

REVISTA

Unimed

MARÍLIA



**Pompeia ganha
nova unidade de
atendimento da
Unimed Marília**

Um espaço moderno para
você cuidar da sua saúde

**Ações da campanha
Mude 1 Hábito
são sucesso no
Japan Fest**

Desafio de tênis de mesa e
bike suco foram atrações no
estande da cooperativa



Um novo site com todo o nosso Jeito de Cuidar

Encontre **planos, serviços, informações e muito mais** em um ambiente **moderno, intuitivo e acessível**.



www.unimedmarilia.com.br

Unimed
Marília

somos
COOP

PALAVRA DO PRESIDENTE

Avançamos em mais um ano e a Unimed Marília segue fazendo a diferença no cuidado com seus beneficiários e com a comunidade.

Nossa cooperativa está em busca de constantes melhorias, inovações e melhor eficiência na assistência à saúde. Hoje, somos referência em Marília e região e o segredo para esse sucesso está na atenção do cuidado. Trabalhamos em prol e bem-estar de nossos beneficiários, focados no indivíduo, sem perder nossa essência cooperativista.

Inauguramos uma nova unidade de atendimento em Pompeia, o espaço Viver Mais Saúde, focado na medicina preventiva. A partir de hoje, não falaremos mais de doenças, nem de quantidade de exames, tão pouco trataremos apenas do coração, ou dos pulmões, ou de órgãos específicos, por exemplo. A partir de hoje, cuidaremos das pessoas. E este será o novo jeito de cuidar da Unimed Marília.

Neste novo espaço teremos ações voltadas à terceira idade, saúde do adulto e das crianças. As atividades poderão ser coletivas e individuais, relacionadas a atividade física, a parte nutricional e psicológica.

E isso tudo é uma conquista e um merecimento da população de Pompeia e região. O avanço não seria possível, sem o papel dos médicos e médicas cooperadas que lá residem, que juntamente com nossos colaboradores, levam essa medicina cooperativista a cada canto daquela comunidade.

Nos orgulhamos de cada conquista e não poderíamos deixar de citar nesta edição da revista, a comemoração de 1 ano do nosso Centro de Reabilitação Infantil Especializado, o CRIE.

Foram mais de 9 mil atendimentos infantis realizados até abril de 2022. Este é um tra-

balho desenvolvido com cuidado humanizado, focado em pessoas, que tem a intenção de construir uma sociedade mais inclusiva, onde as pessoas compreendam e saibam viver com as diferenças.

E para finalizar, trazemos nesta edição a comemoração de 20 anos da nossa Farmácia Unimed. Isso nos mostra que um trabalho quando realizado com dedicação, só tende a prosperar. E nossos colaboradores entregam aos beneficiários, o cuidado diferenciado, aquele olhar integral para a necessidade de cada um. E isto faz toda a diferença.

Obrigada a todos nossos colaboradores, médicos cooperados e prestadores que fazem parte desta cooperativa que cuida de pessoas, levando excelência na assistência aos beneficiários.

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

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 NOVO ESPAÇO UNIMED EM POMPEIA, VIVER MAIS SAÚDE, ABRE SUAS PORTAS AOS BENEFICIÁRIOS



10 FARMÁCIA DA UNIMED MARÍLIA COMEMORA 20 ANOS COM AÇÕES PARA SEUS BENEFICIÁRIOS



13 UNIMED MARÍLIA GANHA DESTAQUE COM A AÇÕES MUDE1HÁBITO NO JAPAN FEST

16 COLABORADOR DA UNIMED MARÍLIA É CONVIDADO PARA FALAR SOBRE A IMPLANTAÇÃO DA LGPD NA COOPERATIVA



17 GUIA MÉDICO ONLINE INOVAÇÃO COM FOCO NO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

19 CENTRO DE REABILITAÇÃO INFANTIL ESPECIALIZADO - CRIE DA UNIMED MARÍLIA COMEMORA UM ANO DE FUNCIONAMENTO



22 TRADICIONAL CASA DE MASSAS DE MARÍLIA INOVA COM RECEITA SAUDÁVEL DE PAPPARDELI DE ESPINAFRE



25 USO DA TECNOLOGIA E SAÚDE MENTAL: DESCONECTAR PARA SE CONECTAR

INAUGURAÇÃO EM POMPEIA

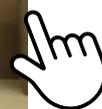


Novo Espaço Unimed em Pompeia, Viver Mais Saúde, abre suas portas aos beneficiários

No dia 5 de abril, a Unimed Marília inaugurou seu novo espaço de atendimento aos beneficiários em Pompeia. Estavam presentes Adalberto de Oliveira Bento, Secretário Municipal da Saúde, representando a prefeita de Pompeia, o vereador Jorge Chicarelli, representando o Presidente da Câmara, grandes empresas da cidade, como a Jazam Alimentos, representada pela presidente Regiane Helena Zambom e o Grupo Jacto, representado por Jiro e Fabio Nishimura. O provedor da Santa Casa de Pompeia, Alair Fragoso, também marcou presença, assim como médicos cooperados da cidade, colaboradores da Unimed Marília, sua diretoria executiva e conselheiros.

O novo espaço surge como um marco na história da assistência à saúde da cidade de Pompeia. Regiane

Zambom, presidente da Jazam Alimentos, explica que atualmente mais de 50% da população é coberta por plano de saúde e que 92% desses pacientes



[Assista o vídeo](#)

possuem a carteirinha da Unimed Marília. Para ela, a presença da cooperativa no cuidado da saúde com a população de Pompeia proporcionou um salto no desenvolvimento da cidade.

Diante disso, a cooperativa, sempre norteada pelo seu objetivo de promover saúde, criou um Espaço voltado à medicina preventiva e atendimento ao beneficiário. Lá funcionará tanto a Unidade de Atendimento, como o novo espaço Viver Mais Saúde.

beneficiários que residem em Pompeia. A prevenção trará, certamente, qualidade de vida para a população da cidade.

O diretor presidente da Unimed Marília, Dr. Ruy Yoshiaki Okaji, parabenizou todos os envolvidos neste projeto e destacou o importante papel da cooperativa que é cuidar de pessoas. “Gostaria de ressaltar a participação dos médicos e médicas cooperadas, que juntamente com os colaboradores de Pompeia, levam essa medicina cooperativista a

cada canto dessa cidade. Sendo assim, digo para vocês que hoje é um novo marco na maneira de cuidar. Cuidamos de pessoas, e este é o Jeito de Cuidar da Unimed Marília”, completou.

“
hoje é um novo marco na maneira de cuidar. Cuidamos de pessoas, e este é o Jeito de Cuidar da Unimed Marília

”



Nova recepção do Unidade de Atendimento de Pompeia

Estarão disponíveis aos beneficiários os mesmos serviços administrativos da antiga Unidade de Atendimento. Eles poderão solicitar autorização de exames, impressão de boletos, realizar pagamento, entre outros.

Na parte de atendimento à saúde, uma equipe multidisciplinar atuará no desenvolvimento de diferentes atividades nas áreas de nutrição, psicologia, fisioterapia, monitoramento preventivo, atividades físicas em grupos, ou individuais. As ações serão voltadas para a promoção da saúde do idoso, do adulto e também das crianças.

Segundo Jiro Nishimura, a Jacto vê com muita satisfação essa oportunidade da Unimed Marília de oferecer uma medicina preventiva aos



Equipe de atendimento junto com equipe multidisciplinar

EVENTO DE INAUGURAÇÃO REUNIU CENTENAS DE PESSOAS NA NOVA UNIDADE

No dia 9 de abril o Espaço Viver Mais Saúde abriu suas portas para quem quisesse conhecer o local e participar das atividades que a unidade oferece. O evento foi aberto para o público geral e atraiu atenção de quem passava por lá.

A equipe do espaço recebeu adultos, idosos e crianças para um dia animado com diversas ações com foco na saúde e bem-estar das pessoas. Aulas de ritmo, alongamento, lanchinho da manhã saudável e sorteio de brindes fizeram parte do cronograma do dia.



Aulas de ritmos realizada com beneficiários e colaboradores

Para o médico cooperado e técnico responsável pelo espaço, Dr. André Moro, este é o pontapé inicial para desenvolver um cuidado integral e diferenciado para os beneficiários que residem em Pompeia e região. “Nossa ideia é expandir os atendimentos. Neste início teremos os atendimento coletivos (com exceção da psicologia) nas áreas de fisioterapia, nutrição, atividade física. Em um segundo momento, pas-



A equipe do espaço recebeu adultos, idosos e crianças para um dia animado com diversas ações com foco na saúde e bem-estar das pessoas.



saremos para os atendimentos individuais. Muito em breve teremos um médico de família também aqui no espaço”, revela.

A expectativa da cooperativa é grande em relação ao crescimento desta nova unidade. Oferecer um atendimento integral, com um olhar completo, ouvindo o paciente são os princípios que fazem a diferença quando o assunto é cuidar do próximo. E isso, a Unimed Marília conhece muito bem.



O novo local fica na Avenida Expedicionários de Pompeia, 492. Para mais informações entre em contato pelo telefone

0800 201 2500



A FARMÁCIA + COMPLETA PARA MOMENTOS DE CUIDADOS

Acesse nosso Instagram e confira as ofertas semanais

@unimedmarilia.official



MEDICAMENTOS
MAMÃE E BEBÊ
DERMOCOSMÉTICOS
PERFUMES
SUPLEMENTOS E VITAMINAS
SAÚDE E BELEZA

(14) 99611-1869 farmacia.unimedmarilia.com.br



COMEMORAÇÃO



Farmácia da Unimed Marília comemora 20 anos com ações para seus beneficiários

Março é o mês de aniversário da Farmácia da Unimed Marília, que celebra suas conquistas adquiridas durante duas décadas, atendendo com agilidade e eficácia. São 20 anos cuidando da saúde de seus beneficiários, portanto a data mereceu uma comemoração em grande estilo!

Nos dias 18, 19 e 20 de abril ocorreram diversas ações, com descontos de 20% para os itens de perfumaria, além de um delicioso café da manhã saudável para quem passou por lá.

No primeiro dia, a equipe de farmacêuticos ficou disponível em um espaço reservado dentro da far-

“

20 anos cuidando da saúde de seus beneficiários, a Farmácia Unimed Marília comemora mais um ano

”

mácia para aferir a pressão e checar a glicemia de quem tivesse interesse.

O dia 19 iniciou com um café da manhã especial para os beneficiários e uma ação com a dermoconsultora da farmácia, oferecendo orientações sobre produtos e brindes dermocosméticos.

E para finalizar, o último dia de comemoração foi de sorteio de brindes com a ação 'estoura balão'. E para aqueles que buscavam informações sobre tratamento capilar, a farmácia disponibilizou uma ação com profissionais sobre o assunto, oferecendo amostras de alguns produtos.



Atendimento diferenciado com serviços de entrega gratuita



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.



A data mereceu uma comemoração em grande estilo! Foram 3 dias de ações voltadas para o beneficiário e vários brindes diferentes



Para mais informações

Adicione nosso WhatsApp



Completa linha de produtos com ofertas semanais

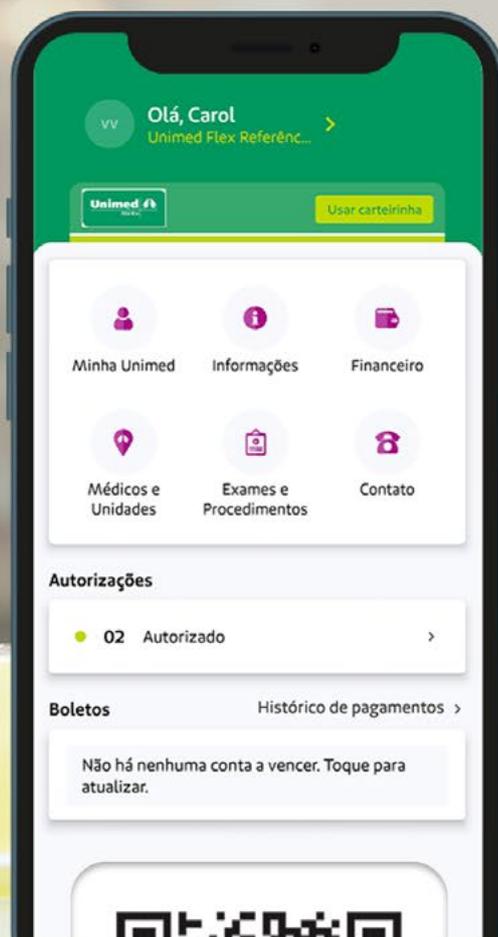
Reinventar-se para atender sempre com excelência. Desde de sua criação, a farmácia passou por diversas e importantes mudanças realizadas na forma de atender e em sua estrutura, para se adaptar às demandas apresentadas durante estes anos.

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.

SEU NOVO APP UNIMED SP CLIENTE CHEGOU!

Onde você estiver, sempre
que você precisar.



BAIXE AGORA,
PESQUISE PELO NOME:
UNIMED SP CLIENTES



Disponível:



MKT Unimed Marília

ANS - nº 33.610-6



19ª Edição do Japan Fest

Estande da Unimed Marília ganha destaque com a campanha MudelHábito na 19ª Edição do Japan Fest.

O evento mais tradicional da cidade de Marília abriu suas portas ao público nos dias 21, 22, 23 e 24 e contou com a participação da Unimed Marília, parceira desde a primeira edição do Japan Fest.

O presidente do Nikkey Clube, Dr. Kinite Mizuno, enfatizou e agradeceu todo o apoio da cooperativa durante todos estes anos. “Ficamos extremamente felizes com essa parceria que nos possibilita viabilizar um evento tão especial como o Japan Fest, divulgando a cultura japonesa, muito importante para a cidade de Marília”, comenta.

Mais uma vez a cooperativa levou sua campanha MudelHábito com atrações que fizeram sucesso durante os 4 dias de evento. Os visitantes aguarda-



Assista o vídeo

vam ansiosos para descobrir como preparar seu próprio suco pedalandando.

Se você está curioso também para saber como isso é possível, explicamos aqui como funciona!

Uma bicicleta com um mecanismo que possibilita o funcionamento de um liquidificador através do movimento da roda, enquanto a pessoa pedala, bate o suco que fica pronto na hora para tomar geladinho. Uma ação que une atividade física com uma alimentação saudável. Quer melhor combinação que essa?

Para os amantes de esporte, foi montada uma mesa profissional de tênis de mesa, um esporte que tem crescido aqui em Marília, ganhando notoriedade e muitos atletas mirins. O tênis de mesa reuniu diversos visitantes que passavam por lá para conferir o que estava acontecendo e também aqueles que se decidiam se



Nosso atleta de Jiu-jitsu Guilherme visitou o Estande da Unimed e aproveitou para preparar um suco na Bike Unimed Mude1Hábito



Penta-campeão Panamericano Ricardo Inokuchi com a filha campeã Latino americana Kim Inokuchi.

arriscar com a bolinha e uma raquete na mão.

Em parceria com a Academia Nelson Machado de Tênis de Mesa foi possível viabilizar esta atividade e trazer atletas de renome para o estande da Unimed Marília. Estavam presentes o pentacampeão Panamericano, Ricardo Inokuchi junto com sua filha campeã Latino americana, Kim Inokuchi. Juntos, fizeram uma demonstração memorável, mostrando que o esporte passa de geração para geração e cria inúmeras oportunidades.

A Unimed Marília se orgulha em poder apoiar iniciativas que estimulem a prática do esporte, incentivando os jovens a buscar suas próprias conquistas. Devido a esta parceria com a Academia Nelson Machado de Tênis de Mesa que iniciou em 2018, a equipe de Tênis de Mesa de Marília voltou a disputar eventos da Liga Oeste Paulista. Neste ano a equipe pegou o 6º lugar na classificação geral.

“Graças a Unimed Marília o Tênis de Mesa de Marília está voltando a ser novamente referência nacional na modalidade e a poder disputar os principais eventos regionais, estaduais e nacionais. A união de todos parceiros envolvidos, aliado com uma tecnologia e metodologia de

treinamento de ponta, vem fazendo com que o Tênis de Mesa de Marília seja uma das principais forças do país”, finaliza o professor Nelson Machado, idealizador do projeto.



Professor Nelson da Academia Nelson Machado de Tênis de Mesa de Marília



João Mira, Felipe Oliveira, Jéssica Prates e Mariana Modesto, atletas de Tênis de Mesa da Academia Nelson Machado

“
Graças a Unimed Marília o Tênis de Mesa de Marília está voltando a ser novamente referência nacional na modalidade e a poder disputar os principais eventos regionais, estaduais e nacionais

”

Colaborador da Unimed Marília é convidado para falar sobre a implantação da LGPD na cooperativa

Simpósio DPOnet - Dia Internacional da Proteção de Dados

No início do ano foi realizado o 1º Simpósio DPOnet em comemoração ao Dia Internacional da Proteção de Dados e nosso colaborador Guilherme Lopes, Gestor do departamento de Tecnologia e Informação e quem está à frente da implantação da LGPD dentro da cooperativa, foi convidado para participar do evento.

Em formato online, direto de um canal do Youtube o simpósio foi uma celebração à proteção de dados com a apresentação dos principais indicadores sobre o tema no Brasil e no Mundo e as expectativas para 2022.

Nosso colaborador Guilherme fez uma retrospectiva do ano de 2021 e falou sobre os principais desafios encontrados ao longo desta nova trajetória. “Iniciamos em 2020 mapeando todos os processos em cada departamento da cooperativa. Por sermos uma empresa de saúde, consequentemente, lidamos com dados sensíveis, segundo a LGPD, portanto tínhamos que nos adequar a lei, gerando melhorias e adequações. De todos os processos que mapeamos, mais de 70% geraram necessidade de adequação”, revela.

A Unimed Marília buscou então uma empresa que oferecesse este apoio, o qual foi encontrado com a DPOnet, que forneceu conteúdo para treinamento dos colaboradores que fazem parte do comitê formado da LGPD.

Após realizado todo o mapeamento de como os dados são utilizados, o maior desafio, segundo Guilherme, é garantir essa continuação revisando processos. “Hoje chegamos em um nível de maturidade e optamos fazer uma auditoria interna. Cada pessoa do comitê ajudou, um auditou o outro, todos os departamentos foram auditados. Identifi-

camos que a maior dificuldade era evidenciar essa multiplicação de conhecimento da LGPD. Tivemos excelentes ideias e conseguimos de alguma forma, cobrir a falha que identificamos na auditoria interna. Temos muito o que fazer ainda, mas estamos no caminho. São coisas simples, mas que precisamos do apoio e consciência de todos”, finaliza o colaborador.



Guia Médico online

Inovação com foco no Desenvolvimento Sustentável



O Jeito de Cuidar Unimed vai além do cuidado com a saúde e bem-estar das pessoas. Ele abrange toda a comunidade e o ambiente, seja local ou universal. O objetivo aqui é cuidar de forma atenciosa, por meio de ações focadas e coerentes com o que a cooperativa acredita.

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. Definidos como Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), eles são um conjunto de metas traçadas a partir de um documento da ONU.

Em cima deles foi desenvolvido um plano de ação destinado a pessoas e ao planeta. Dentre os 17 ODS, está a meta 'Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis', que a Unimed

Marília tem buscado implementar em todos os setores, processos e serviços.

Diante disso, a cooperativa optou por disponibilizar o Guia Médico aos seus beneficiários de forma online, evitando assim o uso excessivo de papel ao imprimir este documento. Qualquer um pode baixar o documento em PDF, utilizando o número de sua carteirinha ou seu CPF.

De uma maneira muito fácil e objetiva, o beneficiário tem a facilidade de acessar o documento aonde quer que esteja, através do celular, computador ou tablet, buscando no site na cooperativa, ou pelo aplicativo Unimed SP-Clientes.

A responsabilidade de colocar nosso mundo em um caminho sustentável e resiliente é de todos. Devemos e podemos compartilhá-la com simples atos de



cuidado que resultam em uma avalanche de mudanças positivas. Vamos começar já? Veja aqui como é fácil baixar seu Guia Médico em PDF, no site da Unimed Marília.

Acesse o guia médico de onde estiver



Acesse o passo a passo e veja como é simples adquirir seu Guia Médico para salvar ou imprimir



Unimed Marília

ANS - nº 33.610-6



COMEMORAÇÃO CRIE



Centro de Reabilitação Infantil Especializado - CRIE da Unimed Marília comemora um ano de funcionamento

O Centro de Reabilitação Infantil Especializado (CRIE) Unimed Marília iniciou suas atividades em maio de 2021, com o objetivo de oferecer atendimento clínico especializado a crianças de 0 a 14 anos de idade com atraso do neurodesenvolvimento.

O CRIE conta com uma equipe interdisciplinar, composta por Fonoaudiólogos, Psicólogos, Terapeutas Ocupacionais, Fisioterapeutas, Terapeuta ABA e Psicopedagogos, que atuam na habilitação, intervenção e reabilitação neuropsicomotora, comportamental e de linguagem nos casos de Deficiência Intelectual, Paralisia Cerebral, Transtorno do Espectro Autista (TEA), Síndrome de Down entre outros atrasos no desenvolvimento infantil.

Com equipamentos modernos e profissionais capacitados nas diferentes especialidades, o objetivo é garantir a qualidade do atendimento em um



A ideia de criação do Centro surgiu da possibilidade de oferecer um atendimento de qualidade aos beneficiários, garantindo uma equipe de profissionais capacitados que atuassem em um só lugar





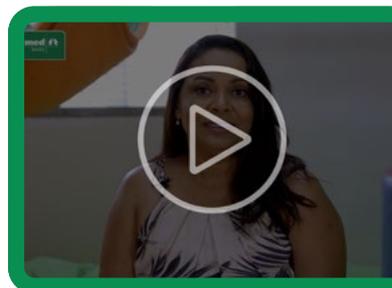
Equipamentos terapêuticos

ambiente moderno e acolhedor. A partir do encaminhamento médico, as avaliações são agendadas e, por meio de uma parceria entre profissionais, as condutas são definidas, considerando as necessidades dos pacientes.

Quando necessário, além da intervenção terapêutica, acontece um trabalho paralelo de orientação às famílias durante o atendimento da criança e um apoio à escola por meio de reuniões online. O contato entre pais na sala de espera também é um momento extremamente importante, uma vez que possibilita o compartilhamento de experiências, reduzindo as angústias e minimizando as incertezas.

A ideia de criação do Centro surgiu da possibilidade de oferecer um atendimento de qualidade aos beneficiários, garantindo uma equipe de profissionais capacitados que atuassem em um só lugar. Nesse um ano de funcionamento, passaram pelo CRIE mais de 220 beneficiários, sendo que 80% são TEA (Transtorno do Espectro Autista). Segundo a coordenadora técnica do Centro, Marília Seno, apesar da prevalência dessa condição ter aumentado consideravelmente nos últimos anos, a identificação tem ocorrido mais cedo, o que permite que se inicie um trabalho de estimulação precoce nas áreas em déficits, reduzindo o comprometimento e visando maior autonomia e independência dessas crianças. "Há um fluxo contínuo de pacientes. Muitas famílias ainda estão em fase de investigação diagnóstica. Sabemos que esse momento não é fácil. É preciso muita sensibilidade e competência para auxiliá-los nesse longo trajeto que envolverá dedicação, renúncias e comprometimento dos pais. Para o progresso da criança, é fundamental que o trabalho realizado em contexto clínico tenha continuidade nos demais ambientes como na escola e em casa", pontua.

Com relação ao número de atendimentos por área no CRIE, foram 2151 no setor de Fonoaudiologia, 1419 na Fisioterapia, 2225 na Psicologia, 1163 na Psicopedagogia - ABA e 2116 na Terapia Ocupacional até abril de 2022.



Vídeos dos pais de beneficiários que recebem atendimento no CRIE - Centro de Reabilitação Infantil Especializado

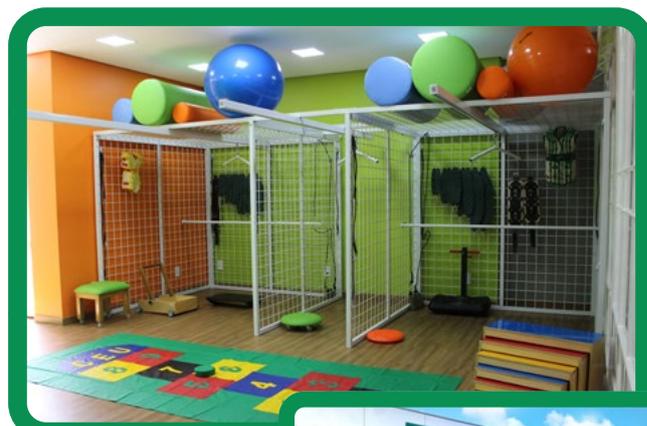


Clique e assista a emocionantes vídeos dos beneficiários atendidos pelo CRIE



No sorriso de cada criança, nas palavras de cada pai e mãe, é possível constatar diariamente, o impacto que o CRIE tem na vida dessas famílias. Desde o diagnóstico até a certeza de que tudo vai dar certo é um longo caminho, por isso, a Unimed Marília acredita e desenvolve um cuidado humanizado, focado em pessoas, com a intenção de construir uma sociedade que seja cada vez mais inclusiva, onde as pessoas compreendam e saibam viver com as diferenças, em mundo com mais equidade e acesso para todos.

O CRIE está localizado na R. Cel. José Brás, 242 e funciona de segunda à sexta, das 07h00 às 19h00. Para mais informações, o telefone de contato é o (14) 2105-8193.



Ambiente moderno e acolhedor



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



Escaneie o QR CODE
com a câmera
do seu celular

GUIA MÉDICO - REDE CREDENCIADA 

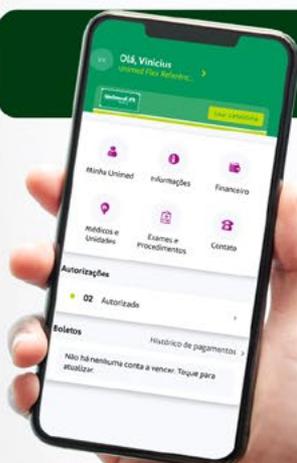
Acesse nosso site: www.unimedmarilia.com.br
e consulte ou baixe o Guia Médico



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*



CENTRAL DE RELACIONAMENTO 24H
0800 201 2500

Unimed 
Marília

ANS - nº 33.610-6

Tradicional casa de massas de Marília inova com receita saudável de Papardeli de espinafre



Tradicional papardeli de espinafre

Com 40 anos de história, servindo famílias de Marília e região, a tradicional casa de massas da cidade funciona desde 1980, quando a mãe de Gabriela Zarattini, quem nos conta a história da sua família, decidiu vender seu talento na cozinha em forma de massas frescas e artesanais.

“Minha mãe preparava a comida para meu pai, depois para os familiares. E então os amigos começaram a pedir, esses pedidos foram aumentando, e ela foi fazendo e vendendo cada vez mais”, lembra Gabriela.

O negócio que começou na cozinha da mãe de Gabriela, se expandiu e fez tanto sucesso

“

O negócio que começou na cozinha da mãe de Gabriela, se expandiu e fez tanto sucesso que hoje, a casa vende diversas massas

”



Foto do arquivo da família Zarattini – Gabriela ao lado dos irmãos e seu pai, no balcão da loja – ano 1987

que hoje, a casa vende diversas massas como rondelli, cannelloni, nhoque, lasanha, cappelletti, ravioli, soffiattelli, conchiglioni, e molhos fresquinhos, com sabor de comida de verdade!

Na foto, Gabriela aparece ao lado dos irmãos e seu pai, no balcão da loja. “Praticamente crescemos lá, pois nossa casa era ao lado. Vi meus pais trabalhando, estávamos sempre juntos. Como uma boa família italiana. Então essa foto representa bem o que somos: uma família unida, dividindo o dia-dia de forma alegre e principalmente saborosa”, lembra.

Atualmente, Gabriela conta que desde de outubro de 2021 está aberto o novo empreendimento da família: um empório que

fica ao lado da casa de massas. O espaço oferece produtos como vinhos, queijos, cafés diferenciados, doces e muito mais.

O nome escolhido para o empório veio de uma praça na Itália, que serviu de inspiração para o novo empreendimento.

Trazemos então nesta edição, um jeito prático e muito fácil de fazer um almoço em família saudável e muito saboroso! Separamos para vocês o delicioso papardeli de espinafre

A massa já vem pronta, fresca, então o preparo é muito rápido! É só ferver por 5 minutinhos e escorrer a massa. Depois, só adicionar o molho de sua preferência.

Gabriela sugere o molho branco, com queijo gorgonzola. E para

acompanhar uma carne suculenta. “Vai do gosto de cada um, mas eu acho que o molho branco vai muito bem com essa massa. E o gorgonzola dá aquele toque especial no sabor”, comenta.

“

Vi meus pais trabalhando, estávamos sempre juntos. Como uma boa família italiana. Então essa foto representa bem o que somos: uma família unida, dividindo o dia-dia de forma alegre e principalmente saborosa

”

Escolha suas batalhas.

Combater o mosquito é mais fácil do que tratar a doença.

O que é Dengue?

É uma doença infecciosa febril aguda causada por um vírus. No Brasil, os vírus da dengue são transmitidos pela fêmea do mosquito *Aedes aegypti*.

Existe tratamento?

Não existe tratamento específico para a dengue, sendo recomendados muito repouso e hidratação. É indicado realizar a busca de um médico caso haja sintomas iniciais, desta forma ele poderá indicar quais as melhores cuidados.



Como evitar?

Evite deixar itens em sua casa que possam ser criadouro do mosquito, utilize repelente, o mosquito possui hábitos diurnos, sobretudo ao amanhecer e ao entardecer. Por isso, é importante reforçar a atenção nesse período.



Unimed Marília

Quais os Sintomas?

Principais sintomas: febre alta, dor de cabeça, dores no corpo e articulações, fraqueza, dor atrás dos olhos e manchas vermelhas na pele, às vezes com coceira. Pode haver ainda perda de peso e vômito e, na forma grave, dor abdominal e sangramento de mucosas



O que devo fazer se tiver sintomas?

Ligue para 0800 201 2500 ou (14) 99883-0232.

O rápido diagnóstico é fundamental no tratamento da Dengue!

Horário: Segunda a sexta-feira das 8h as 18h.



ANS - nº 33.610-6

SAIBA MAIS



Unimed
Marília



Uso da tecnologia e saúde mental: desconectar para se conectar

É incontestável que a tecnologia nos trouxe muitas facilidades, benefícios e nos proporcionou uma aproximação com aqueles que não podíamos abraçar durante a pandemia. O uso desta inovação de forma consciente traz contribuições a longo prazo que só agregam aspectos positivos ao nosso dia a dia.

No entanto, o que se observa é o movimento oposto do ato de se conectar. Cada vez mais, as pessoas estão presas nas telas, impedidas de olhar para o mundo ao redor e estabelecer a verdadeira conexão com o outro e com o ambiente em que vivem.

Convidamos Vanessa Lopes Custódio, psicóloga do Espaço Viver Bem da Unimed Marília, para falar sobre este assunto que necessita de uma atenção urgente para que haja uma mudança comportamental em nossa sociedade, que se faz necessária para criar seres humanos mais, digamos, humanos.

Unimed Marília: Segundo dados de um estudo feito pelo We are social e o Hootsuite, o Brasil, em 2022, é o terceiro país no mundo que mais gasta tempo conectado na internet, com uma média diária de 10h19m, um número bem expressivo. Visto que as redes sociais tomam conta de boa parte deste tempo, na sua opinião como isso interfere na saúde mental das pessoas?

Vanessa: Primeiramente, quero dizer que a tecnologia trouxe descobertas grandiosas. Porém, a forma desenfreada como está sendo utilizada acabou por retirar aspectos fundamentais para o crescimento e evolução do ser humano. Restringiu o espaço da criatividade, reduziu a interação com a natureza, assim como o diálogo, o afeto, o desfrutar dos momentos que a vida real nos proporciona, entre tantos momentos de bem-estar, prazer, assim como momentos de perdas e frustrações. Este uso desenfreado desencadeou uma desconexão conosco, sensação de vazio existencial, podendo levar a uma

perda do sentido e do significado simbólico da vida. A tecnologia, na justa medida e utilizada de forma consciente, pode contribuir sim para o nosso dia a dia.

Unimed Marília: Existe um padrão de beleza, de estilo de vida, que as redes sociais impõem. Estes podem ser causadores de depressão?

Vanessa: Os indivíduos que estão emocionalmente vulneráveis, incluindo também crianças e adolescentes (que estão em processo de construção da personalidade) podem desenvolver transtornos mentais como depressão, ansiedade, transtornos alimentares entre outros... devido à falta de autoconhecimento, buscam se fortalecer através do padrão de beleza aceito pela sociedade, para sentirem-se seguros, poderosos e valorizados, trazendo mais uma vez, um vazio existencial e a sensação de que nunca é o suficiente, pois constroem uma persona, se identificam com esta, e se distanciam da sua verdadeira essência de quem realmente são.

Unimed Marília: Muitos afirmam que sentem a necessidade de fazer um detox virtual, mas que na prática não conseguem se afastar das redes sociais. Isso já pode ser considerado uma doença mental?

Vanessa: O fato de não conseguirem se afastar das redes sociais, trazendo assim prejuízos para si e para outros setores da vida, podem sugerir uma dependência emocional. Esta dependência sinaliza, de forma significativa, que este indivíduo encontra-se emocionalmente afetado, necessitando de atenção, avaliação profissional de forma ampliada e possível tratamento, para que possa utilizar a internet da forma adequada e com equilíbrio, com os demais campos da sua vida.

Unimed Marília: Como reduzir esse tempo de telas?

Vanessa: Planejar atividades de lazer, contato com a natureza, praticar exercício físico e estabelecer uma rotina para o tempo de uso do celular que seja suficiente e não atrapalhe as outras atividades. Propor ações independentes do uso da tecnologia, tais como: bate-papo com amigos, atividades em família ao ar livre e conectar-se, preferencialmente, com as pessoas valorizando cada momento e registrando na memória as lembranças afetivas.

ATENÇÃO:

Permita – se mudar!

Organize o seu dia com atividades que lhe tragam bem-estar, conexão consigo e com os outros. Observe estas mudanças e caso não consiga desconectar-se e a redução do uso da tecnologia lhe cause sofrimento, tristeza, ansiedade, irritabilidade e angústia, busque ajuda psicológica.



Planejar atividades de lazer, contato com a natureza, praticar exercício físico e estabelecer uma rotina para o tempo de uso do celular que seja suficiente e não atrapalhe as outras atividades



Psicóloga Vanessa Lopes Custódio
CRP- 06/70570.

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

OUIDORIA

 **(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

Fique por dentro de todas as ações, eventos, serviços e dicas

REVISTA UNIMED MARÍLIA



Acesse nossas edições
com o Código QR
ou clique aqui

