

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 6 - Nº 21 - Set/Out2014

Hora de DESLIGAR O achômetro

Unimed Ji-Paraná tem
serviço de orientação
médica por telefone, o
Unimed Fone. **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: 21 ↖

Médicos e clientes conectados

Quem tem Unimed Ji-paraná conta com um serviço exclusivo de orientação médica por telefone. Trata-se de um canal de fácil acesso, via 0800, para que quaisquer dúvidas sobre questões médicas sejam resolvidas de maneira eficiente. Ao ligar, o cliente Unimed Ji-Paraná terá acesso diretamente com médicos plantonistas, a qualquer hora do dia, sete dias por semana, para indicar qual a melhor conduta a ser tomada em cada caso, evitando assim a automedicação e deslocamentos desnecessários para serviços médicos.

14

Inclua raízes na sua alimentação!

Se você tem o hábito de comer mandioca, inhame, batata e beterraba, saiba que seu corpo tem muito que te agradecer.

15

Atividade física para hipertensos

Para quem sofre de hipertensão a atividade física pode ser um santo remédio, pois ajuda melhorar o condicionamento físico.

26

Caribe da Amazônia

A praia de Alter do Chão, no Pará, está entre as dez mais bonitas do Brasil. O lugar é lindo e encanta quem visita.

28

Plantar para colher

Uma cidade arborizada traz vida e saúde e reflete o grau de civilidade de um local e informa muito sobre a educação de um povo.

30

Unimed incentiva o esporte

O patrocínio a esportistas reforça a posição da Cooperativa Médica como incentivadora de práticas saudáveis.

18

Capa



12 Destaque

Bem-estar dos funcionários

Segmento do mercado de planos de saúde que mais cresce no País, as micro e pequenas empresas (PME) estão no foco da estratégia comercial da Unimed Ji-Paraná. A Operadora lança campanha para apresentar as facilidades de acesso aos planos corporativos para empresas a partir de cinco funcionários. “Sua empresa não é pequena demais para ter Unimed”. Esse é o slogan que tem o objetivo de mostrar que um pequeno empresário pode ter Unimed e estender esse benefício para seus funcionários. O plano empresarial tem abrangência estadual, com coparticipação.

CARO LEITOR ↖

Saúde até por telefone

Muitas vezes diante de um problema de saúde as pessoas não sabem o que fazer, e na maioria das ocasiões, fazem uso dos recursos que dispomos de forma errada. Pensando nisso, a Unimed Ji-Paraná implantou o Unimed Fone, um serviço em que o cliente pode falar diretamente com um de nossos médicos, que estão à disposição para tirar dúvidas sobre saúde.

Assim, evitam-se deslocamentos sem necessidade, a automedicação e diminui a ansiedade em situações difíceis. Pelo telefone, as pessoas recebem aconselhamento médico sobre problemas crônicos de saúde, esclarecem dúvidas sobre nutrição e até sobre medicamentos já prescritos. Nesta edição da Bem Viver você verá como funciona este novo serviço.

Em outra matéria, a Revista Bem Viver apresenta as facilidades de acesso aos planos de saúde corporativos para empresas a partir de cinco funcionários. O objetivo é mostrar que micro e pequenas empresas que oferecem plano de saúde Unimed aos colaboradores são ambientes de maior satisfação. Oferecer esta opção de saúde aos funcionários é uma maneira de motivá-los e mostrar que se preocupa com o bem-estar e a qualidade de vida deles, pois isto já garante um motivo a menos de preocupações para o trabalhador.

Em outras palavras, Unimed é um diferencial que valoriza a marca da empresa.

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

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Arte-final

Nathália Celestina

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Imediata

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 6 - nº 21 - Set/Out de 2014
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, Jotão ◀
(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



**OUVIDORIA
Unimed**

A Unimed Ji-Paraná valoriza o relacionamento e a proximidade com os clientes. Para isso, disponibilizamos a Ouvidoria, um canal de relacionamento para melhor atendê-lo.

A Ouvidoria serve para acolher, registrar e dar respostas sobre reclamações, elogios e sugestões de forma imparcial, buscando as melhores soluções para atender as expectativas dos envolvidos de maneira ágil e efetiva, no prazo máximo de 07 dias úteis ou 30 dias úteis (dependendo da complexidade do caso e em comum acordo com o beneficiário).

Todos poderão recorrer à Ouvidoria sempre que suas necessidades não tenham sido atendidas pelos setores competentes ou que não tenham se sentido satisfeito com a solução apresentada.

Seg à Sex
08h às 12h e
14h às 18h

69 **3411-3800**
Av. Transcontinental,
1019, Centro

ouvidoria@unimedjpr.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Entenda o que é ESCOLIOSE

A coluna vertebral é o eixo que sustenta o corpo. O ideal é que ela, vista por trás, esteja reta e alinhada. Se isso não ocorrer, pode ser sinal de escoliose

Queixas frequentes de dores nas costas, postura incorreta e incômodo para encontrar uma posição adequada para dormir podem ser sinal de escoliose, caracterizada por um desvio da coluna vertebral para a esquerda ou para a direita. O problema pode ser ocasionado por vários fatores, por má formação durante o período fetal ou até mesmo por fraqueza muscular. Nos adolescentes, a escoliose idiopática (essa sem causa conhecida) é a forma mais comum. Por isso, é muito importante os pais ficarem atentos as reclamações de dores dos filhos. Nesta entrevista, o ortope-

dista Antônio Mauro de Róssi, que atende em Ji-Paraná no Hospital das Clínicas 6 de Maio e em seu consultório em Ouro Preto do Oeste, tira dúvidas e dá algumas orientações.

Bem Viver - O que é escoliose?

Antônio de Róssi - A escoliose é um desvio anormal da coluna vertebral que ocorre de forma tridimensional, ou seja, a coluna, além de desviar para um dos lados também realiza rotação e inclinação e fica similar à letra "S", deixando ainda um dos ombros mais baixo do que o outro.

BV - Quais são os sintomas e quais mais comuns?

AR - Há suspeita de escoliose quando um ombro parece estar mais alto do que o outro, dor lombar e nas costas ou a pélvis parece estar inclinada. Pode haver fadiga na coluna vertebral após longa permanência de pé ou sentado. Um olhar leigo muitas vezes não percebe a curvatura nos estágios iniciais. Os sintomas dolorosos geralmente não aparecem durante a adolescência, mas podem surgir na fase adulta. A queixa mais comum de pais e pacientes são por questões estéticas, devido à aparência com deformidades.

BV -Quais principais causas da



O PROFISSIONAL ▶

Antônio de Róssi é médico ortopedista, cooperado da Unimed Ji-Paraná



▶ **AJUDA** Na maioria dos casos recomenda-se exercícios como o pilates para aumentar a força muscular

escoliose?

AR - Existem três grandes causas para a escoliose:

- A escoliose congênita (de nascença) decorre de um problema com a formação dos ossos da coluna vertebral (vértebras) ou fusão de costelas durante o desenvolvimento do feto ou do recém-nascido.
- A escoliose neuromuscular é causada por problemas como fraqueza muscular ou do controle precário dos músculos, ou

[...]

Os pais devem ficar atentos e tão logo identifiquem o desvio devem encaminhar os filhos ao ortopedista.

paralisia decorrente de doenças como paralisia cerebral, distrofia muscular, espinha bífida e pólio.

- A escoliose idiopática não possui causa conhecida. A escoliose idiopática em adolescentes é o tipo mais comum.

Algumas pessoas são mais suscetíveis ao encurvamento da coluna. A maioria dos casos ocorre em meninas. O encurvamento geralmente se agrava durante os surtos de crescimento.

BV -Como é feito o diagnóstico?

AR - O diagnóstico é bem simples. No exame físico é notável o desvio tanto da coluna, como em alguns casos das costelas e diferença de altura do ombro. Para fechar o diagnóstico é feita uma radiografia que mede o ângulo que a coluna faz - se tiver menos de 20 graus, é só acompanhar a evolução para ver se não piora; se tiver entre 20 e 40 graus, é preciso usar um colete para ajus-

tar a coluna; se tiver mais de 40 graus, o médico pode indicar até mesmo a cirurgia. Em crianças, muitas vezes a observação do problema é feita pelo professor nas aulas de educação física. Mas os pais devem ficar atentos e tão logo identifiquem o desvio devem encaminhar os filhos ao ortopedista.

BV -Como deve ser tratada a escoliose?

AR - A escolha do tratamento mais adequado leva em consideração fatores como o tipo de escoliose, a faixa etária do paciente, a graduação do desvio e os sintomas apresentados. Para graus mais leves da doença recomendam-se exercícios de fortalecimento e alongamento, como natação, pilates e até fisioterapia e, em graus moderados o uso de colete. Já em situações mais graves, o tratamento é cirúrgico. **U**



↗ Use e abuse do filtro

Para quem mora na nossa região, quente o ano todo, é preciso cuidado redobrado com a pele. O uso de um protetor solar não autoriza a pessoa a ficar exposta ao sol por tempo indeterminado. O protetor deve ser reaplicado a cada três horas ou em menos tempo quando a pessoa transpira demais. O fator 30 atende a maioria da população. É preciso aplicar o protetor em todas as áreas expostas, como nuca, orelhas, peçoço, colo, braços e mãos.



» Melhor amigo do bem-estar

Um estudo publicado no conceituado American Journal of Cardiology, dos Estados Unidos (EUA), mostrou que o convívio com animais ajuda a controlar o estresse, diminui a pressão arterial e reduz o risco de problemas cardiovasculares. Pesquisas médicas realizadas na Austrália, por sua vez, concluíram que os donos de bichos fazem consultas com menor frequência a clínicos gerais e requerem menos medicação do que as outras pessoas. Não acabou, não: são incontáveis os trabalhos científicos que apontam o quanto a interação do homem com o animal é capaz de reduzir problemas como depressão, ansiedade e solidão.



» Criança na cozinha

Ensine, desde cedo, as propriedades dos alimentos às crianças. Deixe que elas participem da construção do cardápio das refeições e coloquem a mão na massa de vez em quando. Esse contato fará com que elas tenham uma relação mais consciente com a alimentação.



ROLIM, ESTAMOS AQUI! O novo escritório de Rolim de Moura está localizado na Rua Corumbiara, 4485, Centro, próximo à Prefeitura. Mais informações através do telefone 3442-1240.

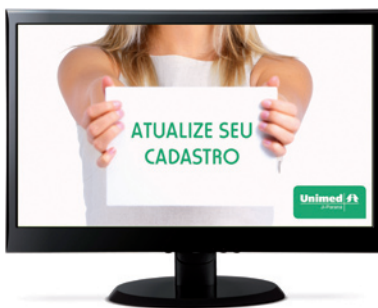


»» Guia médico no celular

Agora você pode acessar o guia médico do celular ou do tablet. O aplicativo foi criado para facilitar a busca por médicos, hospitais, clínicas e laboratórios. Basta instalar o Portal Online do Beneficiário e buscar está disponível para download nas lojas Apple Store, Google Play e Windows Phone.

Atualizar o cadastro

Mantenha seus dados cadastrais sempre atualizados. Isso facilita bastante o contato da Unimed Ji-Paraná com seus clientes. É importante que qualquer alteração no seu cadastro, tais como endereço ou número de telefone, seja rapidamente atualizada. Assim você evita problemas como atrasos na entrega do boleto de pagamento.



O usuário deve acessar nosso portal unimedjpr.com.br, menu "Serviços ao cliente" e "Atualização de cadastro".

»» FILMES

O Impossível

Baseado na experiência de uma família que viaja para a Tailândia e presencia o tsunami que aconteceu no país em 2004. O casal Maria (Naomi Watts) e Henry (Ewan McGregor) está aproveitando as férias junto com os três filhos. Mas no dia 26 de dezembro um tsunami atinge o local. Separados em dois grupos, a mãe e o filho mais velho vão enfrentar situações desesperadoras, enquanto em algum outro lugar, o pai e as duas crianças menores não têm a menor ideia se os outros dois estão vivos. É quando eles começam a viver uma trágica lição de vida.

»» LIVROS

Casais inteligentes enriquecem juntos

Um dos maiores motivos de discussão entre casais são os problemas financeiros. Para Gustavo Cerbasi, a causa desses desentendimentos é a falta de conversa sobre dinheiro em família. Regra geral: o casal só fala sobre o assunto quando a bomba já rebentou. E, como não discute a questão, a maioria não tem planos para a manutenção do seu padrão de vida no futuro. Com sugestões, o livro vai mostrar diferentes estratégias para formar uma parceria inteligente, ao longo da vida.

Bem-estar dos funcionários

Um pequeno comerciante pode ter Unimed Ji-Paraná e estender esse benefício para seus funcionários

Segmento do mercado de planos de saúde que mais cresce no País, as micro e pequenas empresas (PME) estão no foco da estratégia comercial da Unimed Ji-Paraná. A Operadora lança uma campanha para apresentar as facilidades de acesso aos planos corporativos para empresas a partir de cinco funcionários.

“Sua empresa não é pequena demais para ter Unimed”. Esse é o slogan que tem o objetivo de mos-

trar que um pequeno empresário pode ter Unimed e estender esse benefício para seus funcionários. O plano empresarial tem abrangência estadual, com coparticipação, que possibilita pagar apenas uma pequena taxa adicional, quando precisar utilizar o plano de saúde e tem o custo da mensalidade a partir de R\$ 79,26.

Oferecer um plano de saúde é um diferencial da empresa no mercado de trabalho. Pesquisas indicam que o benefício é o segundo item mais valorizado pelos empregados, ficando atrás apenas do próprio salário. Ter assistência médica é um dos fatores analisados pelo funcionário na hora de escolher se ficará na empresa, ou quando está buscando oportunidades no mercado.

Para o superintendente da Unimed Ji-Paraná, Wesllem Reis, empreender vai muito além do que preocupar-se com números, pois cuidar da qualidade de vida dos colaboradores é cuidar do bem maior da empresa. “Se o bem maior de uma organização é justamente as pessoas, o capital humano deve ser valorizado e uma das formas de mostrar que realmente valoriza as pessoas que trabalham para você, é oferecer um plano de saúde que melhore a produtividade e motivação durante o trabalho”, destaca. **U**



SOLUÇÃO Condições feitas sob medida para que as empresas ofereçam assistência médica a seus colaboradores

O grande plano das pequenas empresas



acima de
Cinco
Pessoas

a partir de

R\$ 79,26

*Sua empresa não é
pequena demais para ter*

Unimed 
Ji-Paraná

69 3411 - 3800

www.unimedjpr.com.br /  Unimed Ji-Paraná

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Inclua raízes na sua alimentação!

Ricos em fibras e fonte de vitaminas essenciais, os vegetais são obrigatórios no cardápio diário

Alimentos que crescem debaixo da terra, as raízes comestíveis parecem que puxam da terra tudo o que ela pode dar para concentrar nutrientes que nosso organismo precisa. Se você tem o hábito de comer mandioca, inhame, batata, beterraba, etc, saiba que seu corpo tem muito que te agradecer.

Além de fornecerem energia através dos carboidratos, possuem vitaminas, minerais e substâncias que, quando consumidas em quantidade adequada, também podem ajudar a emagrecer. Apresentam ainda baixo índice glicêmico, ou seja, o açúcar presente nelas passa para a corrente sanguínea de forma mais lenta e consequentemente, a absorção pelo organismo também se torna mais devagar.

Conheça um pouco mais sobre os benefícios de algumas raízes:

CENOURA: ↘

O alto teor de Betacaroteno, quando consumido, é convertido em Vitamina A e viaja pela retina e protege contra a degeneração macular que é a principal causa da cegueira. Estudos mostram que a cenoura também ajuda na saúde pulmonar.

INHAME: ↘

Inhames são fortes em vitamina B6 e Potássio. Possui substâncias químicas que agem similar ao progesterona (hormônio feminino), portanto pode ser alternativa de reposição hormonal para mulheres.

BATATA DOCE: ↘

É um carboidrato complexo de baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção é mais lenta, liberando glicose na corrente sanguínea aos poucos. Rica em fibras, ela também é fonte de ferro, vitamina C e potássio, além de apresentar alto teor de vitamina E, contém vitaminas A e C.

MANDIOCA: ↘

Excelente fonte de carboidratos, vitaminas do complexo B,



MAIS SABOR ↗

Por serem altamente nutritivos, os alimentos com raízes devem ser incluídos nas principais refeições diárias

fósforo, potássio e fibras vegetais, que ajudam no bom funcionamento do intestino. É rica em amido e possui uma grande vantagem que é a ausência de glúten, podendo ser consumida por pessoas portadoras de doenças celíacas - intolerância ao glúten.

BETERRABA: ↘

São revestidos de nutrientes chamados Betalaínas que fornecem suporte para os antioxidantes do organismo. Estudos mostram que a beterraba ajuda na diminuição de células cancerígenas.

Atividade física para hipertensos é essencial

Atividade física regular além de ajudar a prevenir também serve para tratar o problema

Para quem sofre de hipertensão, mais conhecida como pressão alta, a atividade física pode ser um santo remédio, pois ajuda a controlá-la, melhorando o condicionamento físico do coração, fazendo com que ele não fique sobrecarregado.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que as pessoas hipertensas iniciem programas de exercício físico regular, desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Depois, é hora de fazer uma avaliação física e testes de esforço físico com

[...]

Os exercícios devem ser de intensidade moderada, de três a cinco vezes por semana, em sessões de 30 a 60 minutos de duração.

acompanhamento de um profissional. Tudo certo, é hora de malhar.

Os exercícios devem ser de intensidade moderada, de três a cinco vezes por semana, em sessões de 30 a 60 minutos de duração. Os mais indicados para hipertensos são os aeróbios, como a caminhada e as pedaladas de intensidade leve. Eles são eficientes para a queda e a manutenção de uma pressão arterial normal. Também ajudam a queimar as gordurinhas.

O hipertenso também pode praticar outros tipos de exercícios, como a natação. A musculação também pode auxiliar na queda da pressão arterial, no aumento do metabolismo, além do fortalecimento muscular.

Mais um detalhe importante! A pressão arterial deve ser sempre medida antes, durante e após cada treinamento. Se o paciente esquecer-se de tomar o remédio, também não poderá treinar e jamais prenda a respiração durante os exercícios. ①



A caminhada é um dos exercícios mais adequados para hipertensos

Casa segura para as crianças

Confira algumas dicas de cuidados básicos para evitar que as crianças se machuquem dentro de casa

Crianças gostam de explorar o mundo, pois são curiosas e mexem em tudo. Mas, essa curiosidade pode acabar levando a diversos acidentes indesejados. Segundo dados do Ministério da Saúde, todos os anos,

no Brasil, mais de 100 mil crianças vão para hospitais por conta de acidentes domésticos. Como todo cuidado é pouco, ajudar a mudar esse quadro é o principal objetivo da organização Criança Segura, que atua conscientizando a população sobre como evitar esses episódios. ▶



PRECAUÇÃO ▶

As crianças não entendem que a eletricidade mata, então feche as tomadas

Separamos para você algumas dicas de como se prevenir em situações comuns do dia a dia.

TOMADAS ↙

Já percebeu como tomadas são próximas das crianças? Sem proteção alguma e pertinho do chão, elas são alvo fácil para causar um belo choque elétrico. Para prevenir, cubra todas as tomadas.

ESCADAS ↙

Uma boa dica para evitar quedas é equipar as escadas de dentro e fora da residência com portõezinhos. Assim o pequeno não poderá subir ou descer sem a sua permissão e supervisão.



PRODUTOS DE LIMPEZA ↙

- Mantenha-os fora do alcance de crianças, preferencialmente em armários trancados. Isso também vale para medicamentos, vitaminas, produtos de higiene pessoal e qualquer outro material que ofereçam perigo de intoxicação e possam ser facilmente ingeridos.
- Fósforos e isqueiros também deve ser mantidos longe de crianças e longe de produtos inflamáveis.



- Sacos plásticos também devem ser guardados em locais seguros, para evitar risco de sufocamento.

QUINAS ↙

- É comum termos quinas pontudas em degraus de escadas, mesas e outros móveis de fácil contato da criança.

JANELAS E VARANDAS ↙

Sempre utilize telas de proteção para evitar quedas. Evite também que móveis fiquem próximos a esses locais. Algumas crianças podem tentar escalá-los e cair por acidente na janela próxima.

NA COZINHA ↙

- Mantenha gavetas sempre fechadas e objetos pontiagudos fora do alcance de crianças.
- No fogão, dê preferência pelas bocas traseiras e sempre deixe os cabos das panelas virados para dentro.
- Evite utilizar toalhas debaixo das panelas, quando colocadas na mesa. Crianças podem puxar a pontinha da toalha e derrubar todo o conteúdo sobre elas.

NO BANHEIRO ↙

- É importante sempre manter a tampa do vaso fechada. Pode parecer besteira, mas crianças pequenas podem se afogar com apenas 2,5 cm de água. Colocar um grampo para lacrar o vaso já resolve o problema.
- Deixe sempre o chão do banheiro limpo e seco, para evitar escorregões. Além disso, sempre supervise o banho de seus filhos. Além disso, sempre teste a temperatura da água com o dorso da mão. Temperaturas elevadas podem causar a queimaduras graves.

OBJETOS PEQUENOS ↙

- Outro fator importante para se ter atenção é com relação aos brinquedos utilizados pelas crianças. Brinquedos pequeninos são bastante perigosos, causando grande risco de engasgamento. Uma dica bem bacana para verificar se o brinquedo é seguro é utilizar o miolo do um papel higiênico.
- A garganta de uma criança pequeno é mais ou menos daquele tamanho. Se o brinquedinho passar por entre o vão do rolo, então é sinal de que também poderia ser facilmente engolido. 🚫



Médicos e clientes conectados



Unimed Fone é um serviço de aconselhamento médico, disponível 24 horas por dia. Mais opções para cuidar da saúde

Quem tem Unimed Ji-Paraná conta com um serviço exclusivo de orientação médica por telefone. Trata-se de um canal de fácil acesso, via 0800, para que quaisquer dúvidas sobre

questões médicas sejam resolvidas de maneira eficiente.

Ao ligar, o cliente Unimed Ji-Paraná terá acesso diretamente com médicos plantonistas, a qualquer hora do dia, sete dias por semana, para indicar qual a melhor conduta ▶



ORIENTAÇÃO ▶

O médico aconselha o cliente, mantendo um monitoramento remoto da situação quando necessário



▶ **ALÔ** Serviço ajuda a esclarecer dúvidas sobre nutrição e até sobre o uso de medicamentos já prescritos

a ser tomada em cada caso, evitando assim a automedicação e deslocamentos desnecessários para serviços médicos.

O atendimento funciona assim, primeiro um atendente faz a identificação do paciente e na sequência o transfere para a equipe médica, que é formada por vários especialistas. Todos treinados neste tipo de atendimento.

“Este serviço vem como uma forma segura e prática de atender dúvidas diversas, orientando o paciente da melhor forma possível. Em países de primeiro mundo, é extremamente co-

mum as pessoas ligarem neste tipo de atendimento antes de irem a um hospital. E ter um médico com quem contar a

[...]

Este serviço vem como uma forma segura e prática de atender dúvidas diversas, orientando o paciente da melhor forma possível.

qualquer hora do dia ou da noite é sinônimo de comodidade”, explica a diretora de Atenção à Saúde, Magna Suely.

Mais segurança

Todas as orientações seguem um protocolo de conduta médica, de acordo com as normas do Conselho de Medicina e do Ministério da Saúde. O custo é de R\$ 1,20 mensal para quem tem plano coletivo e R\$ 1,50 para plano individual e/ou familiar – cobrado junto à fatura de quem já é cliente Unimed Ji-Paraná. E o melhor, o cliente liga quantas vezes quiser, pagando apenas a ▶

[...]

Quem tem Unimed sempre tem mais opções para cuidar da saúde.

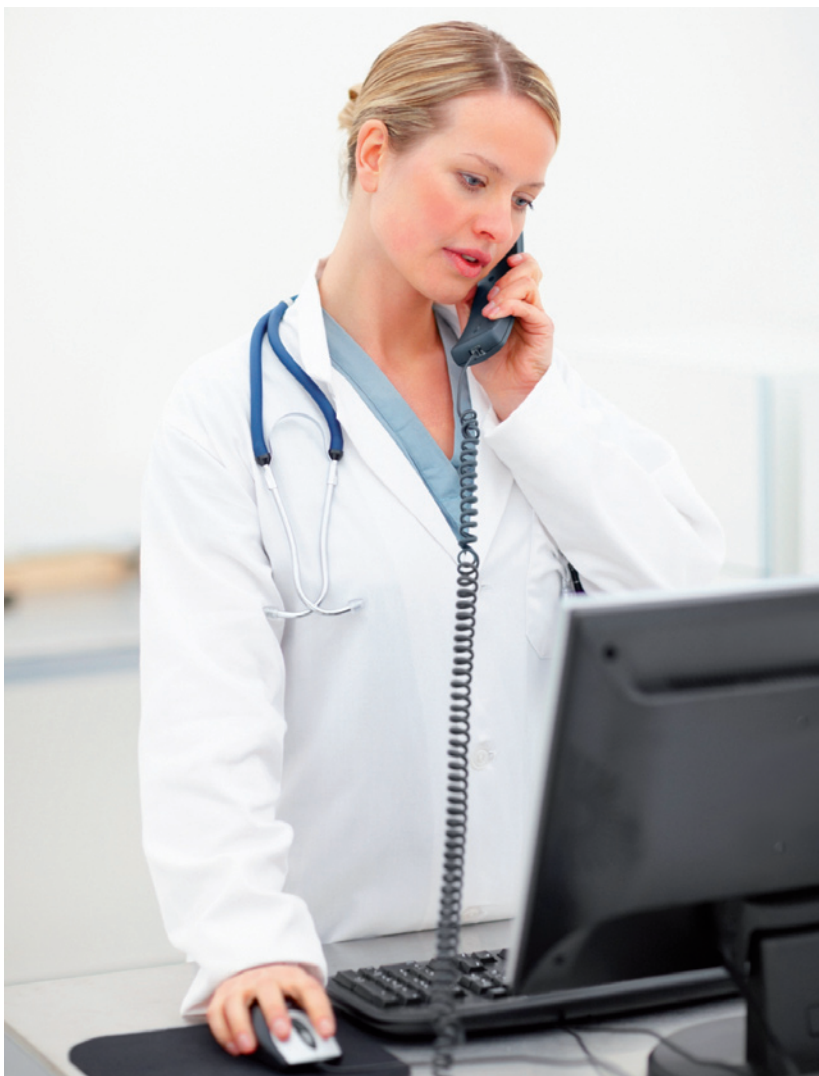
taxa mensal. Para maiores informações 3411-3825 (Ji-Paraná), 3441-5489 (Cacoal), 3461-2108 (Ouro Preto), 3442-1240 (Rolim de Moura) e 3521-6730 (Jaru).

Fique atento

É importante ressaltar que este serviço não substitui a consulta médica. O Unimed Fone tem o objetivo de aconselhar o cliente, mantendo um monitoramento remoto da situação quando necessário. O serviço não abrange o pedido de exames, diagnóstico, indicação de tratamento ou terapia.

ATENIMENTO ▽

Equipe é formada por médicos de todas as especialidades



O Unimed Fone pode ajudar em inúmeras situações, como:

- ▴ Em casos em que seja preciso aconselhamento médico e orientação sobre o que fazer diante de uma situação de saúde.
 - ▴ Para informar-se sobre problemas de saúde crônicos (especialmente hipertensos, diabéticos e pulmonares crônicos).
 - ▴ Esclarecer dúvidas cotidianas sobre sintomas de doenças, nutrição e até sobre o uso de medicamentos já prescritos.
 - ▴ Orientação e apoio no salvamento de vidas
 - ▴ Orientações quanto aos períodos de jejum e ao preparo adequado para exames;
 - ▴ Orientações sobre medicamentos e efeitos colaterais, apoio na compreensão da bula e esclarecimento dos riscos da automedicação;
- QUAL É O HORÁRIO DE ATENDIMENTO?**

O Unimed Fone funciona 24 horas por dia, todos os dias do ano, inclusive sábados, domingos e feriados.

POSSO LIGAR QUANTAS VEZES QUISER?

Sim. Além de ser gratuito e exclusivo para clientes Unimed Ji-Paraná, o Unimed Fone não tem limite de ligações e recebe chamadas fixas ou móveis de qualquer lugar do Brasil. ☎

LABORATÓRIO
São Gabriel
ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

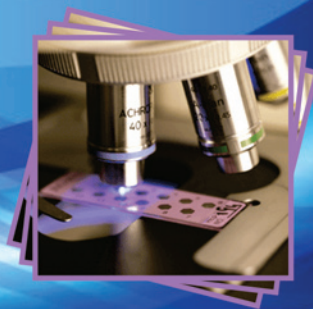
HEMATOLOGIA | BIOQUÍMICA | IMUNOLOGIA | HORMÔNIOS
URINA | PARASITOLOGIA | CITOLOGIA (PAPANICOLAU) E OUTROS



| 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

MB 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

Economize ao dirigir

Saiba como a forma de dirigir e a manutenção de alguns hábitos reduzem o consumo de combustível do seu carro

Todo motorista tem vícios de direção. Em geral, eles representam prejuízos para o carro. E alguns podem fazer com que você tenha que levar o veículo mais cedo para o mecânico. Vamos mencionar alguns desses vícios e dar algumas dicas de como mudar isso, evitando assim visitas extras ao mecânico.



1 Descer ladeiras com o carro em ponto morto: Muitos pensam que com isso estão economizando combustível. Essa economia não acontece, principalmente em carros com injeção eletrônica. Além do mais é perigoso, pois sobrecarrega o sistema de freios, já que o sistema de freio do motor não funciona. Procure sempre descer ladeiras com o carro engrenado.



2 Descer o pé sobre a embreagem: Essa prática leva a desgaste prematuro do sistema de embreagem do carro. Procure colocar o pé no descanso ao lado do pedal da embreagem.



3 Passar por cima de quebra-molas com uma roda cada vez: Isso provoca torção maior na carroceria e pode fazer com que o monobloco fique travado. Também pode danificar as buchas de suspensão, os amortecedores e os rolamentos. Recomenda-se passar com as duas rodas ao mesmo tempo.



4 Dirigir com a mão apoiada ao câmbio: Essa prática força o trambulador que é a peça de ligação entre o câmbio e as engrenagens, provocando desgaste mais rápido e desnecessário. Dirija sempre com as duas mãos ao volante.



5 Trechos alagados: Se possível, evite-os. Na impossibilidade disso, reduza a marcha para a primeira ou segunda, acelerando sempre.



6 Estacionar com as duas rodas de um lado em cima da calçada: Além de sobrecarregar as rodas em seu conjunto, essa prática também afeta o balanceamento. Estacione sempre em lugares permitidos e não em cima da calçada.



7 Frear bruscamente ao ver um buraco: Isso nem sempre é a melhor opção. Quando as rodas do carro travam, há um impacto bem maior que gera sobrecarga na suspensão e nos freios. De forma geral, com velocidade maior, o carro passa melhor por um buraco inesperado.

8 Girar o volante da direção hidráulica com o carro desligado: Essa prática força a tampa do reservatório, derramando o fluido ou, às vezes, deslocando a tampa. Vire a direção com o motor ligado e evite ficar com o volante completamente virado por mais de 15 segundos.



Educação vem DE BERÇO

Atitudes como dizer “obrigado” e não mexer nas coisas de outras pessoas são regras que as crianças aprendem aos poucos – e sempre com ajuda

RESPEITO

Criança bem-educada, que sabe se comportar, é sempre querida e tem mais chances de vencer na vida

Garantir que as crianças aprendam desde cedo as regras básicas de comportamento e educação é imprescindível, para que elas desenvolvam a habilidade de se relacionar bem com as pessoas e se sintam seguras em todas as situações sociais. O aprendizado de boas maneiras deve começar desde cedo, mas sem deixar que as exigências atrapalhem a espontaneidade das crianças.



Confira a lista abaixo e ajude seu filho a ser uma criança educada hoje e um adulto preparado no futuro.

- › Usar sempre as “palavrinhas mágicas”: por favor, obrigado, me desculpe, com licença.
- › Respeitar todas as pessoas e nunca dizer coisas que possam magoar alguém.
- › Dizer bom dia, boa tarde e até logo, sem fazer cara feia.
- › Não interromper as pessoas quando elas estiverem falando.
- › Não falar palavrões.
- › Bater na porta antes de entrar.
- › Responder quando alguém perguntar algo.
- › Esperar todos se servirem antes de começar a comer.
- › Não dizer que detesta a comida que foi oferecida.
- › Nunca falar de boca cheia.
- › Evitar correr, fazer barulho ou bagunça na casa dos outros.
- › Falar baixo na escola, no cinema ou na igreja.
- › Dar o lugar na condução para pessoas mais velhas.
- › Oferecer o que estiver comendo ou bebendo para quem estiver perto.
- › Emprestar lápis, borracha e apontador para os colegas.
- › Devolver o que pegar emprestado e agradecer.
- › Ajudar os amigos. 🕒

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (20/06/2014 à 15/08/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Fabiana de F. Fagundes Gois	3442-4854	Center Fisio	Rolim de Moura	Psicologia
2	Laboratório Biomed	3421-2111	Biomed	Ji-Paraná	Análises Clínicas
3	Lucélia de Oliveira Silva	3481-3419	Hospital Santa Cecília	Espigão	Fisioterapia
4	Simone Pereira da Silva	3521-1592	Clínica de Psicologia Aplicada	Jaru	Fonoaudiologia
5	Laboratório e Clínica Setubal Eirele Me	3434-2506	Setubal Eirele Me	Santa Luzia do Oeste	Análises Clínicas
6	Deysi Ferracioli Faria	3441-5166	Hospital dos Acidentados	Cacoal	Psicologia
7	Natielle Fernanda Tarini	3441-6950	Reabilitar Serviços de Fisioterapia	Cacoal	Psicologia

Total de Prestadores que ingressaram: 7

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (20/06/2014 à 15/08/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Camila Kenedy Coelho	3441-2476	Fisiolandim	Cacoal	Psicologia
2	Deysi Ferracioli Faria	3441-2476 3441-6950	Fisiolandim e Hospital dos Acidentados	Cacoal	Psicologia
3	Gracileny Freitas Magalhães	3443-1747	Ortoclin	Cacoal	Psicologia
4	Physioclínica		Physioclínica	Pimenta Bueno	Psicologia
5	Helena Van Der Laan			Ji-Paraná	Pneumologia
6	Fabiele Salete Lens	3422-2331 3422-2841	CEMED	Ji-Paraná	Nutricionista
7	Andrea Schincaglia	3521-5957	Clismed	Jaru	Fonoaudiologia

Total de Prestadores que ingressaram: 7



Ilha do Amor, em Alter do Chão, onde se chega após cinco minutos de barco a remo pelo rio Tapajós

Caribe da Amazônia

A praia de Alter do Chão, no Pará, está entre as dez mais bonitas do Brasil

Não é à toa que a vila de Alter do Chão, a 35 quilômetros de Santarém, no Pará, é conhecida como o “Caribe amazônico”. O lugar é lindo e encanta quem visita. Com as praias mais bonitas do Brasil, segundo o jornal inglês The Guardian, o lugar guarda uma beleza única, já que suas praias são às das águas transparentes e de cor esmeralda do rio Tapajós.

Alter é especialmente deslumbrante entre agosto e dezembro, quando as águas dos rios baixam e, no Tapajós, surge uma faixa de areia branca e finíssima, a Ilha do Amor.

Setembro é, normalmente, o mês em que a Ilha do Amor mais se destaca. Neste mês, também ocorre uma das festas populares mais tradicionais da Amazônia e do Brasil, a Festa do Sairé.

Entre os espetáculos que a natu-

reza proporciona em Alter está o encontro das águas dos rios Tapajós e Amazonas. As águas cristalinas do Tapajós se encontram com as águas barrentas do Amazonas, mas não se misturam, oferecendo aos visitantes momentos inesquecíveis de ser contemplar. O Rio Tapajós é o único entre os afluentes do Amazonas com águas cristalinas.

ONDE FICA

A vila fica a 33 km de Santarém e a apenas 15 km do Aeroporto de Santarém. O acesso é pela PA-457, que está pavimentada.

QUANDO IR

Entre agosto e dezembro, as águas do rio Tapajós baixam e forma-se a Ilha do Amor, considerada uma das melhores praias do Brasil. E é de rio. 🚣

ANS: 347507

Encher o coração de alegria.

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

29 DE SETEMBRO
DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Unimed 
Ji-Paraná

Plantar para colher

A arborização é um dos elementos que contribuem para melhor qualidade de vida nas cidades

É indiscutível que as árvores deixam as áreas urbanas mais bonitas e inspiradoras, mas a plantação vai além da beleza, trazendo qualidade de vida e proporcionando um ambiente mais agradável, principalmente na nossa região.

Uma cidade reflete o grau de civilidade de um local, pois o cuidado com as árvores informa muito sobre a educação de um povo. Mesmo assim, ninguém pode sair plantando qualquer espécie. Se for dentro do terreno de uma casa, o plantio é livre. Já em calçadas de ruas, é necessário consultar o departamento de Meio Ambiente.

Árvores nativas da região Amazônica que dão flores praticamente o ano inteiro, como, cajurana, pau pretinho, mirconia, ipês roxo e amarelo e jacarandá, são bem indicadas.



▶ **IPÊ** Além da beleza das floradas anuais, os ipês possuem raízes profundas, são altos e exigem poucos cuidados

É bom lembrar que nem todas são recomendadas para calçadas, pois dependem de maior espaço e cuidados onde há cabos de eletrecidade.

Realização dos plantios

A época adequada para o plantio é o início das chuvas. No plantio deve-se incorporar adubo orgânico à terra local, na proporção aproximada de uma parte de adubo para quatro de terra. Em volta das árvores devem ser mantidas áreas livres de calçamento com pelo menos um metro quadrado.

Espécies recomendadas

Grande Porte (20 a 30m de altura)

- ▶ Sumaúma
- ▶ Cedro
- ▶ Sibipiruna
- ▶ Tamarindo
- ▶ Oitizeiro
- ▶ Munguba

Médio Porte (8 a 15 m de altura)

- ▶ Pau Pretinho
- ▶ Jutairana
- ▶ Azeitona
- ▶ Ipê
- ▶ Açaí do Pará
- ▶ Açaí Juçara

Pequeno Porte (3 a 7 m de altura)

- ▶ Palmeira
- ▶ Papoula
- ▶ Ipê de Jardim
- ▶ Flamboyant mirim ①



▶ **PREVENIR** Exercícios vigorosos por três horas semanais podem reduzir chances de morte por câncer

Deixe o preconceito de lado

Homens com mais de 40 anos de idade têm maior chance de apresentarem o câncer de próstata

Por que deve se dar importância à próstata?

Porque ela é responsável por doenças frequentes na população masculina, principalmente após os 50 anos.

CÂNCER DE PRÓSTATA

É o câncer mais comum em homens, curável quando

diagnosticado precocemente. No entanto, não apresenta sintomas em estágio inicial. Seu diagnóstico é feito por uma avaliação médica que consiste principalmente do toque retal e no exame de sangue da próstata (PSA). A ultrassono-grafia não exclui a necessidade do toque retal e do PSA. Quando alterados, faz-se uma biópsia prostática que confirmará o diagnóstico do câncer. Há vários tipos de tratamento, dependendo do estágio da doença.

Quem tem maior risco de ter câncer de próstata?

Fatores ambientais e genéticos tem importância na predis-

posição ao desenvolvimento da doença, mas todos os homens com mais de 40 anos têm maior chance de apresentar o mal, principalmente os que possuem parentes de primeiro grau com câncer prostático.

Como prevenir?

Os hábitos de vida saudáveis estão relacionados ao menor risco de doenças prostáticas, principalmente o câncer. Portanto, evitar o tabagismo, ter uma dieta saudável e praticar atividades físicas e sexuais com regularidade representam as principais formas de prevenção. A partir dos 40 anos, é preciso consultar o urologista uma vez ao ano e se submeter ao toque. ①

Unimed incentiva o esporte

Como parceira esportiva, Unimed Ji-Paraná incentiva a prática de atividades físicas e seus benefícios à boa saúde e à qualidade de vida

Alinhado à política da Unimed Ji-Paraná de promover bem-estar e qualidade de vida, o patrocínio aos esportistas reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis. Pelo Sistema Unimed, realiza ações nacionais, como patrocínio do Campeonato Brasileiro de Futebol e a Confederação Brasileira de Futebol (CBF). Regionalmente, a Unimed Ji-Paraná patrocina atletas da escolinha de futebol AJS Unimed, Impacto Unimed de Karatê e eventos esportivos.

Um dos eventos patrocinados é a

Copa Eucatur de Karatê Shotokan, que em 2014 contou com a participação de mais de 300 atletas de 14 cidades rondonienses. A competição aconteceu em Ji-Paraná e foi organizada pela Academia Stillus de Ji-Paraná e a Federação Rondoniense de Karatê Esportivo.

Ao estimular a prática de esportes e 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. **U**



COMPETIÇÃO A Copa Eucatur de Karatê reuniu mais de 300 atletas de 14 cidades rondonienses



► **SOLIDÁRIA** A Unimed Ji-Paraná se empenhada em estar cada vez mais inserida na comunidade

Unimed Ji-Paraná recebe Selo Sustentabilidade

Certificação reforça atuação da Cooperativa de acordo com o princípio da Responsabilidade Social

Pelo sexto ano consecutivo, a Unimed Ji-Paraná é agraciada com o Selo Unimed de Sustentabilidade.

Concedida pela Unimed do Brasil, a iniciativa reconhece as cooperativas do Sistema Unimed que incorporam os temas essenciais da sustentabilidade em sua gestão, segundo aspectos sociais, econômicos e ambientais.

Para ser contemplada com o Selo Unimed de Sustentabilidade 2014, a Unimed Ji-Paraná foi avaliada em diferentes temas, como: valores, transparência e governança, público interno, meio ambiente, fornecedores, clientes, comunidade, Governo e sociedade.

“Acreditamos que o compromisso com a satisfação dos nossos

públicos, o estímulo à inovação e a aplicação do conceito de sustentabilidade em nossos processos são elementos que devem ser trabalhados de forma contínua”, destaca o presidente da Cooperativa, Gilberto Domingues.

Em seus referenciais estratégicos, a Unimed Ji-Paraná tem na responsabilidade socioambiental o estímulo para a aproximação da instituição com seus diferentes públicos. Os projetos desenvolvidos têm na saúde sua área prioritária, mas mantêm interface com outros campos por meio de ação junto à comunidade com campanhas preventivas e sociais, incentivo ao voluntariado, esporte com o patrocínio a equipe Impacto Unimed de Karatê e a escolinha de futebol AJS há 7 anos. **U**

Gripe, resfriado ou pneumonia?

É importância saber identificar as diferenças básicas entre gripes e resfriados para poder se prevenir

Tarefa difícil, não dá para negar. Algumas características são comuns nos três quadros, mas conhecer os sintomas e as formas de transmissão e prevenção é importante para buscar o tratamento correto. O resfriado é mais leve e com uma duração menor que a gripe. Ambos são causados por vírus. Já a pneumonia é uma infecção com potencial de gravidade que pode ser provocada por bactéria, vírus ou fungos. Teste agora seus conhecimentos sobre resfriado, gripe e pneumonia e saiba como se proteger.

1. Sobre o agente causador de gripe, resfriado e pneumonia, é correto dizer que:

a) As três doenças são provocadas por vírus e/ou bactérias, sendo as três de grande gravida-



▶ **SINTOMAS** Febre é a principal dica para reconhecer a gripe

de, podendo levar à morte

b) Resfriado e gripe são provocados somente por vírus, sendo o influenza o causador no caso da gripe. Ao contrário da pneumonia, que, além do influenza, pode ser provocada por bactérias como o pneumococo

c) O resfriado é provocado por vírus, enquanto gripe e pneumonia são provocadas apenas por bactérias

2. Quais dos sintomas abaixo são característicos do resfriado e da gripe?

- a) Tosse, dores musculares e coriza
- b) Congestão nasal, espirros e dor de garganta
- c) Todas acima estão corretas.

Embora parecidos, os sintomas na gripe são mais intensos e seguidos de febre, ao contrário do resfriado, que apresenta mani- ▶

festações mais brandas, sem febre

3. Qual é a recomendação para tratar resfriado, gripes e pneumonia?

a) Nos três casos, analgésicos e antitérmicos combatem os sintomas e já são suficientes para tratar as doenças

b) A pneumonia necessita de avaliação e prescrição médica. Na suspeita de gripe, a depender da evolução clínica, pode ser necessária uma avaliação médica

c) Não é necessário tratamento específico, uma vez que os sintomas desaparecem depois de três dias

4. Sobre resfriado, gripe e pneumonia, é correto afirmar que:

a) Resfriados e gripes são infecções virais, das vias aéreas superiores. Já a pneumonia é uma infecção das vias aéreas inferiores (pulmões), que pode ser provocada tanto por vírus, fungos e bactérias, sendo esta última a mais comum

b) Resfriado não evolui para gripe. Mas a gripe pode complicar para uma pneumonia, principalmente se a imunidade da pessoa estiver baixa

c) Todas as afirmações anteriores estão corretas

5. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças pneumocócicas, entre elas a pneumonia, causam mais do que o triplo de mortes por ano do que a gripe – cerca de 1,6 milhão de mortes no mundo por ano. Sobre a prevalência da

[...]

Conhecer os sintomas e as formas de prevenção é importante para buscar o tratamento correto

doença, os mais afetados são:

a) Apenas idosos estão sujeitos à pneumonia

b) A incidência é maior em mulheres grávidas e em pessoas com asma

c) Os indivíduos considerados no grupo de risco para doenças pneumocócicas são as crianças menores de dois anos e os adultos acima dos 65 anos de idade

6. Além da idade, outros fatores de risco para um indivíduo adoecer por gripe e /ou pneumonia são:

a) Alcoolismo e tabagismo

b) Doenças crônicas pulmonares, cardíacas e diabetes

c) Todas as anteriores

7. Entre as principais formas de prevenção para resfriados, gripes e pneumonia estão:

a) Evitar lugares fechados e tomar bebidas geladas

b) Evitar o contato com pessoas infectadas já é suficiente para evitar as doenças

c) Lavar as mãos. Além disso, a vacinação é uma das formas mais eficazes para prevenir doenças contra o vírus da gripe e contra o pneumococo, principal bactéria causadora de pneumonia



Antepasto de Abobrinha

Você vai precisar de:

- 3 abobrinhas italianas higienizadas
- 1 xícara de água
- 1 xícara de vinagre branco
- 100g de azeitonas pretas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de folhas de hortelã picadas
- Pimenta dedo de moça picada a gosto
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Rale as abobrinhas com casca e escalde* durante 3 minutos na água misturada com o vinagre e um pouco de sal. Escorra e esprema bem até sair o excesso de líquido. Coloque em uma tigela de vidro, soltando bem com o garfo. Adicione os demais ingredientes e tempere, envolva tudo com azeite a seu gosto, misture bem, vede a tigela e deixe curtir na geladeira. O ideal é saborear no dia seguinte ou dois dias depois, pois vai pegando o gosto dos temperos e fica ainda mais gostoso.

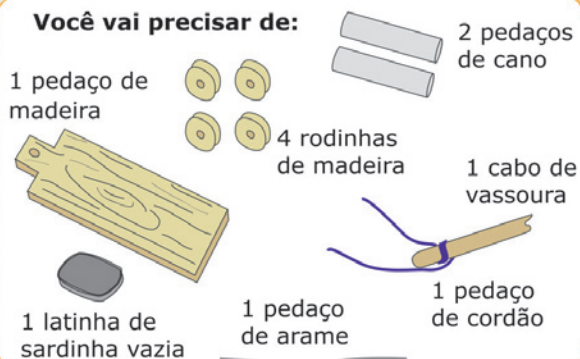
Construir

Nome da brincadeira:
Carrinho de madeira com direção

Origem: Carbonita - (MG)

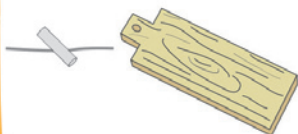
Como se brinca ?

Você vai precisar de:

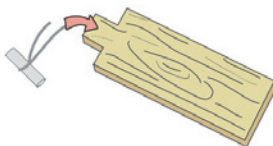


Dica: peça ajuda a um adulto para fazer o brinquedo.

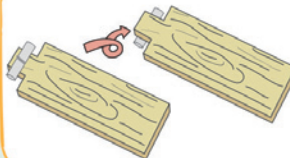
1. Faça um furo na madeira. Dê uma volta no cano com o arame.



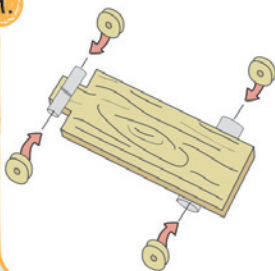
2. Aperte bem o arame e passe-o através do furo.



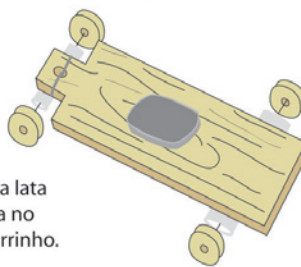
3. Amarre bem o arame na madeira, de forma que o cano fique fixo.



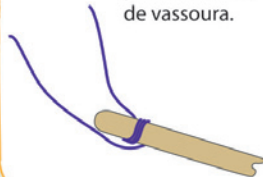
4. Prenda o segundo cano na parte de trás da madeira, com a ajuda de pregos e arame. Passe uma vareta por dentro de cada cano e fixe as rodinhas.



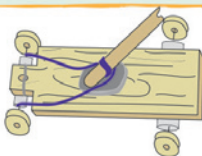
5. Pregue uma lata de sardinha no meio do carrinho.



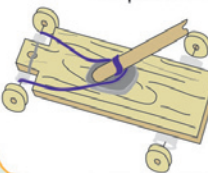
6. Enrole o pedaço de barbante na ponta do cabo de vassoura.



7. Amarre as extremidades do barbante em cada lado do eixo frontal. Isso o ajudará a direcionar o carrinho.



8. Apoie o cabo de vassoura na lata de sardinha. É só empurrar e brincar!



mapa & Brincar

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