

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Ano 8 - Nº 26 - Ago/Set 2016

Mala Direta Postal

Básica

0012337458/2013 - DR/RO
UNIMED JI PARANA COOP
DE TRAB MEDICO

... CORREIOS ...



Gripe OU H1N1?

É importante conhecer bem para identificar os sintomas, ficar atento ao tratamento e, principalmente, saber como se prevenir. **Pág 18**

VEJA TAMBÉM NA
VERSÃO DIGITAL



Sua saúde
em boas
mãos!

■ **RESSONÂNCIA
MAGNÉTICA**
Alto Campo 1,5 Tesla

■ **TOMOGRAFIA
MULTISLICE**

■ **ULTRASSOM COM
DOPPLER**

■ **ELASTOGRAFIA**
Tecnologia Shear Wave
e Strain

■ **RADIOLOGIA
DIGITAL**

■ **MAMOGRAFIA
DIGITAL**

■ **DENSITOMETRIA
ÓSSEA**

■ **ULTRASSONOGRRAFIA**



RADIOCLIN

Excelência em Diagnósticos por imagem.

Agende seu exame

Tel: (69) 3422-3333 / 9 9214-7381

radioclin.clinica@gmail.com

Rua Paraná, 1210 - Casa Preta - Ji-Paraná - RO
(próximo ao hospital municipal)

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: 26 ↖

Gripe ou H1N1?

Assim como as doenças provocadas pelo mosquito Aedes, a gripe H1N1 tem preocupado a população. A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína, ela se tornou conhecida quando afetou grande parte da população mundial em 2009. Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema da gripe H1N1 é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte.

14

Uma boa sacada

O Vôlei faz o corpo trabalhar como um todo, melhorando as capacidades físicas funcionais, cardiorrespiratórias e de fortalecimento

16

Um banho nos alimentos

Água sanitária é a única capaz de limpar as verduras, frutas e legumes

23

O X da questão

Para cuidar é preciso se informar. Você sabe o que são radiações e como elas atuam em nosso corpo?

25

Otimize sua consulta médica

Separamos algumas dicas para você sair mais tranquilo e sem dúvidas da consulta médica

26

Águas para relaxar

Pesca esportiva de Porto Rolim é apenas uma das atrações desse lugar incrível

18

Capa



12 Destaque

Desmarque se não puder comparecer

Ao marcar uma consulta médica, a pessoa firma um compromisso com a saúde e o bem-estar dela ou de alguém da família. Por isso, é importante não faltar ao encontro. Mas caso haja algum imprevisto, é necessário entrar em contato com o consultório o quanto antes para desmarcar. Esta atitude permite que o médico possa disponibilizar o horário para outros pacientes. Quando um paciente falta a uma consulta sem avisar ele causa problemas não só para o médico, mas também para toda sua equipe, além de desperdiçar um horário em que outras pessoas poderiam ser atendidas. Isso se torna mais grave quando afeta os que precisam de uma consulta urgente.

CARO LEITOR ↖

Informação também é prevenção

A Unimed te convida a aproveitar ao máximo o melhor da vida. Acompanhe notícias e novidades sobre saúde, bem-estar, encontre aqui inspiração para se exercitar, dicas de sustentabilidade e muito mais através de nossa edição da Bem Viver.

Prevenção é tudo e a informação é a arma para combater doenças. A matéria principal mostra os principais sintomas, transmissão e prevenção da gripe H1N1, vírus mais grave quando comparado com os outros tipos, necessitando, portanto, de uma prevenção mais eficaz.

Saiba mais como otimizar sua consulta na página 25 e se programe para conhecer o que Rondônia tem de melhor na natureza na página de Turismo. O Vale do Guaporé é lindo com suas belezas estonteantes e faunas e floras mais ricas do mundo. Vale a pena conhecer e valorizar nosso estado!

Continue conferindo nossos conteúdos que foram desenvolvidos especialmente a você!

Boa leitura!



Alcílio de Souza
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

▲ DIRETORIA EXECUTIVA

- ▲ **Diretor Presidente:**
Alcílio de Souza
- ▲ **Diretor de Administração:**
Rodrigo Zipparro
- ▲ **Diretora de Atenção à Saúde:**
Magna Sueli Ramalho Lucas

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Diagramação

Fabício 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 8 - nº 26 - Ago/Set de 2016

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





Dra. Daniela de Melo Mota

Medicina do Tráfego

Pós graduada em pediatria e Medicina do trabalho

Realiza atendimento à gestante - puericultura antenatal - e presta assistência em sala de parto, acompanhando o bebê desde a vida intra uterina, passando pelo nascimento, até os 20 anos de idade.

Clínica Menino Jesus

Pediatria, Psicologia, Nutrologia,
Clínica Geral, Neurologia, Fonoaudiologia,
Ultrassonografia e Medicina do Tráfego.

69 3442-3327

Av. Recife, 4405 - Centro - Rolim de Moura/RO
(enfrente ao Hospital São Jose)
clinicameninojesus_ro@hotmail.com



Ouvidoria

Sua opinião nos ajuda a
melhorar sempre!

Clientes da Unimed Ji-Paraná que já recorreram a algum atendimento inicial e não se sentiram satisfeitos com a solução apresentada, podem utilizar o nosso canal de relacionamento: a OUVIDORIA.



Ligue: (69) 3411-3800
Seg a Sex (das 08h às 12h
e das 14h às 18h)

ouvidoria@unimedjpr.com

www.unimedjpr.com.br/ouvidoria

ANS: 341507

Unimed 
Ji-Paraná

Aqui você tem **tudo que precisa!**

Ainda mais moderna
tanto na estrutura física
quanto em equipamentos

Maternidade

Pronto Atendimento
Infantil 24 Horas

Centro Cirúrgico com 02 salas
Sala de Parto Humanizado
Emergência Ginecológica

Uma sede inteira foi reestruturada para receber a Unidade Materno Infantil HCR. Ainda mais moderna, tanto na estrutura física, quanto em equipamentos, com uma equipe multidisciplinar bem treinada para melhor atender a mamãe, o bebê e demais familiares. A Unidade Materno Infantil HCR funciona 24 horas por dia e conta com cerca de 70 colaboradores. Dispõe de 30 leitos para internação, centro cirúrgico com duas salas e mais uma para parto humanizado, tudo dentro das normas exigidas. Oferecendo, ainda, a possibilidade de realizar procedimentos cirúrgicos de emergência quando necessários e acomodar pacientes nos leitos de internação.

24
horas

Dr. Maxwell Massahud
Diretor Técnico Médico
CRM 2253/RO



69.3416-6600

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

Osteoporose: um vilão silencioso

Segundo Organização Mundial da Saúde, a doença atinge uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens no mundo. Saiba prevenir a doença

O PROFISSIONAL

Sérgio Arantes é médico ortopedista, cooperado da Unimed Ji-Paraná e atende na Ortotrauma e em breve, no Espaço Saúde

A osteoporose é uma doença que afeta os ossos, deixando-os frágeis, fracos e suscetíveis a fraturas. Quedas simples, como aquelas da própria altura, podem levar a fraturas, principalmente na coluna, punho e quadril, com sérias consequências para esses pacientes.

Em entrevista à Bem Viver, o médico ortopedista e especialista em Densitometria Óssea (exames para diagnóstico de osteoporose), Sérgio Arantes, fala sobre a doença e seu tratamento. A patologia que acomete

te cerca de 15 milhões de pessoas no Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e mais de 200 milhões no mundo, de acordo com a Fundação Internacional de Osteoporose.

Bem Viver - O que é osteoporose?

Sérgio Arantes - A osteoporose é uma doença silenciosa, que não se apresenta com sintomas até que uma fratura por fragilidade aconteça. Os ossos nesta doença tornam-se frágeis e propensos a se fraturarem por traumas de pequena intensidade, como quedas simples dentro de casa ou mesmo fraturas espontâneas ao levantar uma criança do chão.

BV - A osteoporose é uma doença de causa hereditária?

SA - A osteoporose é uma doença caracterizada por uma baixa quantidade de massa óssea. Sabemos que todos nós ganhamos massa óssea até os 40 anos de idade e a partir desta idade passamos a perdê-la. Da quantidade de massa óssea que adquirimos até os 40 anos é determinada pela herança genética e somente 20% advém do estilo de vida (cálcio, vitaminas, exercícios e tabagismo). Por esta razão filhos de pais com osteoporose devem ter uma maior preocupação com a doença.

BV - Como o diagnóstico é feito?





RESISTÊNCIA Um estilo de vida saudável é fundamental na prevenção e tratamento da osteoporose

SA - O diagnóstico começa com uma boa entrevista e coleta de dados a respeito dos hábitos de vida, doenças preexistentes e atuais, idade, peso, hábitos alimentares e uso de medicamentos. Como já dito, a osteoporose não vem acompanhada de sintomas. Desta forma, o padrão ouro para o diagnóstico é através de exame de densitometria óssea. Trata-se de um exame indolor e avalia a quantidade de massa óssea, principalmente em dois sítios ósseos, na coluna lombar e no fêmur proximal e compara-se a valor encontrado com os adultos saudáveis. Quanto menor a massa óssea encontrada, maior é o risco de fraturas.

BV - Quem deve realizar exame de densitometria óssea?

SA - Mulheres acima de 40 anos na transição menopausal e homens acima de 50 anos com fatores de risco. Adultos com história de fratura por fragilidade (por queda da própria altura ou trauma semelhante). Adultos com doenças ou uso de medicamentos que causam baixa massa óssea, como por exemplo, uso de corticóide por mais de três meses, redução do estômago, hipertireoidismo, entre outras.

BV - Quais são os principais fatores de risco e quem está mais sujeito a ter essa doença?

SA - Baixo peso corporal, idade

avançada, sedentarismo, menopausa, tabagismo, alcoolismo (mais que três doses por dia), uso de medicamentos como corticóides e anticonvulsivante, doenças que levam a perda de massa óssea (hipertireoidismo, artrite reumatoide, diabetes, neoplasias, etc), histórico de fratura por fragilidade após os 40 anos e histórico familiar de fratura por fragilidade.

BV - Como prevenir a osteoporose?

SA - O principal fator é manter a massa óssea saudável. Para isso é importante, desde a infância, ter uma boa alimentação, principalmente a base de lácteos e a prática de atividade física. É importante realizar exame de densitometria óssea após a menopausa e procurar assistência médica tão logo se suspeite da doença. Alimentação rica em cálcio, leite e derivados, vegetais verdes escuros, exercícios físicos e exposição moderada ao sol são medidas de valor para a prevenção. ①

[...]

Alimentação rica em cálcio, leite e derivados, vegetais verdes escuros, exercícios físicos e exposição moderada ao sol são medidas de valor para a prevenção.

❏ Bem acompanhada

Você está desmotivada para fazer exercícios? Já pensou em ir com mais alguém à academia ou à prática ao ar livre? Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de Medicina da Pensilvânia, pessoas que frequentam a academia acompanhadas perdem peso mais rápido, em comparação às que vão sozinhas. A prática de atividades físicas com alguém ao lado torna a atividade mais dinâmica, além de motivar a disciplina e o foco nos resultados. Não esqueça de se manter hidratada.



❏ Qual a diferença?

Muita gente ainda não sabe a diferença dos termos light e diet, nem qual a função de cada um. Alimentos light são aqueles que possuem pelo menos um de seus nutrientes em valor reduzido, quando comparado com o mesmo produto na versão tradicional. É uma boa opção para quem deseja perder peso. Alimentos diet eliminam algum nutriente da composição, por exemplo, sal, açúcar ou gordura. Devem ser consumidos por quem necessita uma dieta restritiva para controlar doenças, como hipertensão, diabetes e dislipidemia. Os alimentos diet possuem calorias muitas vezes maior que a versão tradicional do alimento.



Só uma pitada

Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão é responsável por 50% do total de infartos que ocorrem no Brasil, 80% dos acidentes vasculares cerebrais e 25% dos casos de insuficiência renal. A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo de dois gramas por dia de sal, mas no Brasil o consumo chega a 12 gramas/dia. Existem opções mais saudáveis no mercado, como o sal light magro, que possui 70% menos sódio do que o sal de cozinha. Vai uma pitada de saúde aí?





▲ **ATUALIZAÇÃO** A Unimed Ji-Paraná promoveu um curso de Atualização em Obstetrícia e Ginecologia aos cooperados. Cerca de 30 médicos participam do curso que como objetivo discutir de forma prática as mais recentes aquisições da especialidade e temas mais relevantes vivenciados por profissionais no dia a dia para cuidar dos pacientes da melhor forma possível. O curso foi ministrado por importantes e renomados médicos do País.



» Autorizações no consultório

O beneficiário da Unimed Ji-Paraná não precisa comparecer à sede da Cooperativa ou uma das unidades de atendimento para solicitação de autorização dos exames e procedimentos. A liberação é feita de forma on line no próprio consultório médico. Somente em situações especiais em que for necessária auditoria é que precisa de autorização na sede ou escritórios da Unimed Ji-Paraná. A orientação é que o beneficiário, após sair da consulta, solicite a autorização à atendente ou secretária.

Guia online

Você pode acessar o guia médico pelo seu celular ou tablet. O aplicativo facilita a busca de médicos, hospitais, clínicas e laboratórios. Instale e em apenas alguns cliques busque as informações de atendimento que precisar. As imagens de QR code abaixo, disponibilizadas pela Unimed do Brasil, direcionam para as lojas do aplicativo Guia Médico Nacional Unimed.

▲
APP
STORE



▲
GOOGLE
PLAY

DICAS ↩

» FILMES



Livre

Aos 22 anos, depois da morte de sua mãe, Cheryl (Reese Witherspoon) se afasta da família, passa usar heroína e seu casamento desmorona. Quatro anos depois, aos 26 anos, ela toma a decisão mais impulsiva de sua vida: caminhar mais de 1500 quilômetros pela costa do oceano Pacífico em busca de autoconhecimento. Cheryl não tinha experiência em caminhadas de longa distância. Em sua caminhada, ela se deparou com ursos e sofreu todo tipo de privação. O livro traz uma história de sobrevivência e redenção: um retrato pungente do que a vida tem de pior e, acima de tudo, de melhor.

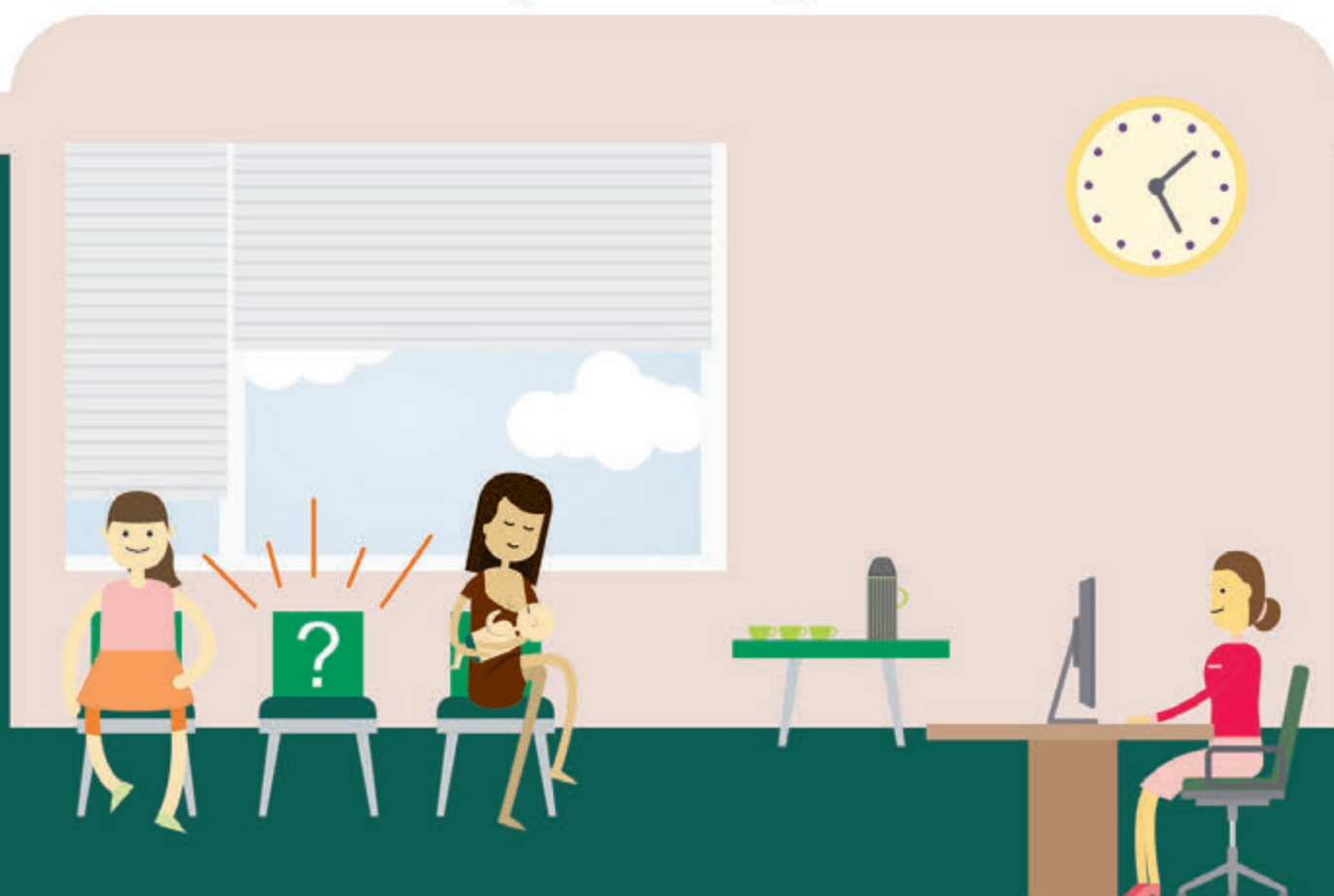


» LIVROS

O Diário de Anne Frank

Este livro é uma edição que traz na íntegra o diário de Anne Frank, com todos os trechos que seu pai cortou para a publicação de 1947, já tão conhecida e lida. É comovente descobrir que mesmo no contexto tenebroso do nazismo e guerra, ela viveu problemas e conflitos de uma adolescente de qualquer lugar e tempo. Anne Frank registrou admiravelmente a catástrofe que foi a Segunda Guerra Mundial. A força da narrativa desta adolescente — que mesmo com sua pouca experiência de vida foi capaz de escrever um testemunho de humanidade e tolerância.

Surgiu algum imprevisto?
DESMARQUE SUA CONSULTA.
Outro paciente agradece.



Quando você não comparece a uma consulta agendada, pode prejudicar outra pessoa. O seu horário pode ser utilizado por alguém que está precisando de atendimento médico.

Por isso, lembre-se sempre de **desmarcar sua consulta**.
Se possível, com 24 horas de antecedência.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



DESMARQUE se não puder comparecer

Ao marcar uma consulta médica, a pessoa firma um compromisso com a saúde e o bem-estar dela ou de alguém de sua família. Por isso, é importante não faltar ao encontro. Mas caso haja algum imprevisto, é necessário entrar em contato com o consultório médico o quanto antes para desmarcar. Esta atitude permite que o médico possa disponibilizar o horário para outros pacientes.

Quando um paciente falta a uma consulta sem avisar ele causa problemas não só para o médico, mas também para toda

[...]

Esta atitude permite que o médico possa disponibilizar o horário para outros pacientes.

sua equipe, além de desperdiçar um horário em que outras pessoas poderiam ser atendidas. Isso se torna mais grave quando afeta aqueles que precisam de uma consulta urgente.

Muitas vezes, estas faltas ocorrem por esquecimento ou imprevistos do cotidiano.

Dicas de como se organizar para uma consulta médica:



- ✓ Informe seus telefones para contato ao marcar a sua consulta
- ✓ Procure marcar a sua consulta em um dia que sua agenda esteja mais tranquila
- ✓ Anote num lugar bem visível, como um calendário de parede ou na geladeira, o dia, a hora, o nome do médico, a especialidade e o telefone do consultório
- ✓ Fique atento alguns dias antes para não marcar nada muito perto do horário de sua consulta
- ✓ Organize o dia da consulta sem atividades que possam fazer você se atrasar ou faltar
- ✓ Informe-se com antecedência sobre a localização do consultório para você chegar com facilidade e no horário marcado
- ✓ Só desmarque sua consulta por motivo de força maior
- ✓ Se ao tentar desmarcar o telefone estiver ocupado, tente de novo em outra hora
- ✓ Caso algum imprevisto ocorra impedindo o seu comparecimento, avise sem demora, por telefone. 📞

* **Biópsia dirigida por Ultrassonografia**

* **Doppler Vascular, Venoso e Carótidas**

* **Estudo do Refluxo Gastroesofágico**

* **Neurosonografia (Transfontanelar)**

* **PAAF**

* **Ultrassonografia Abdominal (Fígado, Baço, Pâncreas, Vesícula Biliar)**

* **Ultrassonografia: Ginecológica, Obstétrica com Doppler, Obstétrica Convencional, Obstétrica 3D/4D, Pediátrica, e Urológica (Próstata, Rins e Bexiga)**

(69)

3423-4499

9 8404-6054





▶ **ÁGIL** Movimentos ajudam nos reflexos e a velocidade das jogadas “obrigam” o cérebro a reagir rápido

Uma boa sacada

O Vôlei faz o corpo trabalhar como um todo, melhorando as capacidades físicas funcionais, cardiorrespiratórias e de fortalecimento

O país do futebol também é do voleibol! Os títulos importantes conquistados tanto pela seleção feminina quanto pela masculina, como as medalhas olímpicas em 2004 e 2012, ajudaram na popularização do esporte. Além de ser divertido de jogar, ele é uma atividade física excelente para o emagrecimento.

Jogar vôlei promove um gasto calórico intenso: em uma hora, pode perder até 600 calorias. Durante uma partida de vôlei um grande grupo muscular é trabalhado, como tríceps, abdominais e musculatura dos antebraços.

Além do emagrecimento, a prática ajuda a ter um corpo mais ágil e flexível e melhor co-

ordenação motora. Os movimentos do vôlei ajudam nos reflexos e no alongamento dos músculos e a velocidade das jogadas “obrigam” o cérebro a reagir rápido!

Também melhora o rendimento cardiorrespiratório. Por ser um esporte aeróbico, o voleibol estimula a atividade do coração e pulmões, o que reflete em mais saúde e qualidade de vida como um todo. ▶

MARQUE PONTO!

▶ PARA TODAS AS IDADES

O vôlei é uma atividade que pode ser lúdica para as crianças e ser adaptada para a terceira idade. É uma opção de exercício físico atraente e que promove a sociabilidade.

▶ RESISTÊNCIA

O vôlei faz o corpo trabalhar como um todo, melhora as capacidades físicas funcionais, cardiorrespiratórias e de fortalecimento, o que é extremamente benéfico à saúde.

▶ CORRERIA

O esporte ajuda nas atividades cotidianas, melhorando coordena-

ção motora, flexibilidade, força e resistência aeróbica e anaeróbica.

▶ ANTIESTRESSE

Quando corpo e mente trabalham juntos, e bem, ficamos menos estressados e mais satisfeitos. Pontos para a qualidade de vida.

▶ ALERTA

A prática do vôlei pode fazer muito bem à saúde, desde que a atividade seja praticada com regularidade. Para os atletas de fim de semana, a dica é associar a prática esportiva a outras atividades, como correr ou andar de bicicleta, para evitar lesões. Antes de começar uma ativida-

[...]

Os benefícios da prática de esportes são inúmeros, tanto para a saúde física quanto mental.

de física, é importante, também, procurar um médico. Os benefícios da prática de esportes são inúmeros, tanto para a saúde física quanto mental. O exercício físico, além de proteger de doenças, melhora a função imunológica, eleva a confiança e influencia positivamente fatores psicológicos.



▶ **MÚSCULO** Os saltos e flexões durante a partida de vôlei tonificam os músculos, principalmente das pernas, braços, ombros e abdome

COMO SE JOGA VÔLEI DE QUADRA

A disputa acontece entre dois times com seis jogadores cada um. Em constante rodízio de posição dentro da quadra, que é dividida por uma rede, os jogadores precisam evitar que a bola caia no chão. Cada time tem três toques para passar a bola para o outro lado.

VÔLEI DE AREIA DEFINE MAIS RÁPIDO

Jogar vôlei na areia ajuda a intensificar os resultados, além de ser uma atividade ainda mais prazerosa. A força usada para ter impulsos na areia é muito maior do que a usada em quadra, por isso o vôlei de praia ajuda a “trincar” bumbum, coxas e abdômen rápido. ①

UM BANHO NOS *alimentos*

Água sanitária é a única capaz de limpar as verduras, frutas e legumes

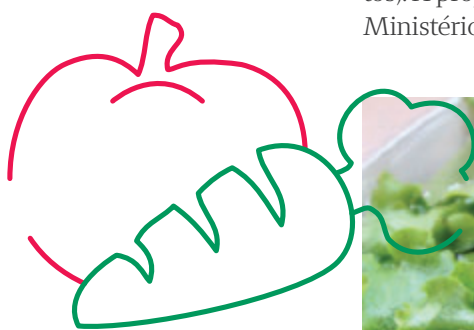
Quem pensa que basta lavar bem, e em água corrente, verduras, frutas e legumes, que as bactérias somem, pode amargar uma possível contaminação. Os micro-organismos existentes nos alimentos crus são causadores da disenteria. Por isso, gastar mais tempo na limpeza dos vegetais, poupa você e a sua família de sofrer com um mal-estar que pode ser evitado.

Mas nada de limão ou vinagre. O que é realmente eficaz é a água sanitária (com indicação para alimentos). A proporção recomendada pelo Ministério da Saúde é uma colher de

sopa de água sanitária para 1 litro de água e deixa-se as frutas e hortaliças de molho por cerca de 15 minutos. Depois é só enxaguar com água corrente para tirar o gosto e cheiro de cloro.

Não lave a carne

Muitas pessoas têm dúvidas em relação ao procedimento com carnes. Nunca devemos lavar esses alimentos. Isso porque, além de não eliminar os micro-organismos, ao lavá-los aumentamos sua quantidade de água, o que a torna um caldo propício para o desenvolvimento de bactérias. A dica é guardar a carne exatamente como ela chegou do açougue. ①



LIMPEZA ▾

A orientação geral é deixá-los de molho por 15 minutos com uma colher de sopa de água sanitária



Pequeno cidadão

Num mundo cheio de caminhos desconhecidos, os pais têm a responsabilidade de nortear o filho com bons valores

Mostrar para as crianças que o mundo é feito de muitas pessoas, com necessidades diferentes, e que ela é parte desse todo - e não o centro - é um aspecto essencial para ensinar sobre cidadania, solidariedade e tolerância.

Um conjunto de atitudes que permite viver melhor em sociedade precisa desde cedo ser apresentado às crianças. Não interromper as pessoas quando elas estiverem falando, bater na porta antes de entrar, dar o lugar na condução para pessoas mais velhas, ajudar nos afazeres de casa e incentivar o uso de palavras como “obrigado”, “com licença”, “por favor” e “desculpe” são alguns exemplos de bons valores.

Na hora de passar esses valores, o exemplo é tudo. Desde o nascimento, os pais já precisam tomar cuidados com suas atitudes. As boas maneiras não são na verdade ensinadas, elas são imitadas. Portanto, a partir do nascimento, a criança começa perceber e tomar contato com o ambiente que a cerca e como ele funciona.

LIÇÕES DE CASA

- Incentive a compreensão do trabalho em grupo solicitando colaboração em tarefas simples, como molhar as plantas, tirar a mesa do jantar ou guardar os brinquedos.
- Ensine solidariedade em pequenas atitudes: ajudar o irmão menor, visitar a avó doente ou um abrigo para crianças carentes.
- Exercite o diálogo sempre que possível. Debater, discordar e protestar são princípios da cidadania. As crianças, em geral, não sabem o que é negociar e usam argumentos imaturos. Cabe aos pais provocar o debate para que elas digam o que pensam e, depois, concordar ou não.
- Mantenha as regras claras, assim todo mundo na casa saberá que existe um preço a ser pago por “desrespeitar a lei” e que o comportamento de cada um afeta o bem-estar geral. ①



▲ **ATITUDE** Na hora de passar os valores, o exemplo é tudo, pois a criança faz o que vê o adulto fazer

Gripe ou H1N1?

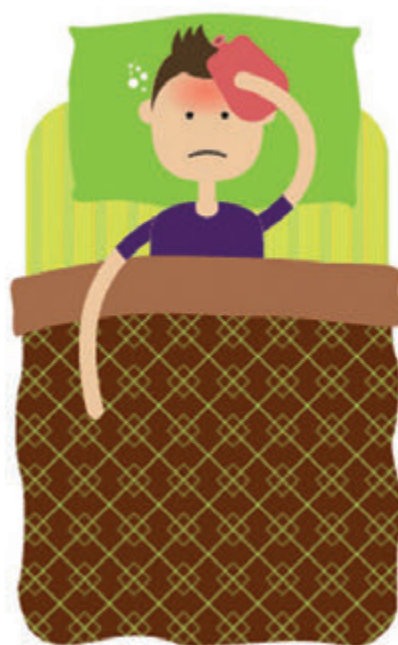
Os sintomas da gripe H1N1 e de um resfriado comum são bem parecidos e é importante saber a diferença e ficar atento

Assim como as doenças provocadas pelo mosquito Aedes, a gripe H1N1 tem preocupado a população. A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína, ela se tornou conhecida quando afetou grande parte da população mundial em 2009.

Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema da gripe H1N1 é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte.

Diferenças

O vírus Influenza A (gripe comum ou sazonal) causa infecções respiratórias de intensidade variável – habitualmente mais brandas – e apresenta menor impacto na saúde pública, pois não está relacionado a epidemias. Seus sintomas são: febre, calafrios, tremores, dor de cabeça, mialgia e anorexia, assim como sin-



tomas respiratórios com tosse seca, dor de garganta e coriza. Uma gripe comum dura cerca de uma a duas semanas.

Já a Influenza tipo A (H1N1), mais conhecida como gripe suína, é provocada por um novo tipo de vírus Influenza. Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. A gripe H1N1 é mais agressiva que a gripe comum ou sazonal, pode levar a complicações de saúde muito graves e até mesmo à morte, e tem um risco maior de causar surtos ou epidemias. Também tem duração de uma a duas semanas e os sintomas podem não aparecer todos juntos. No entanto, dor muscular e febre são frequentes.

[...]

Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína, ela se tornou conhecida quando afetou grande parte da população mundial em 2009.



TRANSMISSÃO

A H1N1 é transmitida de pessoa para pessoa, do mesmo modo que a gripe comum, ou seja, pela tosse ou espirros das pessoas infectadas. Algumas vezes as pessoas podem se infectar ao tocar em objetos que estão contaminados por secreções com o vírus. Se as mãos forem levadas à boca, nariz e/ou olhos ocorrerá a transmissão do vírus pelas mucosas. Por isso, é muito importante lavar sempre as mãos.

A infecção pode ser transmitida, em média, dois dias antes e até sete dias após o início dos sintomas. As crianças, particularmente as menores, podem ser potencialmente contagiantes por períodos mais longos.

PREVENÇÃO

A PREVENÇÃO DE GRIPE H1N1 SEGUE AS MESMAS DIRETRIZES DA PREVENÇÃO DE QUALQUER TIPO DE GRIPE, SÓ QUE O CUIDADO DEVE SER REDOBRADO:

- › Lave sempre as mãos com água e sabão e evite levar as mãos ao rosto e, principalmente, à boca;
- › Carregue sempre um frasco com álcool-gel para garantir que as mãos sempre estejam higienizadas;
- › Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma bastante verduras e frutas. Beber bastante água também é importante;
- › Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas, copos, talheres, lenços e travesseiros com outras pessoas;
- › Se achar necessário, utilize uma máscara para proteger-se de gotículas infectadas que possam estar no ar;
- › Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas;
- › Procure manter os ambientes arejados;
- › Tome o quanto antes a vacina contra a gripe ou Influenza;
- › Ao tossir, evite levar as mãos à boca, use o antebraço, cobrindo a boca com a parte da frente do cotovelo.

QUAIS SUPERFÍCIES PODEM SER FONTES MAIS PROVÁVEIS DE INFECÇÃO?

Os germes podem ser transmitidos quando uma pessoa toca algum objeto contaminado e depois toca seus olhos, nariz ou boca. Gotículas de tosse ou espirro de pessoas infectadas se movem pelo ar. Os germes podem ser transmitidos quando uma pessoa toca gotículas da respiração de outras pessoas ou uma superfície, como uma mesa, e então toca seus olhos, boca ou nariz sem lavar as mãos.



ESTOU COM GRIPE? E AGORA?

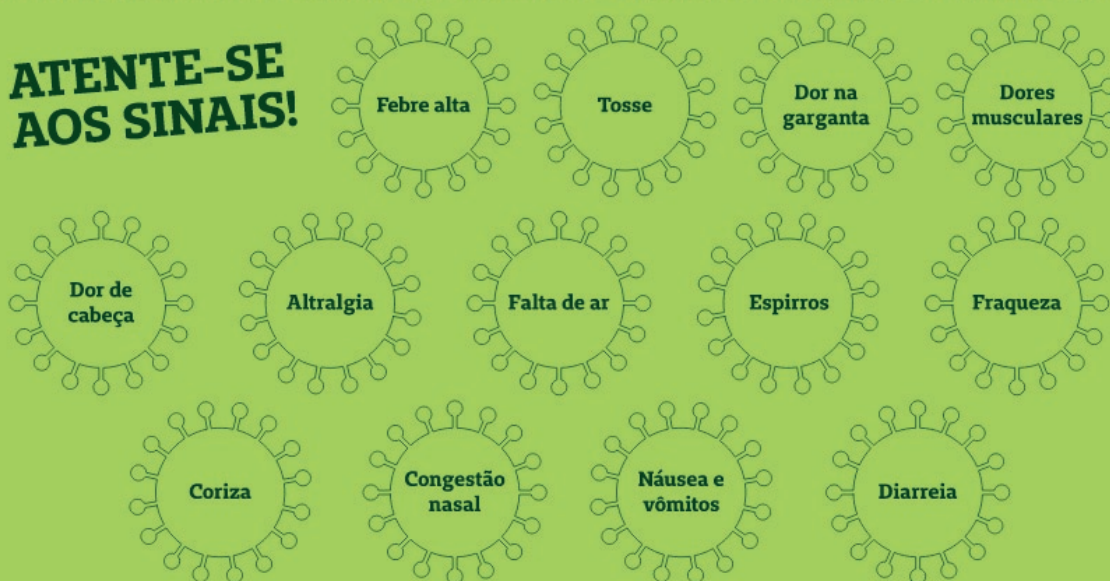
- › Se você reside em áreas nas quais foram identificados casos de H1N1 e adoecer com sintomas similares aos da Influenza, incluindo febre, tosse, dores no corpo, coriza, garganta inflamada, náuseas ou vômitos ou diarreia, você deve entrar em contato com seu médico para que ele determine se são necessários testes ou tratamentos para influenza.
- › Permaneça em casa e evite ao máximo possível o contato com outras pessoas, para reduzir o risco de transmissão da doença.
- › Caso possua qualquer um dos seguintes sinais de alerta, abaixo, procure o seu médico imediatamente.

[...]

Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma.



ATENTE-SE AOS SINAIS!



LABORATÓRIO

São Gabriel

ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

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



Dra. Larissa de Almeida Bonfim
CRBM 1038 - PA

69. 3423-6757

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



Dr. Bartolomeu Basílio
Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva

Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva Adulto / Pediátrica

Dr. Bartolomeu Basílio
Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva
CRM-RO 1655 / RQE 1094 / RQE 1141

Center Clínica - Av. Transcontinental, 1022 - Casa Preta, Fones: (69) 3416-9391/98427-9324 - Ji-Paraná/RO
Emergência Hospital HCR - Rua Almirante Barroso, 1530 - Centro - Ji-Paraná/RO

Os pecados dos MOTORISTAS

98% dos acidentes de trânsito são causados por erro ou negligência humana. Veja as principais falhas cometidas pelos brasileiros nas ruas e estradas.

USAR O CELULAR AO VOLANTE

Ler uma mensagem de texto com o carro a 60 km/h equivale a percorrer 76 metros às cegas.



DIRIGIR ACIMA DA VELOCIDADE PERMITIDA

12% dos acidentes são resultado dessa infração.



DEIXAR DE USAR O CINTO DE SEGURANÇA

Em uma colisão frontal a 60 km/h, um passageiro que viaja no banco de trás sem cinto é arremessado com um peso equivalente a 1 000 quilos, esmagando quem está na frente.



DIRIGIR ALCOOLIZADO

Em 21% dos acidentes, pelo menos um dos condutores havia bebido



DEIXAR DE LIGAR A SETA

Trocar de faixa sem ligar o sinalizador obriga o motorista na pista ao lado a frear bruscamente, às vezes sem tempo hábil para evitar a batida.

DIRIGIR COLADO NA TRASEIRA DO CARRO À FRENTE

Responde por 12% dos acidentes registrados nas rodovias federais.



NÃO FAZER A MANUTENÇÃO DO VEÍCULO

A falta de cuidados mecânicos causa o dobro dos acidentes provocados por ultrapassagens proibidas.



Fonte: Observatório Nacional de Segurança Viária

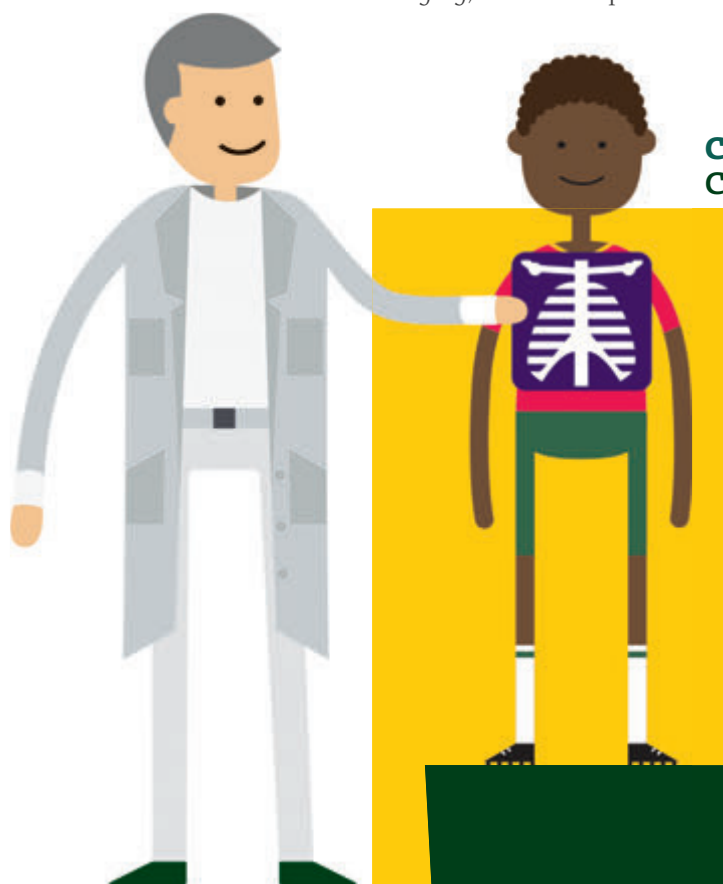
O X da questão

Para cuidar é preciso se informar. Você sabe o que são radiações e como elas atuam em nosso corpo?

Mais sensível que o de adultos, o organismo das crianças deve ser tratado com cuidados especiais. Além de consultas médicas, as práticas de diagnóstico e de tratamento devem sempre ser aprimoradas para garantir a integridade física dos pequenos pacientes. Desse modo, a realização de exames com radiação deve ser ainda mais cercada de cuidados.

A Aliança para Segurança Radiológica em Imagem Pediátrica (*Alliance for Radiation Safety in Pediatric Imaging*) menciona que atualmente

não há evidências que comprovem a associação de causa e efeito entre a radiação decorrente dos exames radiológicos e o desenvolvimento de câncer. No entanto, há estudos realizados com grandes populações expostas a radiação que detectaram um pequeno aumento no risco de aparecimento da doença, principalmente em crianças. O aumento da probabilidade ocorre na medida em que as crianças são expostas à radiação ionizante de forma indiscriminada, ao realizar exames que seriam dispensáveis. Quanto menor for a massa corpórea da pessoa que sofre a irradiação, mais nociva será a radiação, isto explicaria a maior incidência de câncer em crianças.



CUIDADOS PARA PROTEGER A CRIANÇA DA RADIAÇÃO IONIZANTE

Orientações do Conselho Nacional de Técnicos em Radiologia:

- Usar exames de imagem apenas quando houver uma necessidade ou benefício claro.
- Realizar a radiografia somente da área que se pretende examinar. Sempre utilizar a menor dose de radiação possível.
- Evitar múltiplos exames em curtos espaços de tempo.
- Usar métodos de diagnósticos por imagem alternativos, como ultrassom e ressonância magnética, que não utilizam radiação ionizante em suas fontes. ①

PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA DE (01/03/2016 à 01/08/2016)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Caroline Tiemi Yamao	3461-3516	Clínica Bom Jesus	Ouro Preto	Anestesiologia
2	Cristiano Carranza Fernandes		Center Clínica	Ji-Paraná	Clínica Geral
3	Vanessa C. Mendes Coelho	3443-0400	Clínica Anga	Cacoal	Radiologia
4	Leonardo Peixoto Domingos	3449-1120	Centro de Diag. Multimagem	Rolim de Moura	Radiologia
5	Rodrigo Ribeiro do Lago	3423-2387 3461-3516	Day Hospital Center Clínica e Hospital Bom Jesus	Ji-Paraná e Ouro Preto	Ortopedia e Traumatologia
6	Bárbara Agonio Silva	3441-4611	Hospital e Mat. São Paulo	Cacoal	Dermatologia
7	Eder Voltolini	3423-4199 3411-2200	Instituto de Hemodinâmica de Rondônia - INCOR	Ji-Paraná	Cardiologia Intervencionista
8	Jaqueline Gatto Dias	3442-8809	Modellen Fisio. e Estética	Rolim de Moura	Clínica Médica
9	Delano Márcio Nunes Evangelista	3481-1608 3451-6537	Hospital e Maternidade Santa Cecília e CIM	Espigão do Oeste e Pimenta Bueno	Ginecologia e Obstetrícia
10	Bruno Carvalho Tretin	3421-2218	Stella Maris Hospital	Ji-Paraná	Cirurgia Vascul
11	Sandra Maíra Veloso Carrijo Marques Palma	3441-5166 3441-2223	Hospital dos Acidentados e Maternidade São Lucas	Cacoal	Dermatologia
12	Douglas Pereira Bazzi	3416-9300	HCR e Hospital Neomed	Ji-Paraná e Cacoal	Cirurgia Vascul
13	Dan Alves Pereira	3416-9337	Day Hospital Center Clínica	Ji-Paraná	Ortopedia /Traumatologia

PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA DE (01/03/2016 à 01/08/2016)

Nº	Cooperado	Especialidade	Nº	Cooperado	Especialidade
1	Cássia Oliveira Pinto	Anestesiologia	2	Lorenza S. Vaz de Melo	Pediatria

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA DE (01/03/2016 à 01/08/2016)

Nº	Nome	Telefone	Cidade	Especialidade
1	Radioclin	3422-3333	Rolim de Moura	Diagnóstico por Imagem
2	Ferracini & Cuadal	3411-3800	Ji-Paraná	Nutrição
3	CERAJI	3421-1727	Ji-Paraná	Centro Radiológico
4	Laboratório São Lucas	3464-1425	Vale do Paraíso	Serviços Laboratoriais
5	Alanna Severino Duarte Silva ME	99961-3139	Ji-Paraná	Fisioterapia
6	Intesiva Fisio	99247-5867	Ji-Paraná	Serviços de Fisioterapia - Mét. PediaSuit Protocol
7	Camília Ercília Borges	3421-1727	Ji-Paraná	Psicologia Clínica
8	Fernando Pavan dos Santos	3461-3646	Ouro Preto /Ji-Paraná	Psicologia Clínica
9	Adriano Fisioterapia Ltda ME	3442-7057	Rolim de Moura	Serviços de Fisioterapia - Mét. PediaSuit Protocol
10	SOS Rim	3222-6707	Porto Velho	Serviços em Hemodiálise
11	Débora Caroline Machado Matt	3442-7057	Rolim de Moura	Psicologia Clínica
12	Laboratório Diagnosis	3421-4336	Ji-Paraná	Serviços Laboratoriais
13	Cípefar Clínica Médica Ltda	3416-9337	Ji-Paraná	Serviços Médicos em Cirurgia Pediátrica

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA DE (01/03/2016 à 01/08/2016)

Nº	Nome	Especialidade	Nº	Nome	Especialidade
1	Regismar Cardoso de Araújo	Clínica Médica	6	Nara Oliveira Santana Zardo	Nutricionista
2	Laboratório Cedlab Ltda	Serviços Laboratoriais	7	Tatiane Maris Ferracini	Nutricionista
3	Clínica São Camilo	Diagnóstico por Imagem	8	Equilíbrio Clínica Psicológica	Psicologia Clínica
4	Cardiovida	Clínica de Cardiologia	9	Maysa N. Paula Romanhuk	Clínica de Anestesiologia
5	Josiane A. Marcondes Caldas	Psicóloga			

OTIMIZE SUA consulta médica

Separamos algumas dicas para você sair mais tranquilo e sem dúvidas da consulta médica



Na hora da prescrição, pergunte tudo o que achar necessário

Com o corre-corre diário as pessoas acabam com pouco tempo para o lazer, para estar com a família e cuidar da saúde. Quando vai ao consultório médico não aproveita de forma correta a oportunidade junto ao profissional de saúde para esclarecer todas as suas dúvidas e tirar um melhor proveito da consulta. Para melhor otimizar a consulta e melhor aproveitar o tempo considerado muito precioso, reproduzimos algumas dicas úteis para você cliente Unimed.

PLANEJE O QUE VOCÊ QUER CONVERSAR

Se for o caso, faça uma listinha (em um papel mesmo!) das suas queixas e do que você acha importante destacar na hora da consulta.

Um bom momento para fazer isso é na sala de espera.

EXPONHA SUAS TEORIAS

Muitos pacientes até imaginam o que possa ter causado seu sintoma, mas querem que o médico conclua isso sozinho. Compartilhar essas suspeitas com ele só ajuda na eficiência e rapidez do diagnóstico do médico.

CHEGUE MAIS CEDO

As consultas já são curtas e chegar atrasado só colabora para que ela seja ainda mais breve. Ao se adiantar, você garante o tempo de sua conversa e quem sabe consegue até ser atendido antes!

LEVE SEUS EXAMES MAIS ANTIGOS

Se você não sabe ao certo o que tem, pode ser que exames mais antigos possam ajudar o médico a investigar a causa. Isso também o ajuda a saber melhor sobre o seu histórico.

SAIBA O NOME E A DOSAGEM DOS SEUS MEDICAMENTOS

Anote isso em um papel ou mesmo leve a caixa para a consulta. Assim o médico fica com a informação exata e você não corre o risco de esquecer esses nomes muitas vezes tão complicados. **U**

Para relaxar

Pesca esportiva de Porto Rolim é apenas uma das atrações desse lugar incrível

Um lugar em Rondônia onde a paisagem é linda, os rios exuberantes, o sossego e descanso são garantidos, a hospitalidade é espontânea e todo e o ambiente está em harmonia. Parece até um sonho! Mas não é. Esse lugar é Porto Rolim de Moura do Guaporé, Distrito com cerca de 1.500 hectares de ilha que pertence ao município de Alta Floresta D' Oeste, um dos ecossistemas mais ricos do mundo e que pouca gente já visitou.

Os atrativos turísticos não ficam apenas nas paisagens. Considerado a região de maior diversidade de peixes do planeta com mais de

[...]

Os atrativos turísticos não ficam apenas nas paisagens.

157 espécies catalogadas, além da navegação pelas águas da bacia do Guaporé que cortam o bioma, a pesca esportiva (pesque e solte) é a principal atração. Ali o pescador pode pescar e soltar Tucunarés, Cachorras, Matrinchã, Jatuaranas, Pirapitingas, Pirararas Gigantes, Capararis e tantos outros.

Onde relaxar

O visitante pode desfrutar ainda de visita a projetos ambientais, passeios de barco e muito mais. As pousadas disponíveis são Paraíso, Porto Rolim, da Dona Tica, Guaporé, Magipo e a do Charles.



▲ **EXUBERÂNCIA** Distrito possui cerca de 1.500 hectares de ilha e atrai pelas belezas naturais que possui

COMO CHEGAR:



A partir de Porto Velho, pela BR 364 são 479 km até Cacoal. Desse ponto, percorre-se mais 108 km até Alta Floresta pela RO-383 e em seguida, seguir outros 130 km pela RO 490 até as margens do Rio Mequéns. O carro pode ficar guardado num estacionamento sob a guarda da Associação Ecomeg. 



iceraji

Centro Radiológico de Ji-Paraná

Tecnologia promovendo vidas

-  **Ressonância Magnética de Alto Campo**
-  **Tomografia Multislice de 16 canais**
-  **Mamografia Digital**
-  **Ultrassom com Doppler**
-  **Densitometria Óssea**
-  **Radiologia Digital**

Agora disponível
Ressonância Magnética
de Alto Campo aos
beneficiários da
Unimed Ji-Paraná.



(69) 3421.1727 / 3421.4674

Rua José Geraldo, 1114 | Esq. C/ Dr. Osvaldo
Vila João | Cep: 76908-292 | Ji-Paraná - RO

FAXINA ecológica



Ajude a minimizar o impacto que causamos no planeta, faça seus próprios produtos de limpeza

Que tal reduzir seu impacto no planeta fazendo seus próprios produtos de limpeza? Além de contribuir para a saúde do planeta, você também fará uma boa economia de dinheiro. Animou? Confira, abaixo, algumas receitas e veja a diferença no fim do mês!

SABÃO LÍQUIDO PARA LAVAR LOUÇA

- ↘ 2 litros de água;
- ↘ 1 sabão caseiro ralado;
- ↘ 1 colher de óleo de rícino;
- ↘ 1 colher de açúcar.

Ferva todos os ingredientes até dissolver e engarrafe.

DETERGENTE ECOLÓGICO

- ↘ 1 pedaço de sabão de coco neutro;
- ↘ 2 limões;
- ↘ 4 colheres de sopa de amoníaco (que é biodegradável).

DETERGENTE ECOLÓGICO MULTITUSO

- ↘ Água;
- ↘ vinagre;
- ↘ Amônia líquida (amoníaco);
- ↘ Bicarbonato de sódio e ácido bórico.

Em um litro de água morna (cerca de 45° C), coloque uma colher de sopa de vinagre, uma colher de sopa de amoníaco, uma colher de sopa de bicarbonato de sódio e uma colher de sopa de bórax ou ácido bórico. Utilize em qualquer tipo de limpeza, em substituição aos multiusos convencionais. Como qualquer produto de limpeza convencional, mantenha os detergentes ecológicos fora do alcance de crianças e animais domésticos.

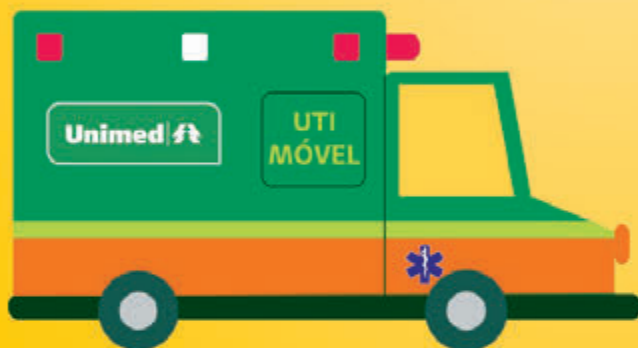
LIMPADOR DE VIDROS

↘ Para limpeza de rotina, use 3 colheres de vinagre diluídas em 11 litros de água quente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro limpe-o com água e sabão. Para secar superfícies, utilize tecido de algodão reutilizado ou jornais velhos.

Derreta o sabão de coco, picado ou ralado, em um litro de água. Depois, acrescente cinco litros de água fria. Em seguida, esprema os limões. Por último, despeje o amoníaco e misture bem. Guarde o produto resultante em garrafas e utilize-o no lugar dos similares comerciais. Você obterá seis litros de detergente (que limpa, não polui e cujo valor econômico é incomparavelmente menor do que o do similar industrializado).



UTI MÓVEL UNIMED



*Também para quem não
tem plano Unimed.*

Remoção inter-hospitalares
(transferência entre hospitais)

Remoção de pacientes adulto,
pediátrico e neonatal

UTI's móveis e equipamentos de última
geração

Serviço **24 horas**

Equipe especializada em atendimento de
alto risco

(69) 3411-3800

9 8424-8015 / 9 9995-9433

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Cooperar sempre

Voluntários da Unimed Ji-Paraná promoveram atividades para cerca de 80 idosos que vivem em Lar


Voluntários da Unimed Ji-Paraná participaram, pelo terceiro ano consecutivo, Dia de Cooperar no Lar de Idosos Aurélio Bernardi, em Ji-Paraná, onde moram 83 pessoas. O Dia C como é mais conhecido, é uma ação criada pela Organização das Cooperativas de Minas Gerais, que foi abraçada pelo sistema cooperativista nacional e hoje é realizada em 25 estados brasileiros. O movimento promove ações de solidariedade, envolvendo cooperativas e voluntários, em benefício da comunidade.

A programação contou com mais de 30 pessoas entre colaboradores Unimed e familiares. Os voluntários

proporcionaram um café da tarde, promoveram bingo, demonstração de jiu-jítsu e festival de forró.

Para o participante da ação e colaborador Unimed, Paulo Souza, mais que uma atividade social, a visita é um momento de aprendizado. “Esse é um dia especial para nós voluntários, é uma oportunidade porque aprendemos com a história de vida de cada um e os moradores gostam muito de pessoas que vem dar um pouco de carinho e atenção”, destaca.

Doações

O Lar está aberto a visitas. Quem tiver interesse em fazer doações ou conhecer os moradores, pode entrar em contato pelo telefone (69) 3423-0783. 



▶ VOLUNTARIADO Colaboradores Unimed levaram carinho e alegria a idosos



▲ **ATTITUDE** Unimed Ji-Paraná distribuiu mudas a clientes pelo Dia Mundial do Meio Ambiente

Plantando saúde

Unimed Ji-Paraná distribuiu mudas de árvores para sensibilizar sobre a importância da preservação ambiental

São muitos os benefícios promovidos pelo plantio de árvores. Um deles é ajudar a reduzir o calor. Com essa ideia, a Cooperativa distribuiu mais de 200 mudas de várias espécies a beneficiários que compareceram à Sede da Unimed. A ação fez parte das comemorações do Dia Mundial do Meio Ambiente, lembrado no dia 5 de junho e teve como parceria a Secretaria Municipal de Meio Ambiente (Semeia) que doou parte das mudas.

Plantar árvores contribui para a purificação do ar, qualidade da água, evita a erosão do solo, amenizar a temperatura e tornar o clima mais agradável nos lugares quentes.

São reguladoras térmicas por excelência, equilibrando a umidade do

[...]

A ação fez parte das comemorações do Dia Mundial do Meio Ambiente

ambiente e contribuindo ativamente para um bom clima na cidade. As próprias folhas e flores das árvores, que não tem outra opção além de cair nas ruas e calçadas após cumprirem seu ciclo de vida, são autênticas embelezadoras da paisagem e aproximam o homem das cores e de seus benefícios terapêuticos. É só apreciar as flores dos jambeiros. **U**



▶ **HIDRATAÇÃO** A reposição de líquido deve ser feita imediatamente após o término do exercício

Emagrecimento

Verifique seus conhecimentos sobre os fatores que influenciam no processo de emagrecimento

“Faça essa receita, porque que deu certo comigo”, “Tire isso do seu dia a dia, pois funciona”... Com quantos “tenta isso” e “faça aquilo” já nos deparamos quando o assunto é perder peso? Saiba que diversos

conselhos servem apenas para causar incômodos e sofrimentos à toa.

Vamos testar conhecimento sobre o assunto? Para cada afirmação abaixo, escolha entre “certo” ou “errado” e acompanhe se você tem boas noções sobre os hábitos e atividades que auxiliam no desafio de emagrecer.

1. Beber água ajuda a emagrecer, pois melhora o funcionamento de vários órgãos do corpo, contribuindo para que as toxinas sejam eliminadas, evitando o acúmulo de gordura.

- a) Certo
- b) Errado

2. Cerveja faz criar barriga, pois é uma das bebidas alcoólicas mais calóricas.

- a) Certo
- b) Errado

3. Dormir mal possui relação com aumento de peso, pois desregula inúmeros hormônios: a produção de melatonina fica comprometida (hormônio que ajuda a adormecer), fazendo com que a produção de leptina diminua (hormônio responsável pela sensação de saciedade) e a de grelina aumente (hormônio da fome).

- a) Certo
- b) Errado

4. Um dos aliados para o emagrecimento é o abacaxi, pois ajuda na queima de gordura localizada, principalmente na região abdominal.

- a) Certo
- b) Errado

5. A afirmação de que tomar água morna em jejum emagrece é mito, pois não há comprovação científica relacionando essa prática com a perda de peso ou de gordura.

- a) Certo
- b) Errado

6. Sal em excesso não influencia no ganho de peso, pois o sal

é composto de sódio, que não possui calorias.

- a) Certo
- b) Errado

7. Assim que você deixa de lado o hábito de fumar, engordar é uma das consequências.

- a) Certo
- b) Errado

8. Adaptar à rotina o hábito de correr é uma das estratégias eficientes para perder peso, pois a corrida é uma das atividades físicas com gasto calórico mais elevado.

- a) Certo
- b) Errado

RESPOSTA:

1. CERTO

2. ERRADO. A cerveja é uma das bebidas alcoólicas com menos caloria, porém, não haveria problema se o consumo fosse controlado, afinal, uma latinha possui em média 130 calorias. O que ocorre é o excesso de cerveja, aliado aos demais acompanhamentos culinários. Então: Sal + Calorias = Inchaço e Gordura.

3. CERTO

4. ERRADO. Nenhum alimento tem o poder de queimar gordura. No caso do abacaxi, ele possui bromelina, uma enzima que auxilia na digestão de gorduras e proteínas, eficaz para gerar sensação de que comemos bastante, mas não para eliminar gordurinhas.

5. CERTO

6. ERRADO. O sal não possui calorias, porém facilita a retenção de líquidos.

7. ERRADO. Não necessariamente, pois cigarro não é emagrecedor. O que ocorre é que a nicotina diminui o paladar e a vontade das famosas “beliscadas”. Portanto, ao parar de fumar as pessoas tendem a comer mais, resultando no ganho de peso. Exagerar na comida permanece sendo a questão negativa.

8. CERTO

Fonte: Sites MdeMulher e Equilíbrio UOL



Almôndegas de berinjela

INGREDIENTES:

- ▲ 1 berinjela grande, sem casca e cortada em cubos
- ▲ 1 tomate sem pele, sem sementes e picado
- ▲ 1 cebola picada
- ▲ 2 dentes de alho picados
- ▲ 1/3 xícara de farinha de aveia
- ▲ 1 colher de sopa de semente de girassol
- ▲ Orégano, cebolinha e salsinha a gosto
- ▲ Azeite

MODO DE PREPARO:

Deixe a berinjela de molho em água com sal. Em uma panela, doure o alho e a cebola com o azeite. Acrescente o tomate picado. Em seguida, junte a berinjela e deixe refogar bem. Com uma concha, amasse a berinjela para desmanchar os pedaços. Depois de cozida, junte a semente de girassol e a farinha saudável escolhida até ficar em uma consistência boa para moldar. Mexa bem e espere esfriar. Em seguida, faça bolinhas com as mãos e leve ao forno para assar por 20 minutos.

Construir

Nome da brincadeira:
Pipa

Origem: Itanhaém - (SP)

Como se brinca ?

Você vai precisar de:



Papel de seda



Cola



Varetas



Linha 10



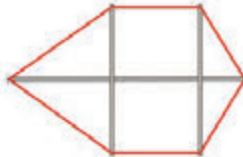
Tesoura



Saco plástico

1.

Posicione uma vareta na vertical e duas na horizontal, amarrando-as com a linha nos pontos em que elas se encontram. E passe a linha também em todas as extremidades. Assim, a armação da pipa estará pronta.



2.

Depois, passe cola em um dos lados das três varetas.



3.



Pegue o papel de seda, centralize-o sobre as varetas e, com cuidado, vá colando-o devagar por toda a armação. Com uma tesoura, recorte o formato da pipa para tirar os excessos.

4.

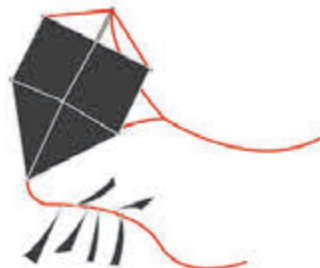


Corte os cantos e cole direito. Amarre as duas extremidades com a linha e você tem o estirante para garantir um bom voo da pipa.

5.



Para fazer a rabiola, recorte o saco plástico em pequenas tiras. Com um nó simples, prenda os pedaços do plástico na linha do carretel. Quanto maior a pipa, maior a rabiola.



Dr. Marcelo Barbisan

CRM-RO 2487

Mastologia e Ginecologia
Especialista em Mama
e Oncologia Mamária

Previna-se, ame-se e cuide-se.

HCR Unidade Materno Infantil
(69) 3422-2514



MAXIMUS
BUSINESS HOTEL

Rua Dr Osvaldo, 142 - Vila Jotão
76908-296 Ji-Paraná - RO
+55 [69] 3422-9033

reservas@maximushoteis.com.br
eventos@maximushoteis.com.br



Paixão pelos detalhes!

www.maximushoteis.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507