

REVISTA

# Unimed

MARÍLIA



CAMINHADAS  
**UNIMED**



De bem com a Vida | 8ª edição

**25**  
SET  
2022

**MUDE1**  
**HÁBITO**

Unimed  
Marília

ANS - nº 33.610-6



ACESSE  
NOSSO SITE

**Unimed Marília  
entrega quase 3  
toneladas de  
alimentos**

Alimentos foram arrecadados  
nas 8ª Caminhada Regional  
Unimed

**Projeto “Minha Escola é  
Verde”, uma parceria entre  
Unimed Marília e Secretária  
do Meio Ambiente**

Tornar um mundo melhor exige  
melhorar as oportunidades para  
as pessoas no planeta



Acesse nosso site  
**Unimed Marília**



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

ANS - nº 33.610-6



[www.unimedmarilia.com.br](http://www.unimedmarilia.com.br)

**Unimed**   
Marília

somos  
**COOP** 



## PALAVRA DO PRESIDENTE

Nos últimos meses, a Unimed Marília seguiu avançando em melhorias, pensando sempre no bem-estar dos seus beneficiários e em toda comunidade de Marília e região.

No início do mês de setembro, a nossa cooperativa teve uma das maiores conquistas dos seus 31 anos de história, a aquisição do laboratório de análises clínicas (Instituto Vida). Essa aquisição acelera a nossa estratégia de crescimento e fortalece o atendimento de excelência para mais de 90 mil pessoas.

O Instituto Vida tem 34 anos de atuação, é líder de mercado na cidade de Marília e possui três unidades de atendimento. O que nos influenciou na escolha dessa união, foi que o laboratório possui o maior índice de satisfação dos beneficiários segundo pesquisas realizadas regularmente pela Cooperativa.

Nos orgulhamos de todas as conquistas e é um grande diferencial agora termos laboratório próprio da Unimed.

Após dois anos de pausa devido a pandemia, tivemos o retorno da nossa tradicional Caminhada Regional. Foi extremamente gratificante ver o apoio e credibilidade que a Unimed Marília tem da população da nossa cidade e região. Conseguimos reunir aproximadamente 2.500 pessoas e quase três toneladas de alimentos foram arrecadadas no ato da inscrição e doadas para 4 instituições sociais: Mansão Ismael, Lar Amélie Boudet e Projeto Semear da cidade de Marília e para o Lar Meimei, da cidade de Garça.

A Caminhada aconteceu no domingo, 25 de setembro, com um percurso de 3km, representando um evento para toda a família e com o objetivo de incentivar a mudança de hábito para um estilo de vida saudável, melhorando assim a qualidade de vida.

Outro motivo de orgulho, foi que pelo se-

gundo ano consecutivo, a Unimed Marília conquistou o prêmio Lugares Incríveis para Trabalhar. Ao todo 419 empresas de todo o país se inscreveram para concorrer a premiação e a conquista mostra o reconhecimento dos colaboradores no trabalho realizado pela Cooperativa que sempre busca o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um.

Nesta edição, confira também o projeto Minha Escola é Verde.

Agradecemos a todos colaboradores, médicos cooperados, beneficiários e prestadores que nos ajudam em nosso dia a dia e que fazem parte de cada evolução da cooperativa.

Boa leitura!



A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Ruy Okaji'.

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

Andressa Andriotti Menezes

### Revisão

Amabili Barros Martins

### Diagramação e design gráfico

Márcio Rodrigo Martins

Lucas Fernando Pereira dos Santos

### Fotos

Equipe de Marketing Unimed Marília  
iStock (Getty Images)

### 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](https://facebook.com/UnimedMarilia)



[unimedmarilia.official](https://unimedmarilia.official)



[linkedin.com/company/unimed-marilia](https://linkedin.com/company/unimed-marilia)



[youtube.com/c/unimedmariliaoficial](https://youtube.com/c/unimedmariliaoficial)







# 06

**CAMINHADA UNIMED DE BEM COM A VIDA REÚNE APROXIMADAMENTE 2.500 PESSOAS**



# 12

**JOGOS ESCOLARES UNIMED MARÍLIA RESGATA CULTURA DO ESPORTE E TRAZ DIVERSÃO PARA A CIDADE**



# 18

**PROJETO "MINHA ESCOLA É VERDE", UMA PARCERIA ENTRE UNIMED MARÍLIA E SECRETÁRIA DO MEIO AMBIENTE**



# 21

**UNIMED MARÍLIA PELO 2º ANO CONSECUTIVO CONQUISTA O PRÊMIO: LUGARES INCRÍVEIS PARA TRABALHAR 2022**



# 16

**AQUISIÇÃO DO INSTITUTO VIDA PELA UNIMED MARÍLIA É UMA DAS MAIORES CONQUISTAS**



# 22

**QUE TAL UMA SOBREMESA SAUDÁVEL? CONFIRA O BOLO DE CHOCOLATE COM CAFÉ**



# 25

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE AO SEDENTARISMO**





CAMINHADAS 

# UNIMED

8ª etapa | De bem com a vida



SUAS **histórias** >>>  
NOSSA **caminhada**





# Caminhada Unimed De Bem com a Vida reúne aproximadamente 2.500 pessoas

## Aproximadamente 3 toneladas de alimentos foram arrecadadas e doadas para 4 instituições sociais

No dia 25 de novembro, aconteceu a 8ª edição da tradicional Caminhada Unimed De Bem com a Vida e reuniu aproximadamente 2.500 pessoas na Av. Esmeraldas. O evento voltou ao seu formato presencial após dois anos de pausa devido a pandemia.

A caminhada aconteceu de forma simultânea em 11 cidades da região. Antes da caminhada tivemos a tradicional aula de alongamento e após, aula de fitdance realizada pela primeira vez neste evento. No final houve o sorteio de diversos brindes para os participantes presentes.

“É muito importante estarmos retomando a caminhada. A Unimed é uma cooperativa de trabalho médico, mas temos como meta promover a saúde. Quando você promove a saúde, evita doenças. Essa caminhada é um estímulo para que o indivíduo tenha uma alimentação saudável e pratique atividade física, pois com isso fica menos suscetível a doenças”, destaca o vice-presidente da Unimed Marília, o médico Wilson Roberto Ottoboni.

Nesta edição reunimos famílias, amigos, colaboradores, parceiros e também tivemos a presença de muitos pets. Como forma de inscrição para o evento arrecadamos alimentos não perecíveis, que somam mais de 2 toneladas e serão doados para instituições sociais: Mansão Ismael, Lar de Meninas Amélie Boudet e Projeto Semear da cidade de Marília e para o Lar Meimei, da cidade de Garça.

“A caminhada deste ano é um sucesso, é a 4ª edição que participo e estou maravilhado com a quantidade de pessoas presentes, não esperava um número tão alto de participantes. É um evento muito válido pelo incentivo do exercício e também para as pessoas conhecerem o jeito de cuidar da Unimed Marília, que está crescendo cada vez mais na região”, comemora o médico cooperado Dr. Vicente Totti Neto

“É de extrema importância a atividade física para todos, melhora a longevidade, qualidade do sono, condicionamento físico, resistência. Esperamos cada vez mais participantes”, destaca a médica cooperada, Dra. Ellen Caroline R. R. Gasparotto.



Dr. Luiz Sérgio Marangão, coordenador de Marketing



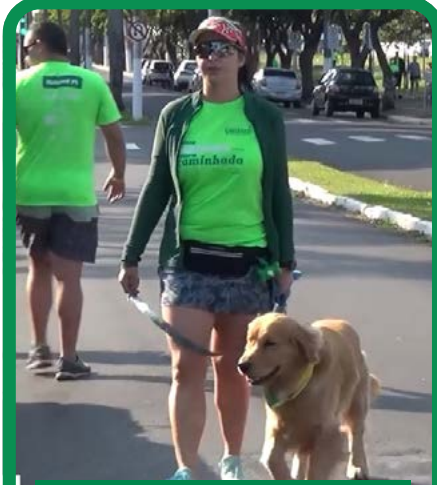
Equipe de Relacionamento com Cooperados

O médico Luiz Sérgio Marangão, coordenador de Marketing da Unimed Marília, disse que o evento superou as expectativas com o número de participantes, o envolvimento de todos e a parceria de várias empresas. “O resultado é muito positivo. A grande presença de crianças, de pessoas que participam do nosso grupo Unimed da Melhor Idade, estamos muito satisfeitos. A presença dos animais de estimação trouxe ainda mais descontração, e o dia de sol também contribuiu”.

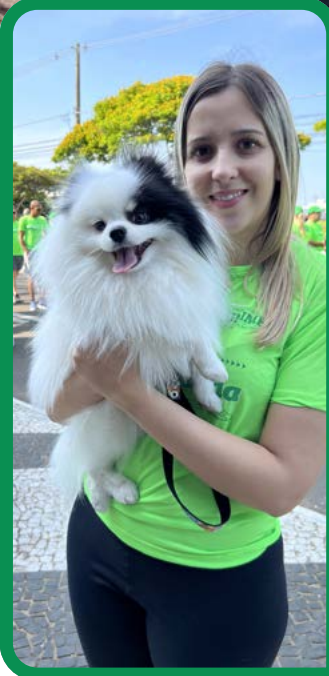




Dr. Marcos Tiveron



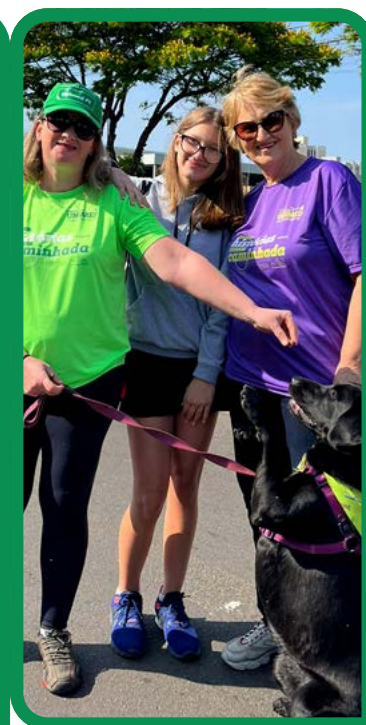
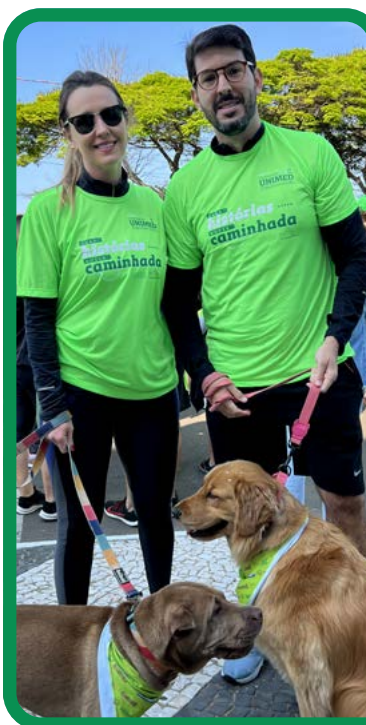
Dra. Juliana Pascon dos Santos







Dra. Lucienne Santos Ferro



Realização de sorteios de vários brindes para os participantes



Dr. Keniti Mizuno



Dr. Osmi Hamamoto





# Unimed Marília entrega quase 3 toneladas de alimentos para 4 instituições sociais

## Alimentos foram arrecadados nas inscrições da 8ª Caminhada Regional Unimed

**N**os dias 5 e 6 de outubro, colaboradores da equipe de marketing e gestão de serviços da Unimed Marília fizeram as entregas dos alimentos não perecíveis que foram arrecadados nas inscrições da 8ª Caminhada Regional Unimed de Bem com a Vida.

A Caminhada acontece anualmente, e para participar é necessário fazer a doação de 1 kg de alimento não perecível. A cada ano as doações são direcionadas para instituições sociais diferentes.

Neste ano as doações foram destinadas para a Mansão Ismael, Lar Amélie Boudet e Projeto Semear da cidade de Marília e para o Lar Meimei, da cidade de Garça. Os alimentos arrecadados somam quase três toneladas.

Segundo o gerente geral da Unimed Marília, André Silva, que participou de todas as edições da caminhada “A caminhada é uma ação social, sem fins lucrativos, com o único propósito de incentivar a mudança de hábito em nossos beneficiários e na população em geral. E a arrecadação dos alimentos engrandece muito mais quando todos nós podemos ajudar o próximo. Esperamos a cada ano ter mais participantes e dobrar a meta de doações”.





# 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](mailto: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](http://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





## Jogos Escolares Unimed Marília resgata cultura do esporte e traz diversão para a cidade

**1ª edição dos Jogos Escolares Unimed Marília aconteceu no final de semana**

A 1ª edição dos Jogos Escolares Unimed Marília aconteceu nos dias 15 e 16 de outubro. As competições aconteceram no Ginásio Municipal Neusa Galetti e na Pista de Atletismo do Pedro Sola.

Diversas escolas particulares e públicas de Marília e Pompeia, de turmas do ensino fundamental, participaram dos jogos de futsal, voleibol, basquete e de modalidades de atletismo.

As disputas resgataram a cultura de esportes entre escolas e engajaram os estudantes a praticarem e conhecer novas modalidades.



**Assista o vídeo**



O objetivo do evento é incentivar a prática de atividades físicas regulares, aproximar estudantes e descobrir novos talentos do esporte mariliense.

É com imenso prazer que a Unimed Marília é apoiadora do 1º Jogos Escolares Unimed, somos o maior plano de saúde privado do centro oeste paulista e temos como compromisso de cooperativa retornar parte dos nossos recursos também para a comunidade. Além disso, nos sentimos muito felizes em estimular nossas crianças à prática esportiva, conclui o Presidente da Unimed Marília, Dr. Ruy Okaji.



Dr. Ruy Yoshiaki Okaji e Dr. Luiz Sérgio Marangão, deram início abrindo os Jogos



O objetivo do evento é incentivar a prática de atividades físicas regulares, aproximar estudantes e descobrir novos talentos do esporte mariliense.



Prova de corrida



Atletismo prova de saltos





# FARMÁCIA UNIMED A MAIS COMPLETA PARA MOMENTOS DE CUIDADOS



**Unimed**   
Marília

**Entrega em  
domicílio  
sem custo**

ANS - nº 33.610-6



(14) 99611-1869

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

**Compre pelo site  
[farmacia.unimedmarilia.com.br](http://farmacia.unimedmarilia.com.br)**



**Acesse nosso  
WhatsApp no QR CODE**

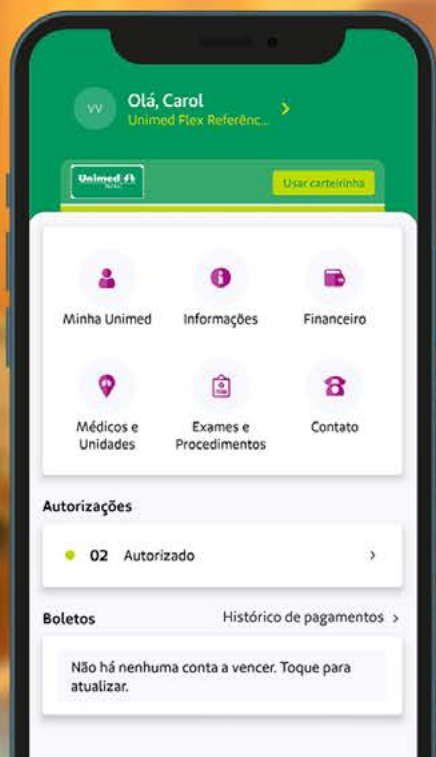


# A UNIMED NA PALMA DA SUA MÃO



MAIS AGILIDADE E PRATICIDADE PARA VOCÊ!

Informações sobre consulta, exames, guia médico, 2º via de boleto, demonstrativo IRPF e noticiais.



MEU Unimed Marília

**BAIXE AGORA,**  
PESQUISE PELO NOME:  
**UNIMED SP CLIENTES**



Disponível:



ANS - nº 33.610-6



# NOVOS SERVIÇOS UNIMED



## A aquisição do Instituto Vida pela Unimed Marília é considerada uma das maiores conquistas da cooperativa ao longo de sua história

**No dia 1 de setembro a união entre Unimed Marília e Instituto Vida impulsiona soluções inovadoras, fortalecendo o atendimento à saúde na cidade**

A aquisição do Instituto Vida reforça a estratégia da Cooperativa na aceleração, crescimento e fortalecimento do atendimento de mais de 90 mil pessoas, tornando o laboratório mais um serviço de atendimento, somado às outras 10 unidades assistenciais em Marília e Região. A união é considerada uma das maiores conquistas dos últimos tempos para a cooperativa, que completa 31 anos de cuidado à saúde.

O Instituto Vida tem 34 anos de atuação no mercado, é referência no modelo de Gestão Assistencial Laboratorial em diversos estados do Brasil. Seu compromisso com a qualidade do atendimento prestado fez com que se tornasse Líder de Mercado na cidade, consolidando três unidades de atendimento: Unidade 1 - localizada na rua Bororós, 198 com horário de atendimento e coleta das 6h30 às

17h e aos sábados das 6h30 às 11h, Unidade 2 - na Avenida Carlos Gomes, 406 com horário de atendimento e coleta das 6h30 às 12h45 e aos sábados das 6h30 às 11h e a Unidade 3 na Avenida Rio Claro, 152 com horário de atendimento e coleta das 6h30 às 18h e aos sábados das 6h30 às 11h.

Além disso, é o laboratório que possui o maior índice de satisfação dos beneficiários da Unimed segundo pesquisas realizadas regularmente pela cooperativa.

“Após o período delicado de Pandemia que vivenciamos nesses últimos anos, tiramos como lição a necessidade de avançarmos, principalmente na ampliação dos nossos Recursos Próprios e serviços prestados, buscamos cada vez mais inovações, soluções e fortalecimento do atendimento humanizado, de qualidade e sustentável, valorizando o trabalho





Da esquerda para direita: Dr. Cláudio Rubira, Dr. Júlio Roberto Corrêa, Dr. Wilson Ottoboni, Dr. Everton Sandoval Giglio, Dra. Akiko Hiramoto Pereira e Dr. Ruy Okaji.

médico. Parabenizo a todos os médicos cooperados e beneficiários, pois esta conquista que hoje proporciona um laboratório próprio da Unimed é sem dúvida um diferencial no Jeito de Cuidar da Unimed Marília.” Enfatiza o Presidente da Unimed Marília Dr. Ruy Okaji.

A gestão administrativa do Instituto Vida será mantida com a mesma equipe de colaboradores, o horário de atendimento e a coleta serão mantidos assim como o atendimento para clientes particulares, beneficiários Unimed e de demais convênios.



**buscamos cada vez mais inovações, soluções e fortalecimento do atendimento humanizado, de qualidade e sustentável, valorizando o trabalho médico**



**Unidade 1**  
Rua Bororós, 198 –  
Salgado Filho Marília-SP



**Unidade 2**  
Av. Carlos Gomes, 406 –  
Centro Marília-SP



**Unidade 3**  
Av. Rio Claro, 152 –  
Cascata | Marília-SP



## Projeto “Minha Escola é Verde” uma parceria entre Unimed Marília e a Secretária do Meio Ambiente, realizam segundo plantio em escola da Rede Municipal

**Tornar um mundo melhor exige melhorar as oportunidades para as pessoas no planeta, tornando-o um lar sustentável para as futuras gerações**

A busca do desenvolvimento inclusivo e sustentável que é citada nos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) cita que entre a perspectiva ambiental e humanitária se encontram a preservação e criação de cidades e comunidades sustentáveis. Tornar um mundo melhor exige melhorar as oportunidades para as pessoas no planeta, tornando-o um lar sustentável para as futuras gerações como comenta Philip Kotler em seu Livro Marketing 5.0

O projeto “Minha Escola é Verde”, que tem por objetivo o plantio de árvores nas unidades escolares do município, proporcionando educação ambiental aos alunos da rede, teve nesta semana seu segundo plantio realizado. O primeiro foi realizado na Emef. Roda Pião no final do mês de junho dando pontapé inicial ao projeto e também comemorando o mês do Meio Ambiente.

A escola municipal Profª. Edméia Rojo Sola, recebeu representantes da Unimed Marília e da Secretaria do Meio ambiente no dia 10 de agosto e todas as turmas puderam participar do plantio das árvores.

Antes de colocarem a “mão na terra” foi realizado um breve bate papo sobre a importância das árvores para nosso ecossistema onde as crianças puderam tirar suas dúvidas e relataram experiências vivenciadas com a natureza. Cada turma teve uma muda para plantio, sendo ela responsável pela manutenção e cuidado para um crescimento saudável e produção



de frutos no futuro.

“A educação ambiental na prática é essencial para o desenvolvimento das crianças, pois assim elas conseguem compreender os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem va-



lores socioambientais, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente. Fico imensamente feliz, em conjunto com nossos parceiros contribuir com a formação das crianças da nossa cidade” – Relata a Bióloga do projeto Gabriela Guttier Gava.

A Unimed Marília vem realizando ações sociais que visam contribuir para a preservação do meio ambiente, além do Projeto Minha Escola é Verde no ano de 2021 em comemoração ao Dia Mundial da Árvore, foi realizado o Plantio de 100 mudas de ipês doados pela Unimed Marília na região da Avenida Santo Antônio próximo ao Marília Shopping, onde futuramente será um lindo bosque de ipês. Essas ações contribuem para uma cidade mais bonita, colorida, arborizada e auxilia na preservação do Meio Ambiente e da Natureza.



Parceria na escola municipal Profª. Edméia Rojo Sola





ANS - nº 33.610-6

# *Um lugar incrível, feito por pessoas incríveis*

Conquistamos mais uma vez,  
o Prêmio Lugares Incríveis para trabalhar!





## Unimed Marília pelo segundo ano consecutivo conquista o prêmio: Lugares incríveis para trabalhar 2022

Prêmio oferecido pela Fundação Instituto de Administração (FIA), em parceria com a UOL

No dia 9 de setembro (sexta-feira), em cerimônia transmitida no canal oficial da UOL no Youtube, a FIA reconheceu as empresas com os mais altos índices de satisfação de seus colaboradores, de acordo com cada porte, entre pequenas, médias e grandes empresas.

O prêmio é elaborado por meio de uma pesquisa, onde todos os colaboradores avaliam seu ambiente de trabalho e aborda tópicos relacionados com atuação de lideranças, clima organizacional e satisfação das práticas de gestão de pessoas. Ao todo, 419 empresas de todo o país se inscreveram para concorrer à premiação neste ano.

Com muito orgulho e satisfação, a Unimed Marília, conquistou pelo segundo ano consecutivo o selo de lugares incríveis para trabalhar em 2022, mais um presente para seu aniversário de 31 anos.

A conquista do prêmio reforça o reconhecimento dos colaboradores no trabalho realizado pela cooperativa, que sempre busca trabalhar de forma individual e humanizada o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um. O jeito de cuidar da Unimed, sempre busca inovação e melhorias.

“Ganhar essa certificação da FIA e UOL é motivo de muito orgulho, os resultados mostram que os colaboradores são felizes e têm orgulho de trabalhar na Unimed Marília e isso é fruto de muito traba-

lho e dedicação que todos têm com a nossa marca. Nosso objetivo como Gestão de Pessoas é tornar o ambiente de trabalho mais colaborativo, acolhedor e humanizado e isso vem se concretizando a cada dia mais. E essa certificação veio em um excelente momento, é um presente em comemoração aos 31 anos da Unimed Marília”, conclui Alana Bernardo Gomes, Assistente de Recursos Humanos.



**A conquista do prêmio reforça o reconhecimento dos colaboradores no trabalho realizado pela cooperativa, que sempre busca trabalhar de forma individual e humanizada**





# Que tal uma sobremesa saudável? Confira o bolo de chocolate com café



Bolo saudável de chocolate com café

**P**ensando em seus clientes que possuem alguma restrição alimentar ou que seguem uma dieta balanceada, uma tradicional doceria localizada no centro da cidade criou a linha de doces fitness para que os clientes possam comer doces com a mesma qualidade da linha convencional.

Segundo Cláudia, de família

com descendência italiana, todas as receitas são elaboradas criteriosamente de forma artesanal e adaptadas para serem saudáveis, zero açúcar, zero glúten e zero leite mantendo o sabor delicioso de seus doces.

A doceria inaugurou em 01/11/1991. No começo era em uma pequena área da casa, com

os anos foi se ampliando até chegar ao formato que está hoje.

Trazemos nesta edição, uma receita prática e muito fácil de sobremesa saudável. Vamos preparar um bolo de chocolate com café?





Cláudia Marcondes, CEO da doceria

## Bolo de chocolate com café (Zero açúcar, zero glúten e zero leite)

### Em um liquidificador bater:

- 3 Ovos inteiros
- 125 ml de óleo de coco
- 350 ml de café coado
- 1 ½ xícara de chá de adoçante xilitol
- 1 xícara de chá de chocolate 50% cacau
- Bater por 2 minutos

### Acrescentar as farinhas e o sal:

- 1 ½ xícara de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de pol-

vilho doce ou amido de milho (sem glúten)

- 1 pitada de sal
- Bater por 2 minutos

### Acrescentar:

1 colher de sopa cheia de fermento em pó royal  
Colocar em forma de buraco untada com óleo vegetal de coco e polvilhada com chocolate 50% cacau  
Assar em forno pré aquecido por 40 minutos

### Cobertura (Opcional)

- 100 ml de água ou leite vegetal

- ½ xícara de chá de adoçante xilitol
- ½ xícara de chá de chocolate 50% cacau
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Levar ao fogo até levantar fervura e despejar em cima do bolo

### Observações:

- Medida da xícara: 240 ml
- Medida da forma 25 cm diâmetro por 7 cm de profundidade
- Unte a forma
- Pré-aqueça o forno em 200 graus



**Unimed**   
Marília

**31**  
ANOS

# 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

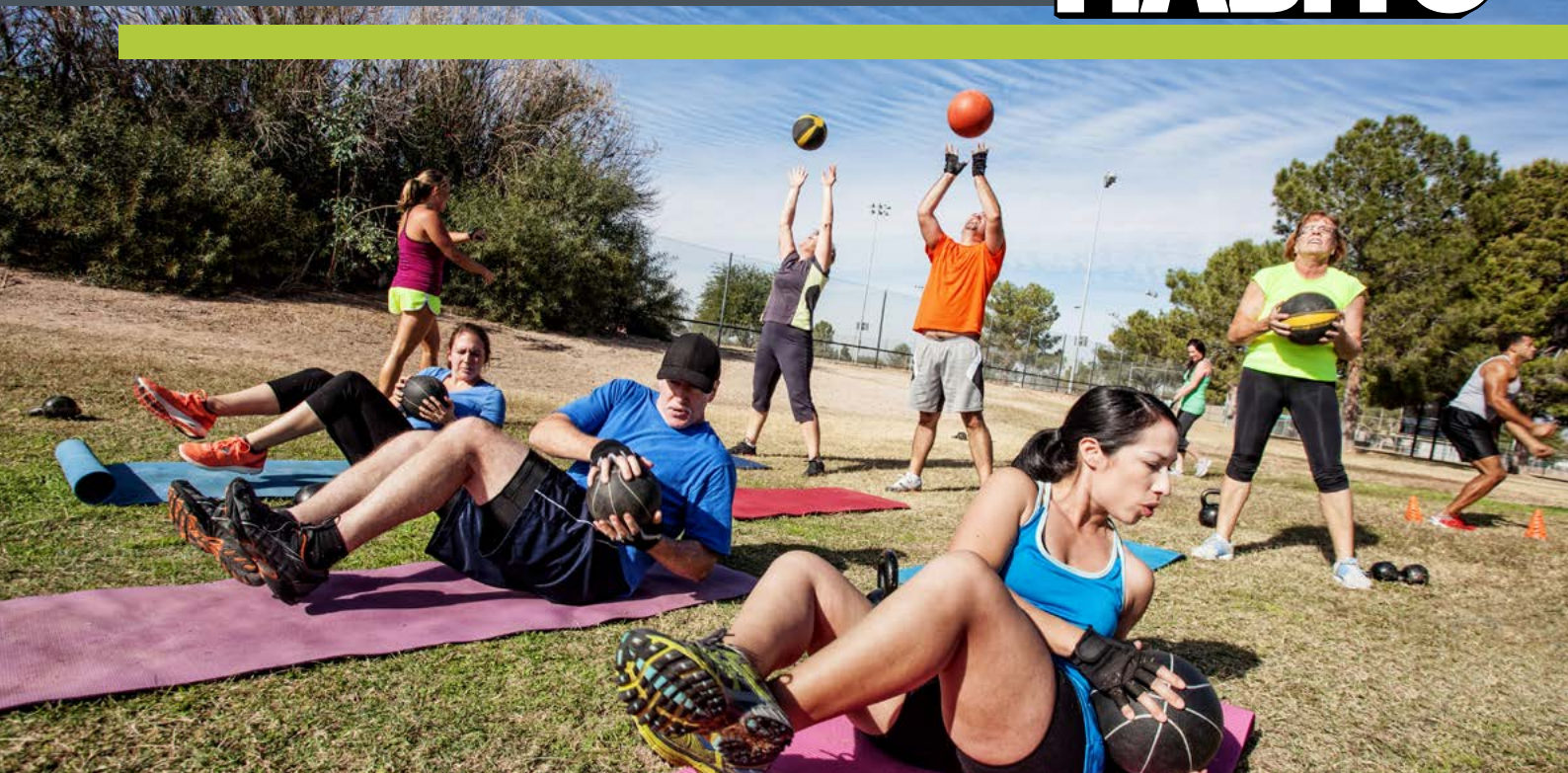


ANS - nº 33.610-6



Escaneie o QR code  
e tenha acesso ao  
nosso guia médico.





## A importância da atividade física no combate ao sedentarismo

A organização mundial de saúde, OMS, afirma que entre 2020 e 2030, se governantes globais não adotarem medidas urgentes para incentivar a atividade física, cerca de 500 milhões de pessoas terão doenças cardíacas e diabetes até 2030 devido ao sedentarismo.

Os números foram publicados no relatório inédito de status global sobre atividade física 2022, da OMS.

A atividade física traz apenas benefícios para a vida do ser humano e é primordial para a saúde. Adotar o hábito de exercitar-se diariamente ou algumas vezes na semana exige disciplina, mas é necessário para combater o sedentarismo e obter qualidade de vida.

Nesta edição, a Unimed Marília entrevista Jéssica Nogueira, educadora física e coordenadora do Programa Caminhar com Saúde do Espaço Viver Bem, que traz dicas de como adotar um estilo de vida

saudável aderindo a atividade física.

**Unimed Marília:** Quais os benefícios de praticar atividade física regularmente?

**Jéssica:** Quando o assunto é atividade física, falamos de algo primordial para a saúde. A prática regular auxilia diretamente na melhora da circulação sanguínea, fortalecimento do sistema imunológico, muscular e ósseo, além de ser essencial para manter o controle do peso.

O hábito de se exercitar também atua na prevenção de diversas doenças crônicas tais como: hipertensão, diabetes, dislipidemias, obesidade, osteoporose, além de ser um aliado no tratamento da depressão e ansiedade. São inúmeros benefícios que proporcionam uma melhora importante na qualidade de vida de qualquer indivíduo.

**Unimed Marília:** Segundo a OMS, um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. Qual o mí-



nimo semanal recomendado para trazer benefícios à saúde?

**Jéssica:** Infelizmente, esses números revelam uma situação muito preocupante na sociedade atual. A inatividade física da população precisa ser encarada com muito mais atenção pelos os órgãos públicos e é fundamental que os estados e municípios tomem atitude diante dessa situação para que essas taxas sejam reduzidas.

Estudos atuais indicam que a prática regular de atividade física para crianças acima de 6 anos e jovens até 17 devem ser de 60 minutos diários. Já para os adultos a indicação é de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividades intensas semanais. Para essa faixa etária é recomendado incluir também exercícios de fortalecimento muscular em pelo menos 2 dias da semana.

**Unimed Marília:** O que você recomenda para pessoas sedentárias conseguirem criar o hábito em ter uma rotina de atividades físicas?

**Jéssica:** Uma das principais dicas para sair do sedentarismo (e talvez a mais valiosa) é criar metas alcançáveis, para não se desmotivar. Com isso você poderá focar melhor em seu objetivo e desta forma não irá se frustrar logo no início.

**Unimed Marília:** Quais as modalidades de atividade física indicadas para iniciantes? Varia de acordo com a idade?

**Jéssica:** Eu sempre ressalto aos meus alunos a importância de procurar atividades físicas que despertem seu interesse. Hoje nós temos um leque muito grande de modalidades que podem agradar a todos como: musculação, corrida, treinamento funcional, dança, pilates, hidroginástica. Encontrar um exercício que faça você se sentir bem é a chave de tudo.

Não havendo restrições médicas específicas, crianças e jovens devem ser estimulados a se movimentarem sempre. De todo modo, o desenvolvimento dessas atividades deve ser natural e ao mesmo tempo, divertidas e seguras para sua idade.

Já na fase adulta, iniciar a rotina de exercícios com o peso do próprio corpo e atividades aeróbicas leves pode ser um bom começo antes de partir para cargas mais pesadas e assim, evitar lesões iniciais. Também é de extrema importância que antes de dar o primeiro passo, o indivíduo se consulte com o médico. É na avaliação médica que será analisado se o indivíduo está apto ou não a se exercitar e futuramente evitar riscos à saúde.

**Unimed Marília:** Qual a importância de iniciar a prática de exercitar-se na infância?

**Jéssica:** Com a tecnologia cada vez mais acessível, é cada vez mais difícil ver a criança sair para praticar exercícios físicos. Quando uma criança é estimulada a exercitar-se desde o começo da infância, a chance de se tornar um adulto com graves comorbidades diminui significativamente.

É nesta fase onde acontecem os principais desenvolvimentos motores e psicomotores, sendo a atividade física um dos fatores de maior importância para que esse desenvolvimento ocorra de forma ideal.

Estabelecer uma rotina saudável que inclua alimentação balanceada, limite na utilização dos dispositivos eletrônicos e brincadeiras ao ar livre (como andar de bicicleta, jogar bola, pular corda entre outras atividades que estimulem o movimento) pode ajudar a evitar a inatividade dos pequenos.

“

Uma das principais dicas para sair do sedentarismo (e talvez a mais valiosa) é criar metas alcançáveis, para não se desmotivar. Com isso você poderá focar melhor em seu objetivo e desta forma não irá se frustrar logo no início.

”



Jéssica Nogueira, educadora física e coordenadora do Programa Caminhar com Saúde do Espaço Viver Bem.



# PLANO ESSENCIAL

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

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

Informações:  
**(14) 3402-2522**



Unimed Marília

há **31**  
anos

juntos em uma história  
cuidando da sua

**SAÚDE**

