

Bem Viver

Unimed

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 10 - Nº32

Abr/Mai/Jun/2019

www.unimedjpr.coop.br

24 Anos
cuidando
de **VIDAS**

Mala Direta Postal
Básica

9912450978/2018 - DR/RO
UNIMED JI PARANA COOP DE
TRAB MEDICO

///CORREIOS///

“Celebração
de uma gestão
compartilhada”.

Pag. 18



Temos vocação para cuidar das pessoas.

*Não importa o tipo
de cooperativa, a matéria-prima
é sempre a mesma:*

UNIÃO.

A Unimed acredita que a fórmula de sucesso de qualquer negócio é a realização em conjunto. Nos orgulhamos de ser a maior cooperativa do mundo no segmento de saúde e vamos continuar unindo forças para cuidar da sua saúde todos os dias.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

somos
COOP 

Cooperar para transformar

Estamos no momento de trocar ideias, renovar estratégias e reforçar os laços para produzir resultados. É tempo de refletir sobre o que queremos transformar e onde queremos chegar.

Nos deparamos com um novo consumidor. Pessoas que buscam o real significado das organizações. E esse público cresce a cada dia, pois sabem que é preciso de algo maior por trás do mero consumo.

Eles querem adotar marcas que agregam valor, que buscam retorno não só financeiro, mas também para a qualidade da vida humana. Eles buscam empresas das quais possam defender seus ideais, por acreditar em um bem comum.

E nós como cooperativa de trabalho médico temos que ter em nossa base o “Propósito”, nossa razão de existir, e o “PORQUÊ” estamos aqui.

Crescimento representativo Político, Econômico e Social do Cooperativismo tem aumentado cada vez mais, pois a bandeira foi erguida e a solidez das cooperativas vem conquistando espaço no mundo dos negócios.

Investir em novo modelo de gestão é inovar. Na era da inteligência artificial, não podemos permanecer da mesma forma que estávamos. É preciso enfrentar os desafios.


Nossos consumidores querem não só um produto ou serviço, mas sim fazer parte de algo inovador, responsável e humano. E esse é o desafio: continuar a mudança para uma cultura de pessoas cada vez melhores.

A transformação corre de uma forma acelerada para todos e para tudo.

É importante percebermos que cooperar é promover ajuda uns com os outros. Compreender que onde um ganha todos ganham juntos. Por isso, somos uma forte marca que temos no nosso DNA, cuidar de pessoas. Somos a Unimed. Somos coop

Boa leitura!




Alcílio de Souza
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

► Diretoria Executiva

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

► Conselho de Administração

- Dr. Rodrigo Carvalho
- Dr. Francisco Gozzi
- Dr. Sérgio Arantes
- Dr. Stênio Macedo

► Coordenação Editorial

- Nathalia Celestina – Assessora de Marketing
- Ellem Araújo – Jornalista Responsável
- Eduardo Faria – Assistente de Marketing
- Revisão Editorial
Dr. Rodrigo Carvalho
- Diagramação
Digital Med – Marketing na Saúde

► Impressão

Multi Gráfica

► REVISTA TRIMESTRAL

Ano 10 – Nº 32
Abril/Maio/Junho

- Tiragem: 5 mil exemplares

► Fale Conosco

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



6 Foco na saúde - *Diabetes*

10 Na Comunidade - *Participação em corridas*

13 Mude1Hábito - *Dia Mundial da Saúde*

18 **MATÉRIA PRINCIPAL - 24 ANOS DE HISTÓRIA**

24 Conscientização - *Coleta Seletiva*

30 Antenados - *Internet de forma segura*

SUMÁRIO

- ✓ Raios-X Digital
- ✓ Ultrassonografia
- ✓ Mamografia Digital
- ✓ Densitometria Óssea
- ✓ Consultórios Médicos
- ✓ Tomografia 128 canais
- ✓ Ressonância Magnética
- ✓ Laboratório de Análises Clínicas



RADIOCLIN



Excelência em Diagnóstico por Imagem

Resultados Online:
www.radioclinro.com.br

 @radioclinro

 /radioclinrondonia



Unidade Central: Rua Paraná, 1210 - Casa Preta / (69) 3422-3333 / 99214-7381  - **JI-PARANÁ**
Unidade Center Clínica: Rua Mato grosso, 1642, Sl 46 / (69) 3422-3333 / 99217-0289  - **JI-PARANÁ**
Unidade Rolim: Rua 25 de agosto, 5135, Sl B - Centro / (69) 3442-3434 - **ROLIM DE MOURA**



Cardio Center

Centro de Cateterismo de Cacoal

PROCEDIMENTOS

- ✓ Cateterismo Cardíaco
- ✓ Angioplastia primária no infarto agudo do miocárdio.
- ✓ Angioplastia com implante de stents convencionais e farmacológicos
- ✓ Aortografia e arteriografia de vasos periféricos
- ✓ Angiografia cerebral
- ✓ Angioplastia de carótidas.
- ✓ Angioplastia e implante de stents em lesões arteriais periféricas e renais
- ✓ Cavografia e filtro de veia cava



*Atendemos SUS,
 Convênio e
 Particular*

69 9.8425-5575
3441-7042

Rua Rosilene Xavier Transpadini,
 2200 - Jd. Eldorado - Cacoal-RO
 (Anexo ao Hospital São Daniel Comboni).

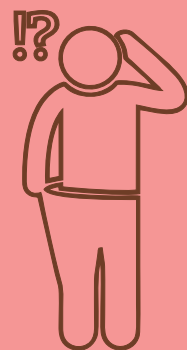


Conheça mais sobre a Diabetes

Diabetes é uma doença causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio que promove o aproveitamento da glicose como energia para o nosso corpo. A ausência total ou parcial desse hormônio interfere não só na queima do açúcar como na sua transformação em outras substâncias (proteínas, músculos e gordura).

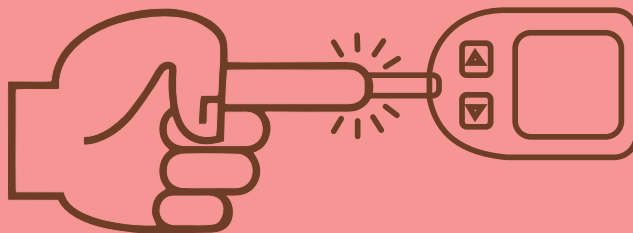
Confira abaixo quais as perguntas mais frequentes em consultórios:

Quais são os primeiros sintomas da diabetes?



É preciso ficar atento aos seguintes sintomas: A sede excessiva (polidipsia), sensação de boca seca, aumento da frequência urinária (poliúria), aumento do apetite (polifagia), perda de peso inexplicável, tontura, visão embaçada, fraqueza e dificuldade em cicatrizar feridas.

O médico mandou,
mas ... Porque
tenho de medir a
glicose várias
vezes ao dia?



O controle de glicemia capilar ou dextro é importante para saber como está se comportando a glicose ao longo do dia, além de ser uma ótima ferramenta para ajuste das doses de insulina.

Quais são as
diferenças das
diabetes tipo 1 e 2?



As diferenças principais do DM-1 e 2 estão relacionadas a idade de diagnóstico, sendo a tipo 1 mais frequentes em crianças, adolescentes e adultos jovens, onde a produção de insulina não ocorre, está associada a auto imunidade na maioria das vezes.

No DM-2 a produção de insulina pode estar diminuída ou sua função poderá estar prejudicada, a frequência maior é adultos após 40 anos de idade, onde fatores como: sedentarismo, obesidade, síndrome metabólica (hipertensão, dislipidemia e obesidade) e história familiar de Diabetes podem favorecer desenvolvimento da doença

A diabetes tem
cura? Pode ser
evitada?



A diabetes não tem cura, mas tem tratamento!! O paciente com diabetes bem tratado/controlado tem vida longa e com poucas ou nenhuma complicação!

Diabetes tipo 1 não se pode evitar. Já o tipo 2 pode-se evitar ou postergar seu aparecimento, com mudanças de hábitos de vida como alimentação saudável, baixo consumo de açúcares e carboidratos, práticas regulares de atividades físicas e exames laboratoriais frequentes.



Dr. Bartolomeu Basílio

CRM 1655-RO

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

Atendemos
convênios e
particulares



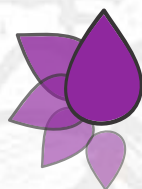
Espaço Saúde

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



Center Fisio Clínica Integrada

Jaqueline C. L. Oliveira

Fisioterapeuta Crefito 9/239107-F

(69) 3442-5088 /  98446-7274

Avenida 25 de Agosto - 4665 - Centro
Rolim de Moura - RO

RPG
Pilates
Nutrição
Psicologia
Fisioterapia
Osteopatia
Fonoaudiologia



IDENTIFICAÇÕES SEMPRE À MÃO

Sempre que for passar por uma consulta ou precisar ir a um pronto-socorro, lembre-se de ter com você seu cartão magnético Unimed e um documento com foto, como carteira de identidade ou de motorista. A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza tempo.

#usoconscientedoplano



COFRAT

CLÍNICA ORTOPÉDICA E FRATURAS



Dr. Rodrigo R. Lago

CRM 4598 / RQE: 1233

TÍTULO DE ESPECIALISTA
EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
(TEOT) 13418

Especialidade em pé e tornozelo adulto e infantil, membro titular da ABTPé. Especialidade em alongamento e reconstrução óssea com fixador externo membro titular do comitê ASAMI.

ATENDIMENTOS:

COFRAT (segunda, terça, quinta e sexta-feira) - JI-PARANÁ
CEFISA (segunda-feira) - PRESIDENTE MÉDICE
Hospital Bom Jesus (quinta-feira à tarde) - OURU PRETO
Hospital Mater Dei (quarta-feira) - JARU



Dr. Edison Fidelis Junior

CRM 4038

ESPECIALISTA EM QUADRIL

ATENDIMENTOS:

COFRAT (segunda e quarta-feira) - JI-PARANÁ
CEDIMAGEM (sexta-feira) - SÃO MIGUEL DO
GUAPORÉ



(69)

3423-1495
99274-3616



QUADRIL - JOELHO - COLUNA
PÉ E TORNOZELO - FRATURAS EM GERAL
(adulto e infantil)



Rua Almirante Barroso,
1551 - Centro (em frente ao hcr)
Cidade: Ji-Paraná

Faça Bonito em sua 1º Corrida de rua



A primeira edição da Corrida Faça Bonito, foi promovida no dia 19 de maio. A ação faz parte da Campanha alusiva ao Dia do Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. O evento contou com a participação dos parceiros, como a Unimed, que disponibilizou um ponto de apoio para realização de alguns atendimentos.

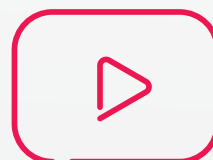
Cerca de 500 pessoas participaram da corrida, entre eles corredores profissionais e amadores, além de aproximadamente 100 crianças e adolescentes disputaram a maratoninha.

A corrida, teve como principal objetivo conscientizar as pessoas sobre a importância de combater o abuso sexual de crianças e adolescentes. Ação esta, apoiada pela Unimed Ji-Paraná que há mais de 10 anos ajuda a difundir a campanha, desmistificar a questão, a fim de esclarecer as pessoas e orientá-las a denunciar de forma responsável.

O Faça Bonito de 2019 foi apresentado com um formato inovador. Buscando atingir um público maior na luta pelos Direitos Humanos de Crianças e Adolescentes. A fim de mobilizar, sensibilizar e informar toda a sociedade sobre a importância de cuidar e proteger as crianças e adolescentes contra o abuso.

“Em sua 10ª Edição, a Campanha Faça Bonito, com um jeito diferente de cuidar, leva a mensagem de que mudanças de hábitos podem combater o abuso e a exploração sexual contra crianças e adolescente.” Destaca Glécia Ranny, Coordenadora do CREAS.

Confira um resumo de como foi nossa ação junto a comunidade presente.



Unimed presente na 2ª Corrida do Coração



Em uma competição saudável, atletas profissionais e amadores foram desafiados aos percursos de 5 e 10km, nas categorias masculina e feminina. O evento foi promovido na manhã de domingo (02 de junho). A Unimed Ji-Paraná mais uma vez apoiou a Corrida do Coração.

Segundo a Dra. Roberta Castellani, Coordenadora do curso de Direito da Faculdade Unijipa, o desafio foi superado com sucesso. “Fico muito feliz que a Unimed esteja incentivando a sociedade a fazer exercícios físicos, a mudar os hábitos”, frisou.

Para somar ao evento, o stand da cooperativa também levou muita interação com as atividades do **Movimento Mude 1 Hábito**, da equipe da Medicina Preventiva e o Marketing. Foram realizados testes de bioimpedância, avaliação postural, raciocínio rápido com jogo da memória e teste de mira. As pessoas que compareceram ao estande tiveram a oportunidade de estourar um balão e ganhar brindes.

A equipe de Remoção, participou do evento, dando suporte aos atletas e acompanhando o percurso com a ambulância UTI MÓVEL.

A Unimed Ji-Paraná preza pela prática esportiva por acreditar fazer parte Jeito de Cuidar Unimed.



ATENDIMENTO MÉDICO
NAS ÁREAS DE
OBSTETRÍCIA,
GINECOLOGIA E
INFANTIL

24 Horas



- ▶ *Maternidade*
- ▶ *Pronto Atendimento Infantil 24 Horas*
- ▶ *Centro Cirúrgico com 02 salas*
- ▶ *Sala de Parto Humanizado*



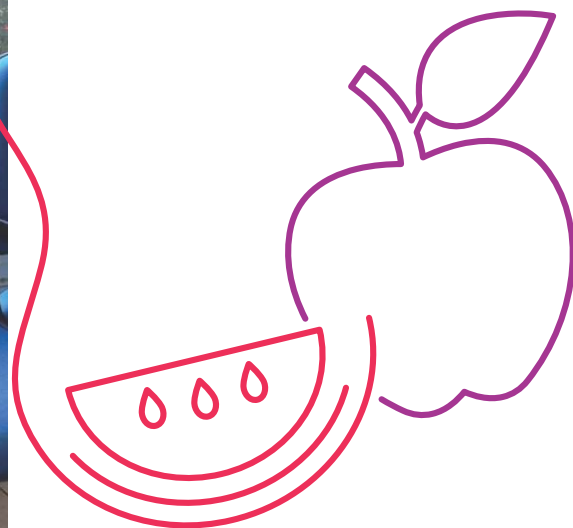
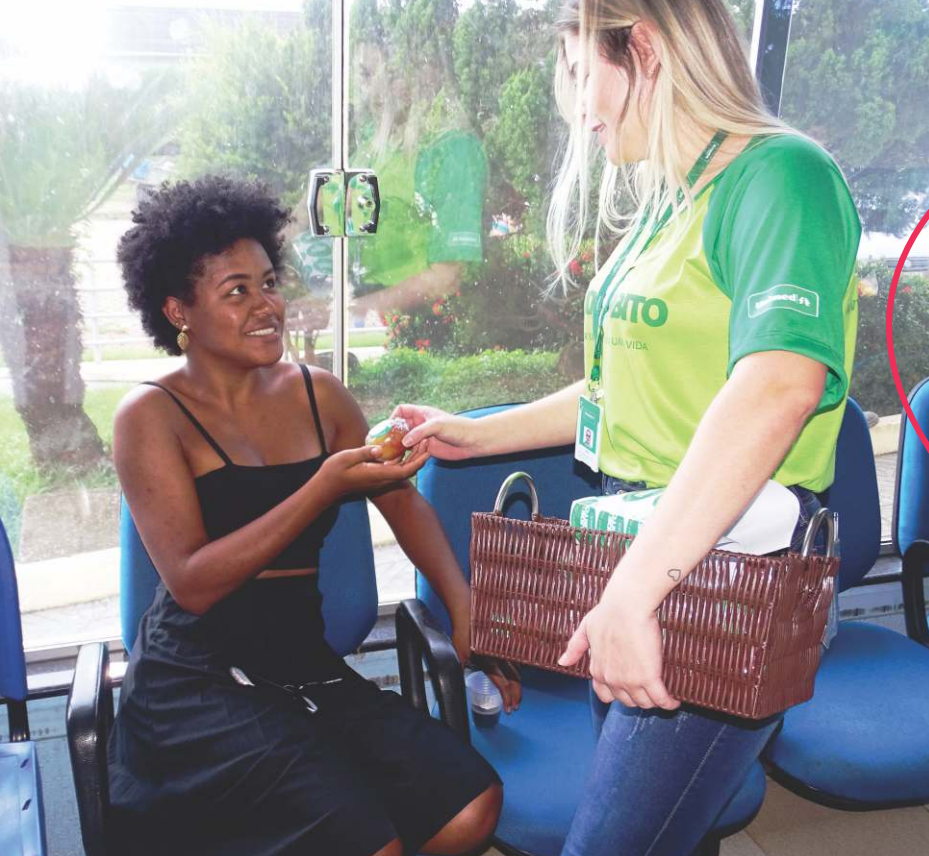
Aqui você tem tudo que precisa!

Dra. Gislaíne M. R. Chaves
 Diretora Técnica Médica
 CRM 468/RO



69.3416-6600

Rua Almirante Barroso, 1798
 Casa Preta - Ji-Paraná/RO



Alimentação saudável é incentivada pela cooperativa

Incentivar o hábito de consumir alimentos naturais nas refeições diárias tem sido o centro das ações da Unimed Ji-Paraná. No mês de Abril, data em que se comemora o Dia Mundial da Saúde, a cooperativa promoveu nas clínicas e laboratórios credenciados ação de conscientização, tendo como público alvo os beneficiários.

A ação foi promovida em Ji-Paraná e Cacoal e teve como principal objetivo incentivar hábitos alimentares mais saudáveis, reforçando atitude de que é nas pequenas mudanças que geram grandes resultados. Na oportunidade, foram distribuídas pela equipe da Medicina preventiva 1.400 maçãs.

No decorrer deste ano, a cooperativa realizará ações que visam promover a qualidade de vida, a fim de buscar o engajamento dos colaboradores, cooperados, clientes, prestadores e a comunidade de forma em geral. “É importante que a cooperativa seja protagonista de ações que ofereçam dicas de atitudes simples que possam fazer a diferença na qualidade de vida e na saúde de cada pessoa”, ressaltou a dra. Magna Sueli, diretora de Atenção à Saúde da Unimed Ji-Paraná.

*Mudar um hábito
muda uma vida.
#esseéoplano*



Valorizar o trabalhador é investir no desenvolvimento

A Unimed celebrou no mês de maio o Dia do Colaborador. A data passou a fazer parte do calendário anual da cooperativa desde 2017, quando foi instituída pelo Sistema Unimed a comemoração na primeira sexta-feira do mês, alusivo ao dia do Trabalhador, 1º de maio.

Para comemorar esta data, foi disponibilizado um mural para fotos contendo a seguinte mensagem: “Os melhores estão aqui”. A ideia foi transmitir a importância que cada colaborador representa para a cooperativa.



Atualmente, a cooperativa possui cerca de 170 colaboradores. A maioria, começou ainda como jovem aprendiz e juntos foram construindo uma história de sucesso. É o caso do colaborador Cleber Carmona, 40 anos, contratado um ano após a fundação da cooperativa.

“Um marco importante que guardo com muita gratidão foi quando a Unimed Ji-Paraná disponibilizou um computador para que fizesse meu Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, do curso de Direito, já que as condições financeiras eram bem apertadas. Graças a todo o apoio e valorização, hoje exerço a função de Assessor Jurídico com muito orgulho, dedicação e respeito a esta empresa” enalteceu.



A Unimed Ji-Paraná é grata por ter um time de campeões. Pessoas que têm em sua essência o espírito cooperativista. Sempre em busca de somar forças e crescer juntos.

*Essa é a nossa Unimed.
Os melhores estão aqui!
#esseéopiano*

Dr. Cleber Carmona



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 ←

 Hospital e Maternidade
SÃO PAULO

(69) 3441-4611 / (69) 99977-5785

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



A smiling man with short brown hair and a beard, wearing a light blue polo shirt and white pants, is walking in a park. The background is a blurred green landscape with trees. A thin orange line is drawn near his face.

*A proteção
e cuidado
que a sua
família
merece.*

**TENHA UM
PLANO UNIMED**
Cuidar hoje do amanhã.
Esse é o plano.

(69) 3423-9000

24 Anos

da comemoração
de uma gestão

COMPARTILHADA



São 24 anos de uma trajetória de sucesso, na busca constante pelo bem estar de seus beneficiários e prezando sempre pela qualidade dos serviços prestados à comunidade. A Unimed Ji-Paraná, zela pelos princípios do cooperativismo, e assim como diz seu slogan “Cuidar de Você. Esse é o plano.”, a cooperativa não mede esforços para oferecer o melhor em atendimento médico.

Desde a sua fundação, em 13 de Abril de 1995, ela só cresce. São quase 50 mil beneficiários e cerca de 200 cooperados. Com uma abrangência em 29 municípios, a cooperativa se tornou referência no estado de Rondônia.

E para comemorar esta data, nada melhor que festejar em grande estilo, na presença de seus cooperados, colaboradores e convidados. Uma noite que ficará marcada na lembrança de cada um. O evento promovido no Esporte Clube Vera Cruz, trouxe uma homenagem da dedicação dos cooperados para a construção da história da cooperativa, prestigiada por cerca de 500 convidados, inclusive na presença dos primeiros cooperados, afinal de contas uma história de sucesso não é construída sozinha.

O ápice da noite foi o show com o humorista Renato Albani que arrancou altas risadas do público presente. Teve também participação da banda Bis de Cuiabá e DJ, que conduziu a festa até o final. A comemoração de aniversário teve como apoiadores a **Unimed Seguros** e **Sicoob UniRondônia**.





Conselho de Administração da Unimed Ji-Paraná na abertura da Festa de 24 anos

A celebração do *EQUILIBRIO* *entre cooperar e evoluir*

A festa foi uma forma de compartilhar com todos as conquistas obtidas ao longo desses anos, dividir sorrisos e compartilhar metas para os próximos anos. A comemoração contemplou momentos importantes da Unimed, a união e participação dos cooperados não só nos momentos de descontração, mas também em reuniões estratégicas decorridas no ano de 2018 e início de 2019, para definir ações da cooperativa.

O resultado foi um elevado índice de participação nas decisões a serem adotadas pela cooperativa, alcançando média de 90%, fator importante para os assuntos inerentes à cooperativa. “Estamos no momento de trocar ideias, renovar estratégias e reforçar os laços para produzir resultados. É tempo de refletir sobre o que queremos transformar e onde queremos chegar. Investir em novo modelo de gestão é inovar, por isso é importante estarmos juntos para enfrentarmos os desafios”, enalteceu Dr. Alcílio de Souza, presidente

da Unimed, ao falar sobre o processo de transformação na busca por uma cooperativa que gere grandes resultados.

O APP do Cliente e Cooperado foi mais uma conquista não só dos dirigentes da cooperativa, mas também estendendo aos nossos beneficiários. Uma comodidade que dispõe de diversas funcionalidades para o dia-a-dia, estando mais próxima e humana de forma tecnológica e prática.

Outra inovação foi à implantação do novo modelo de gestão o “Jeito de Cuidar”, um conceito adotado pela cooperativa que visa cuidar do bem-estar e da saúde das pessoas. Com um olhar humano voltado não só em prestar um simples atendimento, mas de compreender a necessidade do outro e prestar um atendimento mais próximo. As novas propostas permitem que ocorra a evolução nas pessoas e nos processos, elevando o nível de percepção e colocando em prática a vocação para cuidar, inserindo o cliente no centro de tudo aquilo que fazemos.

Gestão Compartilhada

Toda organização tem que funcionar como uma orquestra. Bem afinada e coordenada. Para que as notas sejam emitidas em perfeita harmonia. Assim tem sido administrada a Unimed Ji-Paraná, com a participação do Conselho de Administração e todos os seus Cooperados.

O envolvimento de todos nos processos de decisão, é que tem garantido a criação de projetos bem sucedidos, com resultados positivos para todos. A ideia é compartilhar conhecimentos e envolver as pessoas nos desafios da gestão.

Programa Ouvidoria de Excelência, NIP Zero e Prêmio Nacional Unimed de Atendimento são trabalhos conduzidos de forma em conjunto que buscam a garantia de ações de eficácia e eficiência, atendendo o padrão de excelência em atendimento e prestação de serviços aos nossos clientes, tornando assim a cooperativa no topo como referência em serviços médicos.

Com paixão por cuidar, médicos e profissionais fazem da cooperativa a melhor entre as cooperativas do Estado. Nos últimos anos, uniram esforços para oferecer o melhor em atendimento humanizado, com a preocupação de estar mais próximos.

Queremos avançar cada vez mais e oferecer o que há de mais moderno em saúde, seguindo o princípio cooperativista e transformador, pois só assim, somando forças que é possível caminhar.



LABORATÓRIO RONDON

Tecnologia e grandes profissionais unidos para promover uma experiência positiva e com os melhores resultados.



Óculos de
Realidade Virtual



Visualizador
de Veias



Rua Vinte e Dois de Novembro, 825 - Casa Preta
69-3423-7322 / 99979-5287



Rua Manoel Franco, 1543 - Nova Brasília
069 3422-7229 / 99940-7229

ANÁLISES
CLÍNICAS

Agendou e não pode ir? *Desmarque.*

Seu lugar pode ser
disponibilizado para outra pessoa.



Consultas e exames agendados são compromissos.
Quem marca deve comparecer.

Mas se isso for impossível, lembre-se das outras
pessoas que podem precisar desse horário e
desmarque com antecedência.

www.unimedjpr.coop.br
www.facebook.com/unimedjpr

Construir um modo de vida que mantenha o planeta saudável é o desafio de cada habitante da Terra. Ajudar é fundamental para que as próximas gerações possam usufruir de tudo o que nosso planeta oferece, tendo acesso a um ar puro, água limpa e à variedade de espécies que aqui vivem. Por isso a Unimed Ji-Paraná não mediu esforços para apoiar o projeto Recicla Jipa que está sendo desenvolvido no município, através da **COOCAMARJI** (Cooperativa dos Catadores de Materiais Recicláveis de Ji-Paraná).

O projeto tem uma missão árdua, mas não difícil de ser concretizada, desde que todos os jiparanaenses assumam a responsabilidade de reciclar. Eles querem reduzir em 104 mil toneladas o montante de resíduos enviados ao lixão ou aterro municipal no período de quatro anos, sendo que atualmente apenas 3% são reciclados, devido à falta de conscientização da população e o descarte incorreto do lixo.

Para modificar esta situação, o projeto criou um ponto de apoio em frente ao Feirão do produtor chamado de “Ecoponto”.

Agora, com o apoio da Unimed Ji-Paraná a população poderá descartar no local o lixo reciclável como, papel, vidro, Plástico...etc e receber orientações de como fazer o descarte corretamente através do site www.reciclaajipa.com.br.

A Unimed se importa com meio ambiente e acredita que para salvá-lo é preciso incentivar bons hábitos.

Por que reciclar?

O destino do material que não é reciclado são os aterros sanitários. Ao reciclar o lixo contribuimos, por exemplo, para a economia de recursos, redução de resíduos, geração de emprego e redução dos custos de matérias-primas industriais. Veja como você pode separar o lixo doméstico e dar o destino correto a ele.



Lixo reciclável

Papéis, embalagens, metais, plásticos, vidro, tubo de pasta de dente e isopor



Lixo orgânico

Restos de alimentos, cascas de legumes e frutas, cascas de ovos e borra de café



Lixo comum

Papel higiênico, papéis engordurados e sujos, celofane, carbono, papéis metalizados ou plastificados, poda de plantas, dejetos humanos ou de animais, filtros de café e sachês de chá e adesivos

Seja o exemplo, sempre

Cultive bons hábitos e deixe que as suas ações falem por você. Vendo o comportamento dos pais, as crianças podem copiá-los e com isso construir uma consciência muito mais consistente. A reciclagem de lixo pode ser outra atitude de grande repercussão em casa, na escola e na comunidade.

Faça parte do movimento **#reciclaajipa**

www.MUDEHABITO.com.br

Dr. Silmar Régis Camarini
CRM-RO 2139 / RQE 080

CNPJ: 27.861.201/0001-30
S.R. CAMARINI EIRELI-ME



Com a intenção de estimular a população na prevenção e no diagnóstico ao câncer da pele, em 2014 a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) iniciou o movimento de combate à doença batizado “Dezembro Laranja”, que faz parte da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele. Desde então, sempre no último mês do ano, a entidade realiza diferentes ações em parceria com instituições públicas e privadas para informar a população sobre as principais formas de prevenção e a procurar um médico especializado para diagnóstico e tratamento.

Todo ano o tema da campanha é renovado para atrair um maior número de pessoas nessa luta de conscientização. Em 2018 é **“Se exponha mas não se queime”**. O câncer da pele é o tipo da doença mais incidente no Brasil, com cerca de 170 mil novos casos ao ano.

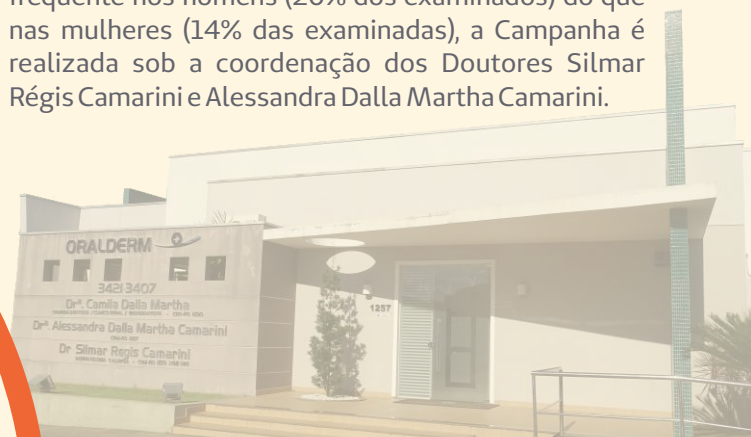
silmar.camarini@terra.com.br
(69) 3421-3407

DEZEMBRO LARANJA

Em 2018, realizamos 250 avaliações na campanha Dezembro Laranja. 25% de casos de Câncer de Pele foram constatados nessa ação, todos já biopsiados e tratados e em acompanhamento evolutivo.

Este ano realizaremos novamente a Campanha Contra o Câncer de Pele em sua 14ª edição, 7 de dezembro de 2019, primeiro Sábado do mês.

Na avaliação dos dados clínicos obtidos através da Campanha Nacional do Câncer da Pele no Estado de Rondônia, coordenada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, foi observada uma ótima conscientização da população em relação ao Câncer da Pele, da necessidade da prevenção e do uso de cremes foto protetores na rotina diária, porém, sempre se observou uma altíssima incidência das lesões de Câncer de Pele, já tendo sido diagnosticado, biopsiado e tratado nestas Campanhas desde 2006 até 2015, o total de 786 casos de Câncer de Pele entre 6.320 consultas, sendo mais frequente nos homens (20% dos examinados) do que nas mulheres (14% das examinadas), a Campanha é realizada sob a coordenação dos Doutores Silmar Régis Camarini e Alessandra Dalla Martha Camarini.



Av. Marechal Rondon, 1257 - Centro
76900-101 - Ji-Paraná - RO

www.
MUDE1
HÁBITO
.com.br



Flávia Mozano



Breno Zamar



Marcos Mion



Osanita Rodrigues



Debs Aquino

**Grandes histórias de quem
adotou novos hábitos.
Quer ler e se inspirar?**





1º Treinamento para o programa Ouvidoria de Excelência

A Unimed Ji-Paraná aderiu ao programa 'Ouvidoria de Excelência', do Sistema Nacional Unimed. A iniciativa visa aprimorar a estruturação das Ouvidorias das Unimeds, para atender com maior agilidade e qualidade nossos clientes. E como primeiro passo o Ouvidor responsável, Paulo Henrique, realiza o 1º treinamento com a equipe de Relacionamento com Cliente da cooperativa a fim de alinhar os objetivos do programa e assim caminhar em busca do certificado de excelência.

ENCONTRO DOS RAMOS DO COOPERATIVISMO

Inovação, transformação digital, sucessão e a gestão do amanhã. Essas foram as premissas que nortearam o encontro que aconteceu em maio, na cidade de Cacoal. O evento foi realizado pelo Sistema OCB/RO e contou com a participação do superintendente do Sistema OCB, Renato Nobile, e da gerente de Relações Institucionais da Organização das Cooperativas Brasileiras, Fabíola Motta. A Unimed Ji-Paraná esteve presente na pessoa do seu diretor Presidente, Alcilio de Souza, e da diretora Superintendente, Gilvani Fares.



Lançamento do APP Unimed

Em abril a Unimed Ji-Paraná lançou o APP Cliente e Cooperado. Com diversas funcionalidades, o APP permite o acesso rápido e prático a serviços como Guia Médico, 2ª via de boleto, além de ficar por dentro de todas as notícias da cooperativa. A fim de estreitar o relacionamento, a nossa Unimed trabalha com a valorização dos médicos cooperados, colaboradores e clientes e busca melhorias para avançarmos cada vez mais.





Mês Junino Unimed

O mês de junho é uma tradição para clima festivo e a Unimed Ji-Paraná não ficou de fora.

Os colaboradores foram convidados a deixarem seu espaço de trabalho no clima junino. Todos os setores da cooperativa deram seu toque especial e usaram da criatividade para torná-los mais alegres.

Também foi realizada a entrega das cestas juninas aos colaboradores pelo Presidente Dr. Alcilio de Souza – representando a Diretoria Executiva. No ensejo, aproveitou para agradecer a todos pela dedicação, reafirmando a importância de cada um para o bom funcionamento da Unimed Ji-Paraná, que agora em fase de crescimento necessita de uma pitada de carinho nas atividades executadas por todos.

UNIMED RECEBE PRÊMIO NOTÁVEL



Unimed Ji-Paraná, representada pelo Diretor Presidente – Alcílio de Souza e sua esposa – Márcia Barbisan, recebe o Prêmio Notável 2019.

No seu 24º ano de fundação, a cooperativa tem se destacado no mercado de saúde e buscando inovação e tecnologia para oferecer o melhor em saúde aos seus clientes.

HOMANAGEM AO DIA DAS MÃES

Todas as colaboradoras mães Unimed foram homenageadas pela cooperativa com uma lembrança entregue de forma especial: ao som de lindas canções tocadas pelo professor Wendeon França, da Orquestra em Ação, trazendo emoção e alegria a todas.





Internet de forma saudável e segura

Com o uso cada vez maior da internet por crianças e jovens, cresce o desafio da família em acompanhar e orientar os filhos nesse processo. Mesmo representando uma ótima ferramenta de aprendizagem, divertimento, interação e lazer, a internet também pode ser perigosa para as crianças e jovens. Os usuários encontram tanto conteúdos bons e educativos, quanto ruins. Por isso é importante que os pais estejam sempre por perto acompanhando tudo o que a garotada está clicando.

Estudos científicos associam o uso excessivo e precoce de jogos on-line, redes sociais e outras mídias digitais a dificuldades de socialização no “mundo off-line”, aumento da ansiedade, de transtornos do sono e de alimentação e sedentarismo. Exposição a pornografia e violência também são perigos que podem gerar consequências físicas e comportamentais.



Os principais perigos cibernéticos para crianças e adolescentes:

- Cyberbullying
- Vazamento de dados pessoais
- Recebimento de conteúdos impróprios para a faixa etária
- Extorsão financeira
- Aliciamento
- Uso excessivo

O que fazer para proteger o seu filho?

- Faça um acordo com seus filhos sobre o uso da internet para estabelecer regras e horários de uso.
- Use ferramentas de controle parental.
- Mostre interesse nas atividades das crianças na internet. Pergunte o que elas estão fazendo, peça para ver as fotos etc.
- Explique para o seu filho que ele não pode compartilhar a sua senha.
- Peça para que aceite como “amigo” apenas pessoas que ele realmente conheça.

Esporte que realiza sonhos

A Unimed Ji-Paraná apoia o projeto e incentiva a participação nos campeonatos

Na busca pelo tão sonhado título, os atletas da Escolinha AJS Unimed suaram a camisa e mostraram tamanha competência dentro de campo, garantindo a vaga de vice-campeão na categoria sub-12, do Campeonato Go Cup realizado em Aparecida de Goiânia em Abril. Para coquinho, técnico da equipe, o título é a realização de um sonho, resultado de um trabalho que vem sendo feito com muita seriedade e competência”, destacou.

Os atletas ganharam medalhas e, troféu para o time; garantindo a participação para a próxima edição do campeonato, além é claro, de poder vivenciar uma experiência inusitada, podendo competir com atletas do mundo inteiro. Para Felipe Jesus, 12 anos, participar do campeonato e poder trazer o troféu foi uma experiência inusitada. “Nós nos esforçamos muito para poder participar do campeonato. Foram dias de treino bem intenso e graças a Deus conseguimos a taça. Agradeço também a Unimed por fazer parte desse sonho meu que é ser um jogador de futebol”, frisou.

Ji-Paraná foi muito bem representada com a delegação composta por 120 pessoas.

A participação da AJS Unimed no campeonato é graças ao apoio da cooperativa que acredita no potencial dos atletas, incentivando a prática esportiva e oportunizando crianças e adolescentes de realizarem o sonho de serem “jogadores de futebol”.



O poder da música em transformar vidas

A cooperativa apoia o projeto Orquestra em Ação por acreditar na mudança de vida

A música é uma incrível ferramenta de transformação. Ela une pessoas de diferentes personalidades e culturas, desperta as mais variadas emoções e promove melhor qualidade de vida. Assim tem sido o projeto Orquestra em ação, criado em 2003, com a finalidade de tornar melhor o mundo de crianças e adolescentes através da música.

Transformação esta vivenciada pelos alunos Tharlyson Ferrari de 15 anos e Jefferson Buturi de 14 anos. Os dois adolescentes relataram mudanças incríveis na vida deles depois que passaram a frequentar o projeto. Segundo eles, a música despertou o interesse nos estudos, nos afazeres de casa e melhorou a relação deles com os colegas e familiares. “A música me trouxe bastante alegria. Novas experiências e até melhorou o meu convívio em casa com os meus pais e amigos” destacou Jeferson.

Para o adolescente Tharlyson, a música o fez pensar profissionalmente em uma carreira profissional. Abriu novos horizontes e o fez enxergar um mundo cheio de oportunidades. “Depois que entrei no projeto passei a me dedicar mais ainda nos estudos e já pensar em cursar uma faculdade, seja música ou medicina. Estou muito entusiasmado”, frisou.

É por esta transformação de vida, que a cooperativa Unimed Ji-Paraná apoia projetos como este, que acredita no desenvolvimento de cada criança, na descoberta de novos talentos e na transformação do convívio social.



No violão Jefferson Buturi e no piano Tharlysson Ferrari



Conheça mais sobre o projeto.

Acesse www.orquestraemacao.com.br

Ou faça uma visita: Rua Porto Velho, 2336
Bairro Dom Bosco - Ji-Paraná / Rondônia

Quiz Unimed

CANSAÇO X HÁBITOS DIÁRIOS



1 - O que é bom para amenizar o cansaço durante o dia?

- a) Tirar alguns cochilos sempre que possível
- b) Fazer exercícios físicos diariamente
- c) Beber café

2 - Quais alimentos, quando consumidos diariamente, são eficazes para dar energia?

- a) Verduras verde-escuro (couve, brócolis, espinafre e fibras (batata doce, banana, abóbora)
- b) Carne vermelha e cafeína
- c) 25 g de chocolate

3 - Você está cansado o tempo todo por dia e mesmo assim não consegue dormir à noite. O que você **NÃO DEVE** fazer?

- a) Ir para a cama no mesmo horário todas as noites
- b) Dormir um pouco no horário de almoço
- c) Manter uma rotina antes de dormir

4 - O cansaço nem sempre é causado pela falta de sono. Ele pode ser desencadeado por:

- a) Depressão e anemia
- b) Artrite reumatoide e doença hepática
- c) Ambas as respostas acima

Respostas

1 - B

Praticar regularmente atividade aeróbica moderada, como caminhada, é uma ótima maneira de manter-se animado e adquirir disposição. A cafeína pode fornecer energia imediata, mas não é a solução, inclusive pode influenciar o sono noturno. Da mesma forma, é melhor evitar cochilos durante o dia para garantir um sono completo à noite.

2 - A

Alimentos ricos em fibras, como muitas frutas e vegetais, ajudam o corpo a absorver o açúcar. A fibra equilibra os altos e baixos de energia, evitando o cansaço extremo. Também é importante beber muita água para evitar que o corpo fique desidratado e não funciona bem.

3 - B

Muitas pessoas que sofrem com o cansaço têm problemas para dormir à noite. Algumas estratégias podem ser eficazes: use o quarto apenas para dormir, estabeleça uma rotina calma antes de dormir, verifique se o seu quarto está escuro, evite cafeína, álcool e refeições pesadas próximo à hora de dormir, procure ir dormir e acordar na mesma hora todos os dias.

4 - C

Se não há nenhuma causa clara para o seu problema, converse com o seu médico a respeito deste cansaço. A fadiga pode ser causada por uma ampla gama de condições, incluindo depressão, mononucleose, anemia, problemas de tireóide, doença do fígado e artrite reumatoide.

NACIONAL



NÚMEROS DA SAÚDE

Segundo a **Federação Paulista de Hospitais (Fehoesp)**, o setor da saúde cresceu em número de estabelecimentos, leitos e empregos, no período de janeiro a setembro de 2018, apesar da crise.

O nível de emprego no setor privado de saúde se desenvolveu em

3,4%,

enquanto o número de estabelecimentos de saúde no Brasil cresceu

4,5%,

com a abertura de

14.170

novos serviços, e o de leitos em empresas e entidades filantrópicas aumentou

2,8%.



MUDEI HÁBITO

Pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde indica que os brasileiros estão com hábitos mais saudáveis: a prática de atividade física no tempo de lazer aumentou

24,1%

nos últimos oito anos; o consumo de refrigerante e bebidas açucaradas caiu

52,8%

e o consumo de frutas e hortaliças cresceu

4,8%

no mesmo período.



SAÚDE DO SONO

36% dos adultos brasileiros têm insônia e 69% acreditam que o sono impacta a saúde e o bem-estar. Os dados são do estudo A Busca Global pela Saúde do Sono Melhor, realizado pela Royal Philips, líder global em tecnologia de saúde, em 12 países.



CÂNCER FEMININO NO BRASIL

Segundo o **Instituto Nacional de Câncer (Inca)**, a alta incidência de tumores no aparelho reprodutor da mulher atinge cerca de

32 mil

brasileiras por ano, ou seja, cerca de

85 mulheres

recebem por dia esse diagnóstico.



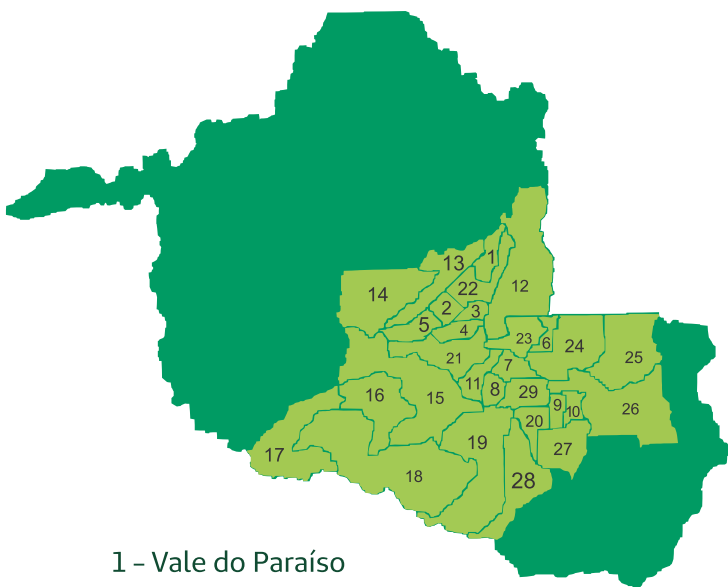
INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A **Sociedade Brasileira de Urologia (SBU)** estima que cerca de

10 milhões

de brasileiros apresenta algum grau de incontinência urinária, que causa a perda do controle da urina. O problema afeta duas vezes mais as mulheres, abrangendo uma parcela de 30 a 40% daquelas com mais de 40 anos.

ONDE ESTAMOS PRESENTES



- 1 - Vale do Paraíso
- 2 - Nova União
- 3 - Teixeiraópolis
- 4 - Urupá
- 5 - Mirante da Serra
- 6 - Ministro Andreatza
- 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
- 21 - Alvorada
- 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

**Escritórios que atendem das
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

Porto Velho

Rua Benjamin Constant, 308
Arigolândia
Telefone: (69) 3229-9386/3221-5707

Fale conosco:

relacionamento_cliente@unimedjpr.com.br

UNIMED EM NÚMEROS

NACIONAL

SISTEMA UNIMED
ESTÁ PRESENTE EM

84%

DO TERRITÓRIO
NACIONAL



FORMADO POR **345**
COOPERATIVAS DE SAÚDE

E MAIS DE

114 mil MÉDICOS COOPERADOS

REGIONAL

171

COLABORADORES

140

REDE
PRESTADORA

191

COOPERADOS



29

MUNICÍPIOS DE
ABRANGÊNCIA

Unimed 
Ji-Paraná

AGORA A SUA UNIMED MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ!



Segunda via de boleto
Extrato de coparticipação
Guia Médico
Notícias e muito mais

BAIXE AGORA



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Somos o
movimento
de milhões de
brasileiros em
que cada pessoa
é fundamental.
Principalmente,
você.

Somos o
cooperativismo
no Brasil

somos **coop**



Venha com a gente
e seja um multiplicador do
movimento cooperativista.

   somos.coop.br

 **OCB**
Organização das
Cooperativas Brasileiras

 **SESCOOP**
Serviço Nacional de Aprendizagem
do Cooperativismo

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

somos
CCOP»

Unimed 

MARCA DE

**CONFI
ANÇA**

www.unimedjpr.coop.br



ANS - Nº 347.507