

Hobby

De aeromodelismo
a incríveis robôs, uma
pausa contra o estresse



Calvíce

*Muito mais que estética,
um problema de saúde*

Saboroso

*As delícias de
um bom peixe*

Fôlego

*Como viver bem
com a asma*

Mundo Verde®

Sua loja do bem-estar.

MAIS DE
10.000
PRODUTOS

No Mundo Verde você encontra o maior mix de produtos naturais e para bem-estar, além de um excelente atendimento e marcas especialmente selecionadas para garantir produtos de ótima qualidade!

Linhaça

rica em ômega-3, lignana, fibras solúveis e insolúveis, além de substâncias antioxidantes.

Quinoa

fonte de proteínas, vitaminas B2 e E. Rica nos minerais zinco, ferro, cálcio, potássio e manganês, e nos ácidos graxos ômega-3 e 6.

Aveia

boa fonte de carboidratos complexos. Rica em fibras solúveis, proteínas, vitamina E, ácido fólico e em minerais como cálcio, ferro, magnésio e zinco.

Amaranto

fonte de proteínas de alto valor biológico. Contém vitamina C e pró-vitamina A, além dos minerais potássio, zinco, fósforo, ferro, magnésio e cálcio. Excelente fonte de fibras.

Centeio

rico em fibras, aminoácidos essenciais, minerais como potássio, fósforo, ferro, cálcio e magnésio.

Flocos de milho

fonte de carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais.



12

Capa

Hobby: Conheça uma maneira eficaz de controlar o estresse do dia a dia



10

Estilo

Tizuka Yamazaki a cineasta que trouxe o glamour das produções cinematográficas para a região

5

Saúde

A queda de cabelo e a baixa autoestima

16

Por aí

Um cantinho da Itália no Vale



6

Nutrição

Por que os peixes fazem bem?

7

Medicina Preventiva

A saúde da mulher de corpo e mente

8

Bem Estar

A Asma pode ser controlada com medidas simples

17

Santos Dumont Hospital

Inauguração do novo andar

18

Shopping Terapia

Tudo para o seu esporte

22

Por dentro da Unimed

Integração das empresas com a cooperativa

23

Recursos Próprios

Um giro pelas ações da sua Cooperativa de saúde



Unimed Run

Prepare-se. Dia 13 de junho acontece a 3ª

edição do Unimed Run, evento esportivo que promove corrida de rua e caminhada em São José dos Campos. Este ano haverá um novo percurso, o que vai possibilitar a participação da população, assistindo e incentivando os atletas pelas ruas da cidade. A largada continua sendo no estacionamento do Shopping Colinas em São José. Faça sua inscrição. Mais informações, acesse:

www.unimedrun.com.br



Recursos Próprios

Em breve a Unimed-SJC

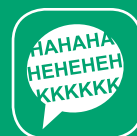
oferecerá um ambiente mais moderno e funcional para os clientes que utilizam o Laboratório da Vila Adyana. Aguardem!



NAIS

Os programas Antitabagismo, Diabetes e

Hipertensão e Re-educação Alimentar irão iniciar novas turmas. As inscrições já podem ser feitas no NAIS. Para participar do Programa Antitabagismo, ligue para (12) 2139-0375. Para participar do Programa Diabetes e Hipertensão ou Re-educação Alimentar inscreva-se pelo telefone (12) 2139-0333.



Terapia do Riso

Nos dias 29 e 30 de maio, a

Unimed-SJC traz para São José o espetáculo 'Terapia do Riso'. Clientes, cooperados e colaboradores, apresentando a sua carteirinha, têm 50% de desconto na aquisição do ingresso. Local: Auditório Hotel Caesar Business - Av. Dep. Benedito Matarazzo, 9009.

Calvície

a queda do cabelo e da autoestima

1 O que é a calvície?

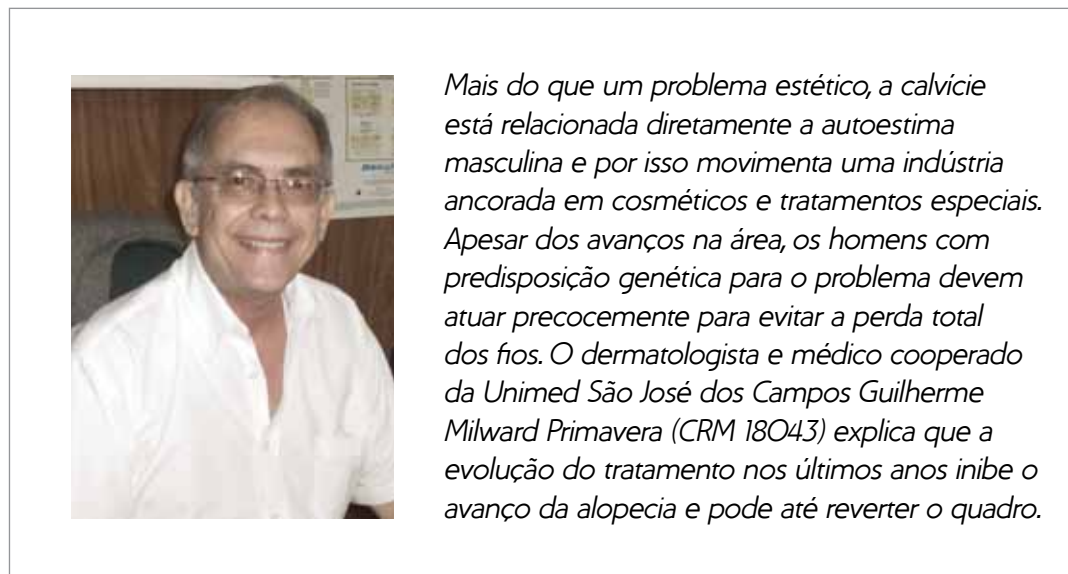
Calvície ou alopecia é o nome para a queda parcial ou total dos cabelos. Há alguns tipos de calvície. A difusa é aquela vista nos homens, com a queda progressiva dos cabelos da parte frontal da cabeça, evoluindo para a região posterior.

2 Quem é mais afetado pelo problema?

O fator genético é significativo para determinar a calvície no homem. Isso porque a calvície masculina é dominante, basta que apenas o pai ou a mãe tenham o gene da calvície para transmitir a condição ao filho. Isso também explica porque a mulher tem menos possibilidade de desenvolver alopecia. Para a transmissão do gene para a mulher, tanto o pai quanto a mãe precisam conter a condição genética. A mulher que desenvolve alopecia apresenta o cabelo ralo, mas raramente fica sem cabelo.

3 Quando o homem deve procurar ajuda médica?

Já na adolescência é possível identificar se o homem vai desenvolver alopecia. O ideal é



Mais do que um problema estético, a calvície está relacionada diretamente a autoestima masculina e por isso movimenta uma indústria ancorada em cosméticos e tratamentos especiais. Apesar dos avanços na área, os homens com predisposição genética para o problema devem atuar precocemente para evitar a perda total dos fios. O dermatologista e médico cooperado da Unimed São José dos Campos Guilherme Milward Primavera (CRM 18043) explica que a evolução do tratamento nos últimos anos inibe o avanço da alopecia e pode até reverter o quadro.

que o médico seja procurado entre os 18 e 25 anos. É nessa faixa etária que a pessoa começa a notar uma queda mais acentuada dos fios de cabelo. A busca prematura de ajuda é fundamental para estabilizar e até mesmo reverter a situação. Atualmente, com os tratamentos existentes no mercado é possível paralisar e, posteriormente, atuar para que os cabelos voltem a crescer nas regiões afetadas.

4 Qual o tratamento mais recomendado na atualidade?

Existem no mercado medicamentos que têm se

mostrado bastante eficazes, como os que bloqueiam a transformação de testosterona no organismo e provocam a diminuição da ação hormonal no couro cabeludo, resultando na contenção da queda do cabelo. Nos últimos 20 anos, esse foi o maior avanço para conter a calvície. Além disso, são indicados tratamentos tópicos com o uso de loções próprias, xampus, controle de seborréia e formulações dermatológicas.

5 O estilo de vida também pode influir na queda de cabelo?

Costumo dizer que o homem deve cuidar do corpo como um todo. O emocional, a alimentação e o sedentarismo influem também no surgimento ou no agravamento da alopecia. Orientar o paciente a ter uma vida completa e equilibrada deve fazer parte da receita médica em busca do bem estar físico e psicológico. A prática de uma atividade física é fundamental. Assim como buscar a felicidade e evitar o estresse no dia a dia.



Por que os peixes fazem bem?

POR Amanda Guedes Nogueira Fujita, nutricionista da Unimed-SJC

Receita Peixe com banana da terra

Ingredientes

2 postas de robalo, tomate, coentro, alfavaca, salsinha, pimenta-do-reino, cebolinha, alho, cebola picada, suco de limão, água, azeite, 2 bananas da terra e farinha de mandioca.

Modo de Preparo

Tempere o peixe com alho, sal e pimenta-do-reino. Coloque em uma panela, preferencialmente de barro, as postas de peixe e todos os temperos. Regue com um pouco de azeite e ajeite as bananas inteiras. Acrescente água suficiente para cobrir os ingredientes. Cozinhe até amolecer o peixe e a banana sem despedaçá-los. Retire o peixe e as bananas, ajeite em uma travessa e faça um pirão com o caldo restante. Espere esfriar e acrescente farinha de mandioca. Esta receita é uma ótima opção para acompanhar com arroz e uma salada bem colorida e variada. 1 porção equivale a 180 calorias.

POR Raíssa Borges,
nutricionista da Unimed-SJC

Do ponto de vista nutricional, os peixes são riquíssimos em nutrientes, principalmente proteínas de boa qualidade, vitaminas, minerais e gorduras poli-insaturadas, além de serem muito saborosos.

Na década de 70, estudos científicos revelaram que os esquimós da Groelândia apresentavam baixa incidência de doenças cardiovasculares e altos níveis de HDL-colesterol (bom colesterol). A partir dessa data, a alimentação dos esquimós, constituída principalmente por animais marinhos, tornou-se alvo de pesquisas.

Atualmente, o interesse da população pelo consumo de peixes aumentou, pois a gordura poli-insaturada presente neles, denominada ácido graxo ômega-3 (w-3), pode oferecer vários benefícios para saúde. Além da prevenção e controle de doenças cardiovasculares, estudos recentes apontam que o ômega-3 pode proteger contra o câncer, mal de Alzheimer e problemas visuais. Porém, nem todos os peixes possuem ácidos graxos ômega-3. Os ricos nestes ácidos encontram-

se em águas salgadas e profundas, como cavala, atum, bacalhau, arenque e salmão. A temperatura da água também exerce grande influência, os peixes devem ser criados em águas com temperaturas geladas, cerca de 5°C, por isso, alguns peixes de água doce como truta e cascudo também podem apresentar boas quantidades de ômega-3. Além do ômega-3, o peixe é rico em proteínas de alto valor biológico, como já foi citado anteriormente. Uma porção com 100g tem 1/3 das necessidades diárias de proteínas. Em comparação com a carne vermelha, a proteína presente nos peixes é melhor digerida. Apresentam boas concentrações de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gorduras), como A, E e principalmente D. São ricos também em vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água) como a niacina e ácido pantotênico. Além disso, contém vários minerais importantes como o sódio, potássio, magnésio, cálcio,

ferro, fósforo, iodo, flúor, selênio, manganês e cobalto.

Outra grande vantagem em relação às carnes de boi e de porco é a facilidade do seu preparo, cozinham em pouco tempo e podem ser feitas de diversas maneiras.

Recomenda-se comer peixe de 2 a 3 vezes por semana, não se esquecendo de que quando a ingestão de peixes é interrompida, os ácidos graxos ômega-3 são rapidamente depletados (diminuídos) na maioria dos tecidos e isto ocorre já com 1 semana apenas sem a ingestão desta gordura poli-insaturada. Os peixes devem ser assados, cozidos ou grelhados, pois o processo de fritura destrói o ômega-3. Países da Europa, Japão, Estados Unidos e agora também o Brasil têm enriquecido os alimentos industrializados com suplementos de óleo de peixe, como leite, margarina, ovos, entre outros. Portanto, a incorporação do ômega-3 nos alimentos não é simples, pois é um nutriente muito susceptível à oxidação. Além disso, a quantidade utilizada pelos fabricantes é muito inferior à recomendada. Por isso, nada como ingerir a fonte primária dos ácidos graxos ômega-3, os peixes.



Palestra

aborda a saúde da mulher

No dia 26 de maio, o NAIS (Núcleo de Atenção Integral à Saúde) da Unimed de São José dos Campos promoverá a palestra "Mulher: saúde de corpo e mente". Neste encontro, a ginecologista Cristina Barros Abreu vai informar sobre quais atitudes devem ser adotadas para a mulher manter-se saudável.

Tais ações passam pelos cuidados básicos com o corpo, como fazer uma hidratação, praticar uma atividade física regularmente e manter uma alimentação equilibrada. A garantia da saúde passa ainda pela visita periódica ao ginecologista e

a realização dos exames de rotina, bem como ao tratamento dos sintomas da TPM e da menopausa, garantindo o bem estar da mulher. "O tema sexo também será abordado, apresentando uma visão de bem estar pessoal e do casal", explica a médica cooperada. A palestra também vai tratar dos cuidados com a beleza, a pele, a estética e os cuidados com a mente, focando na elevação da autoestima, para que os problemas do dia a dia não interfiram na qualidade de vida e, conseqüentemente, na saúde da mulher.

Calendário do NAIS Ciclo de Palestras de Promoção à Saúde

O NAIS (Núcleo de Atenção Integral à Saúde) da Unimed-SJC promove o Ciclo de Palestras com o objetivo de gerar melhoria da qualidade de vida, não apenas dos clientes, mas de toda a comunidade.

As palestras são coordenadas pelo NAIS e realizadas em parceria com a APVE (Associação dos Pioneiros e Veteranos da Embraer), Faculdade Anhanguera e Câmara Municipal de São José dos Campos.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas pelos telefones (12) 2139-0366 ou 2139-0340.

Colabore com os projetos sociais do NAIS doando um quilo de alimento não perecível (exceto sal e açúcar) que será entregue a entidades assistenciais do município.

Mulher: Saúde de Corpo e Mente

Dra. Cristina B Abreu
Ginecologista

26 de maio

19h às 20h30

Local: Faculdade Anhanguera

Endereço: Av. João Batista de Souza Soares, 4.121 - Colônia Paraíso - SJC

Inverno - Como Cuidar do Seu Pulmão?

Dr. Douglas Belcufiné
Pneumologista

22 de junho

19h às 20h30

Local: APVE

Endereço: Al. Cândido Marciano Leite, 88 - Vila Bethânia - SJC

Natação ajuda o paciente a desenvolver técnicas de respiração

Asma é possível controlar

Dra. Maria Luiza Machado Fonseca,
pediatra



Com a proximidade do inverno e a redução da temperatura, os portadores de asma passam a registrar um número maior de crises e, conseqüentemente, de visitas ao Pronto Atendimento e internações.

A asma normalmente se manifesta nos primeiros anos de vida e está relacionada tanto a fatores genéticos quanto ambientais. Nestes casos, a doença pode se manifestar após quadro infeccioso viral

(Bronquiolite viral aguda). Além disso, a asma pode surgir tardiamente, na adolescência, ou mesmo, na fase adulta.

A doença caracteriza-se por quadros repetidos de tosse, sibilância (chiado), cansaço e aperto no peito e, na maioria dos casos, responde bem ao tratamento com broncodilatadores.

"É importante esclarecer que nem toda asma apresenta quadro de chiado no peito", explica a pediatra e médica cooperada da Unimed-SJC, Maria Luiza Machado Fonseca (CRM 48579).

Segundo ela, as crises repetitivas, associadas à falta de tratamento, podem evoluir para a mais temida complicação da asma, causando o remodelamento das vias aéreas, ou seja, a deformidade de tais vias, com a limitação permanente do fluxo aéreo, levando o paciente a uma limitação física e social, podendo até causar a morte.

Mas o controle da doença é

possível, bem como a melhoria da qualidade de vida dos portadores. Durante a crise, o tratamento deve ser feito com broncodilatadores e, dependendo da gravidade, o médico deverá associar medicação por via oral ou parenteral. E, entre as crises, é necessário manter o tratamento para diminuir a inflamação.

"O melhor tratamento é a corticoterapia-inalatória, também conhecida como bombinha, associada ou não a outros medicamentos. É importante ressaltar que a bombinha não causa dependência, como muitos acreditam", informa a Dra. Maria Luiza.

O controle ambiental, com a eliminação de tapetes, cortinas e bichos de pelúcia, por exemplo, também é recomendado para diminuir a presença do ácaro, um dos vilões no curso da crise.

A prática esportiva, como, por exemplo, a natação, é outro grande aliado no tratamento dos asmáticos, bem como a re-educação respiratória.

O Programa

O NAIS (Núcleo de Atenção Integral à Saúde) da Unimed São José dos Campos implantou o Programa de Asma em 2005 para auxiliar os clientes portadores da doença, diminuindo as crises e internações.

Clientes da Unimed-SJC diagnosticados com asma ou bronquite crônica e que tenham mais de 4 anos de idade devem ser encaminhados pelos médicos pediatras, pneumologistas ou alergistas para participarem do Programa. O Programa tem duração de um ano, em média, e consiste em aulas semanais de natação e de fisioterapia respiratória e de seis palestras bimestrais com médico, nutricionista, enfermeiro, fisioterapeuta, educador físico e psicólogo.

Na natação e na fisioterapia respiratória, o portador da asma aprende técnicas de respiração, estimulando o uso do diafragma. As aulas auxiliam o portador a ter



autocontrole e a manter a calma em uma crise. As aulas também são responsáveis pela redução das crises ao longo do ano. Nas palestras, o cliente aprende a identificar os agentes desencadeantes da asma e recebe orientações para manter o tratamento constante, independente do surgimento ou não de novas crises. Esse trabalho multidisciplinar vem obtendo resultados

expressivos no controle da doença e na consequente melhoria da qualidade de vida dos asmáticos. Em 2009, o NAIS contou com 19 clientes no Programa de Asma. A maioria deixou de ter crises mensais da doença e, quando aconteciam, as crises eram leves ou moderadas. Do total, 93% não precisaram mais de internações ou idas ao Pronto Atendimento durante o tratamento.

A fisioterapia respiratória também é um dos métodos utilizados no programa

Tizuka Yamasaki

o glamour do cinema no Vale

Nos últimos meses, tanto São José dos Campos quanto outras cidades vizinhas puderam vivenciar um pouco do clima glamuroso e emocionante das gravações de uma produção cinematográfica. Além da escolha de elenco de figuração, a produção trouxe para a região grandes nomes do cinema e da televisão, como os atores Murilo Rosa e Maria Fernanda Cândido. Todo o trabalho foi comandado pela dama do cinema nacional, a cineasta e diretora Tizuka Yamasaki. Dona de força e personalidade, a diretora envolveu equipe e comunidade na superprodução "Aparecida", que narra uma história contemporânea de ficção, focada nas dificuldades de relacionamentos e nos problemas de uma família desestruturada. Este é o décimo segundo longametragem com a assinatura de Tizuka na direção. Ela possui ainda mais cinco filmes no currículo, atuando como assistente de direção ou produtora. Tizuka também já atuou como diretora de novelas, minisséries televisivas e programas especiais, além de óperas e peças teatrais.

Em entrevista exclusiva à Revista Unimed Com Você, ela conta que foi no ambiente televisivo que sentiu o estranhamento por ser uma mulher no comando de uma atração. Isso apesar da experiência no cinema, onde começou em 1974, como assistente de direção no filme "O Amuleto de Ogum", de Nelson Pereira dos Santos. "O cinema brasileiro tem presença feminina na direção desde os anos 20. Quando entrei não foi novidade. Novidade foi eu ser contratada para fazer a direção geral da minissérie "O Pagador de Promessa". Vi que a equipe técnica,

quase toda de homens, não sabia lidar com uma chefia feminina".

Segundo ela, o preconceito só existe se aceito sem resistências, mas ela garante que sempre soube lidar com esse tipo de situação.

"Isso é uma das coisas que a mulher faz bem. Temos muitas habilidades", ressalta.

Por isso, Tizuka comemorou a vitória de Kathryn Bigelow no Oscar 2010, como melhor direção, afirmando que o cinema nada mais é do que um reflexo da sociedade. Para ela, a mulher vem conquistando cada vez mais espaço e mostrando sua competência e talento para gerenciar, dirigir e comandar grandes negócios, tendo o Oscar refletido esse grande momento.

"Isso é um grande salto para nós mulheres", conclui.

Novos trabalhos

Além de "Aparecida," Tizuka está dirigindo o filme "Amazônia Caruana". As duas produções apresentam certas semelhanças, pois ambas tratam da fé religiosa. No primeiro, o mote é a fé católica e no segundo, a fé à natureza

originária da cultura indígena. "Os dois filmes são sobre emoções, dúvidas e crenças. Nos dois casos serão ressaltados o amor, a fé e a luta pela vida humana", explica. Segundo ela, as filmagens no Vale do Paraíba para o filme "Aparecida" foram enriquecedoras, pois a região possui belos cenários que merecem ser explorados pela indústria cinematográfica. Além das belezas naturais, o filme também utilizou o Santos Dumont Hospital como cenário da trama, aproveitando as modernas e amplas instalações do hospital inaugurado pela Unimed-SJC em 2009.

Além das locações, a produção também escolheu os figurantes entre a população local. Para Tizuka, o trabalho mais interessante com esse grupo local foi para compor a trupe de artistas.

"A garotada se divertiu na filmagem, apesar de ter trabalhado sob sol intenso e com roupas pesadas. Ficou lindo", conclui. O filme está previsto para chegar aos cinemas brasileiros em dezembro desse ano.

Raio X Tizuka Yamasaki

- Natural de Porto Alegre (RS)
- Passou a infância e adolescência em Atibaia (SP)
- Filha de imigrantes japoneses
- Iniciou carreira no cinema como assistente de direção em 1974, no longa "O Amuleto de Ogum"
- Foi premiada pelos filmes "GAJJIN Ama-me como sou" de 2005; "GAJJIN – Caminhos da Liberdade" de 1980; e "Paraíba Mulher Macho" de 1983
- Dirigiu produções infantis como "Lua de Cristal", "Xuxa Requebra", "O Noviço Rebelde" e o mais recente "Xuxa em o Mistério de Feiurinha", entre outros



Tizuka Yamasaki e o ator Murilo Rosa, um dos protagonistas de "Aparecida"

RUN
SÃO JOSÉ
RUN

13 DE JUNHO

WWW.UNIMEDRUN.COM.BR

SIGA @UNIMEDRUN NO TWITTER E CONCORRA A PRÊMIOS

CORRIDA 5K E 10K
CAMINHADA 3K
LARGADA SHOPPING COLINAS

**NOVOS
PERCURSOS
INSCRIÇÕES
ABERTAS!**



Hobby

é coisa s



7 éria

Mais do que uma simples brincadeira de adultos, o hobby é considerado uma rica fonte de cultura, integração e relaxamento para os seus adeptos. No entanto, esses são apenas alguns dos benefícios que a prática de um hobby é capaz de proporcionar. E as opções são praticamente incontáveis, como a Unimed Com Você mostra nesta reportagem especial.

Entre as muitas opções existentes, ler, colecionar objetos ou montar peças e equipamentos, estão entre as preferidas, principalmente, do público masculino. A escolha, porém, depende de inúmeras variáveis como a personalidade de cada um, a oportunidade e até a disponibilidade de recursos financeiros. Afinal de contas, alguns hobbies demandam investimentos consideráveis em sua manutenção. Um deles é a recriação de modelos em escalas reduzidas, ou modelismo, uma prática que parece brincadeira de criança para quem vê de fora, mas que é levada muito a sério por seus praticantes.

"Falar que o modelismo é uma brincadeira, chega a ser uma verdadeira ofensa para o modelista", explica o inspetor de frota Ernesto Almeida Paparelli, de 30 anos e há 26 ferromodelista (modelismo ferroviário), morador de São José dos Campos.

O modelismo é um hobby que reúne qualidades ideais para cativar a atenção do praticante e proporcionar um momento de relaxamento por meio de uma atividade prazerosa. Essa atividade também agrega conhecimentos históricos e culturais, além de noções de mecânica, elétrica e mecatrônica.



"Modelar não é simplesmente montar o trem. É preciso criar a peça na escala correta e ficar atento aos detalhes do trem original e da ferrovia. Para isso, há a necessidade de muita pesquisa, o que acaba nos envolvendo com a história da época. Além disso, acabamos criando um círculo de amizades com interesses semelhantes", comenta Paparelli.

Para a psicóloga Daniele Meireles da Silveira Goulart, ter um hobby significa conquistar um momento de distração e aliviar parte do estresse que envolve o indivíduo no dia a dia.

"Atualmente vivemos uma rotina muito estressante que envolve trabalho, casa, família, estudo. O hobby surge como uma pausa para o relaxamento físico e mental", explica Daniele.

Segundo ela, é importante, porém, que o passatempo represente um momento de prazer para o praticante e que jamais seja realizado por obrigação ou de maneira obsessiva.

"Praticar uma atividade física pode ou não ser um hobby. Se for por obrigação médica, não. Mas se for para ter um momento de relaxamento, então sim. Da mesma maneira, a pessoa que se deixa envolver demais pelo hobby e perde o controle sobre o ato, não está extraíndo o melhor do hábito", comenta a psicóloga.

Ernesto Almeida Paparelli, 30, é ferromodelista há 26 anos

O prazer de ver um modelo de isopor levantar voo é o mesmo de um aeromodelo que custa mais de mil reais.

De hobby a profissão

O sonho de ser piloto levou o empresário Luiz Carlos Ramos, de Jacareí, a iniciar a prática do aeromodelismo aos 14 anos de idade. Hoje, aos 48 anos, além de um hobby, o aeromodelismo se tornou uma segunda profissão. Ramos trabalha com frete e possui uma oficina de aeromodelismo, além de também ser instrutor da atividade.

"Tudo começou como hobby, mas em um determinado momento, precisava ampliar a renda familiar e vi no aeromodelismo uma oportunidade. Mas, sinceramente, se pudesse, manteria a atividade apenas por prazer", diz Ramos. A prática envolve a família, que também participa da paixão de Ramos. Sua mulher sempre o acompanha nos torneios e eventos. Já os filhos cresceram vendo com naturalidade os pequenos aviões em vôos e acrobacias.

"Quando não estou na oficina desenvolvendo algum modelo, estou lendo literatura sobre o assunto ou praticando na pista. Até mesmo quando não tenho nada

pra fazer, pego um pedaço de papel e começo a desenhar um novo avião" explica Ramos.

A paixão o levou a participar de uma atividade voluntária que também agrega valor a sua vida. Com um grupo de amigos, Ramos promove palestras para alunos de escolas públicas. Nas aulas, o grupo ensina a montar o aeromodelo com materiais recicláveis.

"Passamos a teoria, envolvendo matemática, física e química. Os alunos aprendem a fazer o aerofólio, o corpo do avião e a trabalhar em grupo. No final participam de um campeonato. Esse trabalho é muito bonito e muito gratificante", resume Ramos.

Caro ou barato?

Uma atividade de relaxamento não precisa ter necessariamente custo elevado. Mesmo a prática do modelismo pode ser prazerosa sem prejudicar o orçamento familiar. Há modelos de trens, carros e aviões com um custo benefício bastante interessante. Segundo Ramos, existem modelos de voo-livre, feitos de isopor, que não custam mais do que R\$ 20,00.

"O prazer de ver um modelo de isopor levantar voo é o mesmo de um aeromodelo que custa mais de mil reais. É possível se divertir do mesmo jeito", comenta Ramos.

O ferromodelista Paparelli concorda com a opinião. Segundo ele, o mais interessante da atividade não é apenas comprar as peças, mas também montar os modelos. E, para isso, uma boa dose de imaginação e disposição para pesquisar e encontrar soluções criativas são muito importantes.

"Muitas vezes adaptei ferramentas



Felipe Andrade

e materiais para conseguir o efeito desejado em um vagão ou uma locomotiva. É importante ter bom senso para não se deixar dominar pelo hobby", orienta.

Além de não se deixar envolver demais pela atividade, também é preciso procurar algo que tenha a ver com a personalidade e os interesses pessoais para que a dedicação não seja afetada. Primeiramente, a psicóloga Daniele orienta a buscarmos uma rotina ao iniciar um hobby. No início, por ser algo novo é aconselhável pré-definir horários, como forma de evitar uma possível desistência. No decorrer da realização da atividade, esta se tornará um hábito totalmente prazeroso e, conseqüentemente, não será abandonada diante da primeira dificuldade.

"Mesmo com a vida atarefada, devemos ter consciência de que cuidar de nossa mente e do nosso corpo é fundamental para termos uma vida saudável, tranquila e com menos estresse. É preciso que a pessoa pare e pense nas atividades que ela ache interessante e que lhe agrade. Depois de descobrir algo, a pessoa pode anotar seus horários de atividades diárias, pois assim será mais fácil encontrar alguma "brecha" para encaixar o novo hobby", enfatiza.

E, por fim, é só relaxar e deixar-se envolver pelo novo prazer.

Ramos possui uma oficina de aeromodelismo, além de também ser instrutor da atividade



Felipe Andrade



Para complementar a aposentadoria Azevedo trabalha com gravação de discos de vinil para CD e de fitas VHS para DVD. Enquanto aguarda processo de gravação cria "robózinhos" de sucata

"Robôs"

na linha de produção

Há dez anos, o aposentado Sérgio Azevedo, de Lorena, iniciou um hobby que pode ser considerado diferente pelos padrões habituais. Ele começou a criar 'robôs' com o reaproveitamento de sucatas e materiais eletroeletrônicos. Em pouco tempo, já havia criado cerca de 75 peças, que ficavam guardadas em casa. Alguns anos depois, por incentivo de amigos e parentes, resolveu instalar prateleiras em uma área próxima a churrasqueira para manter as criações expostas. Porém, a prateleira foi mal construída pela empresa prestadora de serviço e acabou se soltando da parede, derrubando e destruindo toda a produção. O acidente afastou Azevedo do hobby. Alguns anos depois, Azevedo resolveu reiniciar a produção dos robózinhos que tanto sucesso fizeram, principalmente entre as crianças. Construiu novas prateleiras, certificou-se da solidez da instalação e em apenas alguns meses já havia montado mais de cem robôs.

"Para complementar a aposentadoria, trabalho com gravação de discos de vinil para CD e de fitas VHS para DVD e esse processo é demorado, podendo levar algumas horas. Para não ficar

à toa nesse meio tempo, voltei a montar os robózinhos", comenta Azevedo.

Para isso, o aposentado faz o reaproveitamento de materiais que se tornaram sucata e que acabariam no lixo. Relógios, aparelhos eletrônicos, canetas, tudo vira matéria-prima para suas criações "robóticas". A maior parte do material é cedida por amigos e familiares que precisam se livrar de seus equipamentos danificados e sem conserto. E tudo serve para alimentar a criatividade.

"Guardo todo tipo de material. Caso não sirva em uma peça, poderá servir em outra. E, aos poucos vou aumentando a coleção", brinca.

Azevedo começou o passatempo para alegrar um neto que teve um

robózinho de brinquedo quebrado. Hoje, as criações já estão na internet e podem ser conhecidas no blog (www.robózinhosdesucata.blogspot.com) criado pelo próprio aposentado, que conta já ter até mesmo recebido convites para participar de exposições.

"Por enquanto, os robózinhos ficam expostos na garagem de casa. Não vejo como levá-los para expor, pois são peças muito frágeis que se rompem com facilidade. Por isso, criei o blog no início do ano. Já são mais de 90 fotos e por enquanto é só o começo", finaliza orgulhoso.

A "linha de produção" da "fantástica fábrica de robôs"



Quiririm

turismo gastronômico

Quando falamos de imigração italiana, logo pensamos em alegres festas com muita música, dança e, é claro, massas e molhos de dar água na boca. Na região do Vale do Paraíba paulista, mais precisamente na cidade de Taubaté, essa idéia extrapola o imaginário popular para se tornar uma saborosa realidade.

O distrito de Quiririm, fundado em 1889 com a chegada de cerca de quarenta famílias italianas ao Brasil, é um retrato da influência e da preservação dos costumes e tradições do país "da bota".

Atualmente, ainda vivem no local muitas famílias descendentes dos imigrantes pioneiros, que aqui aportaram no século XIX.

Boa parte dessa história pode ser conhecida no Museu da

Imigração, que conta com mais de 150 peças doadas pelas famílias dos descendentes. O casarão que abriga o museu foi construído entre os anos de 1897 e 1903 e as paredes ainda mantêm os painéis originais pintados pelo italiano Basílio Indiani. Morto em 1920, ele se inspirou nas paisagens da terra natal para fazer os afrescos.

Mas a fama de Quiririm começou a cruzar as fronteiras do distrito há apenas 21 anos, quando a Colônia Italiana da região completou cem anos e comemorou a data com uma festa. Atualmente, a já tradicional Festa da Imigração Italiana de Quiririm chega a receber cerca de 400 mil pessoas a cada edição.

Neste ano, a festa será realizada entre os dias 27 de abril e 2 de

maio, quando as famílias dos descendentes montarão suas barracas nas ruas centrais do distrito e comercializarão cerca de 500 toneladas de massa, entre lasanhas, nhoque, marubim, capeletti e ravióli, entre outras delícias.

Para ter o direito de montar uma barraca na festa é preciso seguir algumas regras rígidas, como ser descendente das primeiras famílias italianas de Quiririm e fabricar a massa e o molho de maneira artesanal, seguindo as receitas tradicionais.

Entre uma lasanha e outra, os visitantes podem conhecer ainda um pouco da cultura italiana, em shows típicos, desfiles e apresentações de grupos folclóricos de tarantela.

Além de poder apreciar o sabor da culinária italiana durante a festa, o visitante conta em Quiririm com um pólo gastronômico formado por cerca de 10 cantinas mantidas por descendentes, além do Mercato Della Colônia Agrícola di Quiririm. No Mercato, são encontradas filiais de pelo menos dez casas que oferecem diversos pratos da culinária italiana, além de antepastos, doces, vinhos e embutidos.

O distrito também sedia um restaurante francês, o Lê Bistrô, além de restaurantes de comida caseira e mineira. Qualquer que seja a escolha, a festa do paladar é garantida.

Massa é prato certo na Festa de Quiririm



Informações: Prefeitura Municipal de Taubaté - Diretoria de Turismo (12) 3622-4837; Centro de Informação ao Turista (12) 3922-4345 ou pelo site www.cittaubate.blogspot.com.

Santos Dumont

inaugura novo andar de internação

O Santos Dumont Hospital dobrou a capacidade de internação com a inauguração de um novo andar, no último dia 29 de março. Agora, o Hospital passa a contar com 70 leitos de internação, sendo quatro apartamentos de alto padrão.

O novo andar, instalado no terceiro pavimento do prédio, possui toda estrutura para oferecer conforto em um ambiente aconchegante e funcional. A nova ala mantém as características de hospitalidade apresentadas já na inauguração do Hospital, em maio do ano passado. Além dos 35 leitos, o andar também abriga as estações de trabalho das equipes de enfermagem e sólidos fluxos operacionais implantados para agilizar o atendimento.

Os quartos são equipados com moderno sistema de TV a cabo e internet. Quando necessário, são disponibilizadas acomodações para acompanhantes.

A inauguração do novo andar de



internações reforça a proposta do Santos Dumont Hospital de garantir uma estrutura completa e moderna para atender os clientes que necessitam de cirurgias eletivas de alta complexidade.

Apartamento de alto padrão do novo andar

Prêmio

Perfil dos Melhores 2009

Após uma expressiva votação no site da Revista Perfil Mulher, foram selecionadas as três empresas finalistas mais votadas em 30 segmentos e o Santos Dumont Hospital sagrou-se vencedor na categoria 'Hospital'. O júri é composto por profissionais da imprensa,

empresários e personalidades que definem os vencedores. As empresas vencedoras do Prêmio Perfil dos Melhores receberão os prêmios em noite de gala, com cerimonial, jantar, show e homenagens especiais no dia 27 de abril, em São José dos Campos.

Tudo para o seu esporte

Correr, nadar, caminhar, pedalar, surfar, voar.... As modalidades são as mais variadas e se adequam com a personalidade de cada um. Ao escolher o esporte, procure um médico, faça os exames necessários e prepare-se. Afinal, esse pode se tornar o seu hobby preferido. Dedique-se, não por obrigação, mas por prazer. Para ajudar, a Revista Unimed Com Você escolheu alguns produtos e acessórios que podem ser úteis nessa definição.

ONDE ENCONTRAR
 FX Fox (12) 3911-4166
 Boutique Cia Athletica (12) 3941-3632
 Ilha do Mel (12) 3942-5248
 Oficina do Corpo (12) 3923-2165
 Gamaia Esporte (12) 3935-3505



Capacete
 FOX V2
 R\$ 760,00

Goggle (viseira) Fox
 R\$ 180,00
 FX Fox



TÊNIS MIZUNO WAVE PRORUNNER 13 MASC
 Por: R\$ 399,90
 10x de R\$ 39,99 sem juros
 Descrição- 112040
 Gamaia Esportes



CAIAQUE EXPLORER BRUDEN
 Por: R\$ 2.750,00
 10x de R\$ 275,00 sem juros
 Descrição-067298
 Gamaia Esportes

* Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio



Bermuda Speedo
R\$ 84,00
Boutique Cia
Athletica



BICICLETA FUJI ROUBAIX PRO 09 "52
Por: R\$ 5.199,00
10x de R\$ 519,90 sem juros
Descrição -090505
Gamaia Esportes

Camiseta Reebok
R\$ 60,00
Boutique Cia Athletica

Camisa FOX 2010
R\$ 79,99
FX Fox



Top Powty
R\$ 28,90

Calça Corsário Powty
R\$ 49,90

Regata Powty
R\$ 21,90

Garrafa Brasil Sul
R\$ 10,00
Oficina do Corpo



Calça corsário Powty
R\$ 49,90

Regata Trinys

R\$ 21,90

Garrafa Starflex
R\$ 6,00

Luva Starflex
R\$ 29,90
Oficina do Corpo

Skate completo
R\$ 290,00

Prancha Epóxi DHD
R\$ 1.250,00
Ilha do Mel



R\$ 6,00

R\$ 29,90

Oficina do Corpo

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

Ilha do Mel

ADCCTA

completa 20 anos de fundação



Torneio realizado pela escolinha de futebol da ADCCTA

No próximo dia 8 de maio, a ADCCTA (Associação Desportiva Classista dos Servidores Civis e Militares do Centro Técnico Aeroespacial) comemora 20 anos de fundação.

As bodas são celebradas com a consolidação da Associação como uma importante entidade que oferece benefícios aos associados, promove eventos culturais e apoia iniciativas esportivas. Nesses 20 anos, uma das grandes conquistas da ADC foi a aquisição, no segundo semestre de 2009, de uma fazenda em Jembeiro (SP), que passou a abrigar a sede do clube de campo da associação. Atualmente, o local possui uma casa sede, piscina e churrasqueira e para este ano, estão previstas obras de melhoria com a construção de nove suítes, oito quiosques e duas quadras de futebol society. Futuramente, o local vai abrigar campos de futebol, quadras de tênis e salão de festas.

Com mais de 2.800 associados, a ADCCTA conta com um amplo calendário anual, sendo responsável pela promoção de festas em datas comemorativas, como Dia da Mulher, Dia das Mães e dos Pais.

A Associação também oferece peças teatrais, shows musicais e de dança, exposições, excursões e é responsável pela manutenção do Coral ADCCTA.

No apoio aos esportes, a ADCCTA mantém uma escolinha de futebol para crianças e adolescentes, patrocina equipes de jiu-jitsu, futebol feminino, maratonistas, cross-country e de duathlon. Além dos treinos e competições, os alunos participam de palestras e de programas preventivos e educacionais.

Benefícios

Um dos maiores diferenciais da ADCCTA é a existência do Departamento de Benefícios que administra todos os convênios de saúde, médicos e odontológicos, além dos convênios comerciais, firmados pela ADC com empresas do departamento.

O setor também é responsável pela orientação financeira que é oferecida aos associados, além

da coordenação das palestras com profissionais especializados de diversas áreas, psicólogos, médicos e dentistas, além de realizar um trabalho de prevenção, em parceria com os convênios médicos, com grupos sujeitos a problemas de saúde (hipertensão, diabetes, obesos, entre outros) em busca da melhoria da qualidade de vida.



Feijoada da ADCCTA, um dos eventos promovidos pela associação

Operadora

transmite conceito de credibilidade

A parceria entre a TIVIT e a Unimed-SJC teve início em abril deste ano. A partir desta data, mais de 2.700 colaboradores passaram a contar com o plano da operadora. Além disso, cerca de 500 dependentes também serão beneficiados. Marcello Zappia, Diretor de Desenvolvimento Humano e Organizacional da TIVIT, conta que a empresa, líder em serviços integrados de TI e BPO na América Latina, tem como objetivo unir o que há de melhor em recursos humanos, processos e tecnologia. "Quando se fala em pessoas é fundamental oferecer iniciativas estruturadas de capacitação e treinamento, plano de carreira e benefícios de qualidade. Por isso, a empresa buscou uma operadora de

plano de saúde que atendesse às necessidades de seus profissionais. A TIVIT concluiu que a Unimed-SJC é a mais preparada para atender as nossas expectativas em relação à qualidade", diz. A TIVIT possui 15 unidades nas principais regiões do Brasil e presta serviços para 300 das 500 maiores empresas brasileiras. A unidade de São José dos Campos, presente no município desde 2007, realiza operações nas áreas de BPO e Sistemas Aplicativos. "Nossa expectativa por um bom atendimento oferecido pela Unimed é grande, considerando que a operadora é muito bem vista por nossos colaboradores e possui credibilidade na região", completa Zappia.

Notas: 1. TI (Tecnologia da Informação) pode ser, em geral, definido como um conjunto de todas as atividades e soluções providas por recursos de computação.
2. BPO (Business Process Outsourcing ou Processo de Terceirização de Negócios) é a terceirização de uma determinada área ou departamento de uma organização, que normalmente não faz parte do seu negócio principal.



TIVIT em São José dos Campos

Novos Clientes 13/01 a 10/03

A D C DE SOUSA REPRESENTAÇÕES	LUCIANO EMANOEL ALMEIDA - EPP
ALLOC TECNOLOGIA E SISTEMAS LTDA	M.S. DO VALE INSTALAÇÕES ELETRICAS E HIDRAULICAS LTDA - ME
ANJO DA GUARDA LOJA INFANTIL LTDA	MARCA SERVIÇOS EDUCACIONAIS, DE APOIO PROFISSIONAL GERENCIAL LTDA
AZEVEDO & AZEVEDO S.J.CAMPOS LTDA ME	MARCOS PASCHOALINI ME
CARAGUAPREV	MODUS EMPREITEIRA LTDA
CASA DE DOCES VILELA LTDA ME	NOGAL EMPREENDIMENTOS LTDA
CENTRO OFTALMOLOGICO DO LITORAL NORTE	QUADRA IMOVEIS LTDA - EPP
CEPA CENTRO DE TREINAMENTO LTDA	REDE SERVIÇOS DE ELETRIFICAÇÃO LTDA
COMPANHIA NACIONAL DE ARMAZENS	REGINA TEIXEIRA AGROPECUARIA - EPP
GERAIS ALFANDEGADOS - CNAGA	PANIF E CONFEITARIA PINHEIRINHO
CONSTRUJAC MARTINS LTDA - ME	RH MASTER SISTEMAS LTDA - EPP
CUNHA MACHADO ADMINISTRADORA DE IMOVEIS LTDA	RITA DE CASSIA MOREIRA DOS SANTOS VIDRAÇARIA - ME
DANTAS & SENA COM. DE ALIMENTOS LTDA	S.J.C. COMERCIO DE MATERIAIS DIDATICOS LTDA
DELIO SEGRETO & CIA LTDA - ME	SADEFEM EQUIPAMENTOS E MONATGENS S/A
DOCTOR IN EQUIPAMENTOS MEDICOS, HOSPITALARES E ODONTOLOGICOS LTDA -EPP	SANTOS & MARTINHO CONTABILIDADE E ADMINISTRAÇÃO LTDA - ME
ELISEU VIEIRA DA SILVA - ME	SERV SAN SANEAMENTO TEC. E COMERCIO
EQSERV EQUIPAMENTOS IND LTDA - ME	SESSIS - SISTEMAS DE ENGE. DE SOFTWARE LTDA
F & A RAMOS MAT. P/ CONSTRUÇÃO LTDA - EPP	SHIBATA COMERCIAL ATACADISTA
FS - SOLUÇÕES AUTONOMAS	DE MERCADORIAS EM GERAL LTDA
FT - SISTEMAS LTDA	TERAPEUTICA FARMA. DE MANIPULAÇÃO LTDA
GIVANILDO ARANTES MEC. DIESEL LTDA - ME	UBATUBA IATE CLUBE
H. R. S. SILVA & SILVA REP. LTDA - ME	VPSA TECNOLOGIA E INFORMATICA LTDA
J. P. TRAJES FINOS S/C LTDA - ME	
KACE REPRESENTAÇÕES S S LTDA	
L. H. COLUS TECNOLOGIA LTDA - ME	

SadeFem elogia rapidez na implantação

A SadeFem, empresa do ramo metalúrgico instalada em Jacareí, passou a oferecer aos funcionários, cônjuges e filhos o plano de saúde da Unimed São José dos Campos. Desde o dia 10 de fevereiro, cerca de 900 vidas são beneficiadas pela parceria.

Para a gerente de Recursos Humanos da empresa Hortênsia Gava, a transição se deu sem o registro de problemas.

"O que mais chamou a atenção foi a implantação rápida, versátil e organizada. Ficamos satisfeitos com isso", comenta Hortênsia.



SadeFem em Jacareí

Integração

empresa e cooperativa

Oferecer soluções para os clientes empresariais e auxiliar na administração do plano de saúde são algumas das funções da equipe de Gestão de Relacionamento Corporativo da Unimed São José dos Campos. Cada cliente conta com um Analista de Relacionamento, responsável pela gestão do contrato, que é o interlocutor da empresa dentro da cooperativa. Realizando um atendimento personalizado, o Analista atua na busca de soluções para a manutenção do equilíbrio dos contratos empresariais e desenvolve ações para ampliar o valor do serviço prestado.

Para isso, são elaborados relatórios gerenciais, desenvolvidos pela Unimed-SJC, que contém informações detalhadas sobre a utilização do plano de saúde. Com essas informações reunidas, a empresa e a Unimed-SJC conseguem verificar quais são as reais necessidades das empresas clientes e de seus funcionários. Essa análise é fundamental para determinar medidas para a adequação da sinistralidade, apresentar soluções não cobertas contratualmente e até para reverter possíveis usos inadequados do plano de saúde, atuando na

conscientização do beneficiário. Além disso, a Gestão de Relacionamento Corporativo. Através do NAIS (Núcleo de Atenção Integral à Saúde), a GRC leva às empresas palestras e cursos voltados para a prevenção de doenças, abordando temas como estresse, fumo, nutrição, dengue e diabetes. *"Estamos cientes de que o maior patrimônio das empresas são seus funcionários e colaboradores",* comenta a nova gestora de Relacionamento Corporativo da Unimed-SJC, Ana Moura. Segundo ela, esse trabalho também influi na produtividade e na redução de custos de utilização do plano. *"Estamos trabalhando em melhorias para o aumento da sinergia entre as áreas e a qualidade do atendimento, sempre tendo como foco a satisfação do cliente. Trabalhamos com vidas e a responsabilidade é grande. Por isso, buscamos a excelência",* conclui Ana.

Divisão do departamento

O departamento de Gestão de Relacionamento Corporativo possui três áreas distintas harmonizadas no processo de relacionamento com as empresas:

- Relacionamento Empresarial – Visitas, reuniões, análise e gestão do contrato e revitalização da conta;
- Suporte ao Cliente – Atendimento remoto, via web ou telefone, e resolução de questões assistenciais e administrativas;
- Matriz de Desempenho – Célula de inteligência para geração de relatórios estatísticos, transformando dados em informações para tomada de decisão.

Revistas Unimed adotam papel certificado

O FSC (Forest Stewardship Council ou Conselho de Manejo Florestal) é, hoje, o selo 'verde' mais reconhecido no mundo, com presença nos cinco continentes e em mais de 75 países. Os negócios com produtos certificados movimentam em torno de cinco bilhões de dólares por ano. O Conselho de Manejo Florestal é resultado de uma iniciativa global para a conservação ambiental e desenvolvimento sustentável das florestas. Para atingir este objetivo, o FSC criou um conjunto de regras reconhecidas internacionalmente, chamadas Princípios e Critérios, que conciliam as práticas ecológicas

com os benefícios sociais e a viabilidade econômica. Os critérios são os mesmos para todas as regiões do planeta. O FSC atua de três maneiras: desenvolve os princípios e critérios (universais) para certificação; credencia organizações certificadoras especializadas e independentes; e apoia o desenvolvimento de padrões nacionais e regionais de manejo florestal, que servem para detalhar a aplicação dos Princípios e Critérios, adaptando-os à realidade de um determinado tipo de floresta. A Unimed-SJC aderiu a esta causa e, desde o início de 2010, passou a adotar o Selo FSC em suas

publicações 'Unimed Com Você' e 'Revista do Cooperado'. Para isto, foram selecionadas gráficas quem possuem o credenciamento de utilização do Selo FSC. O resultado já foi visto na última edição das revistas: papel de qualidade e excelente impressão e acabamento. Tudo isso, com redução de custo de produção e responsabilidade social. O selo pode ser visto na página 2 das revistas e traz, inclusive, o número de credenciamento da gráfica - registro que atesta a certificação concedida individualmente pelo FSC a cada organismo credenciado. *Fonte: WWF Brasil – www.wwf.org.br*



Twittando com a Unimed

A Unimed-SJC agora está no Twitter. O objetivo da operadora é utilizar essa ferramenta como mais um canal de relacionamento rápido e eficiente com cooperados e clientes. O nick (apelido) é @UnimedSJC, o endereço para acesso é twitter.com/UnimedSJC. O Twitter é uma ferramenta de relacionamento social online que permite aos usuários enviarem e receberem comentários, informações, notícias e links de outros sites em pequenos textos (até 140 caracteres, conhecidos como "tweets"). As atualizações são exibidas em um perfil em tempo real e também enviadas a outros usuários seguidores que tenham assinado para recebê-las. Atualmente, além dos usuários pessoais, as corporações estão utilizando cada vez mais o Twitter como forma de se relacionar com seus públicos, pois, se antes tinham alguns dias úteis para solucionar problemas e dúvidas de seus consumidores, hoje, as empresas têm minutos para surpreender seu cliente. Essa é a nova era do relacionamento cliente x empresa e o Twitter vem se mostrando cada vez mais adequado a alta velocidade com que as informações são divulgadas.

ENDEREÇOS

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Unimed Sede Administrativa
Av. Dr. Nelson D'Ávila, 1365 - São Dimas
Tel: 0800-727-4141

Hospital Dia / Pronto Atendimento
Rua Vilaça, 820 - Centro
Tel: (12) 2139-0313 - 2139-0370

Farmácia Privativa
Av. João Guilhermino, 429 - Centro
Tel: (12) 3923-4496

Laboratório - Unidade Vilaça
Rua Vilaça, 772
Tel: (12) 2139-0332 e 2139-0310

Laboratório - Vila Adyanna
Av. Ademir de Barros, 1211
Tel: (12) 3922-3397

Laboratório - Unidade Andrômeda
Av. Andrômeda, 1280
Tel: (12) 3931-8433

Clínica de Fisioterapia e Reabilitação
Rua Vilaça, 820 (ao lado do Hospital Dia)
Tel: (12) 2139-0377

Saúde Ocupacional
Rua Vilaça, 820 - Centro
Tel: (12) 2139-0396

Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS)
Rua Vilaça, 820 - Centro
Tel: (12) 2139-0393 / 2139-0366

JACAREÍ

Estação Jacareí
Pronto Atendimento, Fisioterapia e Farmácia Privativa.
Rua Dr. Lúcio Malta, 693 - Centro
Tel: (12) 2128-4000

Unidade Administrativa e Laboratório
Praça dos Três Poderes, 34 - Centro
Tel: (12) 2128-8002 / 2128-8003

CARAGUATATUBA

Atendimento Administrativo e Laboratório
Rua Arthur Costa Filho, 1541 - Sumaré
Tel: (12) 3882-3744 - (12) 3882-3009 (laboratório)

Pronto Atendimento e Ambulatório
Rua Major Ayres, 221 - Centro
Tel: (12) 3883-1911

SÃO SEBASTIÃO

Atendimento Administrativo
Rua Capitão Luiz Soares, 557 - Centro
Tel: (12) 3892-4499

Hospital de Clínicas
Rua Capitão Luiz Soares, 550 - Centro
Tel: (12) 3891-4000

UBATUBA

Atendimento Administrativo Laboratório e Ambulatório
Rua Leovigildo Dias Vieira, 1068
Itaguá - Tel: (12) 3832-4003
• Administrativo - Tel: (12) 3832-5239 (laboratório e ambulatório)

PONTOS DE VENDA

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Sede administrativa
Av. Dr. Nelson D'Ávila, 1365 - São Dimas
Tel: 0800-727-4141

Quiosque Shopping Colinas Loja Vila Erma
Rua Madre Paula de São José, 246
Vila Erma - Tel: (12) 3921-4426

JACAREÍ

Rua 15 de novembro, 68 - Centro
Tel: (12) 3962-2437

CARAGUATATUBA

Sede administrativa
Rua Arthur Costa Filho, 1541 - Sumaré
Tel: (12) 3882-3744 - (12) 3882-3009 (laboratório)

Loja ACEC
Rua Eng. João Fonseca, 484 - Centro
Tel: (12) 3897-8822

UBATUBA

Av. Leovigildo Dias Vieira, 1068 Itaguá
Tel: (12) 3932-7097

Recursos próprios

Campanha de Vacinação acontece na Farmácia Unimed

A Unimed-SJC vai promover, a partir do mês de maio, a Campanha de Vacinação contra a gripe comum e contra a H1N1, popularmente conhecida como Gripe Suína. Para atender os clientes e toda a população, a Farmácia Unimed em São José dos Campos e em Jacareí estará comercializando a vacina trivalente, que vai imunizar três tipos de gripes - H1N1 e outros dois vírus que causam a gripe comum - em uma única aplicação. Aqueles que receberam a vacina contra o vírus H1N1, pela campanha do Governo Federal, podem tomar a dose da vacina trivalente após 30 dias da aplicação. Quem não foi imunizado nesta campanha pode tomar a vacina a qualquer tempo. A dose pode ser adquirida na Farmácia Unimed de São José e de Jacareí por um preço diferenciado em relação ao mercado. A aplicação é feita na própria Farmácia por profissionais especializados. Para verificar a data exata de início da comercialização da vacina, entre em contato pelo telefone (12) 3942-4002.



PA e Hospital Dia realizam transplante de córnea

O Pronto Atendimento e o Hospital Dia da Unimed São José dos Campos já estão realizando com sucesso o transplante de tecido

ocular humano. A estrutura permite a realização de duas cirurgias por semana.

A realização do procedimento foi autorizada pelo Ministério da Saúde (Secretaria de Atenção à Saúde), que concedeu parecer favorável após a operadora ter passado por rígidos critérios de avaliação. Os órgãos federais de saúde autorizaram que transplantes de córnea fossem feitos na Unimed do município com base na garantia de que procedimentos de alta complexidade como este, serão realizados sem oferecer nenhum tipo de risco aos pacientes e com total segurança e qualidade aos médicos cooperados da operadora. Essa concessão coloca a Unimed-SJC em um patamar diferenciado de atendimento médico, a partir da comprovação de que a cooperativa está apta a realizar este tipo de procedimento com qualidade.

Os agendamentos devem ser feitos por meio de consulta com o próprio médico cooperado da Unimed, que providencia o cadastro do paciente na Central de Notificação, Captação e Distribuição de Órgãos de São Paulo (Banco de Olhos).

PA amplia leitos de observação

O Pronto Atendimento da Unimed em São José dos Campos passou por uma reforma recentemente, o que permitiu a ampliação em 50% dos leitos de observação. Essa melhoria visou proporcionar mais conforto e agilidade no atendimento, garantindo que um número maior de clientes possa receber atendimento simultaneamente.

As melhorias também passaram pela ampliação da equipe de colaboradores da enfermagem, permitindo atendimento de qualidade, rápido e eficiente.

Laboratório Unimed atende em novo horário

As unidades de coleta do Laboratório Unimed, instaladas em São José dos Campos e em Jacareí, já estão operando em novo horário. Desde o dia 5 de abril, as unidades localizadas na Vilaça, Vila Adyana, Andrômeda e Três Poderes iniciam as atividades às 6h30. Esse novo horário oferece mais comodidade e facilidade aos clientes Unimed, que podem realizar os exames antes do início do horário de trabalho ou turno escolar. Os Postos de Coleta de Caraguatatuba e de Ubatuba iniciam as atividades a partir das 7h.



Exames de glicemia

A Farmácia Unimed de São José dos Campos está oferecendo um novo serviço aos clientes - o exame gratuito de glicemia (quantidade de açúcar no sangue). Realizado aos sábados, das 8h às 16h pela equipe de farmacêuticos do local, o exame é simples: com uma leve picada no dedo coleta-se uma gota de sangue numa fita e a seguir faz-se a leitura em um aparelho. O resultado sai na mesma hora e caso o exame indique alguma alteração nos níveis de glicemia, os profissionais da farmácia orientam o cliente a procurar um médico.

CAMPANHA DE VACINAÇÃO
H1N1 NAS FARMÁCIAS UNIMED

Maio de 2010

Vacina Vaxigrip
(Laboratório Sanofi-Pasteur)

De 3 a 8 anos: 2 doses de 0,5 mL
com intervalo de 30 dias
Acima de 9 anos: 1 dose de 0,5 mL**

** deve ser respeitado o período de 30 dias
caso a pessoa tenha tomado a vacina da
Campanha do Governo e deseja tomar a
Vaxigrip para a proteção de gripe comum.

ANS Nº33187-2

Farmácia Unimed

*Tudo que uma farmácia pode
oferecer, com preço
e comodidade que são
o cliente Unimed tem*

VISA   

DELIVERY
12 3923.4496

São José dos Campos e Jacareí
Segunda a Sexta das 8h às 17h
Sábados das 8h às 12h

Medicamentos
Genéricos
Correlatos/Diagnósticos
Beleza
Perfumaria
Alimentos
Fitoterápicos
Dermocosméticos

Além de medicamentos, a Farmácia Unimed possui uma grande variedade de produtos de higiene, beleza, perfumaria, vitaminas, suplementos e alimentos funcionais, tudo com preços especiais e a exclusiva facilidade do desconto em folha de pagamento* para os clientes Unimed. **Qualidade de vida com comodidade e vantagens exclusivas só cliente Unimed-SJC tem.**

* Válido somente para planos empresariais. A modalidade desconto em folha depende de acordo prévio entre a empresa do cliente e a Unimed-SJC.

Farmácia Privativa
Unimed 