

Bem Viver

Unimed

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 11 **Nº36**

Jul a Dez/2020

www.unimedjpr.coop.br

**Mala Direta Postal
Básica**

9912450978/2018 - DR/RO

UNIMED JI PARANA COOP DE
TRAB MEDICO

CORREIOS

EM 2021
NOSSA ESPERANÇA
É CONTINUAR
COM VOCÊ!

*Atenção Integral à Saúde,
uma rede especializada
para você!*

Pág. 20

somos
COOP 

CONECTE-SE COM A UNIMED JI-PARANÁ



CARO LEITOR

O que podemos esperar de 2021?

Mesmo após um ano de pandemia do Covid-19, e tantas vacinas sendo desenvolvidas e testadas, ainda não está claro se a vida poderá voltar ao normal em 2021. Esta dura realidade nos mantém num eterno alerta, pois poderemos necessitar exercitar, mais uma vez, a nossa resiliência.

Mas isso não irá nos impedir de seguir com os planos e objetivos para esse ano que se inicia. E olha que são muitos! Vamos seguir 'Cuidando de todos vocês', e de uma forma ainda mais especial.

Acreditamos que a prevenção e o tratamento personalizado são o caminho que nos leva, de forma efetiva, a uma melhor qualidade de vida. Por isso estamos trabalhando para disponibilizar uma rede própria de atendimento, inicialmente formada por: dois centros de Atenção Primária à Saúde, um em Ji-Paraná e outro em Cacoal; um Centro de Fisioterapia; um Centro de Oncologia e a uma Unidade de Atenção Integral à Saúde (AIS).

Toda esta rede própria de atendimento cuidará de cada beneficiário nosso, de forma muito especial, pois este é o 'Jeito de Cuidar' Unimed. Contem conosco, pois estaremos sempre buscando o melhor para vocês.

Que venha 2021, estamos preparados para ele!

Boa leitura!




Alcilio de Souza
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

▶ **Diretoria Executiva**

- ▶ Diretor Presidente:
Alcilio de Souza
- ▶ Diretor Administrativo e Financeiro:
Rodrigo Zipparro
- ▶ Diretora de Atenção à Saúde:
Magna Sueli
- ▶ Superintendente Executiva:
Gilvani Fares

▶ **Conselho de Administração**

- ▶ Edson Aleotti
- ▶ Maxwell Massahud
- ▶ Osmar da Silva
- ▶ Stênio Macedo

▶ **Coordenação Editorial**

- ▶ Adriana Albuquerque
Assessora de Comunicação e Marketing
e Jornalista Responsável DRT/RO-847

- ▶ **Revisão editorial**
Osmar da Silva

- ▶ **Diagramação**
Eduardo Faria
Wellington Souza

- ▶ **Impressão**
Gráfica Tuicial

- ▶ **Revista Semestral**
Ano 11 - Nº 36
Julho a Dezembro
- ▶ Tiragem: 5 mil exemplares

▶ **Fale Conosco**

- ▶  Avenida Transcontinental, 1019 - Centro
Ji-Paraná/RO - 76900-091
- ▶  Fone: (69) 3411-3800
propaganda@unimedjpr.coop.br
- ▶  www.unimedjpr.coop.br

*O conteúdo das publicidades contidas nesta edição não são de responsabilidade da Unimed Ji-Paraná.

SUMÁRIO

Jeito de Cuidar Unimed (6)

Reconhecimento (18)

Investimentos (20)

Coluna: Uni+ Você (26)

Pandemia (32)

Bem Viver Unimed (35)

Saúde Mental (37)

Todo cuidado que sua família precisa em um só lugar!



- Cardiologia
- Cirurgião Oncológico e Geral
- Cirurgião Plástico
- Cirurgião Vascular e Endovascular
- Clínica Médica
- Consultoria Materno Infantil
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Gastroenterologia e endoscopia digestiva
- Ginecologia e Obstetrícia
- Infectologia
- Mastologia
- Medicina do tráfego

- Nefrologia
- Neurologia
- Nutrição
- Nutrologia
- Urologia
- Odontologia
- Oftalmologia
- Ortopedia e densitometria óssea
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Perícias Médicas e Medicina do Trabalho
- Pneumologia
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Ultrassonografia
- Vacinas
- Ceraji - Exames de Imagem
- Biomed - Exames Laboratoriais

ESPAÇO SAÚDE
 Nossa especialidade é cuidar de você!

Av. Transcontinental, 1196 - Bairro Casa Preta
 Ji-Paraná/RO - Fone: 3423-4362



Dr. Bartolomeu Basílio

CRM 1655-RO

GASTROENTEROLOGISTA - FBG/AMB RQE-1094
ENDOSCOPIA DIGESTIVA - SOBED/AMB RQE 1141

DOENÇAS HEPÁTICAS E DE VIAS BILIARES

Atendemos
convênios e
particulares



Espaço Saúde

Av. Transcontinental, 1196 - 3º andar - sl. 303 e 304
 Casa Preta - Ji-Paraná/RO - 76.907-552



69 3416-9392 - 98127-9324

bartolomeugastro@hotmail.com
 mob2015@outlook.com.br

PREVENÇÃO

o caminho certo para viver melhor!

Ao analisarmos os estilos de vida modernos constatamos que os mesmos acarretam um vasto conjunto de problemas para a saúde das pessoas. São exemplos disso o trabalho excessivo, o estresse, o sedentarismo, uma incorreta alimentação, ou seja, um conjunto de fatores que resultam, muitas vezes, em doenças. Tudo isso nos faz entender melhor a importância da medicina preventiva.

Corroborando com todos estes fatores, a pandemia trouxe consigo uma série de novos problemas de saúde, psicossomáticos em sua maioria, responsáveis, pela perda da qualidade de vida dos cidadãos. Neste sentido, as vantagens da prática da medicina preventiva são óbvias, uma vez que permitem melhorar as condições de saúde da população, diminuindo custos com medicamentos e tratamentos, aumentando a produtividade, reduzindo o absenteísmo, entre outros fatores.



Tecnologia aliada à promoção da saúde

A tecnologia, cada vez mais, tem sido uma ferramenta estratégica na gestão da saúde e prevenção de doenças que afetam grande parte dos cidadãos.

Com a imposição do distanciamento social necessário ao controle da pandemia do covid-19, a interação com o público através das redes sociais, seja com postagens instrutivas ou por meio da realização de Lives, passou a ser o meio mais rápido, correto e seguro, de entrar no cotidiano das pessoas.

À vanguarda de toda essa tecnologia, a Unimed Ji-Paraná vem realizando uma série de atividades, no formato virtual, para trabalhar na manutenção à saúde e bem-estar dos seus beneficiários e sociedade em geral, reduzindo o absenteísmo, entre outros fatores.

AMAMENTAR, UM ATO DE AMOR!



Com objetivo de sensibilizar as futuras mães quanto à importância da amamentação, a Unimed Ji-Paraná realizou uma série de Lives, dentro do tradicional “Agosto Dourado”.

No dia 26 de agosto, sob mediação da Diretora de Atenção à Saúde, Magna Sueli Ramalho Lucas, estiveram reunidos os pediatras: Osmar da Silva, Caroline Fidelis Romero de Souza, Keila Cristina Gazetta Ermita, Paulo Brasil, Daniela de Melo Mota, Rosângela de Lacerda Vieira e Vera Lúcia dos Santos Gosler, quando debateram o tema “Amamentação e Covid-19”.

No dia 27 de agosto, foi a vez da nutricionista da medicina preventiva, Tássia Fernanda de Lima, que abordou o tema: Importância da amamentação e como ela contribui para o desenvolvimento infantil. E finalizando a série de 'Lives', as Enfermeiras e Consultoras em amamentação, Francieli Carniel e Fabiana Rosa de Oliveira Nink, que falaram sobre 'Manejo da amamentação'.

Muitos foram os questionamentos feitos aos pediatras, quanto ao tema abordado, "Amamentação e Covid-19".

Live

Agosto Dourado e Covid-19

Unimed Ji-Paraná

@Unimedjiparana

 <p>Dr. Magna Sueli Diretora de Atenção à Saúde Mediadora da Live</p>	 <p>Dr. Osmar da Silva Médico Pediatra</p>	 <p>Dr. Caroline Fidelis Médica Pediatra</p>	 <p>Dr. Keila Cristina Médica Pediatra</p>
 <p>Dr. Paulo Brasil Médico Pediatra</p>	 <p>Dr. Daniela Mota Médica Pediatra</p>	 <p>Dr. Rosângela Vieira Médica Pediatra</p>	 <p>Dr. Vera Lúcia Gosler Médica Pediatra</p>

Viver É melhor

Com número de casos alarmantes, crescendo vertiginosamente, a sociedade para e questiona: Por que tantas pessoas tentam acabar com a própria vida?

As razões divergem, mas a verdade é que muito mais pessoas do que podemos imaginar, já pensaram em suicídio, em algum momento da vida. De acordo com dados de um estudo realizado pela Unimed, 17% dos brasileiros já pensaram em dar um fim à própria vida, e desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Em muitos casos, é possível evitar que esses pensamentos suicidas se tornem realidade.

A primeira medida preventiva é a educação. Durante muito tempo, falar sobre suicídio foi um tabu, havia medo de se falar sobre o assunto. De uns tempos para cá, especialmente com o sucesso da campanha “Setembro Amarelo”, esta barreira foi derrubada e informações ligadas ao tema passaram a ser compartilhadas, possibilitando que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção.

Seguindo essa vertente, a Unimed Ji-Paraná trabalhou incansavelmente na divulgação de materiais educativos, informativos e de sensibilização, por meio das suas redes sociais. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil, onde atualmente 32 pessoas por dia tiram a própria vida.

EU FALO SOBRE A MINHA SAÚDE, E VOCÊ?

Com objetivo de desmistificar os tabus e preconceitos sobre os exames preventivos de câncer de próstata, a Unimed Ji-Paraná realizou em novembro uma campanha voltada ao cuidado com a saúde do homem.

Estimulando o homem a falar sobre sua saúde, os médicos urologistas, Rodrigo Zipparro, Jorge Dall'Oglio, Valter Ângelo Rodrigues, Misack Bagon Júnior, mediados pela Diretora de Atenção à Saúde, Magna Sueli, realizaram uma Live, onde falaram sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Quando questionado por um participante do evento, sobre se o câncer de próstata tem cura, o Dr. Rodrigo foi enfático: “Sim, o câncer de próstata tem cura, mas depende do estágio em que a doença foi diagnosticada. Por isso é tão importante a realização dos exames preventivos, pois quando o tumor é detectado em fase inicial, antes de apresentar sintomas, o tratamento oferece mais de 90% de chances de cura”.

DADOS QUE ALERTAM PARA A PREVENÇÃO!

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil, estimam-se 65.840 casos novos de câncer de próstata para triênio 2020-2022. Esse valor corresponde a um risco estimado de 62,95 casos novos a cada 100 mil homens.

A Unimed Ji-Paraná realizou o Dia D de Prevenção ao Câncer de Próstata. Em Ji-Paraná foram atendidos 34 homens e em Cacoal 19.





CardioCenter
Centro de Cateterismo de Cacoal

Centro Cardiológico
de **Alta Complexidade**

Serviço de **Hemodinâmica**
e **Unidade Coronariana**

Responsável Técnico
Dr. Alex Sandro Dos Santos Carvalho
CRM 2095 / RQE: 579

☎ (69) 3441-7042 📞 9 8425-5575

Atendimento **Urgência e Emergência 24 horas:**

9 9239-4057 • 9 9332-4139

Av. Rosilene Xavier Transpadini, 2200,
Jardim Eldorado, Cacoal - RO

- Ecocardiograma com **Doppler Colorido**

- Ecocardiograma **Transesofágico**

- Ecocardiograma **Pediátrico**

- Ecocardiograma **sob Stress**

- Doppler de **Carótidas e Vertebrais**

- **Cateterismo Cardíaco**

- Estudo dos vasos do coração

- **Angioplastia com Stent**

- Tratamento de artérias do coração obstruídas

- **Arteriografia e Angioplastia**

- De membros inferiores
- De carótidas e vertebrais

📷 📺 @cardiocentercacoal

www.cardiocentercacoal.com.br

- Pronto Atendimento 24 horas
- Centro Cirúrgico
- Maternidade
- UTI Adulto

Responsável Técnica
Dra. Renata Azevedo
CRM/RO 2981


Hospital dos Acidentados



☎ (69) 3443-0700

☎ (69) 99962-1280

📍 Rua Luther King, 2399,
Centro - Cacoal, RO

Sua saúde é a nossa

PRIORIDADE



Jeito de Cuidar **UNIMED**



somos
COOP

*Cuidar de pessoas
é o que nos motiva diariamente.
Esse é o Jeito de Cuidar Unimed.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



OBRIGADO DOUTOR!



Seria uma enorme injustiça se parabenizássemos nossos médicos apenas pelo Dia 18 de Outubro, data oficial de homenagem à categoria. Verdadeiros heróis, estes profissionais são hoje o epicentro de toda esperança de manutenção da vida e saúde da humanidade.

Dedicados, completamente entregues ao objetivo de salvar vidas, os médicos encontraram na pandemia do covid-19 imensas dificuldades, jamais previstas pela comunidade científica, mas o compromisso com a manutenção da vida se sobressai a qualquer perigo ou risco que eles possam ser submetidos, e olha que eles são os que estão mais expostos, pois estão na linha de frente.

Por isso, que tais profissionais sejam reverenciados. Seus conhecimentos devem ser respeitados e suas intervenções, objeto de confiança e crédito. Nas suas mãos, todos entregamos o que nos é mais valioso, a nossa própria vida.

Uma singela homenagem

A Unimed Ji-Paraná não poderia deixar de expressar sua gratidão e reconhecimento ao importante trabalho realizado pela categoria médica e desta forma, preparou e entregou, carinhosamente, uma pequena lembrança.

Dr. Alcilio de Souza, Diretor Presidente da Unimed Ji-Paraná, expressou a sua gratidão aos colegas de profissão.

“Acredito que a palavra que representa a nossa categoria é 'resiliência'. Estamos desenvolvendo, cada vez mais, a capacidade de nos reinventarmos, de nos adaptarmos, de tal forma, que muitas vezes esquecemos que também somos humanos, e assim, vulneráveis. Mas o que importa é salvarmos vidas. Que todos recebam nossos mais sinceros agradecimentos”.



Dr. Osmar da Silva, Conselheiro Vogal da Unimed Ji-Paraná, sendo homenageado pelo seu dia.

ENCANTO, EMOÇÃO, COOPERAÇÃO E EXCELÊNCIA

COMPETÊNCIAS DO JEITO DE CUIDAR UNIMED

A Unimed Ji-Paraná semeou as competências essenciais ao seu Jeito de Cuidar e trabalha para que os resultados floresçam por meio de suas equipes, ainda mais preparadas para oferecer uma experiência eficiente e de excelência aos clientes internos e externos.

Já são 25 anos plantando e colhendo bons frutos de um trabalho árduo, voltado exclusivamente para o cuidado com as pessoas. “Para representar a importância que damos a estas competências do jeito de cuidar, preparamos pequenos vasos, colocamos terra e plantamos as sementes, duas a duas. O encanto e emoção, juntas, e em outro vaso, a cooperação e excelência. Imaginem que sentimento maravilhoso que vamos colher fruto do plantio do encanto e da emoção. Germinamos com bastante força para encantar, nutrimos a terra com o adubo especial da Unimed, que é a essência Unimed, o seu Jeito de Cuidar”, explicou o Diretor Presidente da Unimed Ji-Paraná, Alcilio de Souza.

O plantio destas sementes simbolizam o início de uma jornada de transformação cultural. Atualmente, já são 43 Unimeds participantes deste projeto e que compartilham esta experiência de plantio. Participaram desta ação, a equipe da Diretoria, da Gestão de Pessoas e de Marketing, com respeito a todas as diretrizes de segurança durante a pandemia.



Dr. Alcilio de Souza, Diretor-Presidente da Unimed Ji-Paraná, junto com Camila Propícia, Assessora de Gestão de Pessoas, plantaram, simbolicamente, as competências: encanto, emoção, cooperação e excelência.



Com o cooperativismo você tem rentabilidade e mais **qualidade de vida.**

Traga o cooperativismo
para a sua vida, **se associe**
com a gente e tenha o melhor
do **Sicoob UniRondônia.**



PA 00 - SEDE PORTO VELHO

Av. Calama, N° 2468.
Bairro São João Bosco
CEP: 76.803-768
Contato: (69) 3223-8388

PA 02 - ARIQUEMES

Av. Tancredo Neves, N° 2095.
Setor 03
CEP: 76.870-019
Contato: (69) 3536-6795

PA 03 - JI-PARANÁ

Marechal Rondon, N° 385.
Bairro Centro
CEP: 76.900-027
Contato: (69) 3423-2252

PA 04 - CACOAL

Av. Porto Velho, N° 2703.
Bairro Centro
CEP: 76.963-859
Contato: (69) 3441-9841

PA 05 - OURO PRETO DO OESTE

R. Ana Nery, N° 843.
Bairro Jardim Tropical
CEP: 76.920-000
Contato: (69) 3461-2682

PA 06 - JATUARANA

Av. Jatuarana, N° 3718.
Bairro Conceição
CEP: 76.808-426
Contato: (69) 3301-1949

PA 07 - JARU

R. Afonso José, N° 3065.
Setor 01
CEP: 76.890-000
Contato: (69) 3521-8796

PA 08 - 2° DISTRITO JI PARANA

R. Maringa, N° 335 - Térreo.
Nova Brasília
CEP: 76.908-349
Contato: (69) 3423-2251

Somos feitos de
VALORES

 **SICOOB**
UniRondônia

ANTICONCEPCIONAIS X CÂNCER DE MAMA

Em estudo publicado no final do ano de 2017, no New England Journal of Medicine, pela primeira vez os anticoncepcionais foram implicados em um aumento do risco para câncer de mama em comparação com mulheres que nunca recorreram ao medicamento.

A pesquisa foi realizada na Dinamarca, com 1,8 milhão de mulheres, na faixa etária entre 15 e 49 anos, que não tinham tido câncer, assim como não tinham tido tromboembolismo ou feito tratamento para infertilidade. As pacientes foram acompanhadas por um tempo médio de 10 anos e foram identificados 11.517 casos de câncer de mama. Houve um caso a mais de câncer do que o esperado para cada 7.690 usuárias de anticoncepcionais hormonais.

Quando os dados foram comparados com os de mulheres que nunca utilizaram anticoncepcionais, o risco relativo de ter câncer de mama foi 20% superior em relação às não usuárias. O estudo não avaliou o impacto na mortalidade geral por câncer. Sabemos que anticoncepcionais reduzem o risco de câncer de ovário, de endométrio e de intestino grosso.

Nem o estudo publicado e nem a Sociedade Brasileira de Mastologia recomendam que as mulheres interrompam o uso de anticoncepcional que estiverem utilizando. Baseado neste estudo e em estudos prévios sobre a relação ao uso de anticoncepcionais orais e câncer de mama, a Sociedade Brasileira de Mastologia sugere que cada usuária de anticoncepcionais avalie ou discuta com o seu médico sobre os riscos e os benefícios desta decisão. Isso porque o aumento de risco é relativo, dependendo da idade e do tempo de uso.



Dr. Eduardo Henrique Laurindo de Souza Silva

MASTOLOGISTA - CRM/RO 4335 / RQE 1110

Título de Especialista em Mastologia - 155957

Hospital dos Acidentados (69) 3441-2253 / 3441-5166

Clínica Cuidare (69) 3441-7080 / 9.9995-9239 / Cacoal-RO

Dr. Marcelo Barbisan de Souza

MASTOLOGISTA - CRM/RO 2487 / RQE 1267

Espaço Saúde (69) 3422-2514 / 9 9975-7512 / Ji-Paraná-RO

Hospital São Paulo (69) 3441-4611 / Cacoal-RO

Hospital São Lucas (69) 3461-3517 / Ouro Preto do Oeste

CLINIMAGEM

Tecnologia de ponta a serviço da sua saúde

Com instalações renovadas e com novos aparelhos de Ultrassom que utilizam mais novas e mais atuais tecnologias existentes na área.



DR. FRANCISCO A. PINHEIRO

CRM 560 - RQE: 1032

Título de Especialista em
Ultrassonografia Colégio
Brasileiro de Radiologia



CLINIMAGEM

Centro de Medicina e Imagem de Cacoal

Av Guaporé, 2558 - Centro - Cacoal/RO



69 3441-3571 - 3443-6297

98444 3571

1º PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DAS SECRETÁRIAS

Preparar para prestar um serviço de excelência, este é o objetivo do 'Programa de Capacitação das Secretárias' da Unimed Ji-Paraná, que foi realizado em sua primeira edição em 2020 e, por conta do sucesso obtido, passou a fazer parte do calendário oficial de treinamentos da cooperativa.

O objetivo deste programa é o aprimoramento da atividade desenvolvida pelas secretárias dos cooperados e rede credenciada, dentro da metodologia de funcionamento do sistema Unimed.

“Queremos que estas profissionais se desenvolvam mais e mais, por isso estimulamos a mudança de cultura, inserindo o desenvolvimento contínuo em suas rotinas, pois sabemos que a melhoria da qualidade no atendimento e serviço prestados, só pode ser alcançada a partir do conhecimento”, explica a Diretora de Atenção à Saúde da Unimed Ji-Paraná, Dra. Magna Sueli.

O programa foi desenvolvido no período de 01 de maio a 18 de setembro de 2020, com 220 secretárias, e destas, 52 concluíram o programa.

Todo a capacitação foi aplicada em sistema EAD, por conta da pandemia do coronavírus. Foram realizados cinco treinamentos, ministrados pela equipe operacional da Unimed Ji-Paraná (setor de autorização, auditoria, faturamento e financeiro) e uma palestra, ministrada pela Superintendente Executiva, Gilvani Fares, que abordou o tema 'Jeito de Cuidar'.

Reconhecimento

Além de muito conhecimento, as secretárias ainda tiveram a chance de levar para casa uma série de prêmios, que foram distribuídos em reconhecimento ao empenho de cada uma, de acordo com a participação e o rendimento no decorrer do programa.



Confira a premiação e as ganhadoras:

1º Lugar – Smart TV LED 50' – Sheila Moreira (secretária do Cooperado – Dr. Flávio Carlos) – Ji-Paraná;

2º Lugar – Smart TV LED 40' – Karen Yanca – (Lab. Dom Bosco – Pimenta Bueno);

3º Lugar – Smartphone – Erika Letícia Amorim Bartels – (secretária do Cooperado Dr. Giancarlos) Cacoal;

4º Lugar – Escova Rotatória – Loane Pereira de Oliveira – (Hosp. São Paulo – Cacoal);

5º Lugar – Escova Rotatória – Regiane de França Melo – (secretária do Cooperado Dr. Castagnaro) Cacoal.

No próximo ano será realizada a segunda edição do 'Programa de Capacitação das Secretárias', no período de 01 de março a 11 de setembro.

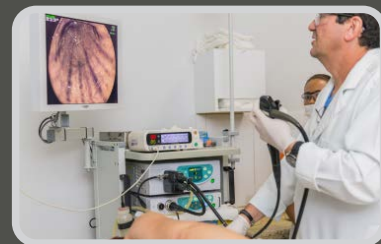


Diretoria e Conselho Administrativo da Unimed Ji-Paraná, em momento de entrega da premiação às secretárias.



GASTROIMAGEM

- ✓ **RESSONÂNCIA MAGNÉTICA**
- ✓ **TOMOGRAFIA**
- ✓ **RAIOS-X DIGITAL**
- ✓ **ULTRASSONOGRRAFIA**
- ✓ **ENDOSCOPIA**
- ✓ **COLONOSCOPIA**
- ✓ **EXAMES CARDIOLÓGICOS**



**uma CLÍNICA COMPLETA
para VOCÊ!**



Dr. Edson Aleotti
Diretor Técnico Médico
CRM-RO 1045/RQE 2143

 **69.3421-5833**

 administracao@gastroimagemjp.com.br   [@gastroimagemjp](https://www.instagram.com/gastroimagemjp)

RUA SÃO JOÃO, 1341 - B. CASA PRETA - JI-PARANÁ/RO
www.gastroimagemjp.com.br

NÃO BASTA TER **OUVIDORIA**, TEM QUE TER **EXCELÊNCIA!**

A pós um ano participando do III Ciclo do Programa Ouvidoria de Excelência, em agosto deste ano, a Ouvidoria da Unimed Ji-Paraná recebeu a certificação máxima do Programa Ouvidoria de Excelência, categoria Excelente.

O Programa, o qual foi desenvolvido pela Unimed do Brasil em parceria com diversas Singulares e Federações, por meio do Comitê de Ouvidores, visa transformar a experiência entre Ouvidorias e beneficiários, não apenas com foco na resolução de conflitos, mas também na prevenção destes a partir do investimento em melhorias de processos que possam evitar a judicialização e a recorrência de demandas, alcançando assim a satisfação tanto do cliente interno, quanto do externo.

Durante esse período, que compreendeu os meses de abril de 2019 a junho de 2020, a Ouvidoria da Unimed Ji-Paraná em parceria com o Time Ouvidoria, composto pelas demais áreas da operadora, buscou atender aos 39 itens estabelecidos pela Unimed Brasil, os quais, após a finalização do Programa poderiam, conforme o grau relacionado ao nível de dificuldade de execução, certificar as cooperativas com o selo básico, intermediário, avançado ou excelente.



A Ouvidoria desenvolveu diversas ações, tanto internas, quanto externas, as quais relacionaram-se à reestruturação, atuação e divulgação do setor, implementação de melhorias em processos internos, parcerias com Órgãos Oficiais (Ministério Público e PROCON), sempre buscando alcançar o seu principal objetivo, que é atender os clientes com respeito e Excelência.

“Ao final do Programa pôde-se perceber que o seu principal objetivo não está relacionado apenas às mudanças em processos internos ou divulgação do setor, pois a Ouvidoria, nesse período, junto com o seu Time, se tornou um agente de disseminação de valores intrinsecamente associados ao novo Jeito de Cuidar Unimed, cuja reta final foi pautada no início de uma transformação da cultura organizacional, fazendo surgir um novo pensamento na operadora voltado ao foco do beneficiário, sob a certeza de que atender bem ao cliente é mais que um trabalho, é consideração e respeito”, finalizou o Ouvidor da Unimed Ji-Paraná, Paulo Henrique da Cunha.

TIME OUVIDORIA



LABORATÓRIO **BioMed** Análises Clínicas

Inovação, Saúde e Bem estar

Responsáveis Técnicos

Dr. Wallace Rosa de Brito CRF: 582/RO

Dr. Walrick Rosa de Brito CRF: 1072/RO

NOVIDADE!



VISUALIZADOR DE VEIAS

Av400 **MAIS SEGURANÇA**
NA HORA DA **COLETA**

*DISPONÍVEL NAS UNIDADES
AV. MARINGÁ | 2 DE ABRIL | BIOMED KIDS



DISK COLETA
EM DOMICÍLIO

FALE CONOSCO
69 **99967 2111**



RedeBioMed



PARCERIAS:



*Unidades de
atendimento exclusivo*

Aponte seu celular
para o **QR CODE** e acesse:
www.laboratoriobiomed.com
para saber mais



EM 2021, CONTINUAREMOS MAIS JUNTOS DO QUE NUNCA!

A assistência, de forma integral e com excelência, é o principal objetivo da Unimed Ji-Paraná. Sempre com foco na qualidade da saúde dos seus beneficiários, a cooperativa busca, continuamente, oferecer experiências voltadas à melhoria de seus serviços. Este modelo de gestão a diferencia no mercado de saúde suplementar.

Para 2021, a Unimed Ji-Paraná está trabalhando em cinco grandes empreendimentos, todos com foco na oferta de serviços próprios, que proporcionarão uma maior aproximação entre os clientes e equipe assistencial, através de um atendimento rápido, confiável e de qualidade



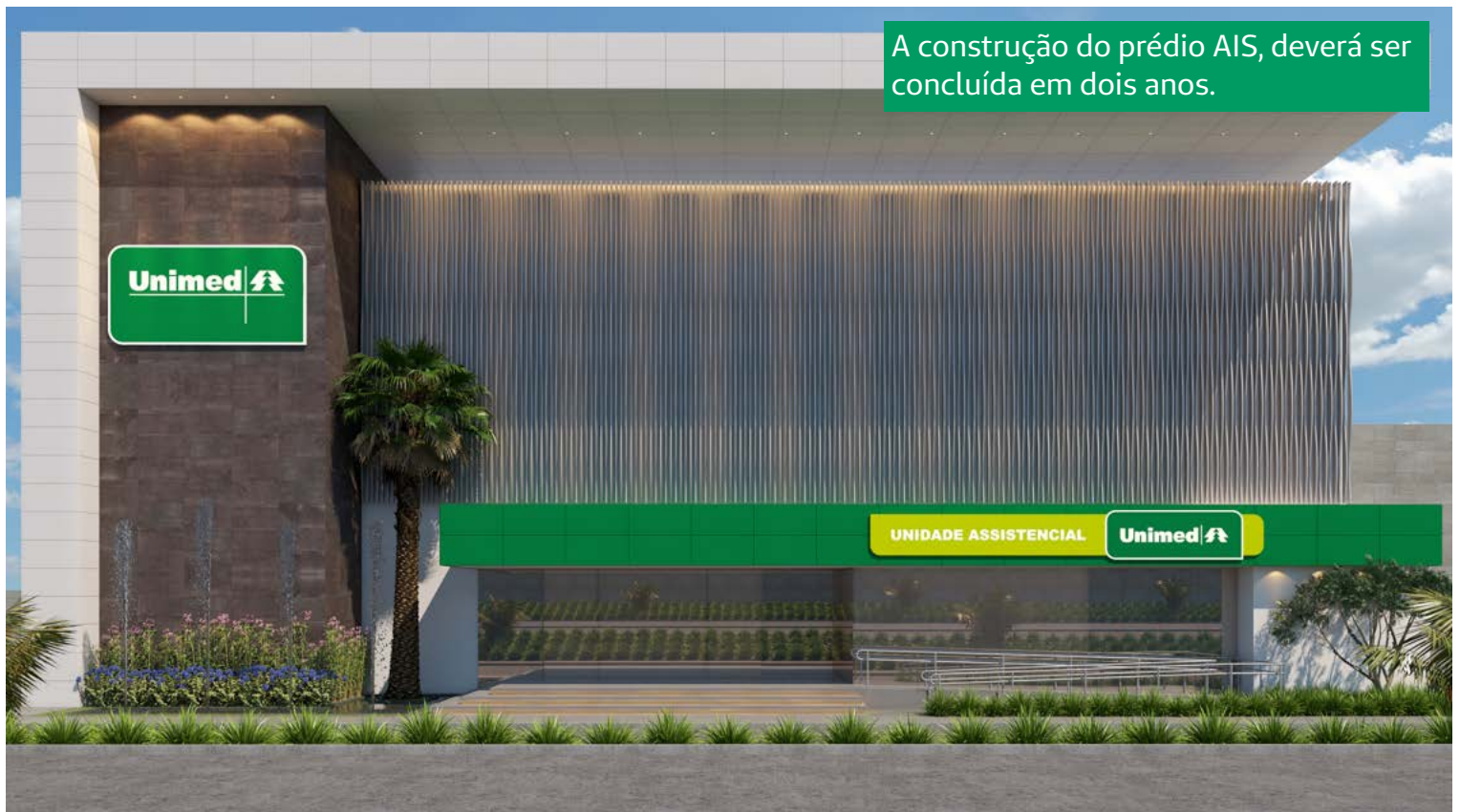
AIS

ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

O Jeito de Cuidar Unimed é muito mais que a preocupação em satisfazer às demandas dos beneficiários, mas sim, engloba uma série de atividades como a melhoria dos serviços prestados, melhor controle no atendimento do beneficiário, rastreamento e controle da qualidade do serviço prestado pela rede, entre outros. Portanto, após uma longa análise interna, a cooperativa resolveu investir na criação de uma rede própria de prestação de serviços.

O sistema Unimed acredita que o indivíduo deve ser cuidado na sua integralidade, preventivamente, em um atendimento onde o paciente é o centro de toda a atenção profissional, esse é o seu Jeito de Cuidar. Este tipo de atendimento, onde o mais importante é a manutenção da saúde do beneficiário, com contínua redução de riscos de adoecimento, e assistência em caso de doença e reabilitação, é denominado “Atenção Integral à Saúde - AIS”.

Para disponibilizar este serviço, a Unimed está investindo cerca de R\$ 10 milhões, na construção de um prédio de três andares, com 4,5 mil metros quadrados de área construída, às margens da rodovia BR-364 (Av. Transcontinental), que irá alojar serviços auxiliares diagnósticos, serviços complementares (RX, ultrassonografia, laboratório), e também clínica geral, pediatria e ginecologia.



CENTRO DE ONCOLOGIA

Para oferecer um atendimento mais humanizado e de excelência, a Unimed Ji-Paraná optou por disponibilizar aos clientes, um Centro de Oncologia, que estará pronto ainda no primeiro trimestre de 2021.

“Estamos verticalizando o serviço, pois chamamos para nós a responsabilidade de cuidar dos nossos pacientes com câncer. Iremos comandar o serviço com auxílio de uma empresa altamente qualificada em atendimento em oncologia”, explica o Dr. Alcilio de Souza, Diretor-Presidente da Unimed Ji-Paraná.

O Centro de Oncologia funcionará numa clínica particular de Ji-Paraná e será um divisor de águas na qualidade do atendimento ofertado pela cooperativa.

O Centro de Oncologia funcionará no 2º andar da Center Clínica, em Ji-Paraná



CENTRO DE FISIOTERAPIA E UNIMED MAIS

Também como novo investimento em rede própria de atendimento, no segundo distrito de Ji-Paraná, no prédio onde funcionava o Ortotrauma, a Unimed instalará o Centro de Fisioterapia. O local já está em reforma para atender confortavelmente e com excelência, os beneficiários que necessitarem de serviço nesta área. Este atendimento próprio deverá ser inaugurado ainda no primeiro trimestre de 2021.

Centro de Fisioterapia após reforma do prédio.



UNIMED MAIS

Para suprir a necessidade imediata de um atendimento próprio nos moldes do AIS, que ainda levará dois anos para ser concluído, a Unimed está trabalhando em dois centros UNIMED MAIS (Medicina Aplicada Integral à Saúde), um em Ji-Paraná e outro em Cacoal. Estes locais oferecerão serviços de Clínica Médica, Ginecologia, Pediatria, Nutricionista e Psicologia.

“Estes são serviços que a Unimed assumirá diretamente, para atender os seus beneficiários. É um modelo de gestão no qual a cooperativa assume a responsabilidade com a qualidade dos serviços ofertados aos seus clientes”, conclui Dr. Alcilio.

VEM AÍ...

UNIMED
MA+
é sempre melhor!



UNIMED MA+


Unimed 
Ji-Paraná



**OR
TO
PE**

DIA

HCR

**Atendimento todos os dias
Urgência e Emergência**

O serviço de Ortopedia e Traumatologia do HCR conta com profissionais capacitados e com títulos de especialista pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, dispõe de centro cirúrgico equipado e materiais ortopédicos para cirurgias ortopédicas eletivas e de urgência. Conta também com serviço de UTI para casos complexos.

Dr. Maxwell Massahud
CRM 2253 / RQE: 480

Ortopedista e Traumatologista, com sub especialidades de cirurgia do trauma ortopédico adulto e infantil.

Atendimento: Gastroimagem - (69) 3421-5833 ou 99949-3636 : de Segunda a sexta-feira, das 9h às 12h, quinta e sexta-feira das 14h às 17h. Em breve na Gastroimagem de Jaru.



Dr. Rodrigo Ribeiro do Lago
CRM 4598 / RQE: 1233

Ortopedista com título de Especialista em Ortopedia e Traumatologia, sub especialidades de cirurgia do trauma ortopédico adulto e infantil, cirurgia de pé e tornozelo adulto e infantil e alongamento e reconstrução óssea.

Cofrat - (69) 9.9274-3616: segunda, terça, quinta e sexta-feira / Cefisa: segunda-feira / Hospital Bom Jesus: quinta-feira (tarde) / Hospital Mater Dei: quarta-feira / Hospital Acidentados em Cacoal.



Dr. Walter Maciel Júnior
CRM 1991 / RQE: 5287

Ortopedista e Traumatologista. Especialista em cirurgia do joelho e artroscopia do joelho. Membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, SBRATE (Sociedade Brasileira do Trauma Esportivo) e SBCJ (Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho).

Atendimento: Espaço Saúde - sala 108 (69) 3422-3587 (whatsapp e fixo): de segunda a sexta-feira.



COLUNA

UNI+

Você

Mesmo mantendo o distanciamento e sem os costumeiros abraços, conseguimos ressignificar e comemorar este final de 2020 de uma forma muito especial, recebendo muito carinho e transformando em doação aos mais necessitados. Os colaboradores e cooperados foram presenteados e ficaram muito gratos pelo carinho. Mas não parou por aí, uma campanha interna, 'Natal Feliz', também envolvendo colaboradores e cooperados, com objetivo de arrecadar brinquedos e cestas de alimentos, beneficiou mais de 250 famílias carentes que somam cerca de 1.000 cidadãos e 150 crianças em situação de risco e vulnerabilidade, de Ji-Paraná e Cacoal.

Somos movidos a esperança, confiamos que 2021 chegará com novas perspectivas, novos tempos, novas possibilidades. Comemoramos a vida, e vamos ingressar neste novo ano com a certeza que poderemos voltar, em breve, a nos abraçar e comemorar muitas realizações.

Confirmam as fotos destes momentos



Cuidar de pessoas é o que nos motiva diariamente.

Algumas das Instituições beneficiadas



Gratidão

Somos imensamente gratos a todos que abraçaram esta causa conosco, que tinha como principal objetivo proporcionar um **Natal Feliz** aos mais necessitados, e assim colaboraram enviando suas doações.

Colaboradores Unimed Ji-Paraná;

Parceiros da Diretoria;

Sicoob UniRondônia;

Supermercado Jeedá;

Café Urupá;

Frio Center.



MEMBRO TITULAR SOCIEDADE BRASILEIRA DE COLUNA



DR. RAFFAELLO MIRANDA
CIRURGIA DA COLUNA
CREMERO: 5369 | RQE: 1710 | TEOT:14756

AGENDAMENTO DE CONSULTA.
CONSULTÓRIO 9
RUA PARANÁ, 1210 - BAIRRO CASA PRETA
JI-PARANÁ (RADIOCLIN)
(69) 3422-3501 / (69) 9 8410-3670



Dr. *Raffaello Miranda*
Ortopedia | Traumatologia | Coluna Vertebral



ANS - n° 347507

Ao consultar, tenha todos os **cuidados** necessários!





Dr. Sérgio Arantes

CRM 255 | RQE 784 e 785

Médico pela Universidade Estadual de Londrina.

Ortopedista com Título de Especialista pela SBOT - Soc. Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.
Habilitação em Densitometria Óssea pelo CBR - Colégio Brasileiro de Radiologia.

OSTEOPOROSE

É uma doença silenciosa que leva a fragilidade óssea, com predisposição à fraturas, principalmente na coluna, punho e quadris.

É diagnosticada através do exame de DENSITOMETRIA ÓSSEA.

AGENDE SEU EXAME!

 **(69) 3422-3333**

RADIOCLIN - Rua Paraná, 1210 - Casa Preta - Ji-Paraná/RO

 **(69) 3421-3131 e 3422-3131**

ESPAÇO SAÚDE - Av. Transcontinental, 1196 - Casa Preta - SI 109 / 1º Andar - Ji-Paraná/RO

TENHA UM PLANO DE SAÚDE

UNIMED

JI-PARANÁ

PLANTÃO DE
VENDAS

vendas@unimedjpr.coop.br

www.unimedjpr.coop.br

69 3411-3800



*Viva com tranquilidade
cada momento da vida!*

Unimed 
Ji-Paraná

AGE

Formato semipresencial garante segurança ao cooperado

A Unimed Ji-Paraná está sempre em constante adaptação aos novos tempos, e, como forma de garantir a segurança de seus cooperados nesse momento de pandemia, realizou mais uma Assembleia Geral Extraordinária (AGE), no formato semipresencial.

O evento, que aconteceu dia 02 de dezembro de 2020 e contou com a participação de quase 100 cooperados, e foi transmitido do auditório da sede da cooperativa, momento em que foram apresentados, discutidos e votados, assuntos relevantes para o futuro da cooperativa.

Nas assembleias, a Diretoria Executiva compartilha todas as ações administrativas que são de interesse direto do cooperado e algumas, que inclusive, necessitam passar por votação. Especificamente nesta AGE, dentre os assuntos tratados, podemos destacar:

Adequações no Regimento Interno; Apresentação dos resultados até outubro de 2020; Projeções econômico-financeiras do exercício até dezembro de 2020; Evolução dos projetos da Cooperativa e Criação de fundo de reserva e investimento.

Para o Dr. Alcilio de Souza, Diretor-Presidente da Unimed Ji-Paraná, responsável pela condução da AGE, este formato de evento vem possibilitando uma maior participação e integração dos cooperados às questões da singular.

“Com segurança, garantindo a preservação da saúde de todos os envolvidos, e também contando com uma expressiva participação dos nossos cooperados, podemos compartilhar e deliberar importantes pautas que determinam o futuro da cooperativa. Isto é muito gratificante”, constata Dr. Alcilio.



Respeitando todas as normas de segurança, alguns Cooperados participaram diretamente do auditório da Unimed e os demais no formato online.



Tecnologia que aproxima, trata e salva vidas.



A pandemia do novo corona vírus vem causando medo em todo o mundo, e não é pra menos. Mas não podemos deixar de levar em consideração que temos uma grande aliada nessa luta, que é a tecnologia.

Presente em quase 100% das atividades da maioria da população mundial, a tecnologia em tempos de pandemia é uma importante ferramenta na busca pelo fim de uma fase que não pensávamos jamais ter que enfrentar.

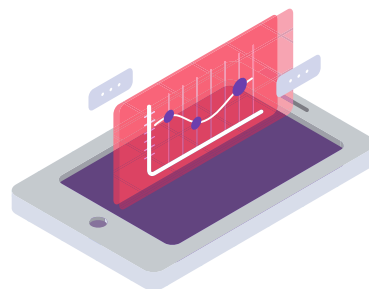
E como podemos usar essa tecnologia a nosso favor? São inúmeras as possibilidades, desde usar o mundo digital para deixar esse período mais leve, auxiliando a matar a saudade de quem amamos e não podemos ter por perto, até utilizar a tecnologia em pesquisas para a fabricação de uma vacina efetiva contra o vírus. O importante é utilizarmos sempre de forma consciente, para que tenhamos sempre muitos benefícios. to ofertado pela cooperativa.

Qual a importância da tecnologia no combate ao covid-19?

A tecnologia vem se consolidando como pilar central nesse momento. Além de necessitarmos de seus recursos na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças, a tecnologia também circula em nossas relações pessoais e profissionais.

Se traçarmos uma linha do tempo listando as maiores pandemias que a humanidade já passou, constatamos que algumas delas passaram séculos para serem efetivamente erradicadas, como foi o caso da Varíola, que historicamente atormentou a humanidade por mais de três mil anos, sendo erradicada apenas em 1980, após uma campanha de vacinação em massa. Já imaginou se tivéssemos que viver com esta atual pandemia por três mil anos?

É nesse contexto que a tecnologia se destaca. Ela nos auxilia na obtenção e na análise de dados em tempo real. Com ela, é possível monitorar de perto as intervenções, acompanhamos e crescimento de casos, de maneira fidedigna. Além disso, ela também permite o trabalho remoto, que ameniza o impacto negativo na nossa economia, por conta do distanciamento social, fundamental neste momento.



1. Como podemos usar as soluções tecnológicas a nosso favor?

É inédito na história mundial que uma pandemia possa ter tido a possibilidade de ter disponível o levantamento e cruzamento de dados, em tempo real. O compartilhamento de informações está sendo essencial para que os pesquisadores trabalhem e encontrem, em tempo recorde, uma vacina contra o vírus. A produção científica está explorando todo o potencial tecnológico disponível atualmente.

2. Rastreamento de focos como ferramenta de gestão

A gestão em saúde, seja ela pública ou privada, tem conseguido atuar efetivamente no controle e mapeamento da doença através do cruzamento de dados. Nesse contexto, a ciência de dados tem sido essencial para guiar as condutas e procedimentos, auxiliando nas tomadas de decisão de quem, onde e quando são necessárias intervenções, para minimizar os resultados da pandemia.

3. Criação de Vacinas

A corrida mundial pela aprovação de uma vacina que imunize em massa a população, é a máxima do momento. Quem conseguir chegar na frente nesta corrida terá todos os holofotes voltados para si.

Toda esta corrida, que acontece de maneira espetacular, só está podendo lograr êxito, por conta de dois fatores, a saber: o primeiro é a efetiva necessidade do momento, que é salvar vidas. E a segunda é a tecnologia de ponta que os grandes laboratórios possuem, o que agiliza a conclusão de todo o processo de criação da vacina. Pois, para sua fabricação, é necessário o isolamento de partículas virais, só sendo possível por conta da alta tecnologia existente.

4. Telemedicina, uma alternativa que veio para ficar

Realmente vivemos um novo tempo, você conseguiria se imaginar passando por uma consulta médica online? É isso aí, esta foi uma das ferramentas essenciais ao combate da pandemia e manutenção da vida.

A telemedicina permite, em tempo de efetivo isolamento social, que a equipe médica verifique o quadro clínico, acompanhe e oriente os pacientes, sem o risco de contaminação, que é altíssimo nos ambientes clínicos e hospitalares.

O sucesso desta forma de tratar a saúde é, e será, com certeza, o caminho mais curto entre os médicos e pacientes, seja pela necessidade de isolamento ou pela questão das altas distâncias entre médico e paciente. Poucos cliques são capazes de aproximar pessoas.

Enfim, usar todos os recursos que a tecnologia oferece atualmente, tem sido um divisor de águas no formato de atendimento da saúde suplementar. Nasce um formato permanente de acesso à saúde, e que promete que veio a ficar.



Ressignificar

o momento com os filhos

unimed.me/ressignificar

Novos tempos
pedem novos hábitos.

Unimed 
Ji-Paraná

MUDE1
HABITO

OS SOLDADOS DO BEM-ESTAR!

Será que é apenas um modismo ou realmente essas palavras merecem destaque na nossa vida: os prebióticos e probióticos.

Nos últimos anos essas duas palavras ganharam destaque na mídia, principalmente online – redes sociais e internet. Primeiro, vamos traduzir esses termos para que tenhamos fácil entendimento.

Os probióticos são bactérias benéficas para a flora intestinal e prebióticos são as fibras necessárias para a manutenção dessas bactérias. Pois é, existem sim bactérias benéficas ao bom funcionamento do nosso organismo. Os probióticos precisam de prebióticos para desempenharem uma boa função no intestino, proporcionando equilíbrio da flora intestinal.

É sabido que, uma flora bacteriana intestinal equilibrada e saudável garante a otimização da qualidade de vida do indivíduo, e para contribuir com esse equilíbrio, utilizar prebióticos e probióticos, é essencial. Portanto, devemos sempre buscar fontes nutricionais adequadas que auxiliem no equilíbrio desses microrganismos. (Fonte de consulta: accamargo.org.br)



ONDE ENCONTRAR?!

PROBIÓTICOS	PREBIÓTICOS
Medicamentos;	Cebola;
Suplementos dietéticos;	Alho;
Leites fermentados;	Tomate;
Iogurtes;	Banana;
Sobremesas a base de leite;	Cevada;
Leite em pó;	Mel;
Queijos.	Trigo;
	Aveia.





DR. ALEXANDRE REZENDE

Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho

CRM/RO 2314 - RQE 670 - TEOT 10461

Cirurgia do Joelho ←

*(Cirurgias dos ligamentos
e meniscos por videoartroscopia,
prótese total de joelho)*

Dores nas costas ←

Dores articulares ←

Fraturas em geral ←



(69) 3441-4611

(69) 99977-5785

Av. São Paulo, 2539 - Centro - Cacoal/RO

SÍNDROME DA CABANA

o receio de voltar à rotina

Não é incomum que, após longos períodos de isolamento social, o medo de voltar ao convívio sobressaia, e este fato tem nome, foi batizado como 'Síndrome da cabana'.

São sentimentos de angústia, temor de sair de casa, local considerado seguro, para isolar-se das ameaças impostas pela pandemia do Covid-19 ou mesmo por qualquer outro motivo que tenha levado à necessidade de isolamento.

Claro que, na atualidade, esse maior medo é o de contaminação. Mesmo que não seja este o fator principal, este medo desempenha um papel significante na resistência de voltar à vida normal.

- Não é doença

Os especialistas explicam, Síndrome da Cabana não é uma doença ou um transtorno mental e, sim, um fenômeno natural do nosso corpo, baseado em mudanças bruscas de comportamento, levando o sujeito a sair de sua “zona de conforto” para se adequar a uma nova realidade obrigatória. Isso causa alterações nas emoções e no modo de agir.

A pessoa que vive essa angústia pode ter problemas de sono, perda ou aumento do apetite, diminuição da concentração, além de sintomas físicos, como taquicardia, falta de ar, sudorese e tonturas.

Fonte de pesquisa: Unimed Vitória

Os sintomas da 'Síndrome da Cabana' podem lembrar os da 'Síndrome do Pânico', que leva o indivíduo ao isolamento. Mas na 'Síndrome da Cabana' acontece o contrário: o isolamento leva o indivíduo ao pânico.

Se o medo for acentuado, é importante buscar ajuda profissional e fazer um acompanhamento para lidar com esses sentimentos e pensamentos paralisantes.

- Algumas dicas para lidar com o medo de voltar à rotina

Rotina: estabeleça uma rotina diária, de trocar de roupa, tomar banho, fazer leituras e exercícios físicos. A atividade física é muito importante na prevenção de várias doenças, inclusive a depressão e os transtornos ansiosos. Faça coisas mais simples, como abrir a janela e ter contato com a luz do dia, do sol, isso irá fazer uma grande diferença.

Respeite seu tempo: é normal se encontrar nessa condição emocional após tanto tempo em confinamento. Faça as coisas no seu tempo, seja gentil consigo e priorize sua saúde mental.

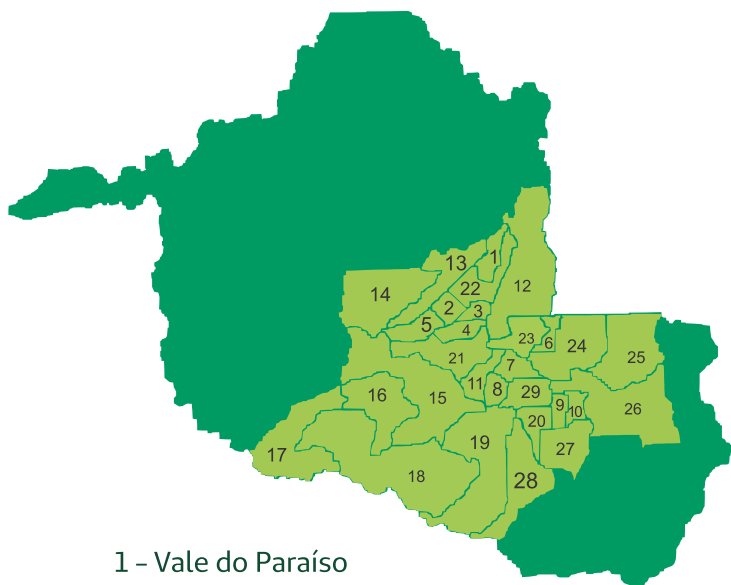
Foque no que está no seu controle: ao focar no que está no seu controle, você diminui a sensação de angústia e medo. Dessa maneira, crie uma rotina e traga à memória os bons momentos que você já viveu.

Comece devagar: a técnica da dessensibilização sistemática é geralmente usada na Terapia Cognitivo Comportamental e consiste em diminuir uma condição com doses mínimas e crescentes. Aos poucos, acrescente metas para lidar com o medo. Por exemplo, você pode ir primeiro até o portão, amanhã até a calçada, depois dar uma volta no quarteirão e assim sucessivamente, até que se sinta bem com isso. Trabalhe a respiração e seus pensamentos.

Busque ajuda profissional: se sentir que isso está afetando sua vida, é essencial buscar ajuda profissional. Pense que esse apoio irá te ajudar a caminhar após um longo período de imobilização.



ONDE ESTAMOS PRESENTES



- 1 - Vale do Paraíso
- 2 - Nova União
- 3 - Teixeiraópolis
- 4 - Urupá
- 5 - Mirante da Serra
- 6 - Ministro Andreazza
- 7 - Castanheiras
- 8 - Novo Horizonte
- 9 - São Felipe
- 10 - Primavera de Rondônia
- 11 - Nova Brasilândia
- 12 - Ji-Paraná
- 13 - Jaru
- 14 - Governador Jorge Teixeira
- 15 - São Miguel do Guaporé
- 16 - Seringueiras
- 17 - Costa Marques
- 18 - São Francisco do Guaporé
- 19 - Alta Floresta
- 20 - Santa Luzia do Oeste
- 21 - Alvorada do Oeste
- 22 - Ouro Preto do Oeste
- 23 - Presidente Médici
- 24 - Cacoal
- 25 - Espigão do Oeste
- 26 - Pimenta Bueno
- 27 - Parecis
- 28 - Alto Alegre dos Parecis
- 29 - Rolim de Moura



Conheça
nossos
pontos de
atendimento:

8h às 18h

ATENDIMENTO PRESENCIAL

Sede administrativa

Ji-Paraná

Av. Transcontinental, 1019, Centro
Telefone: (69) 3411-3800

Escritórios regionais

Cacoal

Rua Amazonas, 2208 Centro
Telefone: (69) 3441-5489

8h às 12h e das 14h às 18h

ATENDIMENTO PRESENCIAL

Rolim de Moura

Rua Corumbiara, 4485 - Centro
Telefone: (69) 3442-1240

Ouro Preto

Av. Daniel Comboni, 1282- Centro
Telefone: (69) 3461-2108/8424-8021

Jaru

Av. Rio Branco, 2154 - Centro
Telefone: (69) 3521- 6730

Fale conosco:

relacionamento_cliente@unimedjpr.coop.br

UNIMED EM NÚMEROS

ACOLHIDA COOPERADO



Dr. Estevão Faria Borges
CRM 4600/RO - RQE: 2283
Radiologista
Atendimento em Ji-Paraná,
CERAJI - Centro Radiológico
de Ji-Paraná



Dr. Guilherme Bortoluzzi
CRM 4327/RO - RQE: 1091
Neurologista
Atendimento em Ji-Paraná,
Radioclin
Atendimento em Cacoal,
Clínica São Paulo



Dr. Lucas Leonardo
CRM 6071/RO
Médico
Atendimento em Ouro Preto,
Hospital São Lucas



Dr. Wellington Cesar de Souza
CRM 6261/RO - RQE: 2318
Neurocirurgião
Atendimento em Ji-Paraná,
Clínica Gastroimagem

REGIONAL

188

COLABORADORES

156

REDE
PRESTADORA

192

COOPERADOS

29

MUNICÍPIOS DE
ABRANGÊNCIA



Unimed 
Ji-Paraná

ENTRETENIMENTO



COXINHA SEM GLÚTEN

Já provou coxinha feita à base de batata doce? Confira a receita que testamos e inspire-se a preparar!

A coxinha está definitivamente incorporada à culinária brasileira, sempre marcando presença em padarias, bares e festinhas de família. A receita original leva farinha de trigo na lista de ingredientes, item nada amigável para quem tem doença celíaca, um distúrbio digestivo que provoca intolerância permanente ao glúten. Mas, temos boas notícias: é possível fazer uma adaptação significativa no preparo da coxinha, deixando de lado o trigo e utilizando a batata doce como ingrediente principal da massa. Essa mudança é benéfica também para quem não é celíaco, pois a batata doce é conhecida por gerar por mais tempo a sensação de saciedade e ser fonte de fósforo, potássio e vitamina A.

Criatividade é o segredo para conseguir preparar toda e qualquer receita, independente das restrições alimentares. As alternativas são inúmeras, na maioria das vezes com ingredientes que sempre estiveram ao nosso alcance e não são utilizados para todas as possíveis finalidades. A receita que preparamos é a prova disso. Acompanhe o vídeo, veja como é simples “dar vida” a essas delícias e programe a data para preparar suas próprias coxinhas.

Coxinha sem glúten

Rendimento: 15 coxinhas pequenas

- 2 xícaras (chá) de batata doce cozida, amassada e fria (500 g)
- 1 gema
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (40 g)
- 1 pitada de açafrão-da-terra para dar cor (opcional)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 350 gramas de frango cozido, desfiado e temperado para o recheio

Para empanar

- 1 clara
- 1 ovo
- 500 g de farinha de mandioca fina

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o frango, e misture bem até formar uma massa homogênea.
- 2) Pegue pequenas porções da massa e coloque na palma da mão, acrescente uma porção de recheio de frango e modele no formato de coxinha.
- 3) Em outra tigela misture a clara e o ovo inteiro para empanar.
- 5) Mergulhe a coxinha na mistura feita com os ovos, em seguida passe na farinha de mandioca.
- 6) Asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

Dica: Para facilitar a modelagem das coxinhas, umedeça a mão.

UNIMED EM NÚMEROS

Somos **345** Cooperativas

116 mil médicos cooperados

17 milhões de beneficiários

2.372 hospitais credenciados

126 hospitais próprios

Além de pronto atendimentos, laboratórios e ambulâncias para garantir qualidade na assistência médica, hospitalar e de diagnóstico complementar oferecidos.



Nossos números

**Dados atualizados semestralmente*

37%

de participação no mercado nacional de planos de saúde

108 mil

empregos diretos

23%

proporção de médicos no Brasil

Top of Mind

Por 28 anos, o plano de saúde mais lembrado pelos brasileiros

18 vezes

consecutivas o plano de saúde em que os brasileiros mais confiam

Unimed 

EXERCÍCIOS E SAÚDE MENTAL

O QUE ESPERAR

DESTA COMBINAÇÃO?

A relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria da qualidade de vida é um consenso entre os profissionais da área da saúde, mas que ainda é muito negligenciada por grande parte da população.

O exercício é um tratamento anti-ansiedade, natural e eficaz. Ele alivia a tensão e o estresse, aumenta a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfina, essencial ao momento que vivemos, onde a mudança dos hábitos sociais nos deixou mais vulneráveis aos problemas de saúde, principalmente.

Estudos recentes mostram que as práticas como, caminhar, correr ou pedalar, são fundamentais para manter uma capacidade neurológica saudável, mesmo com o avanço da idade. Além de melhorar o condicionamento físico, a prática regular de atividade física também melhora a capacidade cognitiva.



Portanto, a atividade física é uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas.

Simplificando, veja quais são os efeitos imediatos da prática constante de atividade física:

aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico;
redução do estresse e estados de ansiedade e depressão;

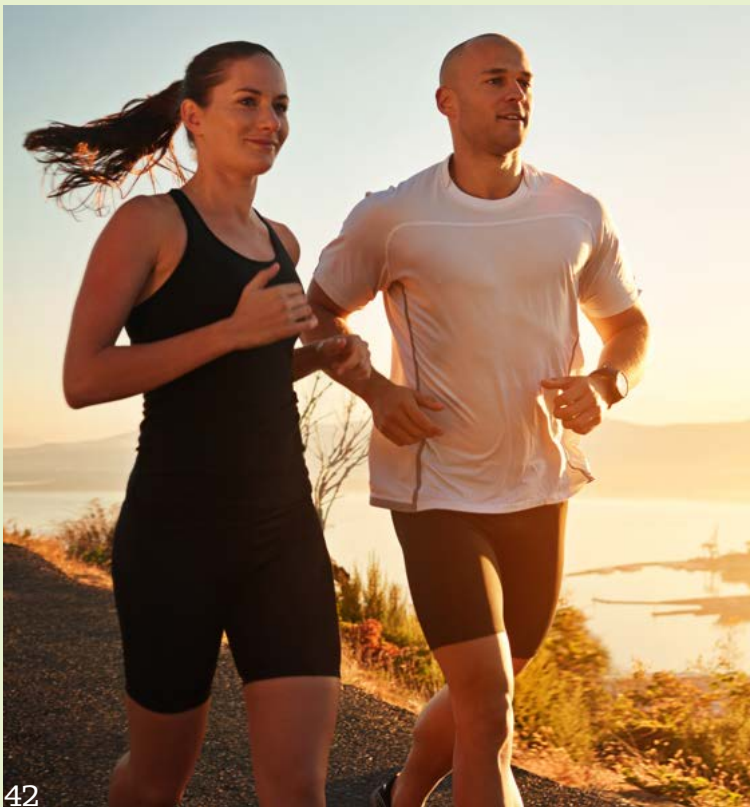
aumento da capacidade cognitiva, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração.

O QUE VOCÊ

ESTÁ ESPERANDO

PARA COMEÇAR

A SE MOVIMENTAR?



ANS - nº 347507



**CUIDAR HOJE
DO AMANHÃ.**

#esseeoplano

Unimed 
Ji-Paraná



Pratique a esperança,
trace novos planos e desfrute suas conquistas.
Viva intensamente cada instante.



E não se preocupe, conte sempre conosco,
pois nosso objetivo é **cuidar de você!**