

REVISTA

Unimed

MARÍLIA

Unimed a marca mais lembrada conquista prêmio Top of Mind pela 29ª vez

Invicta na categoria Planos de Saúde do Top of Mind ampliando a qualidade no atendimento a seus 18,3 milhões de clientes

Unimed Marília promoveu ações priorizando o Jeito de Cuidar

Uma gestão que inovou no Jeito de Cuidar: ações da Unimed Marília na pandemia



BRAÇOS ABERTOS

PARA O
NOVO



#NOVOSHORIZONTES

Clique e assista o
vídeo da Campanha



Unimed 
Marília

PALAVRA DO PRESIDENTE

O ano que encerra é sinônimo de desafio vencido e traz consigo várias reflexões tanto no âmbito pessoal, profissional e como sociedade. Nós, como cooperativa, nos mantivemos sólidos em meio a um momento de incertezas, provando que a união dos médicos e o trabalho conjunto são essenciais para atravessar períodos turbulentos, como uma pandemia, por exemplo.

Fazendo uma retrospectiva de 2021, vemos que temos muitos motivos para comemorar também. O resultado dos esforços de todos cooperados merece destaque no enfrentamento à pandemia, desempenhando um papel conjunto no ato de cuidar.

No ano em que completamos nossos 30 anos de Unimed Marília, mostramos uma inserção madura e responsável junto ao sistema de saúde a que pertencemos, e por meio de parcerias com prestadores e a Secretaria Municipal de Saúde, pudemos ofertar uma assistência de cobertura ampla e de qualidade a nossos beneficiários, evitando situações desesperadoras vistas globalmente, em decorrência da falta de capacidade em assistir a todos adequadamente.

Ainda frente ao nosso papel social e assistencial, tivemos a felicidade de inaugurar o Centro de Reabilitação Infantil Especializado (CRIE), iniciativa que nos permite um atendimento inclusivo de crianças com dificuldades em se relacionar com o meio social onde ela está inserida, ofertando terapia personalizada e humanizada.

Também nos enche de orgulho, o reconhecimento da maneira com que a Unimed Marília se relaciona com seus colaboradores que nos proporcionaram uma grande alegria ao receber o selo de Lugares Incríveis para Trabalhar. Isto nos mostra que estamos caminhando na direção correta, valorizando quem nos dá o suporte para desenvolvermos nossas atividades junto aos beneficiários.

Outra grande conquista foi o avanço na parceria com hospitais, através da coparticipação nos leitos de internação e para o próximo ano, nossa intenção é estar presente em cada etapa da assistência ao beneficiário, iniciando no atendimento, passando pelo diagnóstico até a internação hospitalar, quando necessária.

Fechamos um ano com um olhar atento, alinhado ao nosso Jeito de Cuidar Unimed para identificar as necessidades da nossa cooperativa como operadora de saúde, preservando sempre o bem-estar e saúde de nossos beneficiários.

Desejamos 2022 com coragem para enfrentarmos novos desafios, na esperança de avançar e crescer, sem nos esquecer de cooperar com o próximo e de cuidar de quem amamos.

Boas festas!



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

Márcio Rodrigo Martins

Revisão

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

DIANTE DOS DESAFIOS E INCERTEZAS UNIMED MARÍLIA PROMOVEU AÇÕES PRIORIZANDO O JEITO DE CUIDAR



11

UNIMED CONQUISTA PRÊMIO TOP OF MIND PELA 29ª VEZ CONSECUTIVA



13

SEMANA DE TECNOLOGIA E INFORMAÇÃO NA UNIMED MARÍLIA. MELHORIA CONTÍNUA COM FOCO NA SEGURANÇA



18

DE CAMINHADA À BIKE, UNIMED MARÍLIA LEVA A CAMPANHA MUDE1HÁBITO PARA A COMUNIDADE



14

UNIMED MARÍLIA MARCA PRESENÇA NO RETORNO DO JAPAN FEST EM MARÍLIA



20

CONHEÇA A HISTÓRIA DO FAMOSO PASTEL COM OVO DE MARÍLIA



24

UNIMED MARÍLIA INCENTIVA A CONSCIENTIZAÇÃO DAS CAMPANHAS OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL



Diante dos desafios e incertezas Unimed Marília promoveu ações priorizando o Jeito de Cuidar

Os últimos 2 anos trouxeram desafios nunca antes enfrentados e muitas incertezas. Diante do cenário da pandemia do novo coronavírus, a estratégia da Unimed Marília sempre foi priorizar a vida, seja de seus beneficiários, cooperados, colaboradores ou de toda comunidade. Desde o início desta crise, a cooperativa estruturou diversas ações para enfrentar a pandemia e tudo o que ela trouxe.

Foi criado um Comitê de Crise do Coronavírus para estudar ações e implementá-las no dia a dia de todos os serviços assistenciais. Esta iniciativa permitiu construir um sistema organizado de monitoramento da propagação da doença, capaz de guiar as ações seguintes.

“

Ações da Unimed Marília que fizeram a diferença durante o combate à pandemia do coronavírus.

”

- **Central Coronavírus:** foi criado um canal de comunicação com o objetivo de fornecer informações não só aos beneficiários, mas a toda a população. A cooperativa manteve um alinhamento com a Secretaria de Saúde e a Vigilância Epidemiológica do município, para elaborar uma logística de leitos, no intuito de contribuir para que a cidade de Marília e região fosse bem assistida e monitorada;
- Parceria com os hospitais para ampliação de mais de 100 leitos, dentre enfermaria e UTI. Ocupação de 100%, durante mais de 60 dias, prestando assistência necessária a todos os beneficiários de Marília e região.



Pronto Atendimento Unimed Marília é referência em Marília e região

- **Reestruturação do Pronto Atendimento:** foram montadas diretrizes assistenciais, as quais visavam evitar aglomeração de pessoas dentro do ambiente hospitalar, reduzindo assim, o risco de transmissão. O fluxo interno foi redefinido, direcionando o beneficiário para uma das duas unidades criadas para diferentes necessidades. Aqueles que apresentam síndrome gripal são direcionados para um atendimento específico e separado, que até o presente momento, continua vigente, respeitando todas diretrizes sanitárias para combate ao coronavírus, tornando-se referência regional na assistência médico-hospitalar durante a pandemia.



Telemedicina implantada no CEM - Centro de Especialidades Médicas



- **Telemedicina:** uma nova modalidade de atendimento segura e eficaz, sem necessidade de proximidade física. Disponibilizada, de maneira pioneira, a Telemedicina Covid conta com profissionais preparados para monitorar pacientes com sintomas leves, com toda atenção e o Jeito de Cuidar Unimed.



Centro de Especialidades Médicas oferece atendimento psicológico por teleconsulta

Assista o vídeo

- **Atendimento psicológico por teleconsulta:** um novo serviço remoto para seus beneficiários foi disponibilizado para aqueles que buscam este tipo de tratamento. A teleconsulta em psicologia possibilita um atendimento à distância, com a qualidade e confiança Unimed. O ambiente é 100% seguro, e a plataforma utilizada é criptografada e autorizada pelo CRP (Conselho Regional de Psicologia).

Nenhuma sessão é gravada, respeitando o princípio da confidencialidade e sigilo entre psicólogo e cliente. O atendimento é baseado na transparência e focado na qualidade. E o acompanhamento é realizado pelo mesmo profissional do início ao fim do tratamento.



Programas online de medicina preventiva nos Espaços Viver Bem de Marília e Garça

- **Programas de medicina preventiva 100% online:** foram disponibilizados para os beneficiários, sem custos adicionais, os programas do Espaço Viver Bem de Marília e Garça, que trazem um processo de aprendizagem em saúde, com foco em ações preventivas, visando uma melhor qualidade de vida. A ideia é ajudar o beneficiário a conquistar uma nova e melhor condição de saúde, evitando o surgimento precoce de doenças crônicas, principalmente no momento em que todos se encontravam em casa;
- Atualmente os programas de medicina preventiva de Garça retornam ao modelo presencial, com todo cuidado e assistência que a Unimed Marília oferece, respeitando os protocolos de saúde;
- **Unidade Pompeia:** um novo projeto inicia na cidade com ações de promoção à saúde. A cooperativa irá inaugurar um centro de convivência, que oferecerá atendimentos com profissionais de educação física, enfermagem, psicologia e nutrição. Todas essas ações têm o objetivo de promover e monitorar a saúde dos beneficiários.



Lives Mude1Hábito



- **Lives Mude1Hábito e Desafio Virtual:** o objetivo dessas ações é colaborar com o bem-estar e qualidade de vida dos participantes por meio da caminhada ou da corrida, exercícios de fácil execução e que contribuem para a melhoria da saúde.



Destinado ao público infanto-juvenil, o CRIE é um espaço moderno para atendimento a necessidades específicas de reabilitação.

- **Inauguração CRIE:** em Maio deste ano, a cooperativa inaugurou uma nova unidade de atendimento, destinada a crianças de 0 a 14 anos, que apresentam necessidades de intervenção e reabilitação neuropsicomotora, comportamental e de linguagem, associadas ou não à deficiência intelectual. Os atendimentos envolvem as áreas de fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, psicopedagogia e terapia ocupacional. Toda abordagem é centrada no bem-estar e cuidado com a família e as atividades visam a autonomia, incentivando a participação da criança por meio da ludicidade. O número atual de beneficiários no desde a inauguração é 97 crianças, com mais de 3.500 sessões.



Plantio de Ipês na Av. Santo Antônio, próximo ao Marília Shopping

- **Preservação do meio ambiente:** com objetivo de equilibrar a saúde ambiental, social e econômica, a Unimed Marília firmou uma parceria importante para desenvolver 2 ecopontos, para coleta de lixos recicláveis. Junto à Secretaria do Meio Ambiente e de Limpeza Pública, ambos ecopontos foram instalados, em Setembro, em pontos estratégicos da cidade, com grande fluxo de carros e pedestres. Além desta ação, a cooperativa doou 100 mudas de ipês amarelos para plantio em uma área pública na Avenida Santo Antônio, próximo ao Marília Shopping.

“Atuamos de forma sólida para alavancar o papel da Unimed de Marília, como maior operadora de saúde da nossa região. Diversas foram as conquistas e a relação com a comunidade evoluiu de maneira nunca antes vista, com o retorno merecido, visando o bem-estar comum, não só de nossos beneficiários”, enfatiza o diretor presidente, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji. Para ele, os princípios cooperativistas continuarão norteando todas as ações da Unimed Marília, o que é um diferencial para um crescimento firmado no respeito, transparência e cuidado. O objetivo da diretoria executiva é consolidar o papel da cooperativa como referência em saúde, acolhendo os beneficiários e cuidando da comunidade, através do trabalho cooperativo médico.



“Atuamos de forma sólida para alavancar o papel da Unimed de Marília, como maior operadora de saúde da nossa região. Diversas foram as conquistas e a relação com a comunidade evoluiu de maneira nunca antes vista, com o retorno merecido, visando o bem-estar comum, não só de nossos beneficiários”



Ecoponto instalado na Av. Cascata



Ecoponto nas proximidades do Colégio Criativo Av. Das Esmeraldas

UNIMED

*Há 29 anos na
memória do Brasil*



*Com você em
diversos lugares*



*e importantes
momentos*

Pela 29ª vez consecutiva, a Unimed é a marca de planos de saúde mais lembrada pelos brasileiros.



Unimed | 

Unimed conquista prêmio Top of Mind pela 29ª vez consecutiva



Qual é a primeira marca que lhe vem à cabeça quando pensa em um plano de saúde? Há 29 anos seguidos a resposta ouvida pelos pesquisadores do Instituto Datafolha, responsáveis pelo levantamento do norte ao sul do Brasil para realizar o Top of Mind, o maior estudo de lembrança de marcas da América Latina, é a mesma: Unimed.

A Unimed se destaca pela presença consecutiva no primeiro lugar do ranking desde que a categoria Planos de Saúde foi incorporada ao levantamento. “São quase três décadas na liderança. Estar presente de forma significativa na memória da população é o reflexo do compromisso da Unimed em promover cuidado assistencial de alta qualidade, em todos os momentos e em todas as regiões do país, mercado de forma permanente na vida das pessoas”, afirma

“

Invicta na categoria Planos de Saúde do Top of Mind, Unimed faz investimentos estruturantes durante a pandemia, ampliando a qualidade no atendimento a seus 18,3 milhões de clientes

”

Omar Abujamra Junior, presidente da Unimed do Brasil, confederação que representa o Sistema Unimed de cooperativas de saúde.

A conquista deste ano tem um significado ainda maior. Entre os anos de 1970 e 1971, médicos de diversas regiões do país, inspirados no pioneirismo da Unimed Santos (SP) e estimulados pela Associação Médica Brasileira, tomaram a iniciativa de se organizar em cooperativas, o que iniciou a expansão do Sistema Unimed pelo país. O êxito deste movimento, marcado pela capilaridade e a interiorização da medicina, ajuda a entender o motivo de a Unimed vir conquistando, ano após ano, o prêmio da marca mais lembrada pelos brasileiros. Atualmente, a Unimed está presente em 86% do território nacional, ou seja, em 9 de cada 10 municípios, com uma carteira de 18,3 milhões de beneficiários e ocupando 38% do mercado de planos de saúde no país.

DESEMPENHO ACIMA DA MÉDIA

Na edição que marca o retorno do levantamento realizado de forma presencial em todas as regiões do país – em 2020, por conta da pandemia, as entrevistas foram realizadas por telefone – o desempenho da Unimed no resultado final e à frente da concorrência se manteve em nível elevado.

De acordo com o levantamento realizado pelo Datafolha com 7.758 brasileiras e brasileiros a partir de 16 anos de todas as regiões, sexos e classes sociais, entre os dias 2 e 14 de agosto de 2021, a Unimed atingiu o índice de 35 pontos, muito à frente do segundo colocado, que somou apenas seis.

A conquista é valorizada por ações de prevenção e pela ampliação de investimentos e cobertura as-

sistencial feitos pela Unimed em um período desafiador, como o que vivemos com a pandemia de COVID-19. “A Unimed se orgulha pelo empenho e dedicação de colaboradores e de médicos cooperados em contribuir com a ampliação do acesso à saúde em todo o país, atuando ao lado da sociedade em todos os momentos de sua história”, afirma Omar.

Além da entrega de 14 novos hospitais ao país desde o início de 2020, somando mais de 1,1 mil leitos, que representam investimentos estruturantes de R\$

1,5 bilhão em capacidade assistencial, o Sistema Unimed respondeu à crise com ações emergenciais, em mais de 550 iniciativas para adequação da rede de atendimento. Desde o início da pandemia, foram contratados mais de 13 mil profissionais de saúde e da área administrativa para reforçar a linha de frente.

Ainda durante a pandemia, a Unimed ampliou o uso da telemedicina como medida de contingência. No período, também houve uma expansão de 58% na capacidade de leitos de UTI já instalados, a abertura de 12 hospitais de campanha nos momentos mais críticos e a criação de cen-

tros de cuidados especializados para acompanhar os pacientes com consequências de saúde pós-Covid.

No âmbito social, uma iniciativa dos Institutos Unimed, o Movimento Saúde e Ação, arrecadou mais de R\$ 4 milhões, destinados a 45 instituições e 22 mil famílias em situação de vulnerabilidade. Essas ações contribuíram para que a Unimed ficasse entre as 20 empresas mais transformadoras durante a pandemia, como apontou um estudo da HSR Specialist Researchers.

Texto: Hill + Knowlton Strategies – Assessoria de imprensa da Unimed do Brasil



Semana de Tecnologia e Informação na Unimed Marília foca na melhoria contínua da cooperativa e segurança nos processos.

A semana de TI e Qualidade foi realizada pelo departamento de Tecnologia e Inovação (TI, Projeto e Qualidade) nos dias 26, 27 e 28 de outubro e teve como objetivo mostrar o funcionamento organizacional neste departamento e disseminar assuntos de suma importância.

No primeiro dia foi abordado uma visão geral do departamento, suas subdivisões, responsabilidades e orientações.

Foi apresentado os sistemas oficiais que são utilizados para reuniões virtuais, orientado sobre como realizar solicitações de demandas pelo S3, dicas sobre como fortalecer as senhas de acesso, e também reforçado sobre a cultura “Paperless”, que visa a diminuição da utilização de documentos impressos na cooperativa, adotando meios digitais e sustentáveis.

O segundo dia foi marcado pela apresentação do setor de Gestão da Qualidade, seu objetivo, funcionalidades, processos e responsabilidades. Além disso, contou com a participação especial de colaboradores que fizeram depoimentos relatando os benefícios adquiridos nas rotinas do dia a dia.

“A criação da padronização no marketing foi sem dúvidas um processo muito importante e inteligente para o nosso departamento, a criação de documentos, formulários e indicadores sem dúvida vai fazer muita diferença para nossas evidências de processos. Amabili Martins do departamento de marketing”.

No terceiro e último dia, o assunto tratado foi LGPD e Política de Segurança da Informação, apresentado pelo setor de Projeto, onde foi comentado sobre



o comitê que trata desses assuntos, responsabilidades, orientações e mudança de cultura. A LGPD está em vigor desde setembro de 2020 e a Unimed Marília vem trabalhando fortemente para adequação total de seus processos.

Nos três dias de evento houveram sorteios, onde todos os colaboradores presentes puderam participar e concorrer a diversos brindes.

“A I Semana de TI e Qualidade foi uma iniciativa para proporcionarmos dentro da cooperativa um evento para orientar, educar, alertar, compartilhar e envolver todos os colaboradores, despertando a mudança de comportamento e cultura com o objetivo de melhoria contínua e segurança dos processos”, conclui Roberta Gomes de Rezende Alves, Gerente de Tecnologia e Inovação.

ESPECIAL 30 ANOS



18ª Edição do Japan Fest

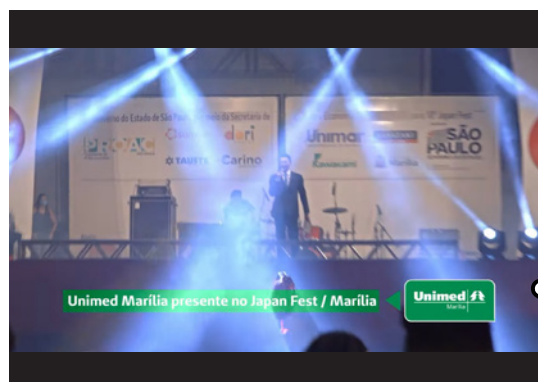
Unimed Marília marca presença, mais uma vez, no retorno do Japan Fest em Marília.

Após 1 ano sem um dos eventos mais tradicionais da cidade de Marília, o Japan Fest voltou com sua 18ª edição, nos dias 12, 13 e 14 de Novembro. O evento retornou, adaptado para o novo momento em que vivemos.

Segundo a organização do Japan Fest, todos os protocolos de saúde recomendados foram realizados, como uso obrigatório de máscaras e distanciamento entre as mesas. Além disso, todos os participantes precisaram mostrar o comprovante de vacinação para adentrar ao local.

A Unimed Marília mais uma vez entrou como parceira deste tradicional evento da cidade e esteve presente nos 3 dias com um estande interativo para os participantes. Quem visitou o local, pôde fazer fotos com fundo temático do Japão, concorrer a prêmios MudeIHábito, sorteio de bikes, após realizar

a atualização cadastral. E para aqueles que precisavam descansar um pouquinho, um espaço para um cafezinho foi projetado especialmente para esses minutos de reposição de energia.



Assista o vídeo



Na sexta-feira, abertura do evento, muitos visitantes ficaram animados com a novidade das fotos com fundo temático. Nos outros dois dias que antecederam a abertura, muitos já chegavam ao estande, pedindo para participar da ação. “Esta foi uma forma de interação e de criar uma experiência positiva aos que nos visitaram, tomando cuidado para não aglomerar ou ter contato físico. Foi algo muito positivo e fez sucesso entre os participantes”, contou Márcio Martins, analista de Marketing da Unimed Marília.

Para Tadaumi Tachibana, grande parceiro da Unimed Marília em ações sociais, a presença da cooperativa em um evento como este, é inspiradora. “O estande ficou muito bonito! Parabéns a



Totem de fotos com fundo temático dos lugares famosos do Japão

Unimed Marília, que está sempre presente nas ações da nossa cidade, agregando valor para a comunidade”, complementou.



O Japan Fest está no Calendário Oficial de Eventos do Estado de São Paulo, e a Unimed Marília esteve presente desde a sua primeira edição. Um evento de extrema importância para a cidade e região, que agrega valores, divulga a cultura japonesa



Apresentação do Grupos de Taiko Hibiki Wadaiko Marília



O diretor presidente da cooperativa, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji também esteve presente no estande e falou sobre a participação e apoio ao evento. “O Japan Fest está no Calendário Oficial de Eventos do Estado de São Paulo, e a Unimed Marília esteve presente desde a sua primeira edição. Um evento de extrema importância para a cidade e região, que agrega valores, divulga a cultura japonesa e promove lazer. Este ano foi diferente, respeitando todos os protocolos de saúde, para que todos se divertissem com segurança”, concluiu.

A CONTRIBUIÇÃO DO JAPÃO PARA MARÍLIA

Em 1926 Marília recebeu os primeiros imigrantes japoneses, que vieram para atuar na agricultura, em sua maioria, no plantio de café. Quatro anos após a crise econômica de 1929, a cidade retomou seu desenvolvimento através do plantio de algodão (cottonicultura). O crescimento neste ramo aconteceu devido aos capitais japoneses inseridos na economia e com o trabalho intenso desses imigrantes.

Apesar de entrar em decadência a partir de 1945, a cottonicultura deu uma grande contribuição e iniciou a industrialização de Marília, que se manteve por 10 anos com o título de maior produtor desta fibra do estado.

O censo de 1940 estimou a população de Marília em 81.396 habitantes, dos quais os japoneses representavam 19,24% desse total. Embora tenham vindo para o Brasil para atuar na agricultura, os japoneses migraram para o comércio, indústria e serviços e deixam legados importantes para a nossa cidade.

Hoje, aproximadamente 2.500 família de descendentes japoneses vivem em Marília e muitas grandes empresas participaram da industrialização do município até os dias atuais: Sasazaki, Supermercados Kawakami, Grupo Ikeda, Pastelaria Hirata, Casa Ono, Fumi Calçados, Pastelaria 9 de Julho, Granja Shintaku, entre muitas outras.



Presidente Dr. Ruy Okaji no estande da Unimed com colaboradores Letícia, Thais (esquerda) e Rubens (direita).



Abertura da 18ª Edição do Japan Fest contou com a presença de organizadores, representantes e parceiros do evento como administradores públicos junto com o prefeito Daniel

2105-6699

Farmácia Unimed

Farmácia Unimed

Farmácia Unimed Marília

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

- Entrega em domicílio sem custo
- Aplicação de medicamentos injetáveis na loja
- Medicamentos com ótimos preços
- 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

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



@unimedmarilia.official

FARMÁCIA

Unimed Marília

De caminhada à bike, Unimed Marília leva a campanha Mude 1 Hábito para a comunidade



A cidade de Garça promoveu seu primeiro desafio de Mountain Bike, trazendo diversas novidades para este esporte que virou febre entre os moradores da região.

Mais de 200 atletas se inscreveram para a prova, no dia 5 de Dezembro, que contou com diversas atrações e premiações aos participantes, totalizando 100 mil reais em prêmios.

No dia anterior à prova, os inscritos puderam fazer um reconhecimento do percurso, buscar seu kit, além de curtir as atrações musicais e uma praça de alimentação instalada para atender o público deste evento.

A Unimed Marília, como grande incentivadora da prática de esportes, esteve presente no evento, reforçando a importância de mudar um hábito para uma

vida mais saudável.

Sem dúvidas, foi uma ação diferente para Garça e região, um começo e um pontapé inicial para incentivar a competição deste esporte que cresceu exponencialmente durante a pandemia e ganhou muitos adeptos.

“ O movimento Mude 1 Hábito embasa diversas ações desenvolvidos para a comunidade

”



Colaboradores da Unimed/Atendimento Garça dão apoio ao evento. Da esquerda para a direita: Cora Brandão Jucymara e Adolfo Zorzete



Mais de 200 atleta participaram do Desafio Piramba MTB

DESAFIO VIRTUAL UNIMED DE BEM COM A VIDA: CAMINHADA E CORRIDA

A tradicional Caminhada Unimed de Bem com a Vida foi adaptada, neste ano, para uma versão virtual. Mas você deve estar pensando: como de fato funcionou esta ação?

O distanciamento social e o cuidado com o outro continuam como medidas importantes no combate contra a disseminação do covid-19. Portanto, a ideia de fazer um evento virtual foi a mais viável para o momento.

Sendo assim, surgiu a ideia de realizar um Desafio Virtual Unimed De Bem com a Vida, com o objetivo de colaborar com o bem-estar e qualidade de vida dos participantes por meio da caminhada ou da corrida, exercícios de fácil execução e que contribuem para a melhoria da saúde.

O desafio aconteceu de forma simples e prática. Cada participante teve sete dias (18 a 24 de outubro de 2021) para concluir o percurso escolhido, entre 15 km e 50 km de caminhada ou de corrida, no momento da inscrição. Não era necessário que o percurso fosse feito em apenas um dia.

A quilometragem foi contada pelo aplicativo Strava e aqueles que cumpriram a atividade

dentro do prazo e enviaram uma foto vestindo a camiseta e usando a medalha (itens do kit) com seus dados concorreram ao sorteio de 260 vales-compras da loja Centauro, no valor de R\$250,00 cada.

Kit da inscrição da Caminhada Virtual Unimed De Bem com a Vida

Conheça a história do famoso pastel com ovo de Marília



Tradicional pastel de carne com ovo

A imigração japonesa em Marília e região nos mostra a influência que esta cultura possui na construção da história de nossa cidade. São diversos os comércios e empresas que se estabeleceram em Marília e contribuem para seu crescimento social e econômico.

Uma tradicional pastelaria na cidade, que inicialmente funcionava como um bar que vendia salgados, criou o pastel mais famoso da cidade e região.

Filho de imigrantes, o proprietário conta que seu pai veio para Brasil e juntamente com a mãe e se estabeleceram como comer-

ciantes.

Com o passar das gerações, o Elio Hirata trouxe consigo um olhar diferente para o então bar. Sua visão era transformar o comércio em algo mais gastronômico e turístico. E assim foi o que se sucedeu.

O principal ingrediente para o sucesso absoluto da pastelaria é a experiência proporcionada através de um atendimento próximo e atencioso. Além de pastéis e salgados feitos na hora e em uma cozinha vitrine que permite ao visitante apreciar de perto a produção.

O local coleciona memórias afe-

tivas, onde muitos que passam por lá relembram que costumavam sentar com seus pais ou avós para saborear o tradicional

“

Nossa intenção é sempre concentrar nossos esforços num só lugar, para manter o padrão, qualidade e histórico de um produto nacionalmente conhecido

comenta Guilherme Hirata

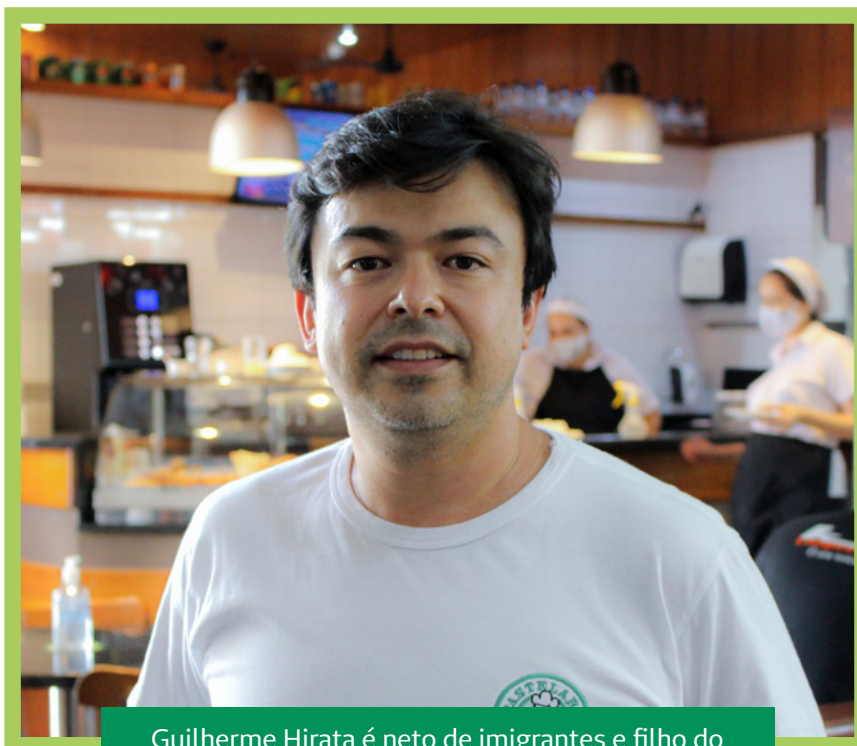
”

pastel de carne com ovo. “Nossa intenção é sempre concentrar nossos esforços num só lugar, para manter o padrão, qualidade e histórico de um produto nacionalmente conhecido”, comenta Guilherme Hirata, filho de Elio.

Atualmente, a pastelaria possui por 6 anos consecutivos, o certificado de excelência TripAdvisor e ocupa o segundo lugar no ranking deste site de avaliações, de forma orgânica.

Parada obrigatória em Marília, Guilherme conta que, aproximadamente, 30% de seu público não é da cidade. “São pessoas de outras cidades que passam por aqui para levar o pastel para casa”, acrescenta Guilherme.

O principal ingrediente para o sucesso absoluto da pastelaria é a experiência proporcionada através de um atendimento próximo e atencioso. O local coleciona memórias afetivas, onde muitos que passam por lá relembram que costumavam sentar com seus pais ou avós para saborear o tradicional pastel de carne com ovo. “Nossa intenção não é ampliar, e sim concentrar nossos esforços num só lugar, para manter o padrão, qualidade e histórico de um produto regionalmente conhecido”, explica Guilherme.



Guilherme Hirata é neto de imigrantes e filho do proprietário de uma tradicional pastelaria da cidade

SEPARAMOS UMA RECEITA FÁCIL DE PASTEL DE CARNE COM OVO PARA TENTAR EM CASA E AGRADAR A TODA FAMÍLIA.

Nesta receita é usado o ovo de codorna, vai cru para o recheio – ele cozinha enquanto o pastel frita e, assim, não fica ressecado.

Ingredientes para o recheio:

- 200 g de patinho moído
- 1 tomate
- ½ cebola

- 1 dente de alho
- 3 talos de cebolinha
- 3 ramos de salsinha
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ¼ de colher (chá) de cominho em pó
- ¼ de colher (chá) de páprica doce
- sal e pimenta-do-reino moída

Modo de preparo

1. Lave, seque e corte o tomate ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave, seque e pique fino a cebolinha e a salsinha.
2. Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, junte a carne e tempera com sal e pimenta a gosto. Deixe dourar por 5 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula para desmanchar os pedaços – assim a carne fica bem soltinha, ideal para rechear os pastéis.



Foto do momento do preparo do tradicional pastel de carne com ovo

3. Transfira a carne dourada para uma tigela e mantenha a panela em fogo médio. Regue com mais 1 colher (sopa) de azeite, acrescente a cebola e refogue por 2 minutos até murchar. Junte o alho, o cominho, a páprica e mexa por 1 minuto para perfumar. Adicione o tomate e mexa bem por 2 minutos até começar a desmanchar.
4. Volte a carne para a panela e misture bem. Junte a salsinha, a cebolinha, prove e tempere com sal e pimenta. Transfira para uma tigela e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente antes de montar os pastéis.

Ingredientes para montar o pastel:

- 1 receita de massa de pastel caseira
- 12 ovos de codorna
- 500 ml de óleo para fritar
- água para pincelar a massa
- sal a gosto

Modo de preparo

1. Divida a massa de pastel em 2 pedaços para ficar mais fácil de abrir. Com o rolo de massa, abra cada metade formando um retângulo de cerca de 40 cm X 20 cm – se necessário polvilhe a bancada com um pouco de farinha de trigo para não grudar. Se preferir, utilize um cilindro de abrir macarrão, nesse caso divida a massa em 4 pedaços e abra em faixas de 10 cm de largura.
2. Com uma carretilha (ou faca) corte cada metade de massa em 6 retângulos de cerca de 10 cm X 14 cm. Reserve.
3. Para montar os pastéis: Numa tigela pequena quebre um ovo de codorna, com cuidado



Foto do momento do preparo do tradicional pastel de carne com ovo



4. Coloque o óleo numa panela de borda alta (ou se preferir, utilize uma wok) e leve ao fogo alto. Para saber o ponto certo do óleo: coloque um palito para não estourar a gema. Coloque cerca de 1 colher (sopa) de recheio de carne no centro de cada retângulo da massa. Abra um buraco no centro do recheio e disponha o ovo delicadamente, tempere com uma pitada de sal – a carne vai funcionar como uma barreira evitando que o ovo escorra. Com a ponta do dedo umedeça as bordas da massa e aperte bem para grudar uma na outra. Pressione as bordas com a ponta de um garfo para selar – cuidado para não furar a massa.
4. Coloque o óleo numa panela de borda alta (ou se preferir, utilize uma wok) e leve ao fogo alto. Para saber o ponto certo do óleo: coloque um palito

de fósforo no óleo ainda frio, quando acender está no ponto. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha.

5. Assim que o óleo aquecer, abaixe o fogo e com cuidado mergulhe 3 pastéis por vez. Deixe fritar até ficarem dourados – nesse momento faça como os pasteleiros, mexa delicadamente os pastéis com a escumadeira regando com óleo quente a massa que ficar na superfície.
6. Com a escumadeira, transfira os pastéis fritos para a travessa forrada com papel toalha e repita com o restante. Sirva a seguir com molho vinagrete e molho de pimenta.

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL UNIMED MARÍLIA

Mais agilidade, segurança
e conforto no seu atendimento!

Fique por dentro dos benefícios que a Unimed Marília oferece para você. Mantenha seus dados cadastrais atualizados.



WhatsApp Unimed
(14) 99883-0232
Opção 8



Aplicativo
Unimed SP Clientes



Área do Beneficiário
SGU-WEB

<https://sguweb.unimedmarilia.com.br/>

Assista o passo a passo
para a atualização





Unimed Marília incentiva a conscientização das campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul, mas lembra que a prevenção é importante em todos os meses do ano.

Como já é de conhecimento de grande parte da população brasileira, os meses de Outubro e Novembro colocam em pauta a importância da prevenção do câncer de mama e próstata, respectivamente. Mas por que estas duas campanhas ganham tanto destaque?

De acordo com dados de 2020 do Inca (Instituto Nacional do Câncer), o câncer de próstata acomete 29,2% dos homens brasileiros, e o de mama, 29,7% das mulheres no Brasil, colocando em primeiro lugar estes 2 tipos de câncer que mais acometem ambos os sexos.

Ainda segundo informações do Inca, cerca de 13% dos casos de câncer de mama em 2020 no Brasil (aproximadamente, 8 mil ocorrências) poderiam ser evitados pela redução de fatores de risco rela-

cionados ao estilo de vida, em especial, da inatividade física.

O mesmo vale para os homens, que com a prevenção, mudança de estilo de vida, principalmente a realização dos exames periódicos, podem diminuir os riscos da evolução desta patologia, que quando diagnosticada em seu início pode ser controlada ou até mesmo curada.

OUTUBRO ROSA

Não há uma causa única ou específica para o câncer de mama. Os fatores de risco para o desenvolvimento da doença podem ser genéticos e hereditários, ambientais e comportamentais, ou ainda relacionados à idade (acima de 50 anos) e a fatores da história reprodutiva e hormonal.

Em muitos casos, o câncer de mama pode ser diagnosticado na fase inicial aumentando as chances de tratamento e cura. Esse diagnóstico pode ocorrer por meio da mamografia, exame radiológico realizado por um equipamento chamado mamógrafo capaz de identificar nódulos não palpáveis.

O autoexame também é uma defesa poderosa contra o câncer de mama. Os sinais ou sintomas que devem servir de alerta para uma investigação médica são:

- Caroço na mama;
- Inchaço em parte do seio;
- Irritação na pele da mama semelhante à casca de laranja;
- Dor no mamilo;
- Vermelhidão ou descamação da pele da mama ou do mamilo;
- Secreção (que não seja leite) pelo mamilo;
- Caroço na axila.

Portanto, a prevenção é sempre a melhor opção.

Fonte do texto: cartilha Unimed Brasil



Clique e acesse a cartilha com mais informações



NOVEMBRO AZUL

O mês de Novembro encerra reforçando o cuidado com a saúde do homem e a importância da prevenção para que um câncer de próstata possa ser identificado precocemente, aumentando as chances de um tratamento eficaz e até mesmo a cura.

Convidamos o urologista cooperado da Unimed Marília, Dr. Geraldo Benedito Gentile Stefano, para esclarecer dúvidas que possam surgir acerca deste assunto.

Unimed Marília: Quais os sintomas que o paciente geralmente apresenta?

Dr. Geraldo: Os sintomas do câncer de próstata são indistinguíveis dos sintomas da hiperplasia prostática benigna, ou seja, dificuldade na eliminação da urina, com jato urinário fraco, intermitente e exigindo esforço para proceder a micção completa. Podem sobrevir complicações desta obstrução parcial que se caracterizam por micções mais frequentes e em menor volume, urgência e até incontinência. Podemos ter infecções urinárias pelo aumento do resíduo pós miccional e até obstrução completa do colo vesical/uretra posterior, com a instalação de bexigoma ou retenção completa de urina. Estes sintomas e sinais, também ocorrem na hiperplasia prostática benigna, mas no câncer de próstata, evoluem de forma mais rápida.

Unimed Marília: Como identificar o câncer de próstata?

Dr. Geraldo: O diagnóstico é feito através da consulta clínica, dosagem do PSA (exame de sangue), toque retal e se necessário exames de imagem (ressonância nuclear magnética multiparamétrica), indicando a localização das alterações para a realização de uma biópsia, que é onde ocorre o diagnóstico "de certeza" do câncer de próstata.

Unimed Marília: Esta é uma doença genética ou qualquer um pode desenvolver?

Dr. Geraldo: Qualquer homem pode desenvolver um câncer de próstata, porém existem alguns fatores que aumentam a predisposição a este tipo de câncer: idade, raça negra e antecedentes familiares, ou seja, ascendentes diretos (avô, pai, tios e irmãos) que desenvolveram a doença antes dos 70 anos. Existe portanto, uma característica geneticamente transmitida que deve ser investigada na história clínica, mais precisamente nos antecedentes familiares. Há que se ressaltar, que como esta é uma doença cuja incidência aumenta com a idade, o achado de

câncer de próstata após a sétima ou oitava década, não configura predisposição genética a este tipo de neoplasia.

Unimed Marília: Qual o tratamento para o câncer identificado em fase inicial?

Dr. Geraldo: Qualquer homem pode desenvolver um câncer de próstata, porém existem alguns fatores que aumentam a predisposição a este tipo de câncer: idade, raça negra e antecedentes familiares, ou seja, ascendentes diretos (avô, pai, tios e irmãos) que desenvolveram a doença antes dos 70 anos. Existe portanto, uma característica geneticamente transmitida que deve ser investigada na história clínica, mais precisamente nos antecedentes familiares. Há que se ressaltar, que como esta é uma doença cuja incidência aumenta com a idade, o achado de câncer de próstata após a sétima ou oitava década, não configura predisposição genética a este tipo de neoplasia.

Unimed Marília: Segundo informações da Sociedade Brasileira de Urologia, em fase avançada, o câncer de próstata não pode ser eliminado completamente. Mas pode ser neutralizado bloqueando a ação da testosterona ou castração cirúrgica. De que forma é feito esse bloqueio do hormônio e a cirurgia?

Dr. Geraldo: Para aqueles casos onde a neoplasia já apresenta disseminação por outros órgãos do organismo, existem tratamentos baseados na supressão da testosterona (hormônio masculino responsável pela multiplicação das células prostáticas) e também por outros quimioterápicos, quando o tumor tornar-se resistente à castração. Quando se fala em castração, em 99% dos casos, estamos nos referindo à castração química, realizada com medicamentos que têm a capacidade de inibir a produção da testosterona ou, impedir sua ação nos órgãos alvos ou as duas ações. Há algumas décadas, esta castração era realizada cirurgicamente, mas hoje, é preferencialmente realizada através de medicamentos. O paciente nesta situação tem um tratamento eficiente para seu problema, mas sofre os efeitos secundários da castração e necessita de apoio psicológico tanto dos profissionais da área de saúde, quanto dos familiares, para conviver da

melhor forma possível com a nova situação.

Unimed Marília: A vida após o câncer de próstata: “Estou curado. Preciso continuar fazendo os exames periodicamente?”

Dr. Geraldo: Após o diagnóstico e o tratamento do câncer de próstata localizado, o paciente deve conviver com uma rotina o mais normal possível, desenvolvendo suas atividades na sociedade e no convívio familiar. Nesta rotina, encontra-se o seguimento (follow-up) onde os profissionais trabalham os diversos aspectos desta nova realidade. Naqueles pacientes operados, tratar as complicações advindas do procedimento, principalmente incontinência e disfunção erétil (quando acontecerem) e, monitorar o principal marcador que é o PSA, no sentido de identificar qualquer sinal de recidiva da doença.

Naqueles casos de tratamento clínico, monitorar os efeitos colaterais, procurando torná-los o mais brandos possível, ajustando doses, mudando princípios ativos e monitorando a progressão da doença com PSA e exames de imagem.

Embora nas últimas décadas, os progressos no diagnóstico e tratamento tenham sido espetaculares, ainda há muito por vir. Existe uma tendência em identificar tumores que teriam comporta-

mento agressivo e que merecem tratamento agressivo e tumores que são indolentes e portanto podem ser acompanhados, em algumas situações até “sem tratamento”. Existem também novas tecnologias para tratamento do câncer localizado, sem a retirada radical da glândula utilizando outras fontes de energia. Os protocolos de tratamento medicamentoso, trazem evolução constante de medicamentos e combinações que permitem melhor sobrevida e melhor qualidade de vida. Concluindo, estamos longe de vencer a guerra contra esta doença, mas já vencemos muitas batalhas e desafios e o número de pacientes tratados, curados ou estacionados supera os que evoluem para óbito por câncer de próstata. Portanto, devemos incentivar a ida ao urologista, ao clínico, ao geriatra ou ao médico de confiança pois é uma oportunidade de ter um olhar e um cuidado com a saúde do homem.



Urologista Dr. Geraldo Benedito Gentile Stefano

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

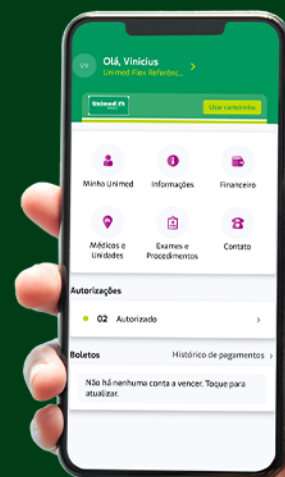
APP UNIMED MARÍLIA

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

PRINCIPAIS CANAIS DE ATENDIMENTOS AOS BENEFICIÁRIOS



ANS - nº 33.610-6



1º CONTATO

**CENTRAL DE
RELACIONAMENTO**

0800 201 2500



- > É responsável pelo primeiro atendimento
- > Trata das regras e das demandas de grande volume
- > Estabelece espaço de diálogo com os clientes para tirar dúvidas e solucionar problemas

2º CONTATO

OUVIDORIA

 **(14) 99744-5145**
(14) 3402-2500

ouvidoria@unimedmarilia.com.br



- > É responsável por identificar onde está a dificuldade dos beneficiários
- > Trata das exceções e das demandas que não foram resolvidas satisfatoriamente
- > Analisa estratégias para resolver e evitar demandas futuras

OUVIR: UM CUIDADO NECESSÁRIO PARA A QUALIDADE DENTRO E FORA DA UNIMED