

Bem Viver

ESCRITÓRIO DE VOCÊ ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Ano 7 - Nº 22 - Jan/Fev 2015

Ajudar FAZ BEM

Mala Direta Postal
Básica
9912337438/2013 - DR/RO
UNIMED JI PARANÁ COOP
DE TRAB MÉDICO
CORREIOS

Ações promovidas pela Unimed Ji-Paraná fortalecem a consciência e sentimento de solidariedade. Pág 18





◆ **Dra. Adélia Lemos Pompeu**

Ginecologia e Obstetrícia CRM 1656 - RO

◆ **Dr. Antonio Mauro de Rossi** (Técnico Responsável)

Ortopedia e Traumatologia CRM 1434 - RO

◆ **Dr. Álvaro Alaim Hoffmann**

Clínica Médica e Ultrassonografia 24H CRM 1807 - RO

◆ **Dr. Bartolomeu de Sá Basilio**

Gastroenterologia e Endoscopia CRM 1655 - RO

◆ **Dr. Efraim B. Navarro Magalhães**

Ginecologia e Ultrassonografia CRM 466 - RO

◆ **Dr. Helio Costa Nunes Junior**

Urologia CRM 2370 - RO

◆ **Dr. Israel Nunes Alvares**

Clínica Médica e Hematologia CRM 1600 - RO

◆ **Dra. Jaelma Muniz**

Fisioterapia CREFITO 150.510 - F - RO

◆ **Dr. Marcos Henrique Bitencourt Rodrigues**

Clínica Médica, Med. do Trabalho CRM 2291 - RO
e Geriatria

◆ **Dra. Rosangela Pereira S. S. Cavalcante**

Clínica Médica e Psiquiatria CRM 2268 - RO

◆ **Dr. Rodrigo S. Albernaz**

Bioquímico CRF - RO/AC 901

◆ **Dr. Manuel Lopes Lamego**

Ginecologia e Obstetrícia CRM 46 - RO

◆ **Dr. Olavo Raimundo Santos Filho**

Cirurgião Geral, Endoscopia
Gastroenterologia CRM 1437 - RO

Ligue e agende sua consulta : 69 3416-9300 / 3416-9301 / 3416-6600

Osteoporose

Dr. Sérgio Arantes

CRM 255/RO

Ortopedia e Osteoporose

Certificado de Habilitação em Densitometria Óssea pelo Colégio Brasileiro de Radiologia

Não deixe que a
Osteoporose
prejudique a sua
qualidade de VIDA!

**Locais de
atendimento:**



ORTOTRAUMA

Fone: 69 3421-3131
Rua Dr. Fiel, 260 - Vila Jotão
Ji-Paraná - RO

**Consultório e
Exames de
Densitometria
Óssea para
diagnóstico de
Osteoporose.**



RADIOCLIN

Excelência em diagnóstico por imagem

Fone: 69 3422-3333
Rua Paraná, 1210 - Casa Preta
Ji-Paraná - RO

**Exames de
Densitometria
Óssea para
diagnóstico de
Osteoporose.**

EDIÇÃO: 22 ↖

Cooperar faz bem

Um dos princípios cooperativistas é o interesse pela comunidade, que vem sendo demonstrado pela Unimed Ji-Paraná desde a sua fundação. O apoio na construção do desenvolvimento sustentável faz com que a Cooperativa destine recursos para prover o bem estar social, apoie projetos, visando contribuir com a melhoria da qualidade de vida das pessoas e o desenvolvimento local. Convidada pela Organização das Cooperativas do Brasil (OCB) para promover ações sociais do Dia de Cooperar, a Unimed Ji-Paraná realizou diversas atividades que integram a linha de ação que incentivam o voluntariado e que estão alinhadas à estratégia de responsabilidade social.

14

Vá de bike com a turma

Conhecer novos lugares e ao mesmo tempo se exercitar é o que faz quem se dispõe a pedalar em grupo pelas ruas e estradas.

17

Pela boa convivência na rede

Assim como na vida real, na vida on-line temos que seguir algumas regras de etiqueta para uma boa convivência.

26

Encontro das Águas

Um dos mais belos e surpreendentes espetáculos da natureza no estado de Rondônia é protagonizado pelos rios Mamoré e o Pacaás Novos.

29

Unimed melhora avaliação no IDSS

O aumento da nota em relação ao estudo anterior colocou a Cooperativa próxima das notas mais altas.

30

Parceria campeã

Atleta patrocinado pela Unimed Ji-Paraná tem se destacado nas competições estaduais e nacionais.

18

Capa



12 Destaque

A saúde ficou rosa e azul

A Unimed Ji-Paraná sabe muito bem que a prevenção é o melhor caminho para viver mais e melhor. Por isso, entrou com tudo nos movimentos Outubro Rosa, que é uma ação de conscientização das mulheres sobre o câncer de mama, e o Novembro Azul, uma campanha que luta pela prevenção contra o câncer de próstata. Uma série de ações para que mulheres e homens, de todas as idades, tenham atitudes necessárias para a prevenção e a detecção precoce das doenças. Buscando dar maior visibilidade aos movimentos, a sede da Cooperativa teve iluminação especial, nas cores rosa e azul, simbolizando cada mês e laços foram distribuídos aos clientes.

CARO LEITOR ↖

A força da união

Se tem uma palavra que pode resumir a história da Unimed Ji-Paraná é união. Há quase 20 anos, o seu plano de saúde começou assim, da união de vários médicos, de diferentes especialidades, com a mesma vocação: cuidar.

E continuamos com essa essência. Uma história que começou bem, só pode continuar inspirando pessoas. Nesse caso, nossos colaboradores. Durante o segundo semestre de 2014, eles trabalharam em projetos sociais, como voluntários, mostrando o verdadeiro sentido de que a união faz a força.

Aliás, trabalhar é uma atividade que une pessoas e agrupa talentos. Nós acreditamos que pessoas movidas por um objetivo comum, em um ambiente aberto à participação, fazem o seu melhor e podem transformar o mundo em que vivem.

E estamos em fase de comemoração por ter pessoas do bem e competentes. Prova disso, é que a Unimed Ji-Paraná foi bem avaliada pela Agência Nacional de Saúde (ANS), com destaque no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), como você pode ver na página 29.

2014 foi um ano em que colhemos bons resultados, onde pudemos demonstrar nossa força através do trabalho desenvolvido ao longo de cada dia. Posso afirmar que estamos no rumo certo. Obrigado a todos que fizeram parte deste esforço e os convido para que façamos de 2015 um ano melhor ainda. Esse é o nosso plano!

Boa leitura.

Gilberto Domingues
Diretor Presidente



EXPEDIENTE

▲ Diretoria Executiva

Diretor Presidente: Gilberto Domingues
Diretor de Administração: Sérgio Arantes
Diretora de Atenção à Saúde: Magna Sueli R. Lucas
Superintendente Executivo: Wesllem Reis

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Assessora de Marketing

Erika Moura

▲ Diagramação

Fabrizio Limeira

▲ Arte-final

Nathalia Celestina

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Líder

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 7 - nº 22 - Jan/Fev de 2015

Tiragem: 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado (75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

▲ Edições anteriores

<http://bemviver.unimedjpr.com.br/>

▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro
Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091
Fone: (69) 3411-3859 | Fax: (69) 3411-3810
comunicacao@unimedjpr.com.br

▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800
unimedjpr@unimedjpr.com.br
www.unimedjpr.com.br
Facebook: Unimed Ji-Paraná

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





ORTOPEDIA

- ▷ Cirurgia da coluna vertebral
- ▷ Cirurgia ortopédica
- ▷ Lombalgias

Antônio Mauro de Róssi

CREMERO 1.434

- Sócio titular da S.B.O.T. - Sociedade Brasileira de ortopedia e Traumatologia.
- Sócio titular da S.B.P.C.V. - Sociedade Brasileira de Patologia da Coluna Vertebral.

Ouro Preto

Consultório
Rua dos Seringueiros,
1015 - Centro
69 3461-1550

Ji-Paraná

Hospital das Clínicas 6 de Maio
Rua Almirante Barroso,
1798 - Casa Preta
69 3416-9300 / 3416-9301



Há 35 Anos no mercado



Resultados On-line

www.laboratoriomodelojp.com.br

✉ laboratorio.modelo@uol.com.br

Rua Martins Costa, 333, João
(Matriz) (69) 3421-5091

Rua Almirante Barroso, 1541, Centro
em frente ao HCR - (69) 3422-6287

Na Center Clínica
(69) 3421-5030

Hospital HCR
(69) 3411-2256

Rua 22 de Novembro, 912, Casa Preta
(69) 3422-3159

Gastroclínica
(69) 9270-9816

**Atendemos a todos os
convênios**



**LABORATÓRIO
MODELO**

Ultrassonografia

**35 ANOS
EM RONDÔNIA**



Dr. Carlos Silva
CRM 350

Membro ativo da Sociedade Brasileira de Ultrassonografia.
O primeiro médico ultrassonografista em Ji-Paraná, atuando desde 1985.



Gastroclínica

Serviço de Ultra-Sonografia de Alta Resolução Com Doppler Colorido

69 34215833 / 34113363

R São João, 1341, Casa Preta - Ji-Paraná - RO



CYN FARMA

DISTRIBUIDORA DE PRODUTOS LABORATORIAIS

Televendas:
(69)

3422-2912
3422-0803
3421-0064
8435-2329

Analisa
Gold Analisa Diagnóstica Ltda
Bioquímica

WADA
DIAGNÓSTICA
Teste Rápido

Avenida Transcontinental, 1470
Casa Preta - CEP: 76907-552
Ji-Paraná/RO

ELITechGroup
ELITECH LATINO AMERICA
Bioquímica

HORIBA
Hematologia

Comer bem para amamentar

Manter um cardápio saudável depois do parto garante saúde para a mãe e para o bebê

Mães costumam ter muitas dúvidas sobre como manter uma alimentação saudável depois da gestação e como isso pode influenciar a saúde do bebê em fase de amamentação. Tudo o que a mãe ingere vai para o bebê através do leite. Nesta entrevista, a nutricionista Tatiane Ferracini Arantes, que atende no programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná esclarece algumas dúvidas sobre o que se deve comer e o que evitar durante o período da amamentação.

BV - As mulheres que amamentam precisam comer mais?

TA - Sim, sem dúvida! Após o nascimento do bebê, a mãe que amamenta, torna-se uma nutriz, e precisa seguir orientações fundamentais para que o aleitamento materno transcorra com tranquilidade e qualidade. Durante o período de amamentação a mãe tem suas necessidades energéticas aumentadas em cerca de 500 calorias por dia para os primeiros 6 meses de lactação e de 400 calorias por dia nos meses subsequentes. Esse acréscimo de calorias pode variar em função do estado materno pré-gestacional (baixo peso, peso adequado, sobrepeso ou obesa) e do ganho de peso durante a gestação.

BV - Elas precisam beber mais líquidos?

TA - Boa parte do leite é água, e quanto mais hidratada a mãe estiver, mais leite ela vai produzir. Portanto, elas precisam beber mais água sim. O ideal é de três a quatro litros de água ao dia.

BV - Existem alimentos que devem ser excluídos da alimentação da mãe, durante a amamentação?

TA - Durante o período de amamentação a mãe deve manter uma dieta balanceada, equilibrada e individualizada para evitar reações como: gases, cólicas, irritabilidade e reações alérgicas em seu bebê.

Não são recomendáveis: frituras e ▶



A PROFISSIONAL ▽

Tatiane Ferracini Arantes é nutricionista, credenciada à Unimed Ji-Paraná, atende no programa Medicina Preventiva



► **PODEROSO** O leite materno carrega anticorpos que previnem infecções comuns, diminuindo o risco de mortalidade infantil

excesso de gorduras, doces, alimentos que comuniquem odor e sabor desagradável ao leite (excesso de alho/cebola), alimentos que eventualmente possam provocar intoxicações (ostras, mariscos), fumo e bebidas alcoólicas, sendo este prejudicial na absorção de nutrientes pela mãe, podendo comprometer a produção de leite materno e, além disso, o álcool passa para o bebê através do leite. Durante a amamentação muitas mulheres reclamam do desconforto causado por gases, por isso, nesse período, a recomendação é evitar alimentos ricos em enxofre, pois eles estimulam a produção de gases. Evite feijões, lentilha, bró-

colis, couve-flor, couve manteiga, rabanete, repolho, espinafre. Alimentos que mais frequentemente causam alergia em bebês são: leite e seus derivados, trigo, frutas cítricas, milho, nozes, avelãs, amendoins, amêndoas e mariscos. No caso de reações evidentes, a mãe deve cortar o consumo dos referidos alimentos e receber orientações específicas acerca da substituição destes alimentos.

BV - Existem restrições quanto ao uso de medicamentos?

TA - Sim, alguns medicamentos podem afetar a quantidade de leite materno. Portanto, evite a automedicação. Se houver ne-

[...]

No caso de reações evidentes, a mãe deve cortar o consumo dos referidos alimentos e receber orientações específicas acerca da substituição destes alimentos.

cessidade de uso, informe o seu médico.

BV - Durante a amamentação, a mãe pode fazer dieta para eliminar peso?

TA - Dieta e período de amamentação não combinam. Durante a amamentação o organismo precisa de energia para produzir o leite materno, portanto dietas rigorosas podem implicar em perda de massa magra, ou seja, músculos e energia.

BV - O que não pode faltar na alimentação de uma mãe que está amamentado?

TA - Não existe um cardápio pré-determinado, o ideal é que a mãe se alimente de maneira saudável, mantendo uma dieta balanceada, rica em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras;

- mantenha um diário alimentar (fracionamento da dieta, sendo 5 a 6 refeições/dia em pequenos volumes, não ultrapassando mais de 03hs entre uma refeição da outra);

- é muito importante que não pule nenhuma refeição, para que haja uma variedade alimentar durante o dia, e para que os nutrientes não fiquem concentrados em poucas refeições;

- aumentar oferta de fibras (verduras, frutas, legumes, grãos e cereais integrais). ①



↗ Em família

Fazer refeições em família pode trazer inúmeros benefícios para a criança. Entre eles, o de torná-las mais confiantes. Isso acontece porque à mesa, onde as pessoas ficam sentadas olhando no olho sem distrações, o papo rola mais facilmente. E quando a criança tem o hábito de conversar com seus pais e irmãos, sente-se mais à vontade para participar de conversas com outros grupos ou mesmo na sala de aula.



↘ Menos TV

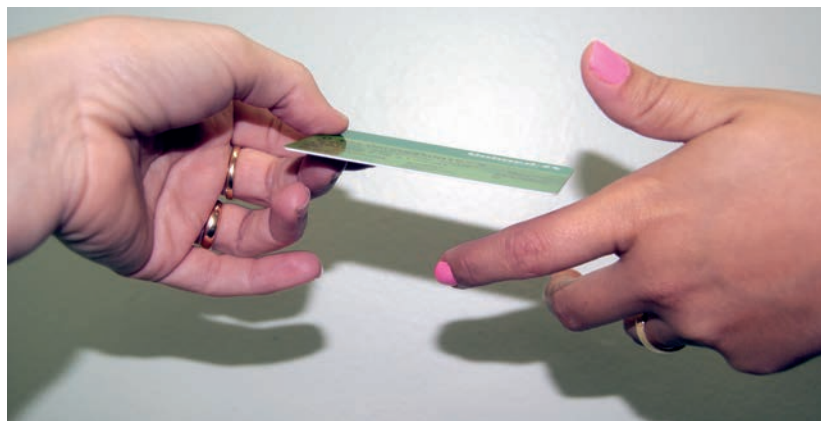
Para quem não quer sofrer de depressão, ficar menos tempo em frente à telinha pode ser a solução. O fato está atestado por pesquisadores da escola médica de Harvard. De acordo com o grupo, aqueles que passam muito tempo assistindo à TV na juventude têm mais chances de desenvolver depressão na fase adulta. Os pesquisadores detectaram que esse é um dos fatores em comum entre aqueles que de fato desencadearam a doença com o passar dos anos, especialmente entre os homens. Mais de 4 mil adolescentes foram analisados e neles foi constatado que cada hora na frente do aparelho eletrônico aumentaria as chances de depressão em 8%.



Calendário

Você sabia que o governo criou um aplicativo grátis para que você acompanhe o calendário de vacinações? É possível consultar as imunizações para cada idade e programar lembretes para não deixar passar a hora da vacina! Olha só que legal: <http://www.aplicativos.gov.br/aplicativos/vacinacao-em-dia-1>





USO CONSCIENTE Para o atendimento, o beneficiário deverá estar sempre de posse de seu cartão Unimed, que é numerado, nominativo e intransferível. Sob nenhuma hipótese poderá ser cedido ou emprestado. A utilização por terceiros é considerada fraude. Faça um uso consciente do seu plano de saúde.

»» Ganhe tempo

Agilize o atendimento! Os clientes Unimed Ji-Paraná não precisam comparecer à sede da Cooperativa para obter a autorização para realizar exames. Eles contam com o serviço de autorização online no consultório médico. O sistema funciona da seguinte forma: após a consulta, o cliente deve pedir à secretária do médico que o atendeu para realizar a requisição online. A autorização é feita na mesma hora, também via internet.

»» Fique atento!

Consulta de retorno gratuita tem prazo de 30 dias. Não deixe para depois. Se precisar retornar ao médico, agende seu dia e horário imediatamente após a consulta. O retorno é gratuito somente se for agendado para até 30 dias após a primeira ida ao consultório. A Unimed Ji-Paraná lembra que esse prazo é suficiente para agendar e fazer exames, portanto, não há necessidade de esperar para marcar o retorno.



»» FILMES

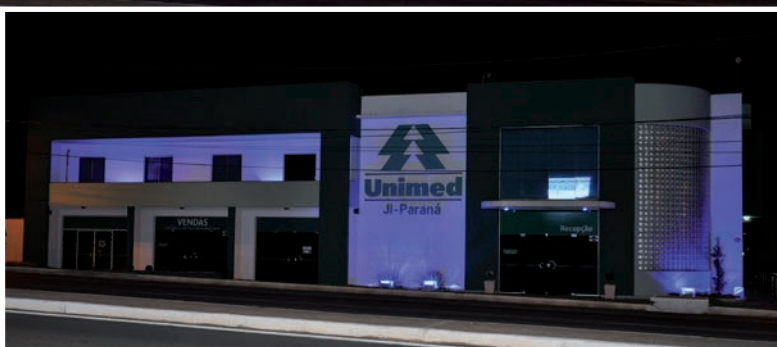
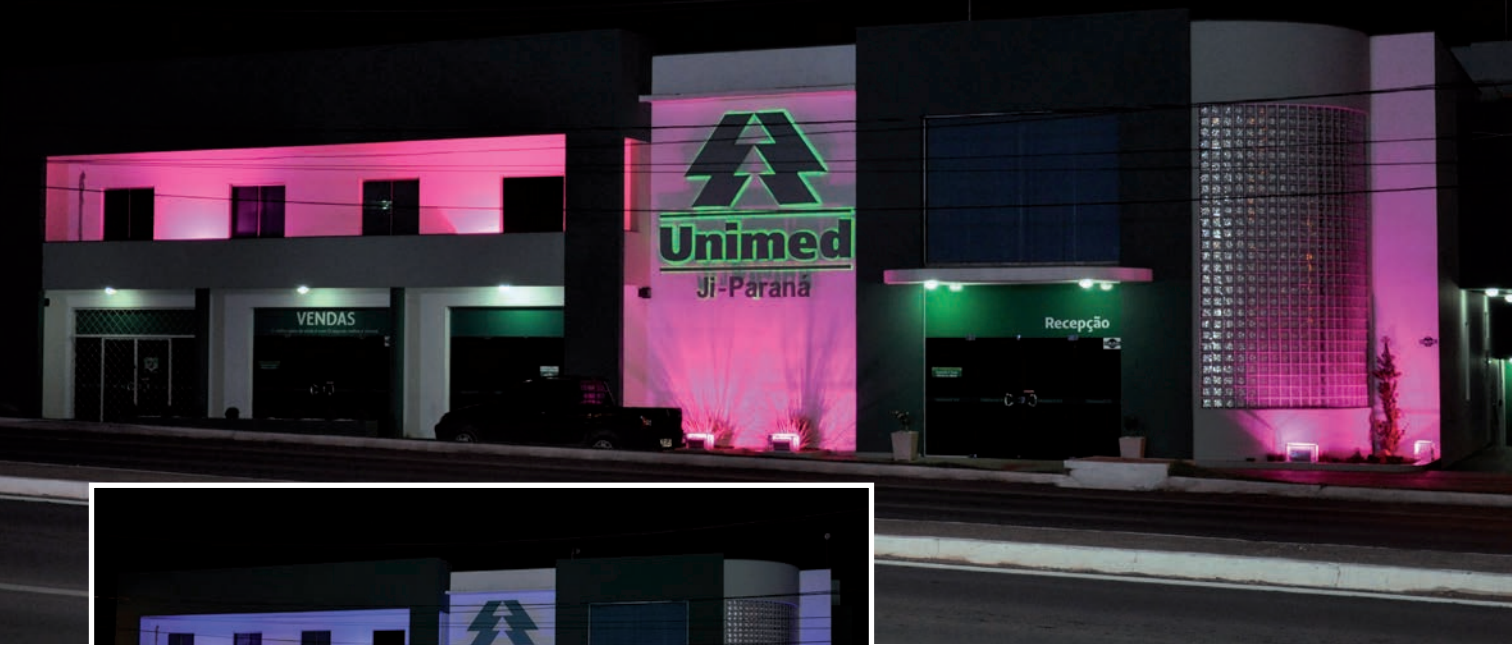
Primeiro da Classe

Drama familiar sobre um homem com Síndrome de Tourette que desafia a todos para se tornar um excelente professor. Inspirado em uma história verdadeira, o filme é estrelado pelo ator James Wolk que dá vida ao professor Brad Cohen, personagem com a Síndrome. Brad não tem um bom relacionamento com o pai, mas conta com um irmão protetor e uma mãe que o apoia. Desde a infância, ele sofre preconceitos devido à doença. Cansado dos tratamentos sem solução, Brad abandona o tratamento. Já adulto e formado, Brad começa a correr atrás do seu sonho, ser professor, mas o preconceito é a sua maior barreira.

»» LIVROS

Eu Sou Malala

'Eu sou Malala' é a história de uma família exilada pelo terrorismo global, da luta pelo direito à educação feminina e dos obstáculos à valorização da mulher em uma sociedade que privilegia filhos homens. O livro acompanha a infância da garota no Paquistão, os primeiros anos de vida escolar, as asperezas da vida numa região marcada pela desigualdade social, as belezas do deserto e as trevas da vida sob o Talibã. Aos dezesseis anos, ela se tornou um símbolo global de protesto pacífico e a candidata mais jovem da história a receber o Prêmio Nobel da Paz.



CONTRIBUIÇÃO

Iluminação da sede da Cooperativa foi modificada em prol das campanhas de prevenção

A saúde ficou rosa e azul

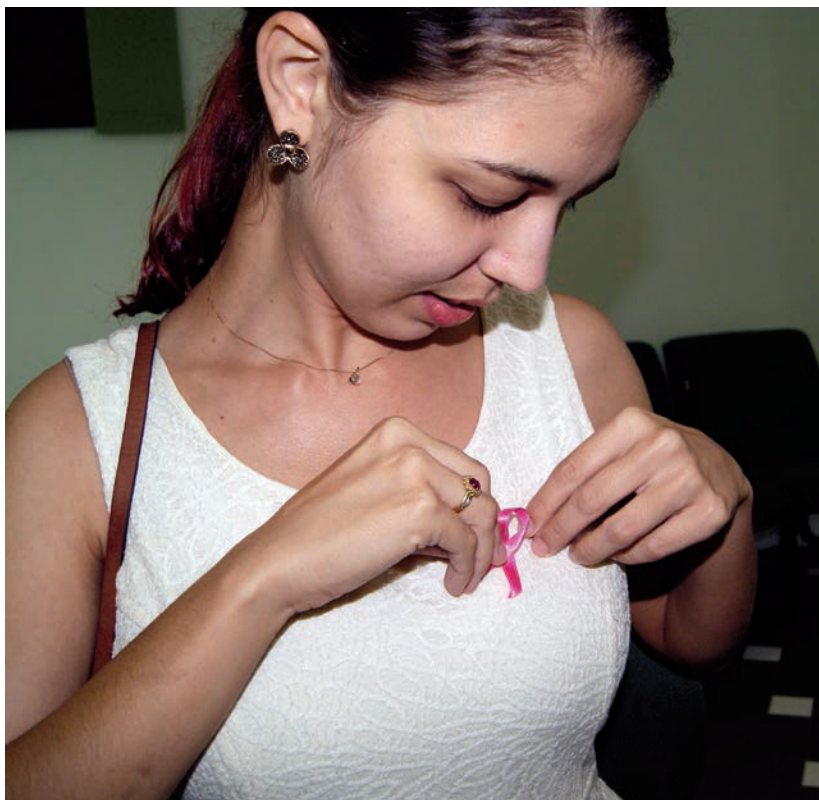
Unimed aderiu aos movimentos para lembrar a todos a importância da prevenção e dos exames

A Unimed Ji-Paraná sabe muito bem que a prevenção é o melhor caminho para viver mais e melhor. Por isso, entrou com tudo nos movimentos Outubro Rosa, que é uma ação de conscientização das mulheres sobre o câncer de mama, e o Novembro Azul, uma campanha que luta pela prevenção contra o câncer de próstata. Uma série de ações para que mulheres e homens, de todas as

idades, tenham atitudes necessárias para a prevenção e a detecção precoce das doenças.

Buscando dar maior visibilidade aos movimentos, a sede da Cooperativa teve iluminação especial, nas cores rosa e azul, simbolizando cada mês e laços foram distribuídos aos clientes. Além da iluminação, banners com dicas de prevenção foram colocados em todos os locais de atendimento Unimed.

O câncer de mama é a doença que



► **SÍMBOLO** Clientes receberam laços que representam, mundialmente, a luta contra o câncer de mama e próstata

mais acomete as mulheres entre todos os outros tipos. E o mais chocante, muitas delas morrem por falta de um diagnóstico precoce, do autoexame e até mesmo da falta de informação. Em geral, a doença começa a se manifestar com a presença de um nódulo único, não doloroso e endurecido na mama. Outros sintomas, porém, podem ser considerados, como a deformidade e/ou aumento da mama, retração da pele ou do mamilo e dores.

No caso dos homens, o exame de toque retal, essencial para se prevenir contra o câncer de próstata, ainda é um tabu. Assim como as mulheres, a falta de informação sobre o exame também é grande, mas o preconceito ainda é o maior entrave. Embora vários médicos garantam que o exame é simples, rápido e indolor, a maioria dos homens acredita que, além de desconfor-

tável, o exame pode ser capaz de afetar a sua masculinidade e opta por procurar um médico quando a doença já está em estágio avan-

[...]

Uma série de ações para que mulheres e homens, de todas as idades, tenham atitudes necessárias para a prevenção e a detecção precoce das doenças.

çado. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de próstata é mais incidente que o câncer de mama.

O estilo de vida também desempenha um papel importante. Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco do câncer. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar. 1



► **CUIDADO** Ações realizadas dentro da Cooperativa tentam lembrar o beneficiário que é hora de fazer exames preventivos

Vá de bike COM A TURMA

Conhecer novos lugares e ao mesmo tempo se exercitar é o que faz quem se dispõe a pedalar em grupo pelas ruas e estradas

Andar de bicicleta tem gostinho de superação quando você é criança. Difícil encontrar quem não se lembra com sorriso do dia em que o equilíbrio venceu e as rodinhas foram deixadas de lado.

Quando se é adulto, aquela sensação de superação e liberdade é logo sentida ao dar uma voltinha de bicicleta. Nada como sentir o vento bater no rosto. Melhor ainda, é encontrar pessoas animadas que têm a mesma paixão por pedalar. E não é difícil encontrar uma turma animada.

Você já deve ter visto por aí uma galera andando de bicicleta pelas ruas da

[...]

Nada como sentir o vento bater no rosto. Melhor ainda, é encontrar pessoas animadas que têm a mesma paixão por pedalar.

cidade ou em uma estrada rural. À noite, com certeza cruzou com várias luzinhas piscando pela pista. ▶

PASSEIO

Mais que um meio de transporte ecologicamente correto, a bicicleta permite conhecer lugares incríveis





Atividade proporciona conhecer lugares novos e superar os desafios

São os grupos de pedal: ciclistas, na maioria amadores, que se encontram para passear e se exercitar.

Pessoas que sabem que pedalar é lazer, saúde, transporte, ecologia e fazer lindos passeios. O número de pessoas utilizando a bicicleta como hobby tem aumento nos últimos anos e isso vem se refletindo nos encontros, cada vez maiores, das equipes que curtem, além de pedalar, fazer isso entre amigos.

O bacana é que muitos estão apostando nessa prática para aliviar o cansaço, quebrar a rotina e manter a forma. É o que faz o médico Emílio Dordá. Quando tem

tempo, em grupo ou sozinho, consegue driblar o sedentarismo de uma forma divertida. “Muito além de um exercício para o corpo, que emagrece e melhora o fôlego, me ajuda aliviar o estresse e me deixa feliz. E em turma, as pedaladas ficam animadas, o entusiasmo e a segurança aumentam”, relata.

Redes Sociais

O número de adeptos do ciclismo tem crescido graças, especialmente, à divulgação da prática nas redes sociais. Interessados na modalidade se encontram em fóruns de discussão e compartilham o interesse pelo

[...]

“Muito além de um exercício para o corpo, que emagrece e melhora o fôlego, me ajuda aliviar o estresse e me deixa feliz.”

esporte, técnicas, dicas de locais para pedalar e formam novos grupos de amigos.

A magrela ideal

Para escolher a bicicleta certa, você deve prestar atenção em alguns detalhes. Primeiro, teste a bicicleta. Tenha certeza de que você pode encostar o pé no chão e prefira modelos que não tenham aquela barra vertical entre as pernas. Se o objetivo é apenas fazer trajetos curtos, uma bicicleta mais simples dá conta do recado. Ela deve ser leve e com aros fortes. Na hora da compra, pense nos benefícios. Se for para fazer longos percursos, não economize. O barato pode sair caro. Comprar uma bicicleta usada pode ser uma boa opção.

SEGURANÇA ↴

- ▲ Adesivos refletivos (no quadro, rodas, pedal e capacete)
- ▲ Roupas claras para pedalar a noite
- ▲ Lanternas dianteira e traseira
- ▲ Capacete
- ▲ Proteção para cotovelos e joelhos
- ▲ Óculos
- ▲ Luvas
- ▲ Pedalar a 1,5 metros dos veículos
- ▲ Sinalizar o que vai fazer, com sinais de mão. 🇺🇸

Beleza no prato

Manter a pele e os cabelos bonitos também dependem da alimentação. Saiba quais os alimentos que ajudam na beleza

Na hora de buscar truques e recursos para melhorar a aparência, logo se pensa nos diversos cremes e tratamentos à disposição. Mas a beleza também vem de dentro para fora. Por isso, para manter a pele sempre bonita e saudável, além dos cuidados externos, é fundamental consumir alimentos saudáveis que contribuem para uma pele mais bonita e macia. Ou, dependendo do que você come, acelera o envelhecimento. Uma alimentação cheia de gordura, alimentos industrializados com muito conservantes e corantes só fará mal a sua beleza.

Começar por uma reeducação alimentar é a base de tudo. Outra atitude e uma das mais importantes é a hidratação. Beber pelo menos dois litros de água por dia contribuem para o bom funcionamento do orga-

[...]

Uma alimentação cheia de gordura, alimentos industrializados com muito conservantes e corantes só fará mal a sua beleza.

nismo. Inclua alimentos integrais na dieta, pois ajudam na manutenção das taxas de açúcar no sangue em níveis normais e são importantes para controle da saciedade e do peso.

Consuma de três a cinco frutas por dia. Além de excelentes opções para os lanches intermediários, contribuem com o fornecimento de vitaminas e minerais, assim como de fibras, que ajudam a manter a glicemia estável e a controlar o peso.

Unhas e cabelos lindos

Para ter unhas saudáveis e cabelo bonitos, sem queda e enfraquecimento, os alimentos são verdadeiros remédios.

Para isso, consuma alimentos ricos em proteínas (de boa qualidade) e alimentos fontes de vitaminas e minerais. Proteínas de boa qualidade como peixes (ricos em ômega-3), ovos e carnes magras. O leite e derivados também são importantes por ser uma boa fonte de cálcio e ainda contém boas proteínas, assim como a soja.

As frutas, verduras e legumes contêm vitaminas e minerais que são essenciais na construção e na qualidade dos cabelos e unhas. **U**



RESULTADO Uma alimentação saudável pode garantir o viço da pele, o brilho dos cabelos e a força das unhas

Pela boa convivência NA REDE

Assim como na vida real, na vida on-line temos que seguir algumas regras de etiqueta para uma boa convivência

Assim como no mundo real, a vida social na Internet precisa de regras para que todos possam manter a boa convivência. É claro que cada um coordena seu comportamento de acordo com sua consciência e educação, mas algumas condutas precisam ser observadas para que gafes não sejam cometidas, bem como mal entendidos, brigas ou desconfortos sejam evitados.

Especialistas afirmam que tudo depende de qual o seu objetivo na rede social. Para quem quer ter muitos amigos ou seguidores e

mantê-los, é preciso se adequar e seguir algumas regras de etiqueta essenciais à boa convivência, mas sobretudo, há uma regra básica: bom senso.

Veja algumas dicas para uma boa convivência nas redes sociais.

NO TWITTER: ➤

- ▼ Não escrever com letras maiúsculas.
- ▼ Promover mais os outros do que si.
- ▼ Checar as informações antes de replicar.
- ▼ Compartilhar conteúdos inte-

ressantes e que possa criar uma conversa.

▼ Se tiver algum problema com alguém ou com alguma empresa, tente resolver as questões de forma privativa, ao invés de atacar publicamente.

FACEBOOK ➤

- ▼ Escolher fotos que representem você bem.
- ▼ Só marque as pessoas presentes nas fotos publicadas, que você tenha intimidade e de contexto puramente social.
- ▼ Evite publicar correntes ou frases padronizadas, parecendo dizeres de para-choque de caminhão.
- ▼ Compartilhe o que você estaria compartilhando no meio social, ideias, notícias, situações, etc.
- ▼ Ter coerência ao “curtir” comentários, fotos ou episódios. Evite curtir situações desagradáveis, se você quer demonstrar interesse pela situação, faça um comentário para marcar presença.
- ▼ Requisitar amizade só uma vez para cada pessoa.
- ▼ Jogos e aplicativos são legais, mas pare de ficar mandando convite para esse tipo de coisa dentro da rede social. 📌



Regras são necessárias em qualquer tipo de convívio social

COOPERAR faz bem

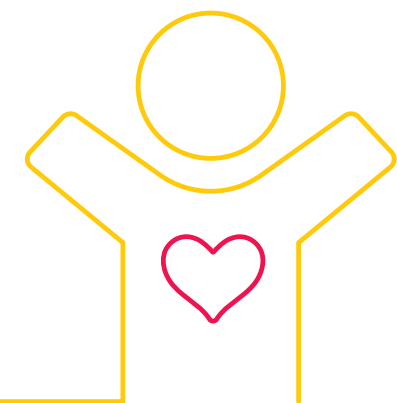
A Unimed Ji-Paraná apoia e motiva os colaboradores a exercerem sua cidadania pelo voluntariado

Um dos princípios cooperativistas é o interesse pela comunidade, que vem sendo demonstrado pela Unimed Ji-Paraná desde a sua fundação. O apoio na construção do desenvolvimento sustentável faz com que a Cooperativa destine recursos para prover o bem estar social, apoiar projetos, visando contribuir com a melhoria da qualidade de vida das pessoas e o desenvolvimento local.

Convidada pela Organização das

Cooperativas do Brasil (OCB) para promover ações sociais do Dia de Cooperar, a Unimed Ji-Paraná realizou diversas atividades que integram a linha de ação que incentivam o voluntariado e que estão alinhadas à estratégia de responsabilidade social.

Para a realização das ações, a Unimed conta com importantes aliados: seus colaboradores. Essa participação voluntária em projetos sociais é voltada para a promoção da saúde e a qualidade de vida por meio da doa- ▶



Voluntários se unem para ajudar a Apae a servir alimentos em evento



► **SOLIDÁRIOS** Colaboradores reforçam um dos princípios cooperativista, o interesse pela comunidade

ção de tempo, trabalho e talento, mas quem participa ganha muita coisa em troca: convivência com pessoas diferentes, oportunidade de viverem outras situações, aprender coisas novas, satisfação de se sentir útil. “É gratificante poder participar de ações sociais. Sempre quis realizar trabalhos voluntários, mas minha jornada de trabalho nem sempre permitiu uma dedicação. Mas, quando tem iniciativa, as pessoas cooperam, ideias surgem e as coisas acontecem. Ser voluntária nas ativi-

dades realizadas pela Unimed Ji-Paraná para poder ajudar as pessoas me deixa feliz”, disse Vanessa Barrozo, colaboradora da Cooperativa que participou de todas as ações do Dia C.

Para o diretor presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, a mobilização realmente muda o comportamento e a atitude dos voluntários diante do outro. “O trabalho conjunto, o voluntariado e a solidariedade acabam mostrando a nós mesmos o quanto é importante o

[...]

“O trabalho conjunto, o voluntariado e a solidariedade acabam mostrando a nós mesmos o quanto é importante o sentimento que nos move: o da união”

sentimento que nos move: o da união”, destaca.

Atividade Lar do Idoso

Alegria, descontração e muito amor foram os ingredientes levados pela equipe de voluntários da Unimed Ji-Paraná ao Lar do Idoso Aurélio Bernardi. Uma visita cheia de aprendizado, afeto e amor. Mais de 40 voluntários, entre colaboradores da Unimed e seus familiares, serviram um lanche especial aos idosos e puderam curtir a apresentação de músicas, jogos recreativos e atividades de cuidados com a beleza ►



O que não faltou, em todas as ações, foi gente disposta a dar alegria

para as mulheres. As atividades envolveram os mais de 70 idosos que são cuidados pela instituição.

Crianças


Para o Dia das Crianças, os voluntários da Cooperativa Médica realizaram uma programação muito especial. As crianças que moram no Abrigo Municipal e os filhos de colaboradores puderam se confraternizar e dar um passeio no Trenzinho da Alegria. Uma atividade que possibilita uma interação profunda entre os voluntários e a entidade assistida, criando laços de amizade, ampliando a esperança e melhorando a qualidade de vida dos envolvidos.

O objetivo da ação também é disseminar aos pequeninos os conceitos do cooperativismo, já que a Unimed entende que é preciso conscientizá-las sobre os benefícios da cooperação desde a infância para que haja adultos engajados nestas iniciativas.

Conte Comigo

Um sentimento em comum de quem participa de um trabalho voluntário: vontade de ajudar quem precisa. E foi com essa motivação que colaboradores ajudaram a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) a preparar e servir alimentos em um evento no Parque de Exposições em Ji-Paraná. A arrecadação é destinada à manutenção da instituição que atende mais de 280 alunos.

O Dia C

O Dia de Cooperar – carinhosamente chamado Dia C – é um marco das atividades de promoção social do cooperativismo, em todo o País. Nascido em Minas Gerais e gentilmente cedido a todo o Sistema OCB, trata-se de um projeto que encontra no princípio da intercooperação sua força para promover o voluntariado. 



Passeio no trenzinho pelas ruas de Ji-Paraná fez a alegria das crianças



Colaboradores prepararam uma apresentação musical para os idosos

Dez dicas sobre voluntariado

- 01 Todos podem ser voluntários
- 02 Voluntariado é uma relação humana, rica e solidária
- 03 Trabalho voluntário é uma via de mão dupla
- 04 Voluntariado é ação
- 05 Voluntariado é escolha
- 06 Cada um é voluntário a seu modo
- 07 Voluntariado é compromisso
- 08 Voluntariado é uma ação duradoura e com qualidade
- 09 Voluntariado é uma ferramenta de inclusão social
- 10 Voluntariado é um hábito do coração e uma virtude cívica

LABORATÓRIO
São Gabriel
ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

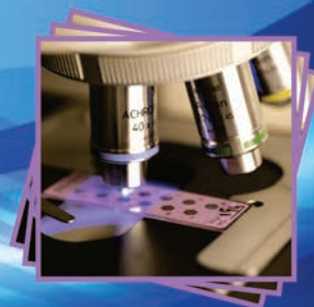
HEMATOLOGIA | BIOQUÍMICA | IMUNOLOGIA | HORMÔNIOS
URINA | PARASITOLOGIA | CITOLOGIA (PAPANICOLAU) E OUTROS



| Dra. Larissa de A. Bonfim Pereira
CRBM 1038 - PA

| Dr. Everton Alves Pereira
CRBM 1037 - PA

Fone: (69) 3423-6757



Rua Júlio Guerra, 529 - Centro - Cep: 76.900-060 - Ji-Paraná - Rondônia

- Ginecologia
- Obstetrícia
- Ultrassonografia

MS HOSPITAL MATER DEI
Assistência de Qualidade



Dr. Serafim L. Godinho Filho
CRM/RO - 1141

69 3461-2243
3461-2133

Av. Castelo Branco, 526
Bairro Jardim Tropical
Ouro Preto do Oeste - Rondônia

Viagem segura

O corre-corre do fim de ano é inevitável, seja para visitar a família, para chegar à praia antes que o sol se esconda ou para se encontrar com os amigos. Essa correria pode representar um perigo quando o caminho são as rodovias supermovimentadas. Para garantir a

tranquilidade no trânsito nesse período de festas, a atenção ao volante deve ser redobrada. O cuidado começa antes mesmo de partir, com a verificação dos itens de segurança do carro e dos documentos, que devem estar dentro da validade.

Durante o trajeto, tenha em mente algumas dicas para evitar acidentes:

A movimentação mais intensa do fim do ano e começo de 2015 exige atenção redobrada no trânsito



Dirija sempre atento

Nunca desvie a atenção do que está acontecendo em volta e observe os sinais do condutor da frente, tais como luz de freio, seta, pisca-pisca e sinalização com os braços.



Planeje o percurso antes

Não fique indeciso quanto ao trajeto a seguir, entradas ou saídas que irá usar. Planeje antes para não confundir o condutor que vem atrás com manobras bruscas.



Sinalize suas atitudes

É muito importante sinalizar aos outros condutores, com a antecedência necessária, o que você pretende fazer. Assim, eles também podem planejar suas atitudes.



Mantenha distância

Mantenha espaço suficiente para evitar colisão com o carro da frente. Lembre-se de que com a chuva ou pista escorregadia essa distância deve ser ainda maior. Se avistar algum perigo, pise imediatamente no freio, mas pise aos poucos, para evitar derrapagens ou parada brusca.



Enxergue além

Procure ver adiante do veículo da frente para identificar situações que podem obrigá-lo a tomar decisões. Cuidado com as curvas. Sempre reduza a velocidade e mantenha atenção constante na estrada e nos veículos por perto.

Saúde financeira

Anotar todas as despesas diárias e estabelecer metas em conjunto é a melhor maneira de envolver toda a família no planejamento financeiro

Muitas famílias reclamam que não conseguem poupar dinheiro ou então que não conseguem quitar suas dívidas. De fato, sair do círculo de consumo e da má administração do próprio dinheiro é um problema grave e que deve ser encarado de forma séria.


Para conseguir economizar, primeiro é preciso saber como está gastando o dinheiro. Parece simples e óbvio, mas não é. Ao longo do próximo mês, marque todos os seus gastos diários. Não é preciso ter uma planilha complicada. Um caderninho resolve. Marque até gastos pequenos, como o pãozinho. A família precisa saber quanto gasta diariamente, para, assim, evitar gastar mais do que ganha.

Outras atitudes como trocar os pagamentos a prazo pelo pagamento

à vista e reunir toda a família – até as crianças menores – para falar sobre a renda da casa podem ajudar a manter a conta no azul.

A saúde financeira exige educação de todos os membros da família.

Dicas para organizar o orçamento

- ✓ Requisite a participação de toda a família, inclusive os filhos. Peça ajuda (mesmo que não precise) a todos os membros.
- ✓ Anote todos os seus gastos e os respectivos meios de pagamento. Faça isso diariamente, pois depois de alguns dias fica difícil lembrar aonde foi parar o dinheiro que estava na carteira. Isto pode ser feito em uma planilha de gastos ou mesmo no celular, por meio de aplicativos.
- ✓ Estabeleça prioridades para suas despesas, de forma a identificar facilmente itens supérfluos daqueles essenciais. Isto irá facilitar sua vida quando for necessário cortar gastos;
- ✓ Estabeleça limites de gastos para cada categoria de despesa e acompanhe ao menos semanalmente se os gastos estão evoluindo dentro do limite definido;
- ✓ Estabeleça metas de poupança para a realização de sonhos e também para ter uma reserva financeira destinada a cobrir imprevistos. Lembre-se que com dinheiro na mão para comprar à vista, muitas vezes é possível negociar preços melhores e ainda aproveitar oportunidades, sem contar a economia no pagamento de juros e impostos sobre o crédito;
- ✓ Planeje suas compras com antecedência. Ao prever seus gastos, você não será pego de surpresa. 



ORGANIZAÇÃO Fazer um orçamento por meio de planilhas é uma boa maneira de conquistar a saúde financeira da família

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA
NO PERÍODO DE (07/10/2014 à 10/12/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Sérgio Botelho da Costa Moraes Junior	3441-5166	Hospital dos Acidentados	Cacoal	Cardiologia
2	Edison Fidelis de Souza Junior	3416-9394	Center Clinica	Ji-Paraná	Ortopedia e Traumatologia

Total de Prestadores que ingressaram: 2

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA
NO PERÍODO DE (07/10/2014 à 10/12/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Ivana Dorneles	3423-9763	Clínica Cim	Ji-Paraná	Cardiologia

Total de Prestadores que se desligaram: 1



A Ouvidoria da Unimed Ji-Paraná é um canal de atendimento de última instância.

Antes de recorrer a Ouvidoria é importante que já tenha solicitado auxílio no SAC ou presencialmente em um dos nossos pontos de atendimento.

Seg a Sex
08h às 12h e
14h às 18h

69 3411-3800
Av. Transcontinental, 1019, Centro

ouvidoria@unimedjpr.com.br



Use seu plano da melhor forma

Seu plano de saúde Unimed Ji-Paraná tem qualidade e benefícios únicos. Mas, para que você possa utilizá-lo da melhor forma, é importante observar sempre as dicas e orientações a seguir.

Acesso aos serviços

Toda vez que for a uma consulta ou fizer um exame, tenha em mãos o cartão de cliente Unimed Ji-Paraná e também o documento de identidade com foto. No caso de crianças, é necessário apresentar a documentação do responsável.

Pronto-Atendimento

Esse é um serviço dedicado ao atendimento de urgência e emergência. Procure o pronto-atendimento somente em casos de urgência e emergência. Não o utilize para consultas de rotina.

Retorno

Não deixe para depois. Se precisar retornar ao médico, agende seu dia e horário imediatamente após a consulta. O retorno é gratuito somente se for agendado para até 30 dias após a primeira ida ao consultório.

Exames

Guarde bem os exames. O seu histórico é fundamental para os médicos avaliarem a sua condição de saúde. Caso perca algum resultado, o laboratório poderá fornecer a 2ª via. Se tiver algum exame recente, leve-o à consulta.

VIVA COM SAÚDE

Guia Médico

No site da Unimed Ji-Paraná, você pode consultar a lista completa e atualizada de médicos, unidades de pronto-atendimento, hospitais, laboratórios e clínicas especializadas que você precisa. Acesse www.unimejpr.com.br.

Consultas médicas

Se você não tiver certeza de qual especialista consultar, procure um clínico geral. Evite consultar diversos médicos pelo mesmo motivo.

Pagamento em dia

A Unimed Ji-Paraná pode cancelar o contrato se o beneficiário ficar inadimplente por mais 60 dias, consecutivos ou não. Portanto, mantenha seu pagamento em dia.

Avise se faltar

Se você não puder comparecer à consulta, avise com até 24 horas de antecedência. Assim, você cede o seu lugar a uma pessoa que também precisa de atendimento e agiliza o trabalho da equipe médica.



69 3411-3800 / unimedjpr.com.br

Unimed 
Ji-Paraná



O Encontro dos rios Mamoré, de água barrenta, e Pacaás Novos, de água negra, proporciona um espetáculo

Encontro das Águas

Um dos mais belos e surpreendentes espetáculos da natureza no estado de Rondônia é protagonizado pelos rios Mamoré e o Pacaás Novos

O encontro das águas barrentas do rio Mamoré com as águas escuras do rio Pacaás Novos, em Guajará-Mirim impressiona. Em escala menor, é o mesmo espetáculo do encontro das águas dos Rios Negro e Solimões, próximo a Manaus (AM). A visão também é magnífica.

A melhor forma de apreciar essa bela cena da natureza é flutuando. Em Guajará-Mirim, algumas embarcações fazem o trajeto diariamente. O turismo hidroviário é característico porque é pelos rios que acontece a maior parte do transporte na região, de cargas ou de passageiros. O fenômeno também pode ser visto da piscina ou mesmo da varanda das cabanas de um hotel de selva, a 20 km da cidade à beira do rio Mamoré.

O rio Pacaás Novos é cenário de várias espécies de peixes, aves e mamíferos que fazem as fotos dos turistas

ficarem ainda mais belas. O boto cor-de-rosa, por exemplo, é um morador ilustre que sempre aparece. Na época das chuvas, formam-se as baías e igapós e na época do verão amazônico, as estrelas são praias de areias brancas. Um verdadeiro santuário ecológico.

Próximo ao encontro das águas, às margens do Rio Mamoré, vive uma comunidade indígena, Cajueiro, habitada pelos oró nao. Eles recebem bem os turistas e aproveitam para vender objetos de artesanato.

COMO CHEGAR:

A partir de Porto Velho, em direção à Guajará Mirim pelas BRs 364 e 425 (320 km em boas condições de conservação). Em Guajará Mirim, o acesso é feito de barco e fica a 25 minutos da cidade. 📍

Quando você faltar

Não esqueça de desmarcar!

Você desmarca as consultas que não
poderá comparecer e colabora com outras
pessoas que precisam de atendimento.



ANS - nº 347507

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Consumir com CONSCIÊNCIA

Consumir com consciência é ter no consumo um instrumento de bem estar e não um fim em si mesmo. Não significa ter que se privar de uma vida mais confortável, mas reduzir, reciclar e reaproveitar tudo o que for possível a fim de contribuir para a preservação do meio ambiente e com o equilíbrio do planeta. Pensando nisso, o Instituto Akatu, organização não governamental que defende o consumo consciente, detalhou em 12 itens os principais pontos para quem quiser adotar esse estilo de vida.

Veja em tópicos:

01 Planeje suas compras

Não seja impulsivo nas compras. A impulsividade é inimiga do consumo consciente. Planeje antecipadamente e, com isso, compre menos e melhor.

02 Separe seu lixo

Recicle e contribua para a economia de recursos naturais, a redução da degradação ambiental e a geração de empregos.

03 Apenas o necessário

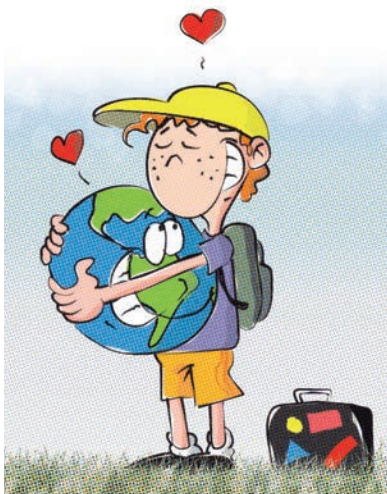
Refleta sobre suas reais necessidades e procure viver com menos.

04 Reutilize embalagens

Não compre outra vez o que você pode consertar, transformar e reutilizar.

05 Avalie os impactos

Leve em consideração o meio ambiente e a sociedade em suas escolhas de consumo.



06 Crédito consciente

Pense bem se o que você vai comprar a crédito não pode esperar e esteja certo de que poderá pagar as prestações.

07 Responsabilidade

Em suas escolhas de consumo, não olhe apenas preço e qualidade do produto. Valorize as empresas em função de sua responsabilidade para com os funcionários, a sociedade e o meio ambiente.

08 Diga não aos piratas

Compre sempre do comércio legalizado e, dessa forma, contribua para gerar empregos estáveis e para combater o crime organizado e a violência.

09 Contribua

Adote uma postura ativa. Envie às empresas sugestões e críticas construtivas sobre seus produtos e serviços.

Unimed Ji-Paraná melhora avaliação no IDSS

O aumento da nota em relação ao estudo anterior colocou a Cooperativa próxima das notas mais altas

A Unimed Ji-Paraná melhorou nas quatro dimensões analisadas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para definir o Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2014, ano-base 2013.

O resultado geral da Cooperativa passou de 0,56 para 0,71, numa escala que considera cinco faixas de valores e que a pontuação máxima é 1,00. A Unimed Ji-Paraná está entre as operadoras colocadas nas duas melhores faixas do IDSS, que são aquelas que alcançam pontuação de 0,60 a 0,79 e de 0,80 a 1,00.

O IDSS é utilizado pela ANS para medir a qualidade das operadoras de assistência médica e odontológica de todo o país. Na análise, são utilizadas quatro dimensões: Atenção à Saúde, Econômico-Financeira, Estrutura e Operação e Satisfação dos Beneficiários. O melhor desempenho da Unimed Ji-Paraná foi Atenção à Saúde, com índice de 0,89.

O IDSS é um dos componentes do Programa de Qualificação da Saúde Suplementar. De acordo com a ANS, o índice é um importante parâmetro para os consumidores avaliarem as operadoras com as quais mantêm

[...]

O IDSS é utilizado pela ANS para medir a qualidade das operadoras de assistência médica e odontológica de todo o país.

contrato ou para decidirem qual plano escolher no momento de contratar esse tipo de serviço.

IDSS DA OPERADORA 2014 (ano base 2013) ↙

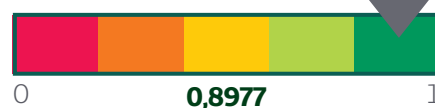
Faixa de nota de avaliação



A ANS avalia o desempenho das operadoras de plano de saúde, com base em quatro dimensões.

Veja abaixo a nota da Unimed Ji-Paraná:

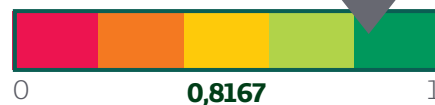
ATENÇÃO A SAÚDE: ↙



ECONÔMICO-FINANCEIRO: ↙



ESTRUTURA E OPERAÇÃO: ↙



SATISFAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS: ↙



Parceria campeã

Atleta patrocinado pela Unimed Ji-Paraná tem se destacado nas competições estaduais e nacionais

Seguindo a sua filosofia de promover o bem-estar e a saúde através de práticas saudáveis, a Unimed Ji-Paraná reforça a sua posição de patrocinadora na área de esportes e oficializa o apoio a jovens talentos.

Com garra e dedicação em treinos e competições, o karateca João Vitor Albuquerque, 7 anos, é um dos atletas patrocinados pela Cooperativa Médica. Em pouco tempo de carreira, ele já acumula uma trajetória esportista de sucesso.

No mês de setembro, João ficou em 3º lugar - Kumite individual - no Campeonato Brasileiro de Karatê

Esportivo, na cidade de Salvador (BA) e em novembro, conquistou duas medalhas de ouro na 1ª Copa Vale do Guaporé de Karatê Esportivo, em São Francisco (RO). O judoca foi convocado para integrar a seleção Brasileira de Karatê e participar do Mundial 2015 na Eslovênia.

A Unimed Ji-Paraná tem orgulho em poder contribuir com os sonhos e as vitórias de jovens esportistas e vem ao longo dos anos patrocinando diversos atletas e equipes, pois acredita que com essas parcerias consegue enfatizar o trabalho da Cooperativa em estimular o esporte e vincular a marca a atividades que buscam melhorar a qualidade de vida. **U**



CONQUISTA João Vitor Albuquerque, de 7 anos, conquistou o 3º lugar em campeonato nacional



▶ **APOIO** O patrocínio à equipe reforça a posição da Cooperativa como incentivadora do esporte

UNIMED RENOVA patrocínio com a Impacto

Cooperativa mantém o seu propósito de estímulo à qualidade de vida através do incentivo ao Karatê

A Unimed Ji-Paraná renovou o patrocínio com a equipe Impacto Unimed de Karatê para os próximos dois anos. Em novembro foi oficializado o patrocínio, que prevê repasse em dinheiro para que atletas participem de competições estaduais e nacionais, além da disponibilização de ambulância com equipe médica em campeonatos promovidos pela Impacto. O serviço é para o atendimento de casos urgência e emergência com atletas e torcedores.

Ao estimular a prática de esportes e de atividade física, a Unimed Ji-Paraná investe em um de seus principais valores: a promoção da saúde. A proposta é que os atletas

contribuam, com seu próprio exemplo, para difundir um estilo de vida saudável nos locais onde estiverem competindo. A parceria já dura seis anos e trabalha para revelação de talentos na região.

“A Unimed é uma cooperativa socialmente responsável e sensível a trabalhos que visam à qualidade de vida. O patrocínio a esportistas reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis”, afirma o diretor presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues.

Apoio ao esporte faz parte das iniciativas da Cooperativa. Prova disso, são os inúmeros eventos realizados, como a Copa Unimed de Karatê e atletas e equipes de outras modalidades que a cooperativa tem apoiado. **U**

Com a voz EM DIA

Faça o quiz e teste o quanto você sabe sobre a sua impressão digital sonora

A voz é o som que representa a interação humana. A saúde dela contribui para a qualidade de vida e para o bom entendimento daquilo que se quer expressar. Produzida na laringe, ela é única e depende de características herdadas dos pais, do ambiente e da alimentação.

Conforme a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, um terço das profissões utiliza a voz no trabalho. Muitos destes profissionais enfrentam algum tipo de distúrbio vocal e, em decorrência disso, acabam limitando suas atividades no trabalho. Problemas como rouquidão e cansaço ao falar podem ser um sinal de doenças neurológicas e até câncer de laringe.

Consulte um médico otorrinolaringologista ou uma fonoaudióloga se sentir algum destes sintomas.

1. O que devo fazer para preservar a minha voz?

a) Beber dois litros de água diariamente e ter uma alimentação rica em frutas e proteínas

b) Beber cinco litros de água diariamente e ter uma alimentação rica em frutas e verduras

c) Beber três litros de água diariamente e ter uma alimentação rica em carboidratos e proteínas

d) Beber um litro de água diariamente e ter uma alimentação rica em frutas e glicose

2. Antes de utilizar a voz continuamente, é recomendado evitar quais alimentos?

a) Maçã, chocolate e leite

b) Leite e derivados, bebidas gasosas e maçã

c) Chocolate, maçã e abacaxi

d) Leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate

3. O que é um problema de voz?

a) Rouquidão por vários dias seguidos

b) Ausência de som ao tentar falar

c) Qualquer dificuldade na produção da voz, seja rouquidão, cansaço ao falar, voz fina, grossa, fraca ou forte demais

d) Pigarrear constantemente

4. Como posso cuidar da minha

[...]

Conforme a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, um terço das profissões utiliza a voz no trabalho.



► **CUIDAR** É preciso uma boa saúde vocal para emitir uma voz clara, limpa e sem esforço

voz?

a) Procure falar sem fazer força e abra pouco a boca para articular as palavras

b) Procure falar fazendo força e abra bem a boca para articular as palavras

c) Use remédios caseiros, mantenha-se hidratado e evite pigarros

d) Limite o álcool, fale sem fazer força, articule bem as palavras, beba dois litros de água por dia e evite ambientes ruidosos

5. Há algo que eu possa fazer quando estou totalmente ou quase sem voz?

a) Evitar falar. Quando não for possível, sussurrar e tomar os medicamentos receitados por médico ou fonoaudiólogo

b) Se precisar falar, não forçar, falar baixo e devagar. Não sussurrar, beber vários goles de água durante o dia e procurar ajuda profissional

c) Comer maçã, manter-se hidratado e falar o mínimo necessário

d) O sussurro está permitido desde que seja praticado poucas vezes ao dia

6. Por que minha voz muda durante o dia?

a) Porque a tensão do corpo varia e a voz tende a acompanhar o estado físico e emocional, além de ser influenciada pelo ambiente

b) Porque ela sofre a influência do ambiente e tende a ficar mais aguda quando estamos mais relaxados

c) Porque o ambiente interfere no modo como as cordas vocais vibram e liberam o som para o exterior

d) A voz não muda no decorrer do dia

7. É normal uma criança ser rouca?

a) Sim, faz parte do desenvolvimento da criança

b) Sim. As crianças, mesmo saudáveis, costumam ficar roucas porque têm a voz muito aguda

c) Não. Rouquidão é um sinal de problema na voz e deve ser tratado sempre

d) Não. Embora seja um problema na voz, a rouquidão nem sempre precisa de tratamento

8. Se a voz continua infantil na vida adulta, algo pode ser feito para amenizar o problema?

a) Não

b) Sim

c) Problemas nas cordas vocais, alterações hormonais e influências emocionais podem fazer com que o adulto tenha voz de criança, mas o problema tem solução médica

d) Alternativas B e C estão corretas

9. O que é falsete?

a) É uma metamorfose da voz do cantor utilizada durante a interpretação

b) É uma pessoa falsa que fala mal dos outros

c) É o recurso de interpretação do cantor no qual ele utiliza um tom mais fino do tradicional produzido no canto


d) É o recurso de interpretação do cantor no qual ele utiliza um tom mais grave do tradicional produzido no canto

10. Por que a minha voz gravada parece ser tão diferente do tom que me ouço falar?

a) A voz no gravador fica mais aguda por conta da estrutura mecânica do aparelho

b) Quando escutamos nossa voz no dia a dia, as informações são recebidas por vias aéreas e ósseas, o que torna o som mais grave do que o do gravador

c) Os outros não percebem a diferença porque nos ouvem da mesma maneira como nós nos ouvimos

d) Quando falamos e nos ouvimos, há o fenômeno da frequência de Doppler que parece modificar o verdadeiro som da nossa voz. 

➤ **Receita** 22



Bolinho de BRÓCOLIS

Ingredientes para 6 porções:

- 1 ovo;
- 2 xícaras (chá) de brócolis cozido ou refogado (com azeite e alho), picado bem miudinho;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem;
- ¾ de xícara (chá) de farinha de quinua ou de amaranto;
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico;
- 1 pitada de sal;

Preparo:

Misture todos os ingredientes e coloque, às colheradas (fazendo os bolinhos) em forma untada. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos até que estejam assados.

Dica: A massa deve ficar bem enxuta. Se necessário, acrescente mais farinha.

Respostas: 1. a; 2. d; 3. c; 4. d; 5. b; 6. a; 7. c; 8. d; 9. c; 10. b

Fonte: Unimed/Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia

Construir

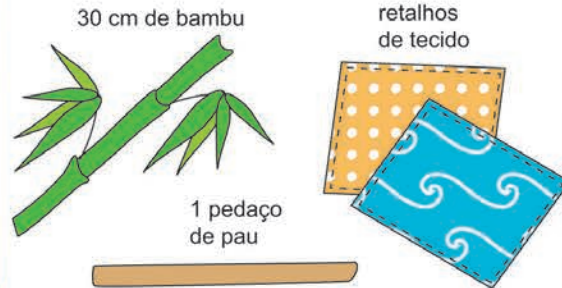
Nome da brincadeira:

Espingarda de bambu

Origem: Maranguape (CE)

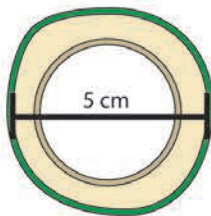
Como se brinca ?

Você vai precisar de:

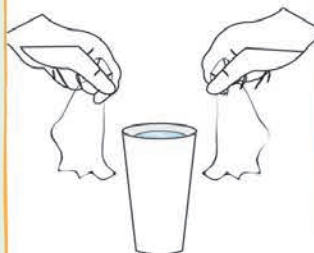


1.

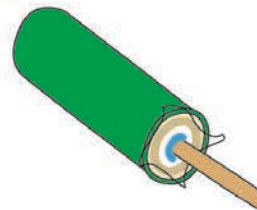
Corte um pedaço de bambu com aproximadamente 5 cm de diâmetro.



2.



3.

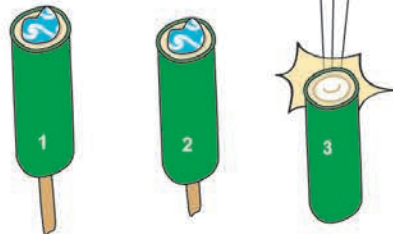


4.



5.

Para ouvir o brinquedo "explodir", basta socar o pau na espingarda. Como tem ar dentro, ela fará um barulho, e o pano voará longe.



ONDE ESTÁ O SEU CLÍNICO?

Você tem em sua família um médico que os acompanha, que realiza os check-ups e que conhece o seu histórico clínico?

Se fizéssemos essa pergunta aos nossos avós, com certeza eles nos diriam que sim! Pois é, essa especialidade conhecida como Clínica Médica, é a única capaz de observar o indivíduo como um todo, abrangendo o tratamento de diversas doenças, encaminhando seus pacientes apenas quando se faz necessário, ou seja, quando o problema é muito específico.

O clínico pode te acompanhar ao longo de toda a sua vida, observando o seu histórico, aspectos psicológicos, sociais e familiares. Escolher um clínico

com boas referências, que faça um acompanhamento familiar, diminui o desgaste de em cada nova consulta ter que relatar todo seu histórico de saúde, problemas psicológicos, familiares e sociais. Desta forma, ao consultar o seu clínico periodicamente, você não apenas economiza tempo e desgastes, como também poderá realizar tratamentos não somente de forma a curar um problema imediato, mas principalmente, focar seu acompanhamento na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e outras que dependem muito do conhecimento do seu histórico familiar. Assim, cria-se um vínculo entre o profissional e o paciente, o que fortalece a relação.



Hospital O6 de Maio

Tel.: (69) 3416-9300 / 3416-9301

Rua Almirante Barroso, 1798, Casa Preta

Dr. Israel Alvares

Clínico Geral - CRM RO 1600

Formado pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública.
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.



Rua João dos Santos filho, 118, Centro

- ◆ Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia
- ◆ Clínica e Microcirurgia dos Olhos
- ◆ Biometria Ultrasônica
- ◆ Lentes de Contato

Dr. Clístenis Atayde de Oliveira

[CRM 1086]

Ji-Paraná (69) 3421-2325

Ouro Preto (69) 3461-1700



OFTALMOCLÍNICA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507