

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

Novo Centro de Reabilitação Infantil Especializado Unimed Marília

Estrutura conta com diversos serviços próprios, que oferecem uma experiência positiva aos beneficiários.

Dia Mundial do Meio Ambiente destaca o compromisso do Sistema Unimed

O Sistema Unimed aderiu a um compromisso global que visa realizar uma gestão sustentável.



Unimed 
Marília



JUNHO É O MÊS DO
MEIO AMBIENTE

Preservar é saudável para nós e para o futuro!

5 de junho
Dia Mundial
do Meio Ambiente



PALAVRA DO PRESIDENTE

Chegamos a metade do ano e a Unimed Marília se sente otimista e pronta para novos desafios e conquistas. Este é um momento que exige inovação e criatividade para construir um futuro melhor, mais cooperativo e inclusivo, principalmente na área da saúde, que pede uma atenção e dedicação de todos nós que temos em nossa essência, o ato de cuidar.

É com este sentimento que trazemos para nossa cidade e região o mais novo projeto de cuidado integral aos nossos beneficiários que necessitam de um atendimento específico. O Centro de Reabilitação Infantil Especializado (CRIE), inaugurado no mês de Maio, foi desenvolvido para atender o público infanto juvenil (de 0 a 14 anos) que precisa de uma intervenção e reabilitação neuropsicomotora, comportamental e de linguagem, associadas ou não à deficiência intelectual.

Um espaço projetado com os equipamentos atualizados do mercado, o CRIE proporciona um ambiente acolhedor com profissionais qualificados, preparados para receber com carinho e atenção nossas crianças, agregando valor humano em cada ação realizada lá dentro.

No mês de Junho inauguramos um consultório para atendimento odontológico, em parceria com a Unimed Odonto, dentro de nosso Centro de Especialidades Médicas. Este é mais um projeto que reforça nosso compromisso com a saúde integral de nossos beneficiários.

Diante destas conquistas, é importante salientar que nossas parcerias e a constante colaboração de nossos prestadores são essenciais para desenvolver um trabalho diferenciado, que traga segurança, confia-

bilidade e atenção plena àqueles que nos procuram. Cooperar está no nosso DNA e sabemos que unindo forças, conseguimos alcançar grandes sonhos.

E a Unimed Marília está preparada para novos projetos e grandes desafios. Vivemos um período em que o olhar atento e a empatia com o próximo são os grandes diferenciais para que as instituições iniciem uma mudança positiva na prestação de serviços, que exigem cada vez mais inclusão e humanização.

Este é o caminho que desejamos trilhar.

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

Equipe de Marketing Unimed Marília
iStock (Getty Images)

Projeto Gráfico e Editoração

Márcio Rodrigo Martins

Revisão

André Silva
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 INAUGURA CENTRO DE REABILITAÇÃO INFANTIL ESPECIALIZADO



13 19 ANOS DE FARMÁCIA UNIMED



18 JEITO DE CUIDAR - SAIBA DOS BENEFÍCIOS EM PARAR DE FUMAR



14 LIVES MUDE 1 HÁBITO COM UNIMED MARÍLIA



20 RECEITA PARA LHE AQUECER NO INVERNO



16 DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE DESTACA O COMPROMISSO DO SISTEMA UNIMED



23 DIA MUNDIAL SEM TABACO



27 UNIMED MARÍLIA INAUGURA CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO NO CEM



Unimed Marília inaugura Centro de Reabilitação Infantil Especializado

O Centro de Reabilitação Infantil Especializado (CRIE) da Unimed Marília abre suas portas para atender um público específico de beneficiários que necessitam de intervenção e reabilitação neuropsicomotora, comportamental e de linguagem, associadas ou não à deficiência intelectual.

O mais novo projeto da cooperativa tem como objetivo cooperar para o desenvolvimento clínico terapêutico de Marília e região e impactar positivamente nas vidas dos beneficiários que necessitam deste tipo de atendimento.

Destinado ao público infanto-juvenil, de 0 a 14 anos, o CRIE é um espaço adequado e estruturado, que conta com equipamentos modernos e uma equipe capacitada e qualificada para o atendimento.

A intenção é proporcionar qualidade e humanização no atendimento, valorizando o acolhimento destas crianças para promover funcionalidade, independência e autonomia das mesmas.

“Essa iniciativa partiu da necessidade de ampliar o atendimento a estas famílias que necessitam de uma atenção especial, em um espaço próprio para exercer o Jeito de Cuidar humanizado da Unimed

“

Nova proposta para acolher famílias beneficiárias com segurança e qualidade.

”

e o controle da qualidade desses serviços realizados para estas crianças”, explica Dr^a Cristiane Bazzo, Neuropediatra cooperada da Unimed Marília.

Uma equipe interdisciplinar e especializada, com vasto conhecimento nas suas áreas de atuação exercem os atendimentos que envolvem fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, psicopedagogia e terapia ocupacional. Toda abordagem é centrada no bem-estar e cuidado com a família e as atividades incentivam a participação da criança por meio da ludicidade.

As abordagens e métodos utilizados no CRIE são baseados em evidências científicas, exercidos por profissionais capacitados e especializados no atendimento de crianças com Paralisia Cerebral, Transtorno do Espectro Autista (TEA), Síndrome de Down e outras síndromes ou atrasos no desenvolvimento infantil. O atendimento baseado na Análise do Comportamento Aplicada (ABA) é desenvolvido por profissionais capacitadas, com experiência comprovada, algumas com experiência de mais de 10 anos de atendimento clínico com ABA.

Segundo a Neuropediatra cooperada da Unimed Marília, Dr^a Cristiane Bazzo, diversos estudos mostram que quanto mais cedo uma criança recebe os estímulos adequados, muito mais promissor será seu desenvolvimento (neuroplasticidade na primeira infância).

“O CRIE é mais do que um projeto, é a realização de um sonho para todos nós profissionais que objetivamos a melhora dos pequeninos, e para as famílias que lutam diariamente com seus filhos para sua boa recuperação. O centro possui uma estrutura moderna e o mais importante, conta com profissionais extremamente capacitados e dispostos”, pontua.

Para a diretoria da Unimed Marília, esta é mais uma realização da cooperativa, que busca agregar valores humanos que contribuem para construir um futuro melhor. “Somos uma marca que possui em sua essência, o cuidar, o estar próximo. Nossas ações e realizações são pautadas por um relacionamento humanizado e inclusivo. Hoje, nossa estrutura conta com diversos serviços próprios, que oferecem uma experiência positiva aos beneficiários, garantindo segurança e confiabilidade. O papel social da cooperativa na comunidade carrega uma bagagem positiva para o futuro. Unir forças para crescer juntos e progredir. Este é nosso objetivo”, conclui o Diretor Presidente da Unimed Marília, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji.



Diretoria da Unimed junto às Coordenadoras do CRIE



Coordenadoras do CRIE, Marília e Denise, junto ao Superintendente Dr. Cláudio José Rubira



Assista o vídeo

<https://youtu.be/oNU5aq8ANMM>



Abordagens/Métodos



ABA Análise de Comportamento Aplicada

É uma ciência cujas intervenções derivam dos princípios do comportamento. Atua com reforço positivo visando desenvolver e estimular os déficits assim como reduzir os excessos de comportamentos indesejáveis. É utilizada no desenvolvimento de várias habilidades como cognição, comunicação e socialização. Durante o processo recorre-se à observação, avaliação e intervenção, no sentido de potenciar a aprendizagem do indivíduo promovendo seu progresso e autonomia.



PECS Sistema de Comunicação por Troca de Figuras

O PECS é um sistema de comunicação alternativa que tem como objetivo auxiliar pessoas que não usam a fala de forma efetiva. É composto por cartões de figuras e tem como principal objetivo ensinar a comunicação funcional. Ao conseguir expressar suas vontades as crianças reduzem a ocorrência de comportamentos inadequados, antes usados como forma de comunicação.



BOBATH Abordagem terapêutica para reabilitação

O Bobath é uma abordagem para a reabilitação de bebês, crianças e adultos que prioriza a facilitação dos movimentos normais para o tratamento dos distúrbios de movimento, função e controle postural. Aplicado precocemente em bebês, pode melhorar significativamente o desenvolvimento motor da criança. O objetivo do método é melhorar a capacidade funcional da criança, tornando-os eficientes através da prática e do aprendizado.



PEDIASUIT/THERASUIT Gaiola para ganho de amplitude de movimento

É uma vestimenta ortopédica ligada por tracionadores elásticos emborrachados. O conceito básico do PediaSuit é a criação de uma unidade de suporte para o corpo, estabelecendo alinhamento biomecânico e descarga de peso, que são fundamentais na adequação do tônus muscular, função sensorial e vestibular. Entre seus inúmeros benefícios está a melhora da força e resistência muscular, variar posturas e aumentar o controle sobre esta postura, simetria corporal, (espasticidade e hipotonia).

O PediaSuit é indicado no tratamento de atraso no desenvolvimento motor; distúrbios de equilíbrio; alterações em coordenação motora, diminuição de massa óssea, diminuição de força muscular, distúrbios de integração sensorial, traumatismo crânio-encefálico, acidente vascular encefálico, ataxia, atetose, hipotonia, hipertonia, desordens neurológicas, autismo, síndrome de down, entre outros.



INTEGRAÇÃO SENSORIAL DE AYRES

O método terapêutico é baseado no sistema Ayres Sensory Integration (ASI), que visa identificar e tratar a disfunção sensorial do paciente. No caso das crianças com autismo, há algumas que são sensíveis aos estímulos táteis (toque) e se incomodam até com a própria roupa. Existem também crianças com hipersensibilidade auditiva que ficam ansiosas e incomodadas mesmo com mínimos barulhos do ambiente. Para melhorar a qualidade de vida, é fundamental contar com uma intervenção terapêutica.

AMBIENTES



“Nossa estrutura conta com diversos serviços próprios, que oferecem uma experiência positiva aos beneficiários, garantindo segurança e confiabilidade.”



Espaço para desenvolvimento da terapia ocupacional



Sala de amamentação e fraldário temático



Espaço de atendimento de fisioterapia



Endereço: Rua Cel. José Brás, 242 - Centro, Marília/SP - 17501-570
Horário funcionamento: De segunda a sexta das 7h00 às 19h00.
Telefones: (14) 2105-8193 e (14) 99720-3191.

Conheça a equipe assistencial do CRIE



**Dra. Marília Seno (CRFa 2-9535) –
Fonoaudióloga e coordenadora técnica**

Fonoaudióloga, Pedagoga e Psicopedagoga. – Mestre e Doutora pela Universidade Estadual Paulista –UNESP de Marília/SP – Professora do CBI of Miami – Palestrante e conferencista – Escritora de livros, capítulos e artigos nacionais e internacionais – Idealizadora e Supervisora do Centro de Atendimento Multidisciplinar da Secretaria Municipal da Educação de Marília (2008/2014) – Visitas Técnicas na Università di Macerata (Itália- 2017) e na University of Flórida (EUA – 2019) – Autora do e-book gratuito “Matheus no mundo da dislexia” com mais de 6 mil downloads – Vencedora do Prêmio de melhor campanha de Fonoaudiologia Educacional atribuído pela Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia – SBFa (2017 e 2019).



**Adélia Rubia
Ferreira**

Graduada em Psicologia pela Universidade de Marília- UNIMAR e Pós-Graduada em Análise do Comportamento Aplicada pelo instituto IEAC. Tem 16 anos de experiência na atuação direta com famílias, crianças e jovens com TEA e Deficiência Intelectual. Apresenta formação básica de aplicadores em ABA para TEA e DI pelo instituto Acesse ABA, certificada no programa TEACCH pelo CEDAP/ Pirassununga e habilitada na avaliação do perfil psicoeducacional revisado – PEP-R realizado pela AMA.



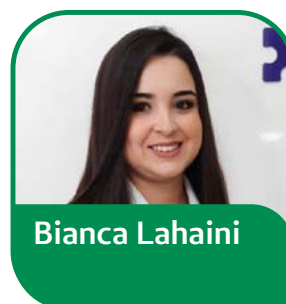
**Fernanda
Gambini**

Licenciada em Pedagogia pela Faculdade de Marília – FAMAR, Graduada em Educação Especial pela UFSCAR, Especialista em Educação Especial e Inclusiva pela UNESP de Marília e Especialista em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual pelo CBI of Miami. Atua desde 2014 no tratamento de crianças e jovens com TEA e desde 2018 na rede pública estadual em sala de recursos com habilitação em Transtorno do Espectro Autista e Deficiência Intelectual.



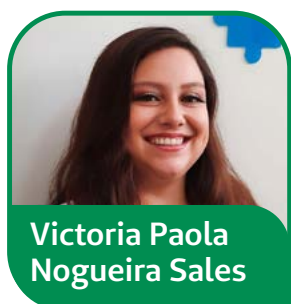
Letícia Piassa

Graduada em Fonoaudiologia pela UNESP de Marília e Pós-Graduada em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual pela CBI of Miami, conta com 9 anos de atuação em clínica, atendendo crianças com comprometimento de linguagem em diversos níveis, além de experiência em alfabetização, leitura e escrita e motricidade orofacial.



Bianca Lahaini

Graduada em Psicologia pela Universidade de Marília – UNIMAR e Pós-Graduada em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual pela CBI of Miami. Experiência de atuação em atendimento de crianças e jovens com TEA.



**Victoria Paola
Nogueira Sales**

Graduada em Fonoaudiologia pela UNESP de Marília e Pós-Graduada em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual pela CBI of Miami. Experiência de atuação em fonoaudiologia clínica e como acompanhante terapêutico (AT) em aplicação de protocolos ABA.



**Samantha S.
Vieira**

Licenciada em Pedagogia pela Faculdade de Marília – FAMAR, Pós-Graduada em Psicopedagogia pela Indep – Marília e Pós-Graduada em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual pela CBI of Miami. Atua desde 2013 no tratamento de pessoas com TEA.



**Patrick Heide
Oliveira**

Graduado em psicologia pela faculdade de ensino superior e formação integral – FAEF Pós-Graduado em TEA pelo instituto unipiaget, pós graduado em Musicoterapia pela faculdade Paulista, pós graduando em intervenção ABA para autismo e Deficiência intelectual pela CBI of Miami. Atuação clínica desde 2017 no tratamento de crianças e jovens com TEA.



Denise Dalto – Coordenadora técnica do CRIE Unimed Marília

Com mais de 20 anos de experiência, Denise Dalto é Fisioterapeuta na área de reabilitação neurofuncional pediátrica. Especialista em Neurologia Infantil e em T21 – Síndrome de Down. Realiza avaliações para diagnóstico neuromotor, atendimentos individuais a bebês, crianças e adolescentes com deficiências neuropsicomotoras.

Sua especialização envolve cursos sobre desenvolvimento e reabilitação infantil, entre eles: Especialização Lato Sensu em Neurologia Funcional Infantil e Adulto pela FMU/SP, e Especialização em Síndrome de Down pelo CEPEC – SP – Centro Estudos e Pesquisa Clínica de São Paulo – Dr. Zán Mustacchi. Cursos e aperfeiçoamentos: Formação no Conceito Bobath Pediátrico – Tratamento Neuroevolutivo; Protocolo Peditasuit – Reabilitação Intensiva; Neuromodulação: ETCC – Estimulação Transcraniana por Corrente Contínua; DVC – Deficiência Visual Cortical abordagem transdisciplinar; Reabilitação Virtual – Gameterapia; Integração Sensorial; Cursos de avaliações padronizadas: General Movement e Hammersmith (HNNE e HINE); Palestrante na área neurofuncional pediátrica/Peditasuit – Instituto da Criança (HC – FMUSP).

Experiência e conhecimento amplo em reabilitação infanto-juvenil como: T21 (Síndrome de Down) e outras Síndromes, ECNE (Paralisia Cerebral), Mielomeningocele, ADNPM, DVC (Deficiência Visual Cortical).



Fernanda Damaceno

Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade Estadual Paulista (UNESP-FFC). Possui cursos na área de neuropediatria (Realidade Virtual na Reabilitação, Implementação de Tecnologia Assistiva no contexto escolar, “O brincar da Criança com Deficiência”, Cuidados Paliativos, Seletividade Alimentar, curso introdutório na abordagem “Integração Sensorial de Jean Ayres”). Atua há 7 anos na área pediátrica, com experiência no atendimento aos diagnósticos de TEA, Paralisia Cerebral, Síndromes Raras, Mielomeningocele, Duchene, atrasos no desenvolvimento decorrentes da prematuridade. Na área de Tecnologia Assistiva, trabalha com prescrição e confecção de órteses, adaptações de mobiliário, cadeira de banho, prescrição e medição de cadeira de rodas.



Gabriel De Araújo Fregolente

CREFITO 3/20580-TO
Graduado em Terapia Ocupacional pela Universidade Estadual Paulista – UNESP (Campus de Marília), cursou Programa de Pós-Graduação na modalidade Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Materno Infantil pela Faculdade de Medicina de Marília (FAMEMA) e possui experiência em atendimentos em Ambulatório de Prematuridade (Follow-Up), Atenção Primária a Saúde, Centro de Atenção Psicossocial Infantil, Contexto Hospitalar Infantil e na área de Oncologia Infantil.



Beatriz Nonato Matarucco

CREFITO-3/296321-F
Graduada em Fisioterapia pela Universidade De Marília (UNIMAR). Graduada em Especialização na Intervenção em Neuropediatria na Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR).
A profissional conta com Formação no (MÉTHODO THERASUIT).
Realização de cursos na área de Neuropediatria: Fisioterapia no Espectro Autista, Fisioterapia com práticas baseadas em evidências científicas, formada como Instrutora de pilates pela VOLL PILATES GRUPO com prática em atendimentos na área de neuropediatria, experiência clínica em atendimentos em neurologia infantil (Paralisia Cerebral, Síndromes Raras, Síndrome de Down, Tea, Mielomeningocele, Intervenção Precoce, entre outros).



Juliana Crusco de Oliveira Costa

CREFITO-3/20581-TO
Terapeuta Ocupacional formada pela instituição Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, no campus de Filosofia e Ciências, Marília – São Paulo.
Pós-Graduada em Intervenção de Análise do Comportamento Aplicada para Autismo e Deficiência Intelectual (CBI OF MIAMI).
Possui curso de Extensão em Educação Continuada em Transtorno do Espectro Autista, cursos nas áreas de Seletividade Alimentar, Integração Sensorial, Estratégias de Controle de Esfíncter Intervenção Precoce, Shantala.
Atua com a avaliação de crianças com Transtorno do Espectro do Autismo.



Julia Akemi M. Cavalcante

CREFITO-3/206291-F
Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Marília (UNIMAR), especialista em Intervenção em Neuropediatria pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR).
A profissional conta com cursos na área de neurologia infantil como Conceito Neuroevolutivo (BOBATH PEDIÁTRICO), método Therapy Taping, Fisioterapia com práticas baseadas em evidências científicas, Pilates solo e bola, RPG.
Possui experiência em atendimentos com pacientes com Paralisia Cerebral, Intervenção precoce Síndromes raras, Síndrome de Down, Mielomeningocele, entre outros.



PLANO ESSENCIAL

O plano ideal para a sua empresa crescer saudável!

SAIBA MAIS SOBRE O PLANO EMPRESARIAL



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 agosto/2021. O plano prevê cobrança de coparticipação que poderá ser consultado na proposta e contrato. **O atendimento é exclusivo nos prestadores do Plano Unimed Essencial da Unimed Marília, conforme Tema IX do contrato. Para mais informação, consulte nossa equipe comercial no telefone 14 3402-2522.

19 ANOS DA FARMÁCIA UNIMED

Farmácia da Unimed Marília comemora 19 anos inovando em seu atendimento

Março foi o mês de aniversário da Farmácia da Unimed Marília, que celebrou suas conquistas adquiridas durante 19 anos, atendendo seus beneficiários com agilidade e eficácia. E para comemorar mais um ano, a farmácia disponibilizou diversos produtos com descontos imperdíveis para seus beneficiários.

Reinventar-se para atender sempre com excelência é um dos princípios que norteia as ações da farmácia. Desde de sua criação, a mesma passou por diversas e importantes mudanças realizadas na forma de atender e em sua estrutura, para se adaptar as demandas de seus beneficiários e realidades apresentadas durante estes anos.

Disponível a todos os beneficiários, mantém um estoque diversificado de medicamentos, com descontos e facilidade de pagamento, além de entrega grátis (inclusive Garça e Pompéia) e a possibilidade de compras online.

Oferece mais de oito mil produtos entre medicamentos, dermocosméticos, termolábeis e itens de perfumaria. Sala de aplicação de medicamentos sem custo, além de farmacêutico em tempo integral.

Atualmente, diante das medidas de isolamento da população, para combate ao coronavírus, a Farmácia Unimed Marília investiu ainda mais em medidas para ampliar os serviços de entrega de medicamentos aos beneficiários.



Tais medidas, adotadas para conter a propagação do vírus, envolvem a ampliação do número de entregadores para atender as demandas, a organização e estruturação nova da equipe da farmácia em relação aos seus canais de atendimento.

O horário de atendimento para realização de pedidos é de segunda à sexta das 8h00 às 17h00 e sábados das 8h00 às 11h00, sem taxa de entrega, podendo ser realizados pelo site da farmácia, telefone ou whatsapp (14) 99611-1869.

Este é um benefício que a Unimed Marília amplia, com foco na saúde, prevenção e bem-estar de seus beneficiários.



Cooperativa promove a saúde e bem-estar com programas de prevenção e lives de Yoga e exercícios físicos



LIVE MUDE1 HÁBITO

yoga

VENHA PRATICAR COM A GENTE

INSTRUTOR SIDNEY DORETTO

15/06 ÀS 19:15

*SORTEIO DE BRINDES AOS PARTICIPANTES

@UNIMEDMARILIA.OFICIAL

Unimed Marília



#MOVIMENTE-SE EM CASA

30.ABR 08h15 | LIVE NO INSTAGRAM @UNIMEDMARILIA.OFICIAL

MUDE1 HÁBITO COM A GENTE

ESPAÇO VIVER BEM

Unimed Marília

Exercícios para toda a família praticar, ministrados pela Educadora Física do Espaço Viver Bem – Sônia Jonas.

Promovendo o bem-estar e a qualidade de vida, a Unimed Marília adere ao Movimento Mude1Hábito para incentivar as pessoas a viverem da melhor forma possível, seja por meio da alimentação saudável, prática de exercícios, equilíbrio emocional ou pela busca de qualquer mudança positiva.

É por meio de diversos programas de prevenção realizados no Espaço Viver Bem que a cooperativa busca levar aos seus beneficiários, o Jeito de Cuidar Unimed mesmo em tempos de distanciamento social. Desde 2020, estes programas estão sendo transmitidos de forma remota, evitando o contato físico e prevenindo a disseminação do novo coronavírus.

A Unidade de Atendimento de Garça também promove seus programas de forma online e já se prepara para iniciar novos módulos no mês de Agosto. Todos os programas acontecem através de uma plataforma online com diversos profissionais da saúde que orientam os beneficiários com assuntos relacionados à prevenção à saúde.

Adaptando-se à nova realidade, Unimed Marília também trouxe aos seus beneficiários, lives quinze-

nais de Yoga que acontecem às terças-feiras, Yoga Vinyasa Flow às sextas-feiras e live semanal Movimento-se em Casa.

DEPOIMENTO



Dalila da Silva, colaboradora da cooperativa conta que não perde uma live de yoga. “Eu já estou nessa prática há 1 ano. Comecei com o intuito de diminuir o estresse do dia a dia, além de cuidar do corpo e principalmente da mente. A live da Unimed Marília é um horário que eu me desligo de tudo. Vejo que essa prática me trouxe muitos benefícios. Estou mais tranquila, menos ansiosa, consigo dormir melhor e meu condicionamento físico melhorou muito, pois aprendi a respirar”, comenta.



Para acompanhar as lives Mude1Hábito da Unimed Marília basta seguir o perfil oficial no Instagram @unimedmarilia.oficial.



CANAIS DE COMUNICAÇÃO UNIMED MARÍLIA

Conheça nossos canais de atendimento
destinados a você beneficiário

WHATSAPP  **(14) 9.9883-0232**

- > Autorização de Guias
- > Aquisição de Planos

atendimento@unimedmarilia.com.br

Segunda a Sexta das 08h às 17h

- > 2ª Via de Boleto

- > Demonstrativo do Imposto de Renda

- > Outras informações

Disponível 24h

- > Central de Informações Coronavírus

Diariamente das 07h às 18h

Sábado, Domingo e Feriado das 07h às 19h

CENTRAL DE RELACIONAMENTO 24H

0800 201 2500

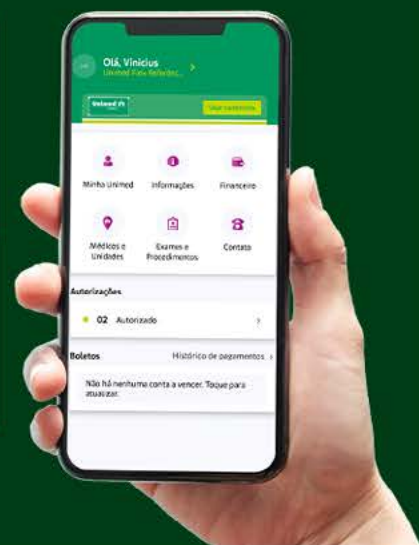
APP UNIMED MARÍLIA

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
- > 2ª Via de Boleto



**CLIQUE
E BAIXE
AGORA**



    /UnimedMarília
www.unimedmarilia.com.br

Unimed 
Marília

ANS - nº 33.610-6



Mês em que é celebrado o Dia Mundial do Meio Ambiente destaca um importante compromisso do Sistema Unimed com nosso planeta e pessoas.

Junho iniciou trazendo um tema de extrema importância a nível mundial: o meio ambiente. Um assunto que nunca sai da atualidade e ultimamente, tem ganhado uma notoriedade maior dentro de empresas privadas e na esfera pública, por meio de ações de sustentabilidade.

O Sistema Unimed aderiu a um compromisso global que visa realizar uma gestão sustentável, com objetivo de equilibrar a saúde ambiental, saúde social e econômica. Afinal, o ato de cuidar e preservar o meio ambiente não é algo isolado. É necessário considerar os outros aspectos para um desenvolvimento sustentável eficaz.

SISTEMA UNIMED E O COMPROMISSO ODS

Você já ouviu falar em ODS?

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são metas traçadas a partir do documento final da Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável - Rio+20, que busca o desenvolvimento sustentável global, por meio de ações focadas e coerentes.

O documento “Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, traz um plano de ação destinado a pessoas e

ao planeta. Este conjunto de 17 objetivos definidos são integrados e se mesclam, de forma equilibrada, unindo as três dimensões do desenvolvimento sustentável: econômica, social e ambiental.

Um desafio que requer uma parceria global com a participação ativa de todos, incluindo governos, sociedade civil, setor privado, mídia, e Nações Unidas. Portanto, a Agenda de 2030 definiu os 5 Ps, pilares para que este desenvolvimento sustentável aconteça:

- **Pessoas:** erradicar a pobreza e a fome de todas as maneiras e garantir a dignidade e a igualdade;
- **Prosperidade:** garantir vidas prósperas e plenas, em harmonia com a natureza;
- **Planeta:** proteger os recursos naturais e o clima do nosso planeta para as gerações futuras;
- **Parcerias:** implementar a agenda por meio de uma parceria global sólida;
- **Paz:** promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas.

O Sistema Unimed se diz determinado, no espírito da Agenda 2030, a tomar medidas ousadas e transformadoras que se necessitam urgentemente para pôr o mundo em um caminho sustentável e resiliente.



Clique para acessar mais informações os ODS estabelecidos, e veja a lista disponibilizada com todas as especificações



Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

- 01** - Acabar com a pobreza em todas suas formas, em todos os lugares.
- 02** - Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.
- 03** - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.
- 04** - Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.
- 05** - Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.
- 06** - Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos.
- 07** - Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos.
- 08** - Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos.
- 09** - Construir infraestrutura resiliente, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.
- 10** - Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.
- 11** - Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.
- 12** - Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.
- 13** - Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos.
- 14** - Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.
- 15** - Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.
- 16** - Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.
- 17** - Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.



Espaço Viver Bem promove ação para colaboradores para conscientizar sobre os problemas que o tabagismo pode trazer à saúde

No dia 31 de maio foi estabelecido o Dia Mundial sem Tabaco pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O objetivo desta data é conscientizar as pessoas sobre os riscos e malefícios do cigarro, estimulando a interrupção do tabagismo e evitando a iniciação de novos fumantes.

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID 10), o tabagismo é uma “desordem mental e de comportamento, decorrente da síndrome da abstinência à nicotina”. É uma dependência psicológica e física do tabaco. A nicotina vicia porque é uma substância com efeitos muito rápidos sobre o organismo.

Dados da OMS mostram que atualmente existem 1,1 bilhão de fumantes no mundo, e milhões de óbitos anuais devido ao tabagismo, equivalentes a 45% de todos os óbitos por câncer em geral.

A OMS alerta que, somente no Brasil, cerca de 200 mil pessoas morrem por conta de doenças causadas pelo fumo. O Espaço Viver Bem da Unimed Marília se dedica a esta causa e, por meio do Grupo de Combate ao Tabagismo, oferece suporte aos beneficiários tabagistas para pararem de fumar.

Com o objetivo de promover saúde, conscientizar e estimular as mudanças de hábitos de vida, foi preparada uma ação pela equipe do Grupo de Combate ao Tabagismo do Espaço Viver Bem da Unimed Marília.

Vanessa Lopes - psicóloga e Paulo Sganzella - educador físico, visitaram os departamentos da cooperativa com uma explicação dinâmica sobre os malefícios do uso contínuo do cigarro e dos benefícios imediatos e a longo prazo ao abandonar o uso do cigarro, que contribuem para a melhoria da quali-



Vanessa Lopes – Psicóloga e
Paulo Sganzzella – Educador Físico

dade de vida.

“A única forma de prevenir o tabagismo é não dar a primeira tragada. Todos que fumam, em qualquer frequência, estão sujeitos a desenvolverem uma relação de dependência com a nicotina” afirma a psicóloga.

GRUPO DE COMBATE AO TABAGISMO NO ESPAÇO VIVER BEM DE MARÍLIA

As reuniões para tratamento em grupo estão sendo realizadas de forma remota, coordenadas pela psicóloga Vanessa Lopes Custódio Beiro com apoio da enfermeira Luciane Montenegro Rossi Rezende. No Grupo, os profissionais identificam o grau de dependência dos beneficiários para trabalhar as etapas do processo de abandono do fumo de maneira mais efetiva.

O programa oferece informações sobre os malefícios do uso do tabaco, benefícios de parar de fumar, apoio psicológico durante o processo e orientações para lidar com os sintomas físicos da abstinência, além de apoio nutricional para incentivar os beneficiários a adotarem hábitos saudáveis que auxiliam em uma vida livre do cigarro.

Dependência Física: Segundo a OMS, dependência é

um padrão comportamental no qual o uso de determinada droga psicoativa passa a ser mais importante do que qualquer outro comportamento anteriormente considerado prioritário.

Dependência Psicológica: Usa o cigarro para lidar com situações de estresse, para relaxar, lidar com a solidão, situações de tristeza. Outros usam para trabalho (sente mais criativo), ou quando está feliz, se divertindo (estender o prazer).

A psicóloga Vanessa afirma que não existe cigarros saudáveis, mesmo os lights, extra lights ou mentol “Todos possuem uma composição semelhante, mesmo escolhendo cigarros com menos alcatrão e menos nicotina os fumantes acabam compensando fumando mais cigarros por dia”.

Por meio do Grupo, o beneficiário aprende a se manter fora de situações que possam trazer o risco de recaída e aprendem também a lidar com este desafio constante.

Escolher parar de fumar trará benefícios imediatos a curto, médio e longo prazo, como:

- Melhora da capacidade física;
- Melhora a pressão arterial;
- Melhora do gosto pelos alimentos;
- Melhora olfato;
- Redução risco de câncer e doenças respiratórias;
- Término do hálito do tabaco;
- Redução dos gastos com a saúde;
- Economia por não comprar cigarro;
- Aumento na expectativa de vida;
- Um grande exemplo para amigos e familiares.

Clique aqui para mais informações sobre o programa Combate ao Tabagismo ou ligue: (14) 2105-8191



Caldos para o inverno: Caldinho caipira de milho verde, queijos e paio



Chegamos na época mais gelada do ano, em que as baixas temperaturas e frentes frias constantes nos fazem sentir vontade de tomar aquele caldo quente. Pensando em todas as pessoas que amam essa época mais elegante do ano e aproveitam ao máximo a culinária de inverno, o proprietário Evandro da sofisticada e tradicional Orly Bagueteria, no Centro de Marília, disponibilizou uma deliciosa receita de caldo para te aquecer.

Você também pode incrementar esse prato incluindo torradas, cheiro verde por cima ou croutons. Essa receita com toda certeza vai fazer sucesso e te aquecer no frio. Confira o passo a passo dessa delícia.

“

Você também pode incrementar esse prato incluindo torradas, cheiro verde por cima ou croutons.

”

Todos os ingredientes são selecionados ao preparo



Azeite extravirgem



Molho de tomate, cebola e alho



Milho verde



Queijo parmesão



Linguiça paio



Agrião

INGREDIENTES:

- 30ml de azeite extravirgem Bertolli
- 2 dentes de alho socados
- 1 cebola média bem picada (100g)
- 2 tomates grandes pelados, sem semente e bem picados
- 1 envelope em pó de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de frango caseiro coado
- 500 ml de leite UHT frio
- 6 espigas de milho verde raladas
- 250g de linguiça paio sem pele em fatias finas
- 1 cm de pimenta dedo de moça sem sementes e micro picadas
- Sal, cheiro- verde bem picado e temperos a gosto
- 200 g de queijo Minas frescal cortado em cubos médios
- 40g de queijo parmesão ralado fino
- 1 xícara (chá) de folhas de mostarda fresca ou agrião.

Modo de preparo

01. Em uma panela grande aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte o tomate, o caldo em pó, o vinho e deixe refogar por cinco minutos.

02. Em seguida adicione o caldo de frango, o leite previamente fervido com o milho ralado e coado, as fatias do paio sem pele e rapidamente aferventadas e deixe ferver até ficar levemente encorpado, temperado a gosto. Por último adicione os cubos de queijo Minas frescal, o parmesão, as folhas de mostarda ou agrião e deixe abrir fervura novamente. Sirva bem quente.

O rendimento será de 24 mini porções.

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
 **9.9744-5145**

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





Dia Mundial Sem Tabaco alerta os riscos para fumantes

Pneumologista da Unimed Marília explica como o tabaco age no organismo do fumante.

Dia 31 de maio é celebrado o Dia Mundial Sem Tabaco; data criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para conscientizar a população sobre os efeitos do uso do tabaco e alertar sobre os riscos relacionados ao tabagismo.

Dados da OMS mostram que atualmente existem 1,1 bilhão de fumantes no mundo, e 8 milhões de óbitos anuais devido ao tabagismo, equivalentes a 45% de todos os óbitos por câncer em geral.

Em entrevista à Unimed Marília, a pneumologista cooperada Dra. Valéria Mellen responde às principais dúvidas acerca do tabagismo.

UNIMED MARÍLIA: Os dados mais recentes (2019) do Instituto Nacional de Câncer (INCA) mostram

que 12,6% dos brasileiros com mais de 18 anos são fumantes. Esse percentual vem diminuindo?

Dra. Valéria Mellen: Em maio de 1999, foi reconhecido que aumento do consumo do tabagismo representava um problema mundial, levando 192 países membros da Assembleia Mundial de Saúde a criar o 1º Tratado Internacional de Saúde Pública sob coordenação da Organização Mundial de Saúde (OMS): a Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco, da qual o Brasil é signatário desde 2005.

A Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco visa conter a epidemia do tabagismo em todo o mundo, além de visar “proteger as gerações presentes e futuras das devastadoras consequências (sanitárias, sociais, ambientais e econômicas) geradas pelo consumo e exposição à fumaça do tabaco”.

Partindo da Convenção-Quadro, ocorreram as mo-



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



dificações mais impactantes na legislação dos produtos fumígenos (que produzem fumo ou fumaça) brasileiros, como o Decreto 8.262, de 31 de maio de 2014, que proíbe o fumo em quaisquer ambientes fechados, proibiu os fumódromos, restringiu ainda mais a propaganda de cigarros e aumentou nas embalagens os avisos sobre os riscos à saúde.

Como resultado, entre 1989 e 2005 houve uma redução do consumo de cigarros em torno de 32%. Já a prevalência de fumantes na população acima de 18 anos caiu de 34% em 1989 para 22% em 2003, e para 16% em 2006. Nos EUA, a prevalência de tabagistas adultos reduziu em torno de 15%.

UNIMED MARÍLIA: Quais as consequências do uso do cigarro, a curto e longo prazo.

Dra. Valéria Mellen: O consumo contínuo da nicotina faz o cérebro adaptar-se e passar a precisar de doses cada vez maiores para manter o nível de satisfação anterior à “tolerância à droga”. Dessa forma, o tabagista sente necessidade de consumir cada vez mais tabaco, e, com a dependência, cresce o risco do desenvolvimento de determinadas doenças.

O consumo do tabaco é demonstrado em vários estudos como fator causal de quase 50 doenças diferentes, muitas delas incapacitantes e fatais, como neoplasias, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas. Esses estudos mostram que esse consumo é responsável por 45% das mortes por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica, 25% das mortes por doença cerebrovascular e 30% das mortes por neoplasias. É importante enfatizar que 90% dos casos de câncer de pulmão manifestam-se em fumantes, demonstrando a forte correlação dessa doença com o tabagismo.

UNIMED MARÍLIA: Qual a primeira atitude que uma pessoa que fuma deve adotar para atingir o objetivo de vencer o vício?

Dra. Valéria Mellen: Ter uma motivação e se conscientizar da necessidade e riscos do tabaco e posteriormente, procurar ajuda de profissionais capacitados.

UNIMED MARÍLIA: Atualmente os adolescentes aderiram o uso do narguilé, que é a mistura de tabaco, com essência e/ou aroma. Quais os malefícios que este uso traz?

Dra. Valéria Mellen: Os produtos do tabaco (cigarro, cigarro eletrônico, narguilé, charutos, cigarrilhas, cachimbos, tabaco mascável, rapé, etc) nas suas mais diferentes formas (fumado, aspirado ou mascado) promovem dependência física, psicológica e comportamental, semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas, como álcool, cocaína e heroína.

A dependência obriga os fumantes a inalar mais de 4.720 substâncias tóxicas, como monóxido de carbono, amônia, acetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, além de 43 substâncias cancerígenas, sendo as principais: arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, resíduos de agrotóxicos e substâncias radioativas.

UNIMED MARÍLIA: No caso de pessoas que não fumam, mas convivem com fumantes, quais os riscos a que elas estão sujeitas?

Dra. Valéria Mellen: Os tabagistas passivos apresentam o risco 30% maior de desenvolver câncer de pulmão e 25% maior de desenvolver doença cardiovascular, além de outras doenças respiratórias. As crianças, principal exemplo de tabagistas passivos, apresentam o risco de aumento de infecções respiratórias, morte súbita infantil, asma e otite média. Não há, no entanto, dados que demonstrem aumento de risco de doença pulmonar obstrutiva crônica entre tabagistas passivos.

UNIMED MARÍLIA: Qual seria a principal orientação médica para pessoas que não conseguem parar de fumar?

Dra. Valéria Mellen: Quando o paciente está na fase de pré-contemplação, fase esta, que o fumante acredita que consegue parar de fumar a qualquer momento e só não o faz imediatamente por não ter vontade. A abordagem do profissional de saúde deve limitar-se à conscientização sobre a impor-



Veja o que acontece com o seu corpo quando você para de fumar

20 minutos



A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.

2 horas

Não há mais nicotina circulando no sangue.

8 horas



O nível de oxigênio no sangue fica normalizado.

12 horas



Cai o nível de monóxido de carbono.

12 a 24 horas

Os pulmões já funcionam melhor.

2 dias

Olfato e paladar com mais aguçados.

2 a 12 semanas



A circulação melhora e a função pulmonar aumenta.

1 a 9 meses

Tosse e falta de ar diminuem.

1 ano



O risco de infarto agudo do miocárdio é reduzido pela metade.

5 anos

O risco de acidente vascular encefálico passa a ser igual ao de quem nunca fumou.

10 anos

O risco de infarto agudo do miocárdio é igual ao das pessoas que nunca fumaram. O risco para câncer de pulmão é reduzido pela metade. Diminui o risco para câncer de boca, pâncreas, esôfago, garganta, bexiga e colo do útero.

20 anos

O risco para câncer de pulmão é igual ao de quem nunca fumou.

Acesse mais informações Saúde Sem Tabaco



tância de cessar o hábito, convidando-o a pensar sobre o assunto. Qualquer abordagem mais agressiva, ou mesmo prescrição de fármaco, não será efetiva. Diante de um paciente tabagista, a abordagem mínima do profissional de saúde deve envolver as seguintes manifestações:

“Já pensou em parar de fumar?”. “Conhece as doenças relacionadas ao cigarro? Eu posso ajudar”. Dessa maneira, a comunicação se torna mais leve e de fácil aceitação por parte do paciente.

UNIMED MARÍLIA: Com a evolução da medicina, como são feitos os tratamentos?

Dra. Valéria Mellen: As ações para que o paciente deixe de fumar devem basear-se em uma abordagem cognitivo-comportamental, podendo ser utilizado apoio farmacológico (medicamentos) em condições específicas. A terapia cognitiva comportamental visa detectar situações de risco que levam o indivíduo a fumar e desenvolver meios de enfrentamento para essas situações. Estudos comprovam que, qualquer que seja a duração dessa abordagem, há aumento na taxa de abstinência. Quando se associa tratamento farmacológico a esse método, observa-se aumento ainda maior nas taxas de cessação.

O uso de fármacos representa um recurso adicional no tratamento do tabagismo quando a abordagem comportamental é insuficiente pela presença de elevado grau de dependência à nicotina. A farmacoterapia está indicada, geralmente, quando:

- O paciente fuma 20 cigarros ou mais por dia;
- O paciente fuma o primeiro cigarro até 30 minutos após acordar e consome, no mínimo, 10 cigarros diários;
- O paciente apresenta teste de Fagerström = 5, que consiste em responder um questionário e a somatória dos pontos indica o nível de dependência à nicotina;
- O paciente tentou parar com a abordagem cognitivo-comportamental e não conseguiu, devido aos sintomas de abstinência insuportáveis;
- Não existem contraindicações clínicas aos fármacos propostos.

Teste de Fagerström



O tabagismo é considerado a principal causa evitável de morte, sendo importante fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crônicas. É a dependência da nicotina que provoca o vício e causa os sintomas nas pessoas que tentam parar de fumar.

Se você é fumante e queira saber como está o seu nível de dependência da nicotina, responda o Teste a seguir!





Os fármacos com evidências de eficácia são classificados em nicotínicos e não nicotínicos. Na Terapia de Reposição de Nicotina (TRN), a bupropiona e a vareniclina são consideradas de primeira linha, enquanto a nortriptilina e a clonidina são de segunda linha no tratamento.

A TRN visa à substituição da nicotina do cigarro por doses menores e mais seguras, reduzindo os sintomas da abstinência.

UNIMED MARÍLIA: Adesivos e cigarros eletrônicos são eficazes?

Dra. Valéria Mellen: Os adesivos visam a substituição da nicotina do cigarro por doses mais seguras e menores. Os cigarros eletrônicos se apresentam como dispositivos eletrônicos que aquecem uma solução que pode ou não conter nicotina, produzindo vapor a ser inalado. Quando nicotina presente, os indivíduos tendem a utilizar o cigarro eletrônico até atingir a satisfação com os níveis de nicotina e alguns permanecem em uso crônico deste.

Ainda não há consenso se a troca do cigarro pelo cigarro eletrônico de forma exclusiva ajuda ou não a manter-se sem o cigarro. Em relação aos tabagistas de cigarro comum, o universo de indivíduos em uso de cigarro eletrônico é pequeno, porém, no grupo de adolescentes e jovens a prevalência do uso de cigarro eletrônico é maior. Porém, apesar do aumento do uso de cigarro eletrônico nestes grupos, ainda sim temos a redução da prevalência de tabagismo.

Instituído o tratamento, o paciente deve manter acompanhamento regular e multidisciplinar com equipe de saúde. O objetivo é mantê-lo motivado na cessação do tabagismo e orientá-lo quanto a estratégias para diminuir os sintomas desagradáveis da abstinência, prevenindo as recaídas.

UNIMED MARÍLIA: Ao parar de fumar, qual benefício imediato?

Dra. Valéria Mellen: 20 minutos depois de parar de fumar, a pressão sanguínea e as batidas cardíacas voltam ao normal.

Após 8 horas: A quantidade de monóxido de carbono no sangue diminui quase pela metade, normalizando a oxigenação das células.

Em dois 2 dias já não há mais nicotina no organismo, melhorando o olfato e o paladar.

UNIMED MARÍLIA: O que acontece com o organismo após o fumante abandonar o cigarro?

Dra. Valéria Mellen: Parar de fumar reduz risco relativo de comorbidades associadas ao tabagismo. O risco relativo das doenças relacionadas ao tabaco reduz após a cessação do tabagismo. Por exemplo, após 15 anos sem fumar, o risco de óbito por doença cardiovascular passa a ser igual aos daqueles que nunca fumaram.

Para finalizar, é necessário tomar consciência de que sempre é tempo de cessar o tabagismo. Não podemos esquecer que principalmente no momento da pandemia em que nos encontramos, o tabagismo é um potente fator de risco para a covid19.



Dra. Valéria Mellen – Pneumologista cooperada da Unimed Marília

Unimed Marília inaugura novo espaço para consultas odontológicas



Estrutura foi implantada para padronizar a qualidade de serviços no padrão de atendimento Unimed no CEM.

No dia 9 de junho, a Unimed Marília inaugurou, em parceria com a Seguros Unimed, o consultório odontológico para os beneficiários que possuem o plano da Unimed Odonto.

A Unimed Odonto é uma das unidades de negócio da Seguros Unimed, que juntamente com a cooperativa garante aos colaboradores da Unimed Marília e empresas, um plano odontológico com a qualidade Unimed.

Inaugurado dentro do Centro de Especialidades Médicas da Unimed Marília, o espaço procura oferecer o que há de melhor em tratamentos odontológicos, visando atender de forma completa seus beneficiários. Com uma estrutura ampla e moderna, o consultório foi estruturado para proporcionar uma nova experiência no cuidado bucal.

A equipe é composta por profissionais especializados em oferecer a cada paciente, um tratamento único e humanizado de acordo com suas necessidades, levando sempre o Jeito de Cuidar Unimed em cada detalhe.

“Continuamos com a rede de dentistas credenciados na cidade e esse consultório vem para ampliar nossa rede de atendimento. E agora, com a inauguração do Centro de Especialidades Médicas, achamos interessante intensificar essa parceria, instalando

Diretoria da Unimed Marília com representantes da Unimed Odonto.



Helton Freitas presidente da Seguros Unimed junto ao Dr. Ruy presidente da Unimed Marília.

um consultório odontológico dentro do CEM, para atender todos os beneficiários que possuem o plano odontológico”, comenta Thiago Romani, Gerente Comercial e Relacionamento da Unimed Marília.

Os atendimentos acontecerão de segunda à sexta, em horário comercial. Agendamentos de consultas deverão ser realizados via whatsapp, através do número (14) 99128-8830 e o beneficiário terá todas as especialidades que o plano odontológico oferece.



A equipe é composta por profissionais especializados em oferecer a cada paciente, um tratamento único e humanizado de acordo com suas necessidades, levando sempre o Jeito de Cuidar Unimed em cada detalhe.



QUAIS PROCEDIMENTOS PODEM SER REALIZADOS NO NOVO CONSULTÓRIO?

- Extrações (simples e complexas)
- Extrações do siso e outras cirurgias
- Dentística (restaurações cobertas pelo Rol)
- Endodontia (tratamento de canal)
- Periodontia (tratamento de gengiva)

Endereço: Rua Coroas, 114
Senador Salgado Filho, Marília/SP -
CEP: 17502-150

Farmácia Unimed

2105-6699

Farmácia Unimed

Farmácia Unimed Marília

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

- Entrega em domicílio sem custo
- Medicamentos com oimos preços
- Aplicação de medicamentos injetáveis e ali
- Genéricos com até 70% de desconto

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

Clique
para acessar
nosso Instagram
e confira as
ofertas
semanais



@unimedmarilia.official

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

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

FARMÁCIA

Unimed
Marília