técnicas e também ao acolhimento da equipe e troca de experiência entre os participantes de cada grupo”, comenta Edgar.



Depoimento da beneficiária Irene Sanches

“Durante a pandemia, tive uma excelente experiência com as aulas online, ministrada pela educadora física Sônia. Além de palestras com nutricionista, dentista e psicóloga. Tudo isso me mostrou a importância do exercício físico na vida do idoso e ajudou muito em nosso equilíbrio emocional e a enfrentar essa pandemia. Só tenho a agradecer. E agora, tenho instagram também, onde acompanho as lives de sexta-feira que são muito produtivas”.

Receita Abadejo com legumes na chapa: uma opção saborosa e saudável



Nesta edição da Revista Unimed Marília o prato de destaque é o peixe abadejo com legumes na chapa. Com a chegada da páscoa e também com a busca por uma alimentação saudável, o peixe é uma alternativa que supre essas necessidades, já que é rico em gordura não-saturada, proteínas e nutrientes benéficos para o organismo.

Um típico restaurante chinês, tradicional em Marília, foi o responsável por preparar a iguaria. Há mais de 30 anos no mesmo endereço, os responsáveis trazem a matéria prima para o preparo dos pratos em São Paulo para aproximar ao máximo o

tempero do tradicional feito na China.

Lai Charn Kwong, mais conhecido como Frank e Lam Lai Yung, a Linda, são os responsáveis pela cozinha e preparo dos pratos.

No restaurante eles trabalham, com variados tipos de peixe, como merluza, tilápia, abadejo, salmão e bacalhau, mas possuem também outras opções de pratos.

De sabor suave, carne branca e macia, o abadejo combinou perfeitamente com os legumes na chapa. No processo de preparo o peixe é empanado e finalizado com legumes. Como vai na chapa com



O ômega 3 está presente em diversos peixes como o atum, pintado, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau, truta e no ingrediente principal da receita: o abadejo.



manteiga e tomate na base, os legumes são finalizados na redução com shoyu junto com o peixe, brócolis, salsão, cenoura, couve, sendo um prato bem completo.

Os proprietários afirmam que outros pratos também fazem sucesso no restaurante, principalmente os com molho apimentado, a costela de porco, frango xadrez com champignon e o famoso yakisoba que tem o diferencial da massa artesanal produzida pelo chef Frank.

O restaurante também diversificou seu atendimento, devido ao distanciamento social, e as entregas e retiradas no balcão vem sendo as opções que a população pode escolher para continuar saboreando a diversidade de pratos preparados no restaurante.

PEIXE É SINÔNIMO DE COMIDA SAUDÁVEL

Simone Clivelaro Bertassi Cabana, nutricionista do Espaço Viver Bem da Unimed Marília, afirma que os peixes são ricos em proteínas, consideradas de melhor qualidade e mais fácil digestão que as demais carnes. Essas proteínas são responsáveis pela construção e manutenção de nossos órgãos e tecidos.

Possuem teor moderado de gordura, sendo em sua maioria as gorduras insaturadas, consideradas mais saudáveis, “Como exemplo dessas gorduras destacamos o ômega 3, nutriente que contribui para o controle do colesterol e triglicérides, prevenindo doenças cardiovasculares, fortalecendo o sistema imunológico”, destaca Simone.

Possui efeitos anti-inflamatórios, previne e ameniza doenças crônicas. O ômega 3 está presente em diversos peixes como o atum, pintado, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau, truta e no ingrediente principal da receita: o abadejo.

Outros nutrientes em destaque são as vitaminas A, D e vitaminas do complexo B.

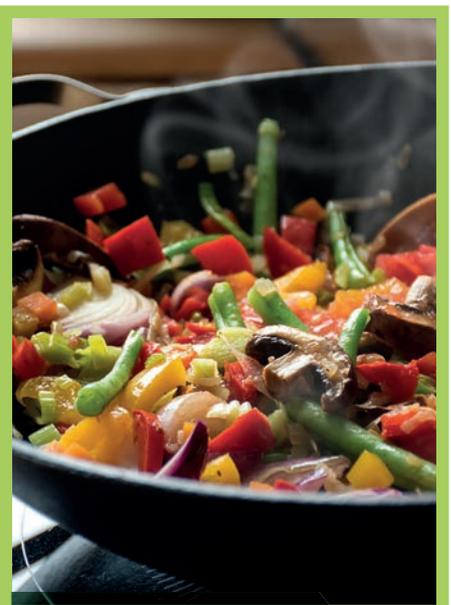
Ingredientes selecionados ao preparo



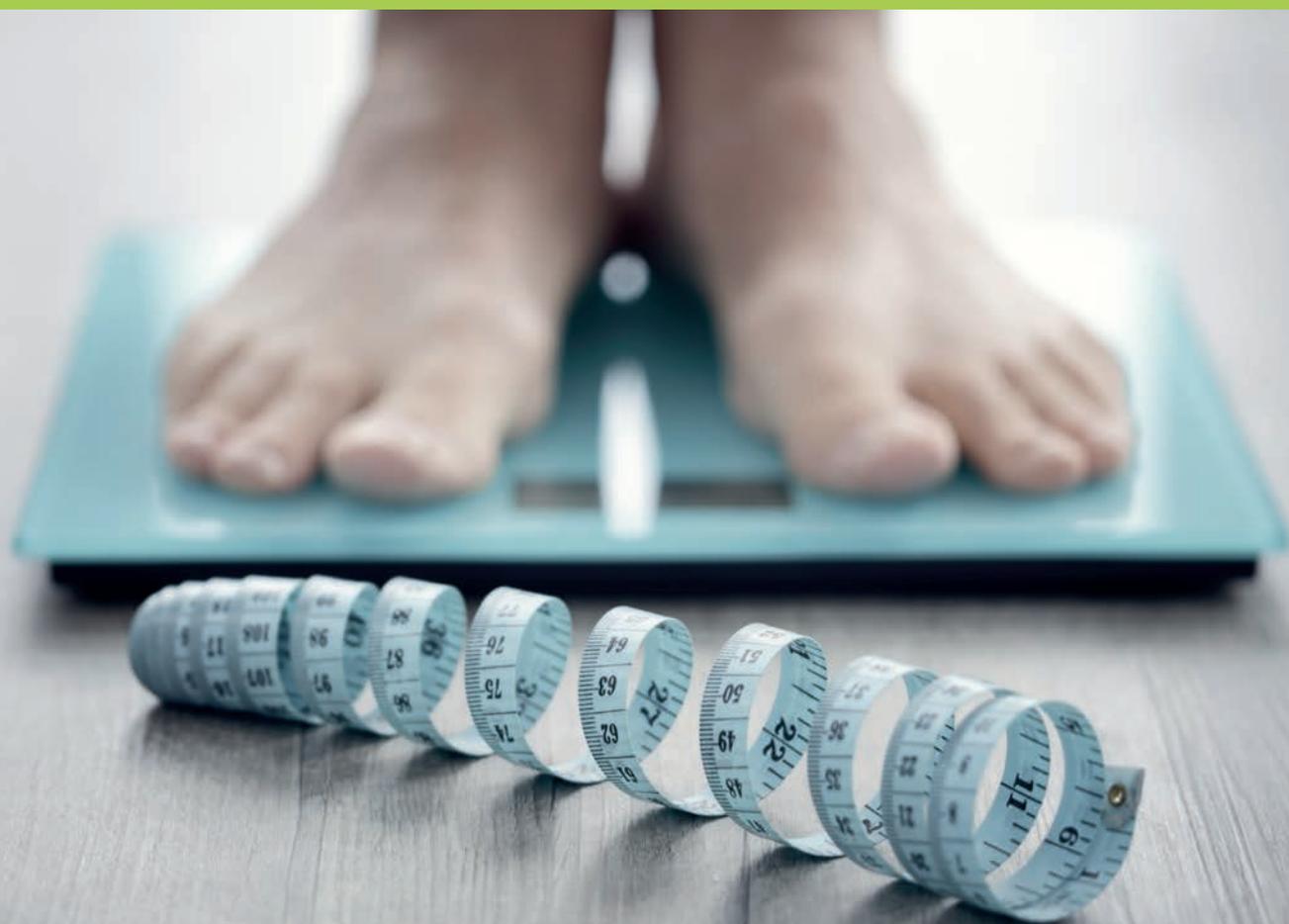
Brócolis



Filé de Abadejo



Finalização dos legumes



Dia Mundial do Combate à Obesidade (4 de Março)

Nesta edição trazemos um assunto de extrema importância para a Saúde Pública: a obesidade. Aproveitando o Dia Mundial do Combate à Obesidade (4 de Março), a Unimed Marília convidou o endocrinologista e cooperado, Dr. Pascoal Tomazela para esclarecer dúvidas, explicar as características dessa doença e como é possível prevenir e tratá-la.

Para iniciarmos o bate-papo, é importante esclarecer que a obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal e pode acarretar graves problemas de saúde e até levar à morte. Segundo dados do IBGE, o Brasil tem cerca de 27 milhões de pessoas consideradas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a quase 75 milhões.

UNIMED MARÍLIA: COMO DEFINIR UM PACIENTE COMO OBESO?

Dr. Pascoal Tomazela: Para adultos a obesidade é diagnosticada através do cálculo do índice de massa corpórea (IMC). Ele é feito da seguinte forma: divide-se o peso (em Kg) do paciente pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado. De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), quando o resultado fica entre 18,5 a 24,8 Kg/m², o peso é considerado normal. Entre 25 a 29 Kg/m², sobrepeso, e acima deste valor, a pessoa é considerada obesa.

Conforme a magnitude do excesso de peso pode-se, de acordo com o IMC, classificar o grau de obesidade do paciente em: obesidade leve (classe 1

= IMC 30 a 34,9 Kg/m²), moderada (classe 2 =IMC 35 a 39,9Kg/m²) e grave ou mórbida (classe 3= IMC ≥ 40Kg/m²). Como a altura varia com idade, para crianças e adolescentes, adotamos as curvas da organização mundial da saúde, que incluem curvas de IMC ajustadas para gênero e idade.

UNIMED MARÍLIA: QUAIS OS FATORES QUE RESULTAM NA OBESIDADE?

Dr. Pascoal Tomazela: O acúmulo de gordura resulta invariavelmente, de um desequilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto de energia, um problema de resolução aparentemente simples. Mas além de elevada, a prevalência de obesidade é crescente. E são muitas as razões que estão por trás desse crescimento: ela é uma doença complexa, causada por fatores genéticos, neuroquímicos, ambientais e psicossociais.

Diversos grandes estudos epidemiológicos de longo prazo têm demonstrado que a obesidade é associada a um aumento da prevalência de diabetes tipo 2 (adulto), doença da vesícula biliar, doença arterial coronariana, hipertensão arterial, dislipidemia, gota, osteoartrite, apneia do sono e outras comorbidades.

UNIMED MARÍLIA: NO BRASIL A TAXA DE OBESOS É ALGO A SE PREOCUPAR? E EM CRIANÇAS?

Dr. Pascoal Tomazela: A obesidade infantil vem crescendo de forma acentuada em idades cada vez mais precoces, tornando-se um problema de Saúde Pública. Em 2019, dados nacionais do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) mostram dados preocupantes: 7,9% das crianças menores de 2 anos estão com sobrepeso ou obesidade; 6,5% das crianças de 2 a 4 anos; 13,2% com idade de 5 a 9 anos; e, entre os adolescentes, a prevalência de obesidade é cerca de 18%. Observa-se uma frequência de consumo de alimentos ultraprocessados em 48% das crianças de 6 a 23 meses; o consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas em 60% das crianças de 2 a 5 anos; 68% de consumo de bebidas adoçadas em crianças de 5 a 9 anos e 45% de consumo de hambúrguer e/ou embutidos entre os adolescentes.

Portanto, reduzir os índices de obesidade infantil representa um dos grandes desafios atuais. A intervenção precoce é fundamental, pois crianças com obesidade têm maior tendência a se tornarem adultos com excesso de peso. Para isso, é preciso garantir uma alimentação saudável, evitando alimentos in-

dustrializados, gordurosos e doces, além de incentivar a atividade física. Essas são tarefas necessárias e dependem do envolvimento dos pais ou responsáveis pela criança, pois ela precisa se sentir motivada.

UNIMED MARÍLIA: A OBESIDADE ESTÁ MAIS LIGADA A HÁBITOS ALIMENTARES E SEDENTARISMO OU TEM TAMBÉM ALGUM FATOR GENÉTICO?

Dr. Pascoal Tomazela: A obesidade deve ser tratada como uma doença e não como algo que possa ser resultado apenas de aspectos comportamentais, como se fosse possível entender essa condição como um descaso ou um descuido do paciente. Não! A obesidade é muito mais do que isso. É de fato uma doença com graves repercussões clínicas e metabólicas.

Como conclusão, o excesso de peso deve ser encarado como uma doença por todos. O enfrentamento da obesidade, cuidando de todas as formas, com orientações para mudanças no estilo de vida, ajustes na alimentação, prescrição de atividade física, atenção à saúde mental e, se necessário, a indicação de tratamento farmacológico e cirúrgico (cirurgia bariátrica). Embora não exista um único tipo de tratamento que beneficie a todos, cabe não só aos profissionais da saúde, mas a toda a sociedade, incentivar essas práticas.



Dr. Pascoal Tomazela Médico Endocrinologista Cooperado da Unimed Marília.

Valorização da mulher foi o foco das comemorações no dia Internacional da Mulher

No dia 08 de março foi comemorado em todo o mundo o Dia Internacional da Mulher, e a Unimed Marília promoveu uma ação de endomarketing em homenagem a todas as mulheres que fazem parte do dia a dia da cooperativa, e tanto contribuem para o crescimento da singular. Médicas, enfermeiras, técnicas de enfermagem, profissionais de gestão, da área administrativa e de todas as áreas da sociedade receberam os cumprimentos através de um mural com a foto de todas profissionais.

A dinâmica foi voltada para a valorização da mulher pelo olhar das próprias colegas de trabalho. Em cada foto havia um espaço para uma mensagem com o intuito de enaltecer e mostrar a satisfação e união que o trabalho de uma gera para a outra. Com essa iniciativa, as colaboradoras tiveram a oportunidade de desfrutar de momentos de alegria e reconhecimento.



Por fim, o setor de Recursos Humanos também disponibilizou uma campanha voltada às mulheres no boletim interno da cooperativa, parabenizando-as pela data comemorativa.

A Unimed do Brasil em parceria com Central Nacional Unimed, promoveu um bate-papo bem-humorado com a professora, escritora e influenciadora Ruth Manus, autora do livro “Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas”.

Foram abordados os temas do universo feminino, como direitos, trabalho, família, competição, feminismo, empoderamento, união feminina, desigualdade de gênero e outros temas presentes no dia a dia das mulheres.

De forma remota, o encontro foi transmitido pelo canal da Unimed no Youtube e foi aberto a todos os colaboradores do Sistema Unimed.



2105-6699

Farmácia Unimed

Farmácia Unimed

Unimed Marília



Farmácia Unimed Marília

Tudo para facilitar a sua vida e cuidar melhor da sua saúde!

- Entrega em domicílio sem custo
- Aplicação de medicamentos injetáveis no local
- Medicamentos com preços especiais
- Genéricos com até 70% de desconto

CUIDAR DE VOCÊ. ESSÉ É O

Unimed Marília

unimedmarilia.com.br



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

Vantagens exclusivas e promoções especiais

Acesse nosso Instagram e confira as ofertas semanais

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



HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

Segunda a Sexta-feira das 8h às 20h aos Sábados das 9h às 13h, exceto Domingos e feriados.

INFORMAÇÕES E PEDIDOS:

Pelo telefone (14) 2105-6699 (14) 99611-1869



farmacia.unimedmarilia.com.br



@unimedmarilia.official

FARMÁCIA

Unimed Marília

ANS - nº 33.610-G

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
 **9.9744-5145**
(14) 3402-2500

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

www.unimedmarilia.com.br/fale-conosco

ANS - nº 33.610-6

Unimed 
Marília

