

revista

viva

Ano XII | nº 69 | agosto e setembro de 2017

Unimed 
S. J. do Rio Preto

ANS nº 33500

Leites Vegetais

Nutritivos, são uma saudável opção para intolerantes à lactose

Cigarro

Consumo de tabaco pode prejudicar saúde da boca e dentes

Sustentabilidade

Unimed Rio Preto inaugura Ecoponto aberto a toda população

ACESSE O RESULTADO DO SEU EXAME SEM SAIR DE CASA.



O Ultra-X disponibiliza os resultados dos seus exames no próprio site. Para você ter acesso é muito simples:

- Você recebe da equipe Ultra-X um protocolo.
- Quando o exame estiver pronto, enviaremos um E-mail avisando.
- Acesse pelo seu smartphone, tablet ou computador: www.ultrax.com.br
- Visualize o nome do exame com as opções abrir, imprimir e enviar por E-mail.
- Seguro, ágil e você pode enviar para seu médico.



ULTRA-X
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
— DESDE 1955 —

17 4009.4444
www.ultrax.com.br

AQUI O SEU CORAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

EMERGÊNCIA 24 HORAS

HOSPITAL COM LEITOS DE UTI
ALTA COMPLEXIDADE
CIRURGIAS



@IMC_Rio_Preto



facebook.com/IMCHMC



www.imconline.com.br



Angiologia e Cirurgia Vascular * Cardiogeriatría * Cardiologia * Cardiologia Pediátrica Cardiopatia e Gravidez
Arritmia e Eletrofisiologia * Cirurgia Torácica * Ergometria e Ergoespirometria * Cirurgia Cardíaca
Marca-passo * Hemodinâmica Diagnóstica e Intervencionista * Hipertensão Arterial * Ecocardiografia
Laboratório de Patologia Clínica * Medicina Nuclear * Pneumologia * Serviço de Anestesia * Terapia Intensiva

Diretor responsável: Roberto Vito Ardito - CRM 21497

17 **3203.4000**

IMC
Instituto de Moléstias
Cardiovasculares

HOC
Hospital do Coração
Emergência 24 Horas

Editorial

A velocidade com que os dias e meses estão passando, serve para nos mostrar que não devemos deixar nada para amanhã, principalmente os cuidados com a saúde e qualidade de vida. Cada vez que adiamos uma consulta de rotina, as chances de descobrir algum problema que poderia ser tratado com mais chances de cura, por exemplo, diminuem significativamente.

Quando por preguiça ou outras prioridades deixamos de calçar o tênis para fazer uma caminhada, ou optamos pelo fast food ao invés de preparar em casa uma refeição saudável alegando falta de tempo, estamos prejudicando uma única pessoa: nós mesmos.

Precisamos parar de usar o relógio como desculpa para tudo. Quem faz o tempo somos nós. Basta se organizar e utilizar isso de forma positiva. Quantas vezes você ficou mais de uma hora assistindo a uma novela ou série na TV? Tempo mais do que suficiente para uma atividade física ou para preparar um jantar balanceado e nutritivo.

Muitas pessoas, no começo do ano, têm o hábito de fazer planos e traçar metas a serem cumpridas. Porém, não são poucas que procrastinam tudo de tal forma que, quando percebem, o ano já chegou ao fim e nada foi feito.

Não é difícil, basta querer. Pequenas mudanças trazem grandes transformações, principalmente para a saúde. Fazer uma caminhada no fim ou começo do dia, alimentar-se melhor, dormir nas horas certas, parar de fumar, não deixar para fazer uma consulta com um médico apenas quando já estiver doente, entre outros, são atitudes simples, mas muito importantes.

Nesta edição da Revista Viva Unimed, você vai encontrar matérias que falam exatamente disso. Dicas valiosas de saúde, comportamento e bem-estar que podem mudar seu estilo de vida para muito melhor.

Você irá conhecer também novidades da Unimed São José do Rio Preto como o novo portal na Internet e novas opções de planos. Além de matérias sobre nutrição, sustentabilidade, economia, tecnologia e muito mais.

Tenha uma ótima leitura!



Dr. Miguel Zerati Filho
Presidente da Unimed Rio Preto

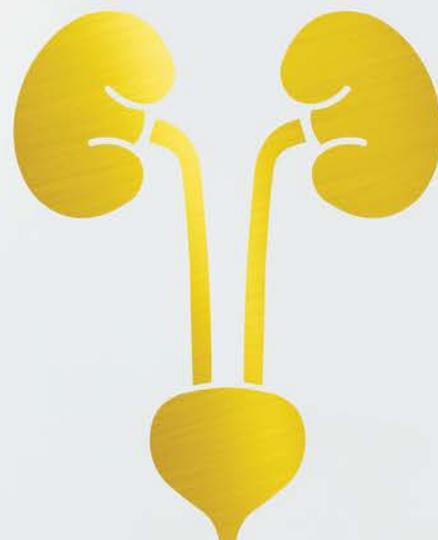
CADA PARTE DE VOCÊ É MUITO VALIOSA.

DIAGNÓSTICOS UMA PRECISÃO QUE VALE UMA VIDA.

Com um corpo clínico altamente especializado e tecnologias inovadoras, a UMA se tornou importante aliada nos diagnósticos médicos.

A identificação confiável e precoce é fundamental na escolha entre as opções de tratamento, além de monitorar a evolução de doenças e avaliar as respostas às terapias. Exames específicos e seguros auxiliam, com precisão, os pacientes encaminhados à urologia.

- TOMOGRAFIA DE RINS E VIAS URINÁRIAS COM RECONSTRUÇÃO EM 3D
- ULTRASSONOGRAFIA DE RINS E VIAS URINÁRIAS
- URORESSONÂNCIA MAGNÉTICA
- RADIOGRAFIA DE ABDOME SIMPLES



UROLOGIA
UMA

RAIO-X • ULTRASSOM • RESSONÂNCIA MAGNÉTICA • TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA • PET-CT • BIÓPSIAS

Dra. Andréa Caires
CRM 108.376/SP

Dr. Pedro Bastos Felismino
CRM 106.720/SP



uma
Unidade de Medicina Avançada

17 3214 4666

R. do Seminário, 2387
www.umaonline.com.br



Diretor Técnico:
Prof. Dr. José Roberto Lopes Ferraz
CRM: 95426/SP

EXPEDIENTE

CONSELHO ADMINISTRATIVO

Dr. Miguel Zerati Filho

Presidente

Dr. Luiz Homsí

Vice-presidente

Dr. Milton Yochiharu Kakudate

1º Tesoureiro

Dr. Marcelo Lucio de Lima

2º Tesoureiro

Dra. Lúcia Cristina dos Santos

1º Secretária

Dr. Fábio Coimbra Dória

2º Secretário

Dr. Helencar Ignácio

Diretor Educativo

CONSELHO TÉCNICO

Dr. Antônio Augusto Cais Santos

Titular

Dr. Luiz Antônio Gubolino

Titular

Dr. Fernando Drimel Molina

Titular

Dr. José Luis Crivellin

Suplente

Dr. Gilmar Valdir Greque

Suplente

Dr. Henrique Gandolfi

Suplente

CONSELHO FISCAL

Dr. Antônio Barbosa de Oliveira Filho

Titular

Dra. Mônica Buchalla

Titular

Dr. Sérgio Carvalho

Titular

Dr. Antonio Soares e Abrão

Suplente

Dr. Gil Vicente Gallinari de Stefano

Suplente

Dr. José Luiz Esteves Francisco

Suplente

CORPO GERENCIAL

Sergio Maciel da Silva

Superintendente

Dr. Fúlvio Rogério Garcia

Diretor Técnica de Serviços Próprios

Célia Regina Malvezi Mugayar

Gerente de Provimento de Saúde

Edgar Almeida

Gerente de Marketing

Edilson Chiqueto Junior

Gerente de Tecnologia da Informação

Rafael Parrão Accardo

Gerente de Controladoria, Riscos Cooperativos e Compliance

Carlos Eduardo Mantovani

Gerente Administrativo Financeiro

João Luis Caron

Gerente de Produção Médica e Intercâmbio

Walter de Fernando Filho

Gerente de Recursos Próprios

A Revista Viva Unimed é uma publicação da Unimed São José do Rio Preto | SP Ano XII - nº69 agosto e setembro de 2017

PRODUÇÃO EDITORIAL

Comunic Comunicação

Corporativa

Tel. 17 3201 7510



JORNALISTA RESPONSÁVEL

Elaine Madalhano

COORDENAÇÃO DE JORNALISMO

Rodolfo Borduqui

FOTOGRAFIA

Xavier Neto e Arquivo Comunic

DEPARTAMENTO COMERCIAL

Cláudia de Paula

Tel. 17 3201 7510 | 99775 3637

DIREÇÃO DE ARTE

Heitor Anselmo

IMPRESSÃO - Fotogravura

Tiragem de 27 mil exemplares

FALE CONOSCO

Envie sugestões ou críticas para

a revista VIVA UNIMED

elaine@comunic.com.br

comunicacao@unimedriopreto.com.br

Capa



18
alimentação

Leites vegetais são opção para o substituir o de vaca



11
vacinação

Vacina contra hepatite A infantil é importante para as crianças



24
saúde

Circunferência abdominal pode dizer muito sobre a saúde



Av. Bady Bassitt, 3877 | Vila Imperial
S. J. do Rio Preto | CEP 15015 700
Tel. 17 3202 1234
www.unimedriopreto.com.br



12
saúde

Consumo exagerado de antibióticos representa ameaça à saúde



26
variedade

Clubes de assinatura trazem praticidade para o dia a dia



facebook.com/unimedriopreto



8
maternidade

Participação do pai é fundamental durante período de aleitamento



10
comportamento

Sempre é tempo para começar novos projetos



14
tecnologia

Unimed Rio Preto lança novo site mais completo e funcional



28
Unimed

Cooperativa lança novas opções de planos de saúde



@unimedriopreto





O SEU DESAFIO TAMBÉM É NOSSO.
CONFIE NO HORP E TRANSFORME OS
CUIDADOS COM SUA VISÃO EM
MOTIVOS PARA SORRIR.

Avenida José Munia, 4500
Nova Redentora
17 3201 1000

horp@horp.com.br
www.horp.com.br
f Horp

Dr. Victor B. N. da Cruz Filho
Diretor Técnico
CRM-SP 75814

HORP[®]
Visão transformada em sorriso

Apoio dos pais

por Patrícia Soares

ELES TAMBÉM TÊM PAPEL ESSENCIAL DURANTE O PERÍODO DA AMAMENTAÇÃO

O nascimento de um bebê é um período único na vida de qualquer casal. Junto a essa fase delicada em que a mulher e a criança se encontram, vem o aleitamento, que representa um dos cuidados mais importantes da mãe com o filho.

Muito influenciada pela condição emocional da mulher, para que ocorra sem complicações, a amamentação deve contar com o apoio da família, dos profissionais de saúde e, principalmente, do companheiro. Ainda que alguns pais sintam-se isentos de algumas atividades no dia a dia da criança, eles possuem papel fundamental no processo de aleitamento.

Isso se dá por meio do apoio afetivo e psicológico. O pai deve ser presente e compreensivo; além disso, é necessário que ampare a mulher assumindo outras responsabilidades, como o cuidado com a casa, preparo de alimentos, recepção das visitas, atenção com outros filhos, etc.

Ledimir procura ajudar a esposa Simone em todos os momentos

O vendedor Ledimir Paleta, que há pouco menos de um mês se tornou pai de Hugo, garante que apoia a esposa Simone de Maura Paleta para que ela se sinta tranquila e segura durante o aleitamento. "Considero de extrema importância esse momento, ajudo em tudo o que puder, tanto no cuidado com a casa, com a comida e o que estiver ao meu alcance", afirma.

E Simone aprova a ajuda do marido. "Ele realmente faz o que pode para cuidar de mim e do bebê, dá banhos, troca fralda, pega no colo quando eu preciso realizar alguma atividade. Esse empenho tem sido fundamental".

Segundo a enfermeira do Beabá Bebê, da Unimed Rio Preto, Gabriela Cristina Ottoboni Alves, "amamentação não é uma tarefa fácil, exige muita dedicação por parte da mãe. Por isso, é muito importante a presença, carinho

do pai e seu envolvimento durante todo o processo, antes mesmo antes de o bebê nascer. Durante os encontros do Beabá Bebê fazemos questão de reforçar isso e orientamos sempre os pais para este importante papel", afirma.

A psicóloga da Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto, Janiele Pereira, explica que a figura do pai ou, no caso, de quem irá exercer esse papel, é essencial desde o período gestacional até o aleitamento.

"A presença paterna ajuda quanto às sensações de satisfação, felicidade, tranquilidade e encorajamento, podendo contribuir, inclusive, na redução do tempo do trabalho de parto. Além disso, tanto antes quanto depois do período de amamentação, o suporte colabora no aumento do vínculo entre o casal e entre o pai e o bebê", explica Janiele.

SERVIÇO

Beabá Bebê | (17) 3202-1144

Medicina Preventiva Unimed Rio Preto | (17) 3202-1120

Entrega 1º Semestre de 2018

JK

ESSENCIAL RESIDENCE

Duplex de 250m²

Aptos de 142m²
c/ 3 Suítes

De 2 a 4 Vagas*
de Garagem

O melhor endereço da Zona Sul

VISITE DECORADO NA TORRE:

AV. JUSCELINO KUBITSCHEK DE OLIVEIRA, 2150

• PRÓXIMO À UNIP • RIO PRETO - SP •

VENDAS:
17 4009 9971

WWW.JKESSENCIAL.COM.BR

REALIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO:

HUGO
ENGENHARIA
www.hugoengenharia.com.br

REALIZAÇÃO:

SETPAR
INCORPORAÇÕES

REALIZAÇÃO:

EMAIS
URBANISMO
www.emais.com

EXCLUSIVIDADE DE VENDAS:

E VENDAS
IMOBILIÁRIA INTELIGENTE

FINANCIAMENTO:

CAIXA

A hora é agora

por Andrea Inocente

SE VOCÊ AINDA NÃO INICIOU OS PLANOS PARA 2017, SAIBA QUE AINDA DA TEMPO

Em janeiro de 2017, o servidor público federal, Antonio Felício Filho, traçou vários planos. Se aprimorar em inglês, iniciar o projeto de doutorado e melhorar a qualidade de vida por meio de alimentação saudável e equilibrada.

Oito meses depois, as metas ainda não foram postas em prática. "Mensalmente, coloco esses três itens como primordiais para serem executados da maneira como devem ser, mas me faltam ânimo, disciplina e comprometimento", afirma.

Como ele, muitas outras pessoas têm por costume não tirar as metas traçadas do papel e tendem a desistir, acreditando que não há tempo hábil para colocá-las em prática. E os motivos são os mais variados como falta de organização e empenho, excesso de compromissos e até falta de estímulo.

O coach e mentor empresarial, Ale Rodrigues, da Direção Desenvolvimento Humano, explica que, independentemente da meta ou plano, é possível executar o planejado – seja emagrecer, começar academia, fazer aulas de inglês, ou fazer aquela viagem esperada, desde que haja planejamento.

"Em primeiro lugar, o mais importante é ter uma meta clara, ou seja, o mais bem definida possível. Depois, é necessário levantar os recursos necessários para alcançá-la. Se a meta envolver bens, é preciso avaliar ainda os recursos financeiros e traçar plano de ação para levantar o restante", afirma.

Após isso, é preciso elaborar uma programação para atingi-la, de acordo com o tempo desejado, que pode ser dividida em meses e semanas. "Com tudo programado, é possível planejar as ações diárias para dar os passos certos em direção ao objetivo pretendido", afirma.

Rodrigues ressalta ainda que as dificuldades ao longo do caminho sempre vão existir, são inevitáveis. "Não se deve desistir dos sonhos jamais, especialmente se outras pessoas nos criticaram ou disseram que não seríamos capazes. Digo que não devemos diminuir o tamanho do sonho, mas sim, reajustar o plano. Henry Ford dizia 'quer você acredite que é capaz ou que não é, você está sempre certo'. E ele estava correto! Não duvide jamais da sua própria capacidade", afirma o coach.

Por isso, se você ainda não tirou aquele plano do papel, não espere 2018. Que tal começar hoje mesmo?



Segundo Ale Rodrigues, basta planejamento para alcançar metas

Cuidado com as crianças

por Mayara Tolotti

VACINA CONTRA HEPATITE A INFANTIL É IMPORTANTE NA PREVENÇÃO DA DOENÇA

Por mais que os adultos tentem, é quase impossível manter uma criança protegida o tempo todo. Algumas doenças, como a hepatite A, que são contraídas via fecal-oral, ou seja, por meio de alimentos e água contaminada, más condições de higiene, entre outros, são frequentes e precisam de cuidados e prevenção.

Mesmo com baixa incidência de complicações, a hepatite A pode causar febre, fadiga, perda de apetite, desconforto abdominal, náusea e vômitos, icterícia, diarreia e urina avermelhada. Em raros casos, 0,5% das crianças podem ainda desenvolver hepatite A fulminante.

De acordo com a enfermeira da Unidade de Vacinação da Unimed Rio Preto, Fernanda Maria da Silva, "o tipo fulminante é uma forma muito grave de evolução da hepatite A, caracterizada pela interrupção total ou quase total do funcionamento do fígado, o que pode ser mortal". Por isso, é tão importante a prevenção.

Além dos cuidados básicos de higiene, principalmente com o preparo dos alimentos, o mais indicado é a vacinação para crianças a partir de um ano de idade. O Ministério da Saúde disponibiliza apenas uma dose. Porém, são necessárias duas para a proteção total, vacina que é encontrada na rede particular, como na Unimed.

"Orientamos a mãe para que faça a primeira dose na UBS próxima de sua casa e que, seis meses

depois, venham até a Unimed para a segunda dose. Assim, a criança ficará totalmente protegida", explica o pediatra e coordenador do Pronto Atendimento Infantil da Unimed Rio Preto, Humberto Brito Caballero.

E foi pensando justamente na proteção da filha, que a médica Emanuele Renata Tonolli Pavani levou Catarina, de um ano, para tomar a vacina. "A hepatite A é uma doença infecciosa e as crianças estão sujeitas a contraí-la. O pediatra indicou a imunização, então segui a orientação. Afinal, o cuidado com a saúde nunca é demais", explica.

A vacina é totalmente segura e eficaz. Só não é indicada para crianças que apresentem febre no momento da vacinação ou hipersensibilidade a algum componente.

Emanuele fez questão de imunizar a filha Catarina contra hepatite A



SERVIÇO

Unidade de Vacinação da Unimed Rio Preto | (17) 3202-1112

Uso consciente de antibióticos

por Daiane Oliveira

CONSUMO INDISCRIMINADO PODE TER CONSEQUÊNCIAS COMO RESISTÊNCIA AO MEDICAMENTO

A utilização indiscriminada de antibióticos é uma das principais causas do surgimento de superbactérias pelo mundo. Por esse motivo, a Organização Mundial da Saúde – OMS criou um relatório apontando o problema como uma ameaça à saúde pública global. O material dá ênfase a sete bactérias responsáveis por algumas doenças

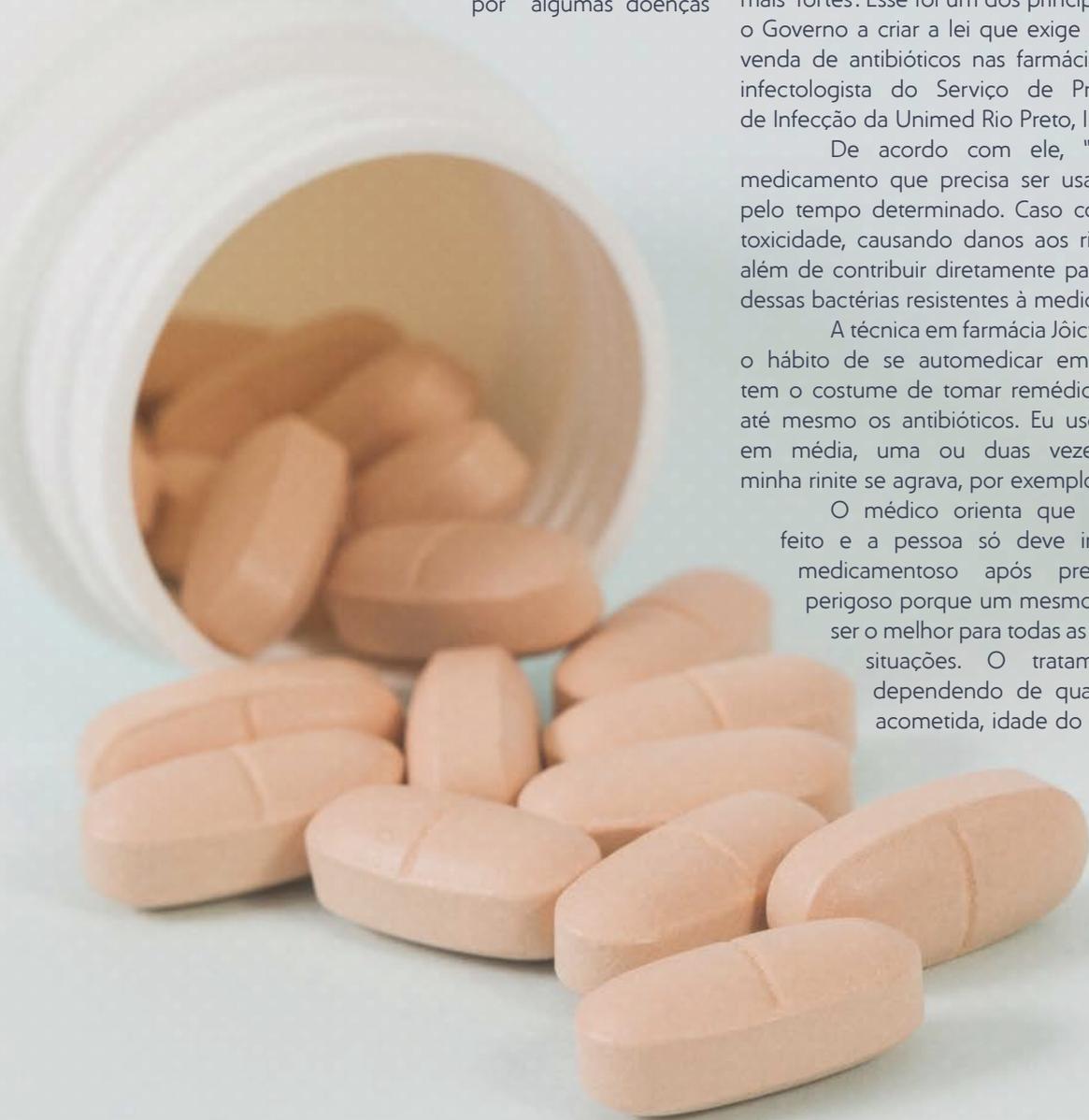
comuns e muito graves como diarreia, pneumonia, infecções do trato urinário e gonorreia.

"Nos hospitais, já observamos o reflexo deste uso inadequado de antibióticos. Alguns pacientes já chegam com infecção por uma bactéria multirresistente, o que nos obriga a iniciar o tratamento com medicamentos cada vez mais 'fortes'. Esse foi um dos principais motivos que levou o Governo a criar a lei que exige a receita médica para venda de antibióticos nas farmácias", explica o médico infectologista do Serviço de Prevenção e Controle de Infecção da Unimed Rio Preto, Inaldo Junior.

De acordo com ele, "o antibiótico é um medicamento que precisa ser usado em doses certas, pelo tempo determinado. Caso contrário, pode levar a toxicidade, causando danos aos rins, fígado e audição, além de contribuir diretamente para o desenvolvimento dessas bactérias resistentes à medicação", explica.

A técnica em farmácia Jôicy Franco Silva, adquiriu o hábito de se automedicar em casa. "Minha família tem o costume de tomar remédio para qualquer coisa, até mesmo os antibióticos. Eu uso quando necessário, em média, uma ou duas vezes por ano quando minha rinite se agrava, por exemplo", explica Jôicy.

O médico orienta que isso nunca deve ser feito e a pessoa só deve iniciar um tratamento medicamentoso após prescrição médica. "É perigoso porque um mesmo antibiótico pode não ser o melhor para todas as pessoas em diferentes situações. O tratamento pode mudar dependendo de qual região do corpo é acometida, idade do paciente, gestação ou



amamentação e, dependendo da pessoa, um antibiótico pode ser mais eficiente do que o outro", enfatiza o infectologista.

Mas além da automedicação, existe ainda outro problema: desobedecer a receita médica. Foi o que o advogado João Flávio Zara fez. Com uma forte infecção na garganta, tomou por apenas três dias um antibiótico receitado para dez. "Me senti melhor e decidi parar. Logo depois, voltou a dor e eu tomei por mais uns dias até o sintoma passar. Consequência disso, a infecção aumentou e atingiu o ouvido. Tive que voltar a um especialista e começar novo tratamento", conta.

Para casos como o do advogado, o médico afirma que o tratamento, simplesmente não vai funcionar e o paciente vai ficar tomando o remédio que não estará fazendo efeito nenhum. "A consequência pode ser grave e, em algumas situações, colocar o paciente em risco", afirma Junior.

Jóicy e sua família têm o hábito de se automedicar



DR. RODRIGO M. ANTONIASSI

Cirurgião Plástico - CRM: 98.578

Especialista pela Soc. Brasileira de Cirurgia Plástica

Cirurgia Corporal

- Abdominoplastia Clássica
- Dermolipectomia da Coxas e Braços
- Glúteoplastia (prótese de glúteo)
- Lipoaspiração e Lipoescultura
- Redução de Mamas (Mamoplastia)
- Próteses de Mamas
- Prótese de Peitoral Masculino
- Ginecomastia

Cirurgia Facial

- Blefaroplastia (Cirurgia das Pálpebras)
- Otoplastia
- Rinoplastia (Cirurgia de Nariz)
- Ritidoplastia (Lifting de Face)

DRA. ANA PAULA MESQUITA ANTONIASSI

Dermatologista - CRM: 95.384.

Especialista pela Soc. Brasileira de Dermatologia

- Rejuvenescimento
- Toxina Botulínica
- Preenchimentos
- Peelings Químicos
- Laser Fracionado
- Luz Intensa Pulsada
- Cirurgia Dermatológica
- Tratamento de Cabelos e Unhas
- Microagulhamento
 - Melasma
 - Estrias
 - Cicatriz de Acne
 - Poros da Face



Av. José Munia, 4830 | Nova Redentora
Edifício Navarro Building | sala 202 | S.J. Rio Preto/SP
17 3216.7070 | 98201.2333

INNOVE
CLÍNICA DE DERMATOLOGIA & CIRURGIA PLÁSTICA

Experiência digital

por Rodolfo Borduqui

UNIMED RIO PRETO LANÇA NOVO PORTAL NA INTERNET MAIS PRÁTICO E COMPLETO

A tender às necessidades de cada cliente e cooperado e proporcionar uma experiência digital ainda mais completa e resolutive. Esses foram alguns dos objetivos da Unimed São José do Rio Preto ao desenvolver o novo portal de informações da cooperativa na internet.

Para conhecer as opiniões dos beneficiários e saber quais os itens poderiam ser inseridos ou melhorados no novo portal, a Unimed formou um Comitê de Clientes. Com base nas análises dos integrantes desse grupo foi possível propor mudanças e elaborar um site que possui tudo o que cada um busca.

"Ninguém melhor do que o nosso beneficiário para nos ajudar a desenvolver o novo portal. Por isso, decidimos formar o Comitê para saber as opiniões e sugestões de todos. Foi um processo muito gratificante e transparente. Temos certeza de que a maioria irá aprovar as mudanças", explica o gerente de Marketing da Unimed Rio Preto, Edgar Almeida.

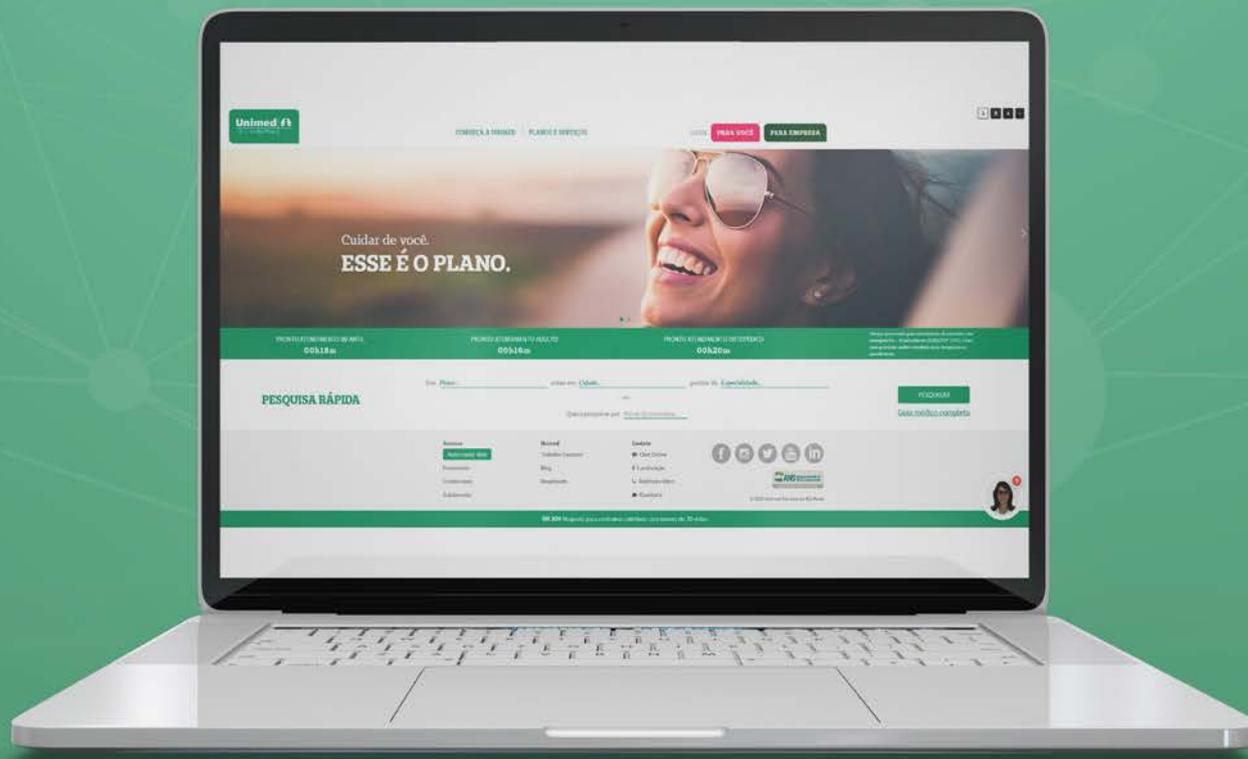
Além do layout limpo, que proporciona uma experiência ainda mais intuitiva durante o acesso ao portal, todos irão contar com novidades. Uma delas é que o cliente

poderá criar um perfil com login e senha. Dessa forma, toda vez que acessar, irá usufruir de serviços personalizados como acompanhar as requisições de exames, por exemplo.

Entres as muitas novidades estão ainda o Guia Médico totalmente reformulado e muito mais prático, novas abas funcionais, um Blog com informações importantes sobre a cooperativa, saúde, bem-estar e qualidade de vida, entre outros. E tudo poderá ser acessado em qualquer plataforma como computadores, smartphones, tablets, smart TVs, etc.

Além dessas, outras inovações serão anunciadas nos próximos meses. Fora isso, nos 30 primeiros dias, os clientes poderão optar por acessar o portal novo ou o antigo. "Queremos não apenas oferecer o melhor a cada internauta, mas também respeitar a opinião de todos. Temos certeza de que as inovações irão agradar, mas como toda mudança, é preciso adaptação. Por isso, teremos o acesso aos dois sites durante um tempo", explica Almeida.

Para conhecer o novo portal da Unimed São José do Rio Preto basta acessar www.unimedriopreto.com.br.



**RAÍZES FORTES
DEIXAM MARCAS
POR GERAÇÕES ●**

MÉDICA RESPONSÁVEL: DRª FLÁVIA SIAUDE TAJARA - CRM SP: 953039

TAJARA
LABORATÓRIO



UNIDADE SHOPPING CIDADE NORTE
AVENIDA ALFREDO ANTÔNIO DE OLIVEIRA, 2077
UNIDADE VIVENDAS: AVENIDA JOSÉ MÚNIA, 7000
UNIDADE REDENTORA: RUA CILA, 3092
TEL.: 17 2136.7900

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: DE SEGUNDA À SEXTA DAS 6H30 ÀS 18H SÁBADOS DAS 6H30 ÀS 12H

Saúde Bucal

por Patrícia Soares

FUMAR PODE PROVOCAR PROBLEMAS GRAVES NA BOCA E DENTES

Quando as pessoas pensam nas consequências do tabagismo para a saúde, doenças como câncer de pulmão, enfisema e bronquite crônica, geralmente são as primeiras a serem lembradas. E faz todo sentido, já que os pulmões são diretamente afetados por este hábito. Porém, o consumo de cigarros pode prejudicar ainda mais e afetar, inclusive, a saúde bucal.

O cigarro apresenta em torno de 4.700 substâncias tóxicas; entre elas, as que mais preocupam são a nicotina, que causa dependência química, o alcatrão, responsável pelo aparecimento de diversos tipos de câncer, e o monóxido de carbono, que provoca envelhecimento precoce.

Com o passar do tempo e a exposição prolongada, essas substâncias podem causar também mudanças na cavidade bucal capazes de levar a uma série de riscos mais graves como câncer, doença periodontal (infecção da gengiva e dos ossos ao redor dos dentes), mau hálito, perda do paladar e do olfato, manchas nos dentes, entre outros.

Devido a isso, o fumante deve visitar um dentista periodicamente, para acompanhar a saúde bucal, dos dentes, gengivas e, principalmente, da mucosa. De acordo com o dentista clínico geral, Ricardo Alves Magalhães, "os problemas vão desde alterações no hálito, até câncer que se manifesta sob a forma de feridas na boca ou no lábio de difícil cicatrização, caroços, inchaços, áreas de dormência, sangramentos

sem causa conhecida, dor que não melhora e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas", explica.

Segundo ele, o risco de desenvolver algum desses problemas aumenta progressivamente quanto maior for o número de cigarros consumidos. Portanto, é fundamental visitar um dentista sempre que notar alguma alteração.

Além disso, a nicotina existente no cigarro é uma substância capaz de causar dependência, o que torna difícil deixar o hábito de fumar. Por ser um grande desafio, a maioria das pessoas precisa de suporte, como solicitar a ajuda de um profissional.

A psicóloga da Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto, Janiele Pereira, explica que a cooperativa oferece aos beneficiários o curso "Você pode parar de fumar". "São nove aulas de caráter psicoeducativo, cujo objetivo é fornecer ferramentas que auxiliem na cessação do uso do tabaco e na redução das consequências. Para participar, os interessados podem procurar o programa de forma espontânea ou ser encaminhado por algum profissional Medicina Preventiva".

O zootecnista Luciano de Castro conta que participou do curso após a inscrição realizada pela companheira. "Eu já conhecia o 'Você pode parar de fumar', mas não tinha iniciativa para começar, mesmo sabendo dos malefícios à boca e dos riscos à saúde. Faz oito meses que abandonei o cigarro e já sinto uma melhora significativa no paladar, além de disposição no dia a dia", afirma.

SERVIÇO

Medicina Preventiva Unimed Rio Preto | (17) 3202-1120

**PREPARE-SE
PARA MAIS UMA
EXPERIÊNCIA
INCRÍVEL.**

VEM AÍ

UNIMED EXPERIENCE

NIIGHTRUN

11 DE NOVEMBRO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
S. J. do Rio Preto

ANS n.º 335100

Leites vegetais

por Andrea Inocente

ALÉM DE NUTRITIVOS E SAUDÁVEIS, ELLES PODEM SER FEITOS EM CASA

Muitas pessoas, seja por intolerância à lactose ou em busca de uma vida mais saudável, buscam alternativas para o leite de vaca. Dentre as opções, estão os chamados leites vegetais, que podem ser industrializados, como o de soja e arroz, ou produzidos de forma caseira, como o de amêndoas, avelãs, quinoa, coco, entre outros.

O leite vegetal, segundo a nutricionista da Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto, Renata Montanhim Lima, é uma bebida produzida a partir de grãos, cereais, tubérculos ou oleaginosas que, batidos com um pouco de água, originam um líquido, muitas vezes de cor e textura parecidas com o leite de vaca.

"Os leites vegetais também são ideais para quem não consome alimentos de origem animal, como é o caso dos veganos. As pessoas que apresentam intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite, também costumam substituir este alimento por essas alternativas", afirma Renata.

A nutricionista explica que os leites vegetais podem variar a composição com relação à quantidade de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. Como são alimentos de origem vegetal não contém colesterol nem lactose, são fontes de potássio, vitaminas do complexo B, gorduras de boa qualidade e, quando não precisam ser coados, apresentam boa quantidade de fibras.

"Alguns oferecem muitos benefícios nutricionais, como é o caso do leite de nozes que, por conter triptofano, auxilia na produção de serotonina no organismo, hormônio que proporciona bem-estar", afirma.

"Já o leite de gergelim contém quantidade elevada de cálcio, substância importante para o fortalecimento dos ossos", complementa nutricionista.

No caso de intolerantes à lactose ou alérgicos ao leite, essas bebidas vegetais são ótimas alternativas, segundo a nutricionista Paula Barbosa, e podem ser usados em diversas preparações, principalmente o de coco. "Porém, os leites vegetais não toleram temperaturas elevadas. Por isso, devem ser conservados sempre em geladeira por até três dias ou congelados em forminhas de gelo. Se precisar aquecer, não deixe ferver, pois pode talhar", ensina.

A estudante de nutrição Mônica Costa, da Cozinha do Bem, decidiu investir no segmento de comidas para quem tem restrição à lactose e carboidratos. Ela produz comidas funcionais utilizando leite vegetal, no caso, o de coco. Faz de tudo, principalmente doces, bolos, pudins, bombons e até iogurtes. "Ele é calórico, mas regula a saciedade, o que é muito importante para quem está fazendo dieta. E o melhor é que não altera o resultado das receitas que usam leite de vaca", afirma.

A adolescente Leticia Paladino conta que, após provar os leites vegetais desistiu do de vaca. "Quando conheci os benefícios resolvi inclui-los na alimentação. Tive ótimos resultados, um deles foi o conforto abdominal que eu não tinha quando bebia leite de vaca", conta.

Mônica utiliza leites vegetais para cozinhar

Que tal experimentar?

LEITE DE COCO COM A POLPA

Ingredientes

- . 1 xícara e meia de polpa de coco fresco (pode ser congelada)
- . 1 litro de água quente

Preparo

Bata tudo no liquidificador até obter um líquido branco e espumoso. Reserve até amornar e coe com uma peneira fina ou pano de prato. Transfira o leite para recipiente de vidro com tampa. Conserve na geladeira por até três dias ou freezer por dois meses.

LEITE DE CASTANHAS

Ingredientes

- . 1 xícara de castanhas do Pará cruas
- . 3 xícaras de água filtrada

Preparo

Deixe as castanhas de molho em água filtrada por 12 horas. Escorra e bata bem por cerca de dois minutos no liquidificador junto com a água. Coe com uma peneira fina ou pano de prato. Em um vidro com tampa, conserve na geladeira por até três dias ou freezer por dois meses.

LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes

- . 1 xícara de amêndoas cruas
- . 3 xícaras de água filtrada
- . 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparo

Deixe as amêndoas de molho em água filtrada por 12 horas. Escorra e bata no liquidificador junto com as xícaras de água até virar uma mistura cremosa. Coe com uma peneira fina ou pano de prato. O leite pronto pode ser conservado em geladeira por até três dias.

SERVIÇO

Paula Barbosa, nutricionista esportiva funcional | (17) 3301-0456
Medicina Preventiva Unimed Rio Preto | (17) 3202-1120



UNIDADE DE CARDIOLOGIA



ECOCARDIOGRAMA / 3D / 4D

ECO TRANSESOFÁGICO

ECO DE ESTRESSE FARMACOLÓGICO

ECOCARDIOGRAMA FETAL

ULTRASSOM DE CARÓTIDAS

ULTRASSOM VASCULAR

CINTILOGRAFIA

ELETROCARDIOGRAMA

ERGOMETRIA

ERGOESPIROMETRIA

HEMODINÂMICA

HOLTER

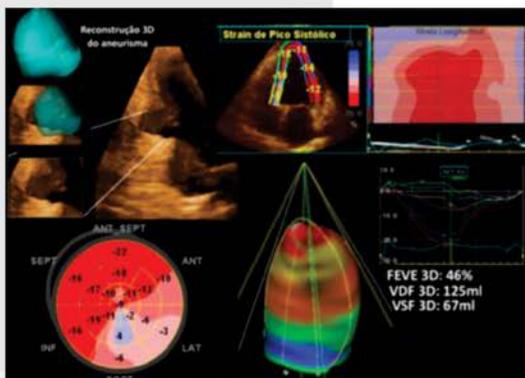
MAPA



Dra. Gracia H. C. P. Thevenard - CRM. 44778

Dr. Sérgio Henrique Ledesma | Dr. Marcio Oliver Rocha Viana

Dr. Mario Soncin Neto | Dr. Luis Antônio Pellegrini | Dr. Alfredo de Paula Neto



sonocor
Ultrasom Cardiovascular Ltda.

FAX/PABX (17) 3211-4242 | 3211-4244

Centro de Diagnóstico da Beneficência Portuguesa

Rua Luiz Vaz de Camões, 3236 - CEP 15015-750 - São José do Rio Preto - SP

(17) 3231-8747

E-mail: sonocor@gmail.com

Para toda a população

por Rodolfo Borduqui

UNIMED INAUGURA ECOPONTO PARA COLETA DE RECICLADOS NA CIDADE

Parece exagero, mas qualquer tipo de lixo não orgânico descartado de forma errada pode sim prejudicar o meio ambiente, contaminar rios, lençóis freáticos e até causar problemas de saúde aos seres humanos e demais animais.

Para se ter uma ideia, uma única pilha consegue contaminar o solo por até 50 anos. Isso porque elas são compostas de metais pesados, como o chumbo, mercúrio, níquel e cádmio. Substâncias que, além de poluir, são capazes de causar doenças renais, cânceres e problemas relacionados ao sistema nervoso central, por exemplo.

Ciente disso, Unimed São José do Rio Preto, além de todo trabalho de conscientização que realiza por meio de campanhas e ações o ano todo, disponibiliza agora um Ecoponto para toda população. No local, que funciona 24 horas por dia, podem ser descartados materiais recicláveis como

papel, plástico, metal e vidro, além de pilhas e baterias.

Todo reciclável dispensado no Ecoponto é recolhido pela Cooperativa de Coleta Seletiva, Beneficiamento e Transformação de Materiais Recicláveis de São José do Rio Preto – Cooperalagos que faz a separação e destinação correta. As pilhas e baterias são enviadas para outra empresa que realiza a descontaminação e descarte final.

O Ecoponto funciona na sede da Unimed Rio Preto, com acesso pela rua Penita, entre a avenida Bady Bassitt e rua Imperial. Segundo o diretor de Marketing da cooperativa médica, Fábio Coimbra Dória, "a expectativa é que sejam descartados no local cerca de 600 quilos de pilhas e baterias por ano e até seis toneladas dos demais recicláveis. Este é um compromisso que temos com a sociedade. Praticamos diariamente a sustentabilidade ambiental dentro da empresa e queremos ampliar isso para toda população".



A Unimed São José do Rio Preto também oferece outras opções de descarte para a comunidade:

- **Coleta de cartões magnéticos usados** – a cooperativa disponibiliza equipamento "Papa Cartão" em diversos pontos da cidade. As pessoas podem levar qualquer cartão magnético que é triturado na hora e, depois, enviado para reciclagem.
- **Pilhas e Baterias** – além do Eco ponto, as pilhas e baterias podem ser depositadas em um coletor específico instalado na sede, avenida Bady Bassitt, 3877.
- **Coleta de Óleo Usado** – toda população pode descartar óleo usado em um coletor especial localizado no Núcleo de Atendimento Multidisciplinar da Unimed Rio Preto, Rua Floriano Peixoto, 2870.
- **Coleta de Medicamentos Vencidos** – a Farmácia Unimed recebe qualquer medicamento com data de validade expirada para destinação correta.



ALINE MARTINEZ FRANZOTTI CHAMMAS
DERMATOLOGISTA

Médica dermatologista, completou sua Residência Médica no Complexo Hospitalar Padre Bento de Guarulhos, conceituado serviço de Dermatologia reconhecido pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e Ministério de Educação e Cultura (MEC). Tem título de Especialista em Dermatologia pela SBD, Fellowship em Dermatologia clínica no renomado Hospital Saint Louis de Paris e especialização em Dermatocosmiatria pela Faculdade de Medicina do ABC. Atuação nas diversas áreas da dermatologia - Dermatologia clínica, dermatopediatria, oncodermatologia, dermatologia cirúrgica, tricologia e cosmiatria.



17 3227.9977
17 99645.3300

Av. Benedito Rodrigues Lisboa, 2280
Jd. Vivendas, São José do Rio Preto, SP



contato@alinefranzotti.com.br

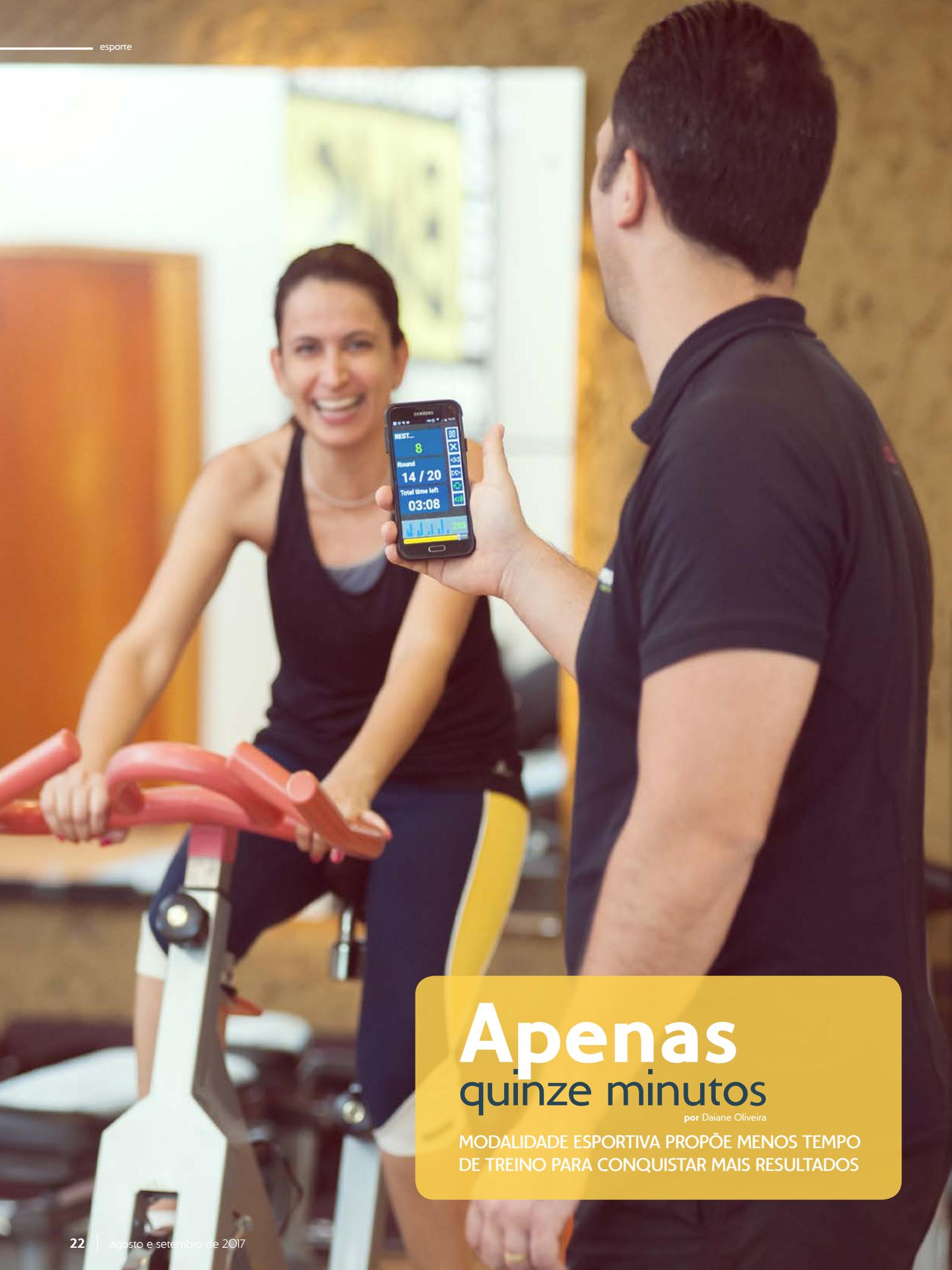


@alinefranzottidermato

www.alinefranzotti.com.br



CRM: 134.350 | RQE: 49.830



Apenas quinze minutos

por Daiane Oliveira

MODALIDADE ESPORTIVA PROPÕE MENOS TEMPO
DE TREINO PARA CONQUISTAR MAIS RESULTADOS

Quinze minutos de fama podem mudar a vida de uma pessoa. O que você talvez não saiba é que 15 minutos de exercícios físicos também podem transformar o seu corpo. O nome disso é HIIT, método de treinamento focado na intensidade e no resultado rápido.

O treino intervalado de alta intensidade é um método que visa bons resultados consumindo menos tempo. Para que isso aconteça, a modalidade mistura atividades aeróbicas e anaeróbicas.

De acordo com o personal trainer José Antônio Pinheiro, do Bio Wellness Studio, o treino HIIT segue intervalos de alta intensidade, que podem variar de cinco segundos a oito minutos, e devem ser realizados entre 80% a 95% do número máximo de batimentos cardíacos que o coração do atleta faz em um minuto.

"A maior vantagem dessa modalidade é aumentar o excesso de consumo de oxigênio pós-exercício. Quando você treina pra valer, o corpo demora várias horas para voltar ao estado normal. Durante esse tempo, o metabolismo continua acelerado e, com isso, mais calorias são gastas durante as próximas 48 horas", explica o personal.

Preocupada com o excesso de peso, a médica Lívia Saes Vasques decidiu encarar o treino de alta intensidade. O resultado superou as expectativas. "Decidi pelo HIIT por ter conhecimento científico dos resultados. E foi perfeito. Fiz o

programa e emagreci 12 quilos. Agora, misturo o treino intenso com a musculação", conta Lívia. "Para quem não tem tempo, como eu, o treino intenso de 15 minutos, associado com a dieta correta, traz resultados muito rápidos", conclui ela.

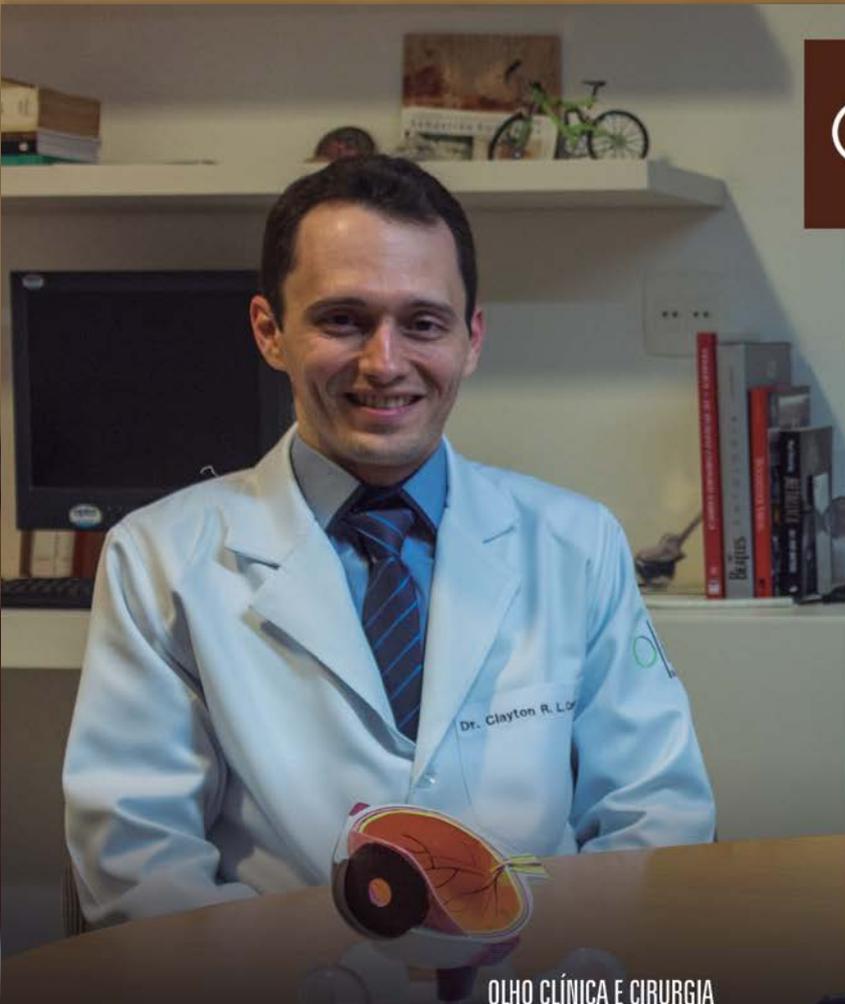
A prática de exercícios físicos, sendo de alta intensidade ou não, realizada durante horas ou apenas alguns minutos, tem importante relevância para o corpo e mente do praticante. Segundo a professora de educação física da Medicina Preventiva da Unimed Rio Preto, Jamile Gomes Oliveira, a realização de atividades físicas promove melhorias cardiovasculares, respiratórias, ósseas, na concentração e fortalece o sistema imunológico.

"Praticar exercícios funcionais, nadar, pedalar, ou qualquer outra atividade que nos faça sentir prazer ao executar, desde que o exercício seja prescrito por um profissional de educação física e orientado, certamente trará benefícios", explica Jamile.

Por ser um treino de alta intensidade, o HIIT não é indicado para alguns grupos de pessoas. "Indivíduos que possuam histórico de doenças cardiovasculares, hipertensos, diabéticos, pessoas que tenham problemas nas articulações, devem evitar este treino. A modalidade acelera o metabolismo, sendo inadequado para portadores de doenças crônicas", orienta o personal. Por isso, antes de iniciar qualquer atividade física, o ideal é procurar um médico para avaliação.

SERVIÇO

Medicina Preventiva Unimed Rio Preto | (17) 3202-1120



DE
OLHO
NA SAÚDE

RETINA
com Dr. Calyton Carrera

A **Retina** é uma camada fina de tecido nervoso sensível à luz localizada no interior do olho. É o tecido que transforma luz em estímulo nervoso e o envia ao cérebro. Pode ser comparado a um filme numa câmera fotográfica.

Na retina pode ocorrer uma patologia ocular chamada **retinopatia diabética**, que é o resultado dos efeitos do diabetes nos vasos sanguíneos da retina, um tecido que reveste o olho internamente. O diabetes leva os vasos sanguíneos da retina a apresentar vazamento (soro e sangue) e crescimento anormal.

Para mais informações acesse o link www.olhoclinica.com.br/retina ou o QR Code abaixo, com seu smartphone.

ACESSE NOSSO VÍDEO



use o leitor de QR CODE do celular

OLHO CLÍNICA E CIRURGIA

Rua Jaci, 3400 | Redentora
olhoclinica.com.br
17 3214 8333

Dr. Guy de Sordi | CRM 60.689
Dr. Clayton Carrera | CRM 108.678
Dr. Fausto Tavares | CRM 116.248

De olho na circunferência abdominal

por Laís Machado e Marina Lacerda

ACÚMULO DE GORDURA NA REGIÃO DO ABDOME PODE INDICAR RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

A obesidade é considerada pela Organização Mundial da Saúde - OMS como a epidemia global do século XXI. No Brasil, dados do Ministério da Saúde revelam que mais de 50% da população está acima do peso.

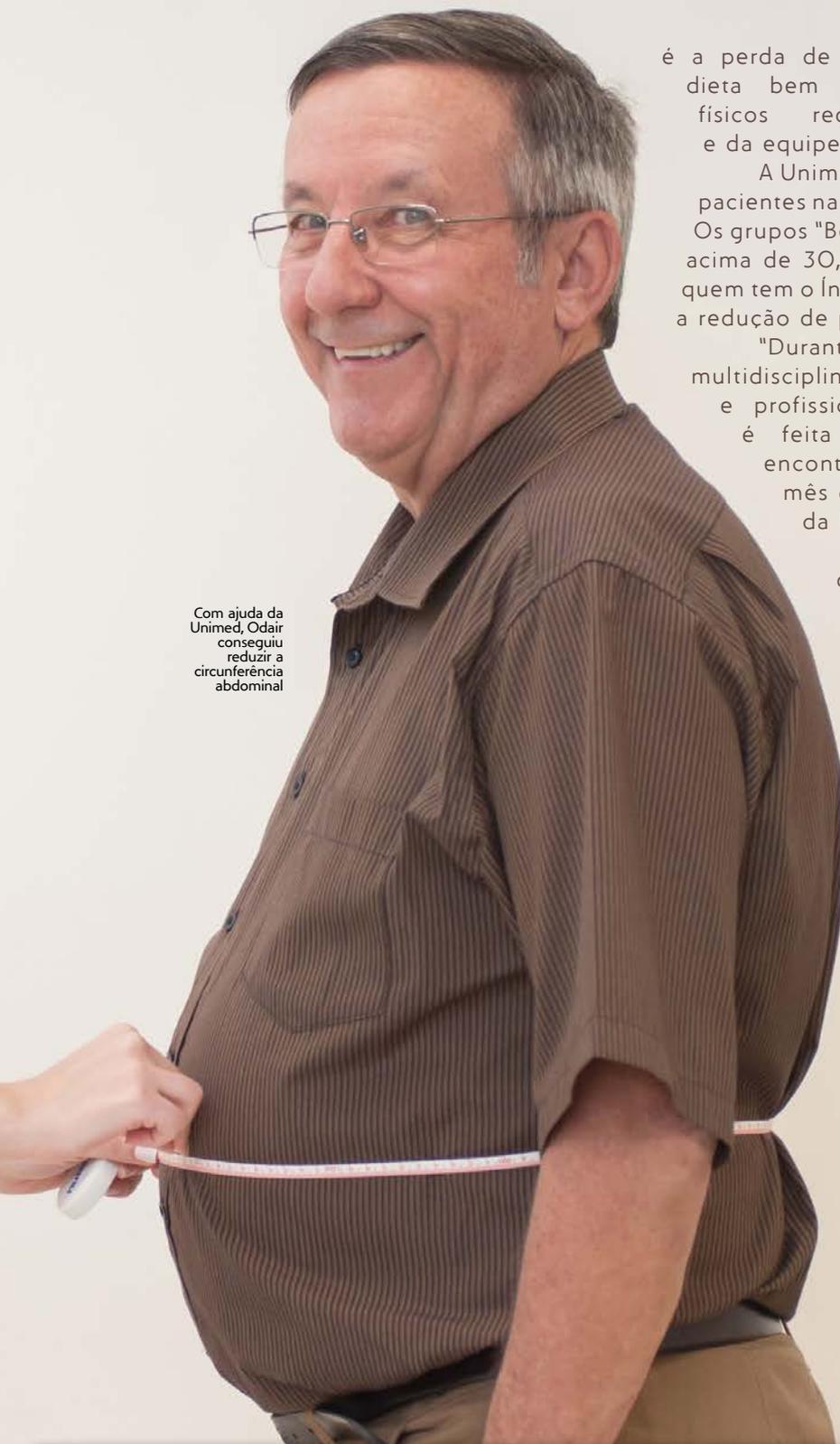
Diversos estudos sugerem que a gordura abdominal, que pode ser medida pela relação numérica entre a circunferência do abdome e a do quadril, é considerada a mais perigosa para a saúde. Isso porque está relacionada a um maior risco de desenvolver problemas cardiovasculares, devido ao aumento da pressão arterial, diabetes, colesterol alto, entre outros fatores.

De acordo com o cardiologista do IMC/HMC, José Carlos Aidar Ayoub, a medição da circunferência abdominal, utilizando fita métrica, pode ser considerada uma boa ferramenta para diagnosticar fatores de riscos.

"Os resultados da relação cintura-quadril variam de acordo com o sexo, devendo ser de no máximo 88 cm para mulheres e 102 cm para homens. Resultados iguais ou superiores a esses valores indicam alto risco de desenvolver doenças cardiovasculares, sendo importante lembrar que quanto maior o valor, maior o risco", explica o cardiologista.

Ele ainda afirma que a principal forma de "tratamento" indicado para esse problema,





Com ajuda da Unimed, Odair conseguiu reduzir a circunferência abdominal

é a perda de peso. "Para isso, é fundamental uma dieta bem planejada e prática de exercícios físicos regulares com orientação médica e da equipe multidisciplinar", orienta Ayoub.

A Unimed Rio Preto tem projetos para auxiliar os pacientes na diminuição da circunferência abdominal. Os grupos "Bem na Medida", para pessoas obesas, IMC acima de 30, e o "Bem na Medida Sobrepeso", para quem tem o Índice entre 25 e 29,9, são específicos para a redução de peso e de circunferência abdominal.

"Durante os cursos, além do atendimento multidisciplinar com psicólogos, nutricionistas e profissional de educação física, a medição é feita semanalmente ao longo de sete encontros e, posteriormente, uma vez por mês durante um ano", explica a nutricionista da Unimed, Marise Bandeira.

Além disso, a equipe de enfermagem da Medicina Preventiva sempre realiza a avaliação abdominal durante atividades externas. Em eventos realizados pela Unimed Rio Preto e visitas de triagem, as pessoas também são examinadas e recebem orientações. Quando o paciente é diagnosticado com a circunferência fora do ideal, é encaminhado para os grupos e, caso não tenha disponibilidade de participar, terá acompanhamento com a enfermagem.

O gerente de vendas Odair José Fioravante tem 59 anos e, há quatro meses, olhou-se no espelho e questionou o peso. Com 101 quilos procurou a Unimed e iniciou o curso "Bem na Medida". Durante o processo, recebeu apoio psicológico e clínico para diminuir as medidas. Hoje, tem dez quilos a menos e sente a diferença. "Minha vida é outra. Consigo caminhar, respirar. A Unimed mudou a minha vida."

SERVIÇO

José Carlos Aidar Ayoub CRM SP: 24.695 - **Cardiologista** | (17) 3203-4000
Medicina Preventiva Unimed Rio Preto | (17) 3202-1120

49
anos

Aliando história, conhecimento e tecnologia à uma excelente
EQUIPE MÉDICA.

Urologia Feminina
Disfunção Sexual
Câncer de Próstata
Cálculo Renal
Urologia Pediátrica

Nefrites e Nefroses
Transplantes Renais
Hemodiálise
Tratamentos com Laser
Videolaparoscopia



**Instituto de
Urologia e
Nefrologia**
Desde 1968

17 4009 9191

Facilidade no dia a dia

por Andrea Inocente

CLUBES DE ASSINATURAS INVADEM O MERCADO E CONQUISTAM CONSUMIDORES

Imagine receber em casa, todos os meses, as últimas novidades em livros, produtos de beleza, maquiagem, comidas saudáveis, cafés e até produtos para gestantes e mães. Ou ainda vestir roupas e acessórios de marcas famosas e até mudar de carro.

Essas são algumas das propostas dos clubes de assinatura que, por meio de uma mensalidade, cujo preço varia de acordo com o segmento, enviam direto para o cliente caixas com itens diversos ou disponibilizam, na própria sede da empresa, o produto para escolha e retirada pelo assinante.

As modalidades são muitas, assim como as formas de adesão. A semelhança é que todos têm como objetivo facilitar o dia a dia e proporcionar experiências positivas e inovadoras aos clientes.

Em muitos deles, principalmente os que enviam os produtos pelos Correios, basta acessar os sites pela Internet e fazer a assinatura, que pode ser mensal, trimestral, semestral ou anual, para receber todos os itens em casa.

As possibilidades são as mais variadas. O GoBox, por exemplo, é um portal que reúne 18 diferentes clubes de assinatura em oito segmentos de atuação – alimentação, bebidas, beleza, família, infantil, jovem, moda e viagem.

Um deles é o Leiturinha, que busca estimular o hábito de leitura entre as crianças. A cada mês, são enviados livros indicados para cada faixa etária, carta pedagógica e surpresinhas para tornar a leitura mais interessante. Tudo para conquistar os pequenos leitores.

Outro exemplo curioso é o Clubecafé, destinado aos amantes da bebida que recebem porções de cafés gourmet nas versões cápsulas, em pó ou grãos. Porém, os mais procurados ainda são os de maquiagens, como Glambox e o Imakebox.

O primeiro envia mensalmente as últimas novidades do mercado em cosméticos e beleza. "A primeira 'box' foi entregue em fevereiro de 2012, hoje temos mais de 20 mil assinantes

que pagam para receber as caixas com produtos", explica o gerente de Marketing do serviço, Gregory Goris.

Já a Imakebox possui mais de dez mil assinantes que recebem as caixinhas em casa todos os meses. Nelas, segundo a marca, vão itens tanto nacionais como internacionais, podendo ser produtos em tamanho natural (full size) ou amostras grátis.

Mas há espaço para todos nesse mercado. O Best Berry, por exemplo, é uma opção para adeptos de comidas saudáveis. A empresa possui 45 diferentes sabores de snacks, entre doces e salgados em opções orgânicas, veganas, sem glúten, sem lactose ou integrais. Os assinantes recebem pacotes de porções

variadas conforme a necessidade diária de cada um.

Neste mesmo mercado fitness, existe ainda o MySportBox. Segundo o empreendedor, Henrique Shimauti, é um clube de assinaturas voltado para o esporte. "Nossa proposta é incentivar as pessoas a praticar algum tipo de atividade física que ajude a melhorar a qualidade de vida e bem-estar", explica. Os produtos enviados para experimentação vão desde acessórios e vestuários, até suplementos e alimentos.

Mariane Barboza é assinante de um desses clubes de assinatura. "Conheci o

serviço pelo Facebook e me interessei. Sou associada há um e meio e recomendo. A economia é grande, se fosse comprar os produtos separadamente sairia bem mais caro", afirma.

Mas existem também os clubes de assinatura que oferecem variedade de produtos para aluguel. É o caso do Clube Dress, do Dress4you Atelier. Por meio de planos mensais ou trimestrais, que variam entre R\$ 50 e R\$ 450, a cliente pode retirar determinada quantidade de peças de roupas e acessórios todos os meses.

A sócia fundadora do empreendimento, Ana Paula Casseb, explica que a criação do Clube Dress surgiu a partir da preocupação em oferecer novidades e as últimas tendências da moda às clientes de forma consciente e sustentável.

"Oferecemos uma variedade de peças de diversos estilos e numerações que vão do PP ao GG. Todas de altíssima qualidade e grifes renomadas. Muitas vezes, a mulher compra uma peça e acaba usando poucas vezes. Aqui, ela pode estar sempre na moda sem que isso aconteça", explica Ana Paula.

Outro plano de assinatura no estilo aluguel é o CarroFácil, da Porto Seguro. É um sistema de locação de veículos que oferece ao cliente a possibilidade de utilizar um carro sem ter que comprá-lo.

O assinante escolhe a marca, modelo e um pacote de acordo com a quilometragem que pretende rodar em um ano. A empresa disponibiliza o veículo já com seguro, todos os impostos pagos, revisões e outros benefícios. Ao final do período, o cliente devolve o automóvel e pode realizar assinatura de um novo.

"As vantagens são muitas, pois o cliente não precisa de alto investimento para aquisição de um automóvel nem se ocupar dos procedimentos padrões como negociações na compra, desvalorização na venda, documentação, manutenção e gastos com seguro. É tudo muito prático, além de ter poder ter um carro zero todos os anos", explica o gerente da sucursal da Porto Seguro em Rio Preto, Marcos Kafer.

CONHEÇA OUTROS CLUBES DE ASSINATURAS EXISTENTES:

- . **BEERFLAKES:** o box vem com duas ou três cervejas, copos e outros produtos relacionados ao mundo cervejeiro como abridor de garrafas, porta-copos, entre outros.
- . **BISTROBOX:** a caixa contém cinco produtos diferentes, entre doces e salgados. Ainda vem receita ensinando a cozinhar, utilizando os itens que compõem a caixa.
- . **FUTEBOX:** o assinante seleciona o time de futebol desejado e recebe todo mês uma camiseta oficial do time diferente, além de outros produtos surpresa alusivos ao tema.
- . **MAMÃEBOX:** box contendo entre três e quatro itens surpresas sendo produtos e serviços do mercado materno infantil.
- . **NERD COLLECT:** o kit vem com camiseta, pôster, botom, caneca e itens surpresa inspirados em clássicos da cultura nerd.



Opções para todos

por Rodolfo Borduqui

UNIMED RIO PRETO LANÇA NOVOS PRODUTOS PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DOS CLIENTES

Com o passar dos anos, o perfil do brasileiro mudou. A expectativa de vida aumentou, hábitos alimentares se modificaram, a medicina evoluiu ainda mais. Diante de toda essa transformação, a Unimed São José do Rio Preto busca constantemente por inovações que atendam às necessidades de cada cliente. Neste sentido, a cooperativa está realizando uma renovação no portfólio de produtos.

Entre as novidades está o Unimed First. Um plano desenvolvido especialmente para empresas que querem oferecer o melhor para os funcionários. Ele foi elaborado com base em um modelo adotado em vários países da Europa e no Canadá no qual o mesmo médico acompanha o paciente em todos os momentos. A proposta é que a primeira consulta seja realizada por esse profissional, com encaminhamento para especialistas da rede de atendimento referencial formada por cooperados Unimed Rio Preto, em caso de necessidade.

Também para empresas, a cooperativa lança o Unimed Company. Trata-se de um plano de coparticipação, ou seja, o cliente paga

uma mensalidade fixa e uma pequena porcentagem cada vez que utilizar o plano. Porém, neste caso, o empresário pode escolher entre duas opções de mensalidade e coparticipação, 30% ou 50% do valor do procedimento.

Além disso, é fixado um teto por procedimento e um limitador mensal no valor das faturas. Dessa forma, é possível planejar o orçamento com mais tranquilidade, sem surpresas naquele mês, pois o valor que exceder o teto será cobrado na fatura seguinte sem adição de juros.

O mesmo plano também possui a versão para todos os clientes e famílias, é o Unimed Life, que segue as regras semelhantes ao do Company. O cliente também pode optar entre duas opções de mensalidade e coparticipação, 30% ou 50% do valor do procedimento, e definir o teto máximo de gastos naquele mês. O valor que exceder será cobrado na fatura seguinte.

"Reformulamos o portfólio de produtos para oferecer o melhor a todos os clientes. Os tempos mudaram, assim como as características das pessoas, famílias ou empresas. Temos certeza de que uma dessas

opções será perfeita para cada uma delas", afirma o diretor de Marketing e Comercial, Fábio Coimbra Dória.

Odontológico

A Unimed Rio Preto se preocupa com a saúde integral de todos os clientes. Por isso, em breve, passará a oferecer também plano odontológico para contratos de pessoas físicas. Cuidar da saúde bucal é fundamental não apenas para prevenir problemas com os dentes e boca, mas para todo o organismo e, diante do alto custo dos procedimentos, nada mais seguro do que possuir um plano para isso.

O responsável será a Unimed Odonto, empresa do Sistema Unimed, que irá oferecer a melhor cobertura e profissionais. O cliente terá acesso a mais de 18.000 pontos credenciados em todo território nacional, agendamento simples de consultas com autorizações online para os procedimentos e atendimento por telefone 24 horas.



O CORPO HUMANO É COMPOSTO POR APROXIMADAMENTE 600 MÚSCULOS, 206 OSSOS, MAIS DE 220 BILHÕES DE CÉLULAS, 97 MIL KM DE VEIAS, ARTÉRIAS E CAPILARES.

Proteja tudo isso.

Não existe idade para se prevenir, **vacine-se.**

Acesse o calendário de vacinas no nosso site:
www.unimedriopreto.com.br

Preços especiais para clientes Unimed Rio Preto. Parcele em até 10x*.

A Unidade de Vacinação é aberta ao público.

Seg a Sex: 8h às 19h. Sáb: 8h às 14h.

Av. Bady Bassitt, 4870 • 17 3202 1112

Vacinação Domiciliar**. Um serviço exclusivo Unimed Rio Preto. Ligue e agende 17 3202 1356

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



O novo olhar do telespectador

por Mayara Tolotti

TECNOLOGIA PERMITE A GRAVAÇÃO E EXIBIÇÃO DE VÍDEOS EM 360°

A cada dia que passa, novas tecnologias surgem e são rapidamente incorporadas ao dia a dia das pessoas. A mais recente delas e que, em breve, certamente estará cada vez mais presente no cotidiano, são os vídeos gravados em 360°. Trata-se de uma tecnologia recente que vem sendo usada, principalmente, com a intenção de oferecer uma nova experiência às pessoas.

Segundo o diretor de vídeos, Adriano Nunes, "quem assiste a um desses vídeos tem a sensação de estar naquele lugar porque perde a sensação de espaço. A tecnologia oferece uma nova visão e o cérebro acredita naquilo por alguns minutos, fazendo com que a pessoa entre, de alguma forma, naquele universo", explica.

A melhor forma para que o efeito funcione é assistir aos vídeos utilizando óculos de realidade virtual. Ao movimentar a cabeça para qualquer lado, inclusive para cima ou para baixo, o espectador comanda o ângulo da visão, dando a ilusão de que realmente está naquele ambiente olhando para algo real.

Atualmente, a novidade vem sendo muito utilizada para o entretenimento. A pessoa coloca os óculos e pode assistir a um vídeo e ter sensação de estar em uma montanha russa de um parque de diversões, por exemplo. Mas,



além do uso para a diversão, a tecnologia pode ser utilizada também para o conhecimento.

A Unimed de São José do Rio Preto está produzindo um passeio virtual em 360° por todos os espaços do Complexo de Saúde Unimed. De acordo com o gerente de Marketing da cooperativa médica, Edgar Almeida, o objetivo é oferecer uma experiência totalmente diferenciada às pessoas.

"A inovação faz parte do nosso DNA.

Essa é uma ferramenta de comunicação mercadológica avançada e muito útil. Mesmo sem estar no local, vamos permitir que as pessoas conheçam todo Complexo de Saúde Unimed. Olhando por fora, elas têm uma noção da dimensão do local, mas não sabem, de fato, como cada área funciona. Normalmente, as pessoas não podem entrar em uma sala de raio-x ou ultrassonografia, por exemplo, mas com o vídeo em 360° vão poder entender como tudo funciona e conhecer a infraestrutura daquele espaço como se estivessem lá", explica.

Além dos óculos de realidade virtual, esses vídeos também podem ser assistidos em outras plataformas, como os smartphones. Em aplicativos como o do Facebook, basta movimentar o celular para os lados para visualizar diferentes ângulos da filmagem.

Futuramente, esta tecnologia certamente ganhará novas possibilidades. Em faculdades de medicina, por exemplo, um aluno poderá, virtualmente, entrar em um centro cirúrgico, acompanhar uma cirurgia e até manipular um paciente. Em escolas, as crianças poderão visitar museus do outro lado do mundo, entre outras tantas possibilidades. É algo que veio para ficar.

Qualidade em radioterapia na luta contra o câncer

Equipe Multidisciplinar:

Dra. Ana Maria Garcia Cardoso - CRM 27.689
Dr. Júlio César P. Cardoso Júnior - CRM 27.690
Dr. José Valter Martins - CRM 30.810
Dr. Júlio César P. Cardoso Neto - CRM 117.431
Dra. Cejana Casimiro D. Cardoso - CRM 110.547
Antonio Alves Barradas Neto - Físico
Fernando José Coelho - Físico
Lucilene de Souza Peres - Física

Tratamentos:

I.M.R.T
Radioterapia Conformacionada 3D
Braquiterapia de Próstata
Braquiterapia de Alta Taxa de Dose
Radiocirurgia Cerebral
Betaterapia- Radioterapia Superficial (pele)



UNIDADE REGIONAL DE RADIOTERAPIA E MEGAVOLTAGEM

URRMEV

UNIDADE REGIONAL DE RADIOTERAPIA E MEGAVOLTAGEM

Dra. Ana Maria Garcia Cardoso CRM - 27.689
Dr. Julio Cesar P. Cardoso Junior CRM - 27.690
Dr. José Valter Martins CRM - 30.810
Dra. Cejana C. de Deus Cardoso CRM - 110.547
Dr. Julio Cesar P. Cardoso Neto CRM - 117.431

F 3232-8700 3232-8585

RADIOTERAPIA

Fone.: (17) 3211-2900 / (17) 3232-8700
Rua Capitão José Verdi, 1414 - S. J. do Rio Preto



urrmv.com.br



uniradio@terra.com.br



facebook.com/urrmv



cada dia mais
conectado com você





BRDESCO PRIME. PRESENÇA É TER UM GERENTE ESPECIALIZADO LADO A LADO COM VOCÊ OFERECENDO CONSULTORIA FINANCEIRA.

Cliente Prime tem atendimento especializado. Os Gerentes de Relacionamento são certificados pela ANBIMA* e isso significa que todos têm qualificação profissional para oferecer consultoria financeira e orientação sobre investimentos. Bradesco Prime. Presença lado a lado com você. Consulte nossos Gerentes de Relacionamento e abra sua conta. Confira em nosso site a Agência mais próxima de você. bradescoprime.com.br

Fone Fácil Bradesco Prime: 4002 0022 / 0800 570 0022 • SAC – Alô Bradesco: 0800 704 8383 • SAC – Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099 • Ouvidoria: 0800 727 9933

*ANBIMA - Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais.



Bradesco
Prime