

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 

Ji-Paraná

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Ano 6 - Nº 19 - Jan/Fev/Mar 2014

Mais / saúde em 2014

Aproveite para
adquirir novos
hábitos e curtir o
ano com qualidade
de vida. **Pág 18**

Ultrassonografia Geral 24 horas

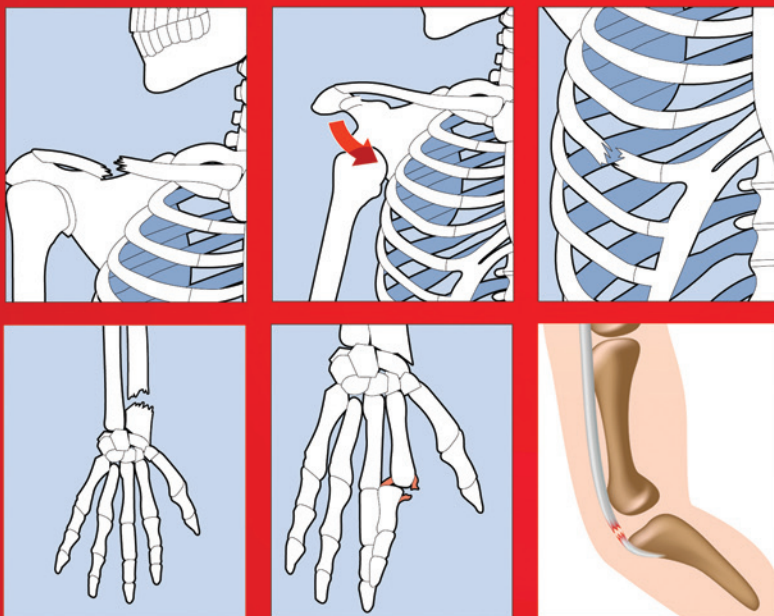
- ◆ **Dra. Adélia Lemos Pompeu**
Ginecologia e Obstetria CRM 1656 - RO
- ◆ **Dra. Jaelma Muniz**
Fisioterapia CREFITO 150.510 - F - RO
- ◆ **Dr. Antonio Mauro de Rossi** (Técnico Responsável)
Ortopedia e Traumatologia CRM 1434 - RO
- ◆ **Dr. Marcos Henrique Bitencourt Rodrigues**
Clínica Médica, Med. do Trabalho CRM 2291 - RO
e Geriatria
- ◆ **Dr. Álvaro Alaim Hoffmann**
Clínica Médica e Ultrassonografia 24H CRM 1807 - RO
- ◆ **Dra. Rosângela Pereira S. S. Cavalcante**
Clínica Médica e Psiquiatria CRM 2268 - RO
- ◆ **Dr. Bartolomeu de Sá Basílio**
Gastroenterologia e Endoscopia CRM 1655 - RO
- ◆ **Dr. Rodrigo S. Albernaz**
Bioquímico CRF - RO/AC 901
- ◆ **Dr. Efraim B. Navarro Magalhães**
Ginecologia e Ultrassonografia CRM 466 - RO
- ◆ **Dr. Manuel Lopes Lamego**
Ginecologia e Obstetria CRM 46 - RO
- ◆ **Dr. Helio Costa Nunes Junior**
Urologia CRM 2370 - RO
- ◆ **Dr. Israel Nunes Alvares**
Clínica Médica e Hematologia CRM 1600 - 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



ORTOTRAUMA

- > **ORTOPEDIA**
- > **TRAUMATOLOGIA**
(FRATURAS, ENTORSES, LUXAÇÕES)
- > **EXAME DE DENSITOMETRIA ÓSSEA**
(OSTEOPOROSE)
- > **RAIO X**
- > **FISIOTERAPIA**
- > **NUTRIÇÃO**



- ✓ **Dr. Nobuo Sakuno** [CRM 254/RO]
Ortopedia e Traumatologia
- ✓ **Dr. Sérgio Arantes** [CRM 255/RO]
Ortopedia e Traumatologia – Osteoporose - Densitometria Óssea
- ✓ **Dr. Walter Maciel Júnior** [CRM 1991/RO]
Ortopedia e Traumatologia – Cirurgia do joelho – Artroscopia
- ✓ **Dr. Maxwell Massahud** [CRM 2253/RO]
Ortopedia e Traumatologia

Fone: 69 **3421-3131** | Fax: 69 **3421-3191**

Rua Dr. Fiel, 260 - Vila João - Ji-Paraná - RO

Saúde em primeiro lugar

A preocupação em começar o ano com mais saúde é algo que bate à porta de muitos. Essa deveria ser a preocupação permanente, mas início de ano traz a ideia de um novo ciclo e é a chance de colocar a determinação à prova. Mudar gradualmente o estilo de vida é a melhor forma de atingir as metas. Pequenos hábitos fazem toda a diferença para viver mais e melhor quando o assunto é saúde, tem que ser responsável. Paciência e disciplina são fundamentais. Veja as dicas dos profissionais da Medicina Preventiva para se ter qualidade de vida.

16

Uma boa consulta

Criar uma boa relação entre o médico e o paciente demanda uma série de atitudes dos dois lados. Da sua parte veja o que pode fazer

22

Prevenção não tira férias

Vai pegar a estrada? Não importa se é para um bate-volta de final de semana ou viagem de férias. Confira o checklist e pegue a estrada tranquilo

23

Reflexo da vida em família

Criança que vive em um ambiente de desrespeito pode passar de vítima em casa para agressora na escola

26

Um paraíso azul

A natureza foi caprichosa na região de Cacoal, que foi presenteadada com uma lagoa azul. Um cenário perfeito para um belo álbum de fotografias

28

Lixo nutritivo

Fazer o reaproveitamento de alimentos para compostagem é bem simples e não necessita de muito espaço. Transforme-os em adubos para jardim

18

Capa



12

Destaque

Disposição para fazer o bem

Movidos pela solidariedade, colaboradores da Unimed Ji-Paraná se uniram, mais uma vez, para fazer mais feliz o Natal de muita gente. Desde o mês de outubro, os colaboradores se engajaram na participação da gincana solidária Juntos Somos Mais em atividades de arrecadação de alimentos não-perecíveis, brinquedos e doação de sangue. A satisfação das equipes em poder ajudar o próximo superou as perspectivas. Cinco equipes arrecadaram mais de três toneladas de alimentos, 1.407 brinquedos e 22 pessoas doaram sangue ao Hemocentro de Ji-Paraná. Donativos foram entregues a três instituições de caridades.

CARO LEITOR ↗

Um ano melhor!

Que em 2014 todos possam praticar o exercício da solidariedade e saúde

Após a fase de pensar como foi o ano que terminou, chega a hora de encarar as novidades do ano que começa. Espero que todos já tenham seus planos traçados para 2014. Objetivos e metas sempre devem fazer parte de nossas vidas, senão, vive-se apenas por viver.

Investir em uma vida mais saudável quase sempre aparece nas primeiras linhas da lista, quando não está no topo. Comece devagar, mas persista e siga no seu ritmo, sempre em frente. Inicie uma jornada de mudança. Por isso, nesta edição da Bem Viver preparamos uma matéria sobre benefícios de adquirir novos hábitos saudáveis, e isso inclui a alimentação e a prática de atividade física.

Neste ano não se esqueça de exercitar o voluntariado. Sabemos que a solidariedade não faz bem apenas para quem recebe ajuda, mas também para quem a pratica. Para isso, basta apenas dar o primeiro passo. Como forma de estimular o espírito voluntário dos colaboradores da Unimed Ji-Paraná, promovemos, como em anos anteriores, a Ginca na Juntos Somos Mais, que arrecadou alimentos e brinquedos para instituições de caridade e incentivou a doação de sangue, como mostra a matéria nas páginas 12 e 13. É com cooperação que se transforma, por isso que buscamos o envolvimento em nossa sociedade. Para este ano não será diferente, pois o espírito solidário de nossos colaboradores vem de forma natural.

Nossa meta e desejo é ir em frente, oferecendo as melhores condições de saúde a todos aqueles que compartilham conosco as dificuldades, o trabalho e as vitórias. Aproveitamos para desejar um ano cheio de saúde.

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: Wesllen Reis

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Lider

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação trimestral da Unimed Ji-Paraná

Ano 6 - nº 19 - Jan/Fev/Mar 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





NEUROCIRURGIA

Neurocirurgia Geral e Cirurgia da Coluna

Dr. Edilton Oliveira

Neurocirurgião
CRM/RO - 3272

✉ dr.edilton.oliveira@gmail.com

CACOAL

Hospital dos Acidentados

Rua Lutherking, 2399 - Jd. Clodoaldo

Fone: (69) **3441-5166**

JI-PARANÁ

Hospital 6 de Maio | Hospital HCR

Av. 6 de Maio, 880 - Bairro Urupá

Fone: (69) **3421-5577**

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
Hospital Bom Jesus
Fone: 69 **3461-3516**

JI-PARANÁ
Hospital das Clínicas 6 de Maio
Fone: 69 **3416-9300 | 3416-9301**

Hospital São Lucas
Fone: 69 **3461-3517**



Dr. César Augusto A. Lima
CRM/RO 2.483

Médico cardiologista com título de especialista pela SBC e SOBRAC. **Referência em Arritmia em Rondônia.**

Atende na:

Clínica do Corpo

Av. 22 de Novembro, 1107
B. Casa Preta | Ji-Paraná - RO

3423-0216 | 3423-0246

E-mail: medritmo@yahoo.com.br



Você sabe o que é arritmia cardíaca?

É o termo utilizado para dizer que o coração "saiu do ritmo", está batendo "descompassado", ou seja, não está no seu ritmo normal. Geralmente a arritmia cardíaca pode ser sentida como "palpitações", "batedeira no peito", "falhas nos batimentos do coração", ou "aceleramento". Também podem ocorrer desmaios (síncope), dor no peito, falta de ar e nos casos mais graves, morte súbita. Hoje em dia existe um cardiologista especialista em arritmias cardíacas - o Arritmologista. Como existem vários tipos de arritmias, desde as mais inocentes, até as potencialmente fatais, fale com seu cardiologista e esclareça suas dúvidas, ou procure diretamente o Arritmologista.

Não deixe seu coração sair do ritmo!

Ele precisa estar na batida certa!



Mas, afinal, o que faz o sistema imunológico?

O nosso sistema imunológico é um verdadeiro exército de defesa contra doenças, sendo de grande eficiência no combate a microorganismos invasores. Para se proteger, entenda como funciona

Na maior parte do tempo, nosso sistema imunológico faz um bom trabalho em combater bactérias, vírus e fungos. Algumas vezes, ele falha e o corpo pode reagir com doenças, infecções ou alergias. Nosso sistema imunológico funciona como um exército, no qual os soldados que são as células de defesa terão forças ou não de contra-ataque, dependendo das condições individuais, nutricionais e ambientais. A melhor maneira de se armar é enriquecer a alimentação com alimentos que além de nutrir, também tenham propriedades funcionais que estimulem o sistema de defesa. Para compreender o poder do sistema imunológico, o médico especialista em clínica médica e pós-graduado em Hematologia, Israel Alvares, explica como funciona nosso sistema de defesa.



O PROFISSIONAL ▾

Israel Alvares é especialista em clínica médica e pós-graduado em Hematologia, cooperado da Unimed Ji-Paraná

Bem Viver - Afinal o que é o sistema de defesa?

Israel Alvares - O Sistema de Defesa ou Sistema Imunológico é a barreira que todos nós temos que reage diariamente aos ataques de bactérias, vírus e outros microrganismos invasores. Muito complexa, essa barreira é composta por milhões de células de diferentes tipos e com diferentes funções, responsáveis por garantir a defesa do organismo e livrar o corpo de doenças.

BV- Essa é a única função do Sistema Imunológico?

IA - Felizmente não. Ele também é responsável pela "limpeza" do organismo, ou seja, a retirada de células mortas, a renovação de determinadas estruturas, rejeição de enxertos, e memória imunológica. Também é ativo contra células alteradas, que diariamente surgem no nosso corpo, como resultado de mitoses anormais. Essas células, se não forem destruídas, podem dar origem a tumores.

BV - O nosso corpo sempre parece algo muito complexo. Em poucas palavras, como funcionaria nosso Sistema de Defesa?

IA - O organismo possui barreiras naturais que são inespecíficas, como a pele, a saliva, o ácido clorídrico do estômago, o pH da vagina, a cera do ouvido externo, muco presente nas mucosas e no trato respiratório, cílios do epitélio respiratório, peristaltismo, flora normal, entre outros. Se as barreiras físicas, químicas e biológicas do corpo forem vencidas, o combate ao agente infeccioso entra em outra fase. Nos ▶



► **VÍRUS** As gripes podem estar relacionadas à baixa imunidade do organismo, os nutrientes que consumimos são armas no combate a doenças

tecidos, existem células que liberam substâncias capazes de provocar dilatação das arteríolas da região, com saída de líquido. Isso causa vermelhidão, inchaço, aumento da temperatura e dor, alterações conhecidas como inflamação. Essas substâncias atraem mais células de defesa, como neutrófilos e macrófagos, para a área afetada, passando a englobar e destruir (fagocitose) os agentes invasores.

BV - Aumento da temperatura? Quer dizer febre?

IA - Às vezes sim. A dilatação dos

vasos aumenta a temperatura no local inflamado, dificultando a proliferação de microrganismos e estimulando a migração de células de defesa. Algumas das substâncias liberadas no local da inflamação alcançam o centro regulador da temperatura localizado no hipotálamo (área específica do cérebro), originando a febre (elevação da temperatura corporal). Apesar do mal-estar e desconforto, a febre é um importante fator no combate às infecções, pois além de ser desfavorável para a sobrevivência dos microrganismos invasores, também estimula

[...]

Na dúvida, sempre procure o seu médico de confiança, relate suas incertezas e inseguranças e peça orientação.

muitos dos mecanismos de defesa de nosso corpo. A inflamação determina o acúmulo de fibrina, que forma um envoltório ao redor do local, evitando a progressão da infecção. Caso a resposta inflamatória não seja eficaz na contenção da infecção, o sistema imune passa a depender de mecanismos mais específicos e sofisticados, dos quais tomam parte vários tipos celulares, o que chamamos resposta imune específica.

BV - O que fazer para fortalecer o sistema imunológico?

IA - Uma das formas de fortalecer as células que fazem parte do sistema imunológico é manter um estilo de vida saudável, o que inclui a prática de atividade física, dormir bem e uma alimentação balanceada e variada. Todas as coisas que fazem bem para o corpo fazem bem para o sistema imune.

BV - Como saber se as defesas funcionam bem?

IA - O bom senso é a regra básica em qualquer situação. Em termos gerais, se o indivíduo não adoecer com facilidade ou apresenta episódios esporádicos de doença simples, que não evoluem para quadros mais complexos, pode-se dizer que suas defesas estão funcionando bem. Porém, na dúvida, sempre procure o seu médico de confiança, relate suas incertezas e inseguranças e peça orientação. 📞

»» Consumo Consciente

Muitas pessoas acham que o processo de ligar e desligar o computador consome mais energia do que deixar o aparelho ligado. Não é verdade. Se você for se ausentar por mais de 30 minutos, vale a pena desligar. Por exemplo, na hora do almoço. Um computador ligado durante 1 hora consome 5,0 kwh/mês. Em 1 ano, a economia ao desligar seu computador durante esta 1 hora de almoço será de 60 kwh, assim cada pessoa que desligar seu computador deixa de jogar na atmosfera 18 quilos de CO2. Esse volume corresponde ao emitido por um carro movido a gasolina ao percorrer 120 km.



»» Mandioca e suas vantagens

Barata, resistente, nutritiva e cheia de carboidratos especiais, a mandioca foi eleita pela Organização das Nações Unidas (ONU) o alimento do século 21. Fonte de fibras e isenta de glúten - qualidade que a faz não pesar tanto na digestão. Os carboidratos presentes na raiz da mandioca são amilose e amilopectina, que têm uma digestibilidade muito boa, melhor do que os carboidratos contidos no arroz, trigo, milho, por exemplo.

»» Volta às aulas sustentável

Todo início de ano é a mesma correria para a compra do material escolar. E a palavra de ordem é pesquisar, afinal os gastos com o início das aulas pesam no orçamento familiar. Mas para além da preocupação em economizar, muitos pais e até mesmo crianças e adolescentes já estabeleceram outra prioridade: respeitar o planeta! Um exemplo da importância de ser consciente na hora de comprar o material pode ser observado nos dados do relatório da Organização Não Governamental WWF (World Wildlife Foundation). Segundo o documento, para fazer só uma folha de papel de tamanho A4, são consumidos cerca de 10 litros de água. Confira o material que seu filho utilizou no ano passado e tente reaproveitá-lo ao máximo. Compre só o necessário.





»» No face Você conhece a página da Unimed Ji-Paraná no Facebook? <https://www.facebook.com/unimedjpr> Nela, a Unimed reúne informações sobre hábitos de vida saudáveis. Para receber as nossas atualizações, sugerimos que vocês direcionem o cursor do mouse sobre o botão curtir/curtiu na parte superior da página e marquem as opções 'OBTER NOTIFICAÇÕES' e 'MOSTRAR NO FEED DE NOTÍCIAS'. Acesse. Curta!



Atualize seu cadastro

A atualização dos dados cadastrais dos clientes também pode ser feita pelo portal Unimed <http://www.unimedjpr.com.br/> É importante que qualquer alteração, como endereço ou telefone seja informada. Atualize seus dados para que a Unimed possa estar sempre em dia com você. Acesse o site ou ligue (69) 3411-3800.

Agendou, mas não vai à consulta?

Se por qualquer motivo você não puder comparecer a uma consulta, avise a secretária do médico com antecedência. Isso permite que outros pacientes consigam ser encaixados. Se você já precisou de uma consulta com urgência, sabe como isso pode ser importante. Por isso, não fure com o seu doutor. Outra pessoa pode estar precisando dele naquele mesmo instante.



»» FILMES

O lado bom da vida

A vida nem sempre segue de acordo com nossos planos. Pode-se dizer que esse é o tema do filme *O Lado Bom da Vida*, indicado a impressionantes 8 Oscars. A trama gira em torno de Pat Solatano (Bradley Cooper), um cara que perdeu tudo - casa, trabalho e esposa. Ele vive com a mãe (Jacki Weaver) e o pai (Robert DeNiro), depois de passar oito meses preso. O homem está determinado a reconstruir sua vida e voltar com a esposa. Porém, quando Pat conhece Tiffany (Jennifer Lawrence - ganhadora do Oscar como melhor atriz), uma misteriosa e problemática garota, as coisas se complicam. Tiffany se oferece para ajudar Pat a reconquistar sua esposa, mas somente, se ele fizer algo muito importante para ela em troca.



»» LIVROS

Crianças francesas não fazem manha

No livro, a jornalista americana Pamela Drukerman conta sua experiência ao mudar para Paris, viver na cidade em seu período de gestação e os primeiros anos de sua filha. A autora teve várias dificuldades com a educação da pequena, principalmente em relação a alimentação e estabelecimento de limites. É engraçada a passagem em que ela conta um passeio pelo litoral da França, em que sua filha tem uma crise de birra em um restaurante, enquanto as crianças francesas, mesmo as mais novas, comem alimentos saudáveis calmamente. A partir daí tem início uma crítica bem humorada, que compara o modo de criação francês ao americano.

Disposição para fazer o bem

Gincana Juntos Somos Mais mobiliza colaboradores da Unimed Ji-Paraná a ajudar o próximo

Movidos pela solidariedade, colaboradores da Unimed Ji-Paraná se uniram, mais uma vez, para fazer mais feliz o Natal de muita gente. Desde o mês de outubro, os colaboradores se engajaram na participação da gincana solidária Juntos Somos Mais em atividades de arrecadação de alimentos não-perecíveis, brinquedos e doação de sangue.

A satisfação das equipes em poder ajudar o próximo superou as perspectivas. Cinco equipes arrecadaram mais de três toneladas de alimentos, 1.407 brinquedos e 22 pessoas doaram sangue ao Hemocentro de Ji-

Paraná. Os donativos foram entregues a três instituições de caridades da cidade, Creche Grilo Falante, Casa de Apoio Betel e Casa de Nazaré. Além da campanha de arrecadação de donativos, os colaboradores finalizaram a gincana com uma mega confraternização. Muito mais que competir, o bom mesmo é colaborar.

Para o diretor da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, o esforço das equipes em contribuir com a comunidade é incentivador. "Acredito que ao despertar o espírito solidário e aliando a responsabilidade social, podemos transformar a realidade que nos cerca num lugar melhor para se viver", destaca. ▶



AJUDAR ▶

Alimentos e brinquedos foram entregues a três instituições de caridade de Ji-Paraná. Uma delas, a creche Grilo Falante

EM PROL DA VIDA

Doar sangue é uma atitude que reflete o amor e a solidariedade ao próximo. Aquele que exerce esse ato uma única vez contribui para que até três pessoas possam ser salvas. Por isso, a Unimed Ji-Paraná abraçou essa causa. Para estimular as pessoas a contribuir com o Hemocentro, a cooperativa desenvolveu uma campanha de sensibilização. Foram realizadas palestras de conscientização sobre a doação de sangue e seus mitos. E incentivos quanto a horário para que voluntários pudessem realizar a doação.

Conheça as instituições beneficiadas:

Grilo Falante

A Creche Grilo Falante atende integralmente cerca de 100 crianças com idades entre 4 e 5 anos. Os interessados em conhecer a creche ou fazer doações devem procurar a Rua José da Paz, nº 2569, no bairro Novo Ji-Paraná, ou ligar para o número 3423-4346/8471-7048.

Casa da Nazaré

A Casa Nazaré é uma instituição-creche que atende diariamente mais de 250 crianças dos bairros Boa Esperança, JK e Val Paraíso (2º distrito). Implantado há sete anos, oferece cursos de alfabetização gratuitos às crianças de 4 a 6 de idade além de aulas de música, práticas esportivas e informática para adolescentes e adultos. A administração é realizada pelas irmãs Maristas, mantida por doações da população. A casa recebe apoio de quatro voluntários e precisa de mais gente. O endereço: Rua Porto Rico, nº 3222, bairro Boa Esperança. Telefone: 3411-9300.

Casa de Apoio Betel

A Casa de Apoio Betel realiza um importante trabalho de reintegração social de ex-dependentes químicos e ex-presidiários. Eles ficam por alguns meses na casa para reorganizar a vida, voltar a estudar, procurar emprego e reconstruir os vínculos familiares. A casa tem apoio de algumas igrejas. Endereço: Rua Rio Mamoré, nº 1419, bairro Bela Vista. Telefone: 9291-6673/8462-8762.

Quem colaborou com a Gincana:

- ✓ Impacto Academia
- ✓ Euromed
- ✓ Sport Fitness
- ✓ AZ contabilidade
- ✓ Biomed
- ✓ Agedi Corretora de Seguros
- ✓ Lacmed
- ✓ Ortopia
- ✓ Abelha Taxi Aéreo e Manutenção Ltda
- ✓ Amapil Taxi Aéreo Ltda EPP
- ✓ Total Implantes
- ✓ Laticínio Tradição
- ✓ Prótese Norte
- ✓ Mundial Magazine
- ✓ Fábio Trajano da Silva
- ✓ Sapience Consultoria
- ✓ Silas Neiva
- ✓ Drª. Marilene Carvalho
- ✓ Hospital das Clínicas 6 de Maio
- ✓ Tai Max
- ✓ Dr. Marcelo Serrão
- ✓ Dr. Alisson Darlan da Costa
- ✓ Unicred
- ✓ Mercado Gama
- ✓ ReiCar
- ✓ Implemaq
- ✓ Escola Lauro Benno Prediger
- ✓ Auto Escola Rota
- ✓ Agência de Viagens Transcontinental
- ✓ CDL

» Janeiro/Fevereiro/Março 2014



Dr. João Ribeiro Soares
CRM - 30 - RO

Clínica Geral
Cirurgia

Estética Médica

Dr. Ribeiro e Carmem
Médico e Esteticista

Dr. João Paulo C. Soares
Otorrinolaringologista

Rugas

Estrias

Foto Envelhecimento

Gorduras Localizadas

Flacidez Facial

Celulite

Botox

Implante cl Restylane

Microcorrentes

Ultrassom pl Estética

Drenagem Linfática

Hidratação de Pele

Peelings

Limpeza de Pele

Telefone: (69) 3421-3314

Celular: 8111-0112

Rua Padre Adolfo, 858 - Bairro Casa Preta
Ji-Paraná - Rondônia

Xô gastrite!

Uma alimentação adequada pode amenizar os sintomas da gastrite

Uma alimentação adequada é fundamental para saúde e para uma duradoura sensação de bem-estar, em especial entre as pessoas que sofrem de doenças estomacais como a gastrite. Nestes casos, seguir uma dieta específica ou trocar certos alimentos por outros, além de diminuir os incômodos sintomas, pode aumentar e muito a qualidade de vida.

A doença é caracterizada pela inflamação do tecido que reveste o estômago e pode ser agravada pela falta de uma dieta balanceada ou por hábitos de vida ruins – como fumar e beber em excesso.

Por vezes, adequar o cardápio do dia a dia pode ajudar a amenizar e a até fazer desaparecerem os sintomas da gastrite. Mas é importante lembrar que, em alguns casos, ela precisa vir acompanhada de medicamentos prescritos. Antes de iniciar qualquer reeducação alimentar, é fundamental consultar um médico para avaliar o quadro geral de saúde.

O que ajuda a controlar a gastrite

- Priorize hortaliças, como couve, alface e hortelã
- Aposte em chás, como o de capim santo e de camomila
- Consuma vegetais e frutas cruas
- Beba bastante água nos intervalos entre as refeições
- Não coma rapidamente. Mastigue bem o alimento
- Evite permanecer longos períodos de estômago vazio. Procure ingerir alguma coisa a cada três horas
- Beba leite de forma moderada, até mesmo o desnatado. Substâncias alcalinas como esta fazem o estômago produzir mais ácido - piorando a gastrite
- Substitua a laranja pêra por laranja lima, que é menos ácida
- Procure tomar café descafeinado. Isso porque a cafeína induz a produção de ácido no estômago
- Evite frituras, opte pelas versões grelhadas dos alimentos. ①



▶ **PREVENÇÃO** Invista em comidas leves, preparadas sem muito óleo e temperos e não fique sem comer por mais de três horas

Na corda bamba

Slackline incentiva atividade ao ar livre e desenvolve equilíbrio, destreza e concentração

É bem provável que já tenha visto em algum programa de televisão ou em alguma praça da cidade uma fita elástica amarrada em duas árvores e uma pessoa pulando sobre essa fita, não é mesmo? O que parece uma brincadeira, na verdade é um esporte, o slackline, que trabalha o equilíbrio e a coordenação motora dos adeptos.

A graça da prática é justamente tentar se equilibrar na fita esticada entre dois pontos fixos. É preciso ter persistência, paciência e não desistir logo nas primeiras vezes que cair da corda ao se desequilibrar. A atividade também exige uma boa dose de coragem.

Para deixar o corpo centrado e se manter em pé na fita é preciso concentração para

deixar os pensamentos livres dos problemas. Com isso, o esporte contribui para diminuir o estresse, além de trabalhar a parte psicomotora e muscular, exigindo esforços principalmente no abdome, pernas e braços.

Segundo especialistas, o esporte não apresenta contraindicação e inclusive é praticado por deficientes visuais e portadores de síndrome de down, por exemplo. A ideia é que essas pessoas percam o medo e ganhem mais confiança, além de desenvolver a musculatura e ganhar força física. Aos iniciantes, é aconselhável manter uma ou duas pessoas ao lado, caminhando pelo chão, próximo de quem está sobre a corda. Aos poucos, as pessoas que estão ajudando vão se afastando, dando autonomia para o praticante. **U**



▶ **MENTE** Para deixar o corpo centrado e se manter em pé na fita é preciso concentração

Para uma boa consulta

Criar uma boa relação entre o médico e o paciente demanda uma série de atitudes dos dois lados. De sua parte, veja o que pode fazer

Nenhuma relação pode dar certo se não existir confiança. Entre médico e paciente, na hora de uma consulta, ela se torna ainda mais importante, pois ajuda a construir um diagnóstico e tratamento mais preciso. Nestas horas a troca de informações, sinceridade e respeito são alguns dos elementos fundamentais.

Não falar sobre dores, medicamento que está tomando ou qualquer outra alteração da saúde pode dificultar o próprio trabalho do médico. Para tentar evitar esses transtornos e otimizar a consulta médica é melhor se preparar. Estar bem-informado é o pri-

meiro passo para quem deseja ter qualidade de vida.

Antes da consulta

Preparar com antecedência para a marcação da consulta é importante. Determinados períodos do ano são mais procurados para a realização de tratamentos médicos de rotina e podem sofrer uma redução do número de vagas para curto prazo.

Não sentir vergonha de fazer uma lista com todos os sintomas que o fizeram marcar a consulta. Em caso de dor, por exemplo, vale anotar qual a intensidade, há quanto tempo existe, como e se desaparece.

Descubra o histórico de doenças da fa- ▶

CONFIANÇA ▾

Leve queixas para o médico de forma organizada pode melhorar atendimentos e diagnóstico





▶ **EFICAZ** Anotar todos os medicamentos que toma habitualmente ou tomou durante o período em que esteve adoentado é importante

mília, como diabetes, hipertensão etc. O mais importante são os parentes diretos: pai, mãe e irmãos. Mas, se outros familiares, como avós ou primos de primeiro grau, tiveram alguma doença significativa, busque também essas informações.

Durante a consulta

Cabe ao médico ser claro em sua explicação e ao paciente, questionar e esclarecer todos os pontos que não tenha entendido. Acreditar que o médico fala e o paciente apenas ouve é uma atitude que já faz parte do passado. Não se pode ser passivo na consulta, afinal, é a saúde que está em discussão.

Não ter medo nem vergonha de mostrar que não entendeu algo. O mais importante é não sair com dúvidas do consultório.


Durante a consulta, muitas vezes os profissionais da saúde utilizam termos técnicos difíceis de entender. Se isso ocorrer, não hesite em pedir explicações.

É importante responder a todas as perguntas de forma honesta e completamente, dessa forma o diagnóstico é mais rápido.

[...]

É importante responder a todas as perguntas de forma honesta e completamente, dessa forma o diagnóstico é mais rápido.

Leve os exames realizados e em ordem cronológica para facilitar o entendimento do médico. Carregue também todas as medicações que usa ou a prescrição delas com você para a consulta. Informe também a seu médico a quanto tempo você as utiliza.

Sobre as medicações recomendadas pergunte sobre dose, intervalo de tomada, duração de tratamento e efeitos colaterais. Tenha paciência com o tempo de ação de alguns medicamentos, por exemplo os antibióticos são eficazes em um tempo de 7 a 10 dias e só devem ser mudados pelo seu médico. Seguir as recomendações à risca é fundamental para o sucesso do tratamento. 

▶ Janeiro/Fevereiro/Março 2014



Geriatría

GERIATRIA CLÍNICA
E PREVENTIVA

Dr. Aparício Primus

CRM/RO - 094

Especialização em Geriatria pelo
Instituto de Geriatria e Gerontologia
da PUCRS.

 **Gastroclínica**

69 3421-5833 / 3421- 0749
3422-3444 Fax: 69 3411-3363

www.gastroclinicoajp.com.br

Rua São João, nº 1341 - Casa Preta
Ji-Paraná - Rondônia

Coloque a saúde em primeiro lugar

Aproveite para adquirir novos hábitos e curtir 2014 com qualidade de vida

A preocupação em começar o ano com mais saúde é algo que bate à porta de muitos. Essa deveria ser uma preocupação permanente, mas início de ano traz a ideia de um novo ciclo e é a chance de colocar a determinação à prova. Mudar gradualmente o estilo de vida é a melhor forma de atingir as metas. Promessas mirabolantes não é a solução, pois na grande maioria, ficam abandonadas. Pequenos hábitos fazem toda a diferença para viver mais e melhor e quando o assunto é saúde, tem que ser responsável. Paciência e disciplina são fundamentais.

O resultado? Qualidade de vida, saúde



INDISPENSÁVEL ▾

Verduras, frutas e legumes são os pilares de uma alimentação saudável e capaz de proporcionar bem estar físico

[...]

Em primeiro lugar, é preciso estabelecer objetivos realistas e saber que as mudanças mais importantes e duradouras são aquelas que acontecem aos poucos.

em dia e poder estar bem melhor do que no ano anterior. A Bem Viver consultou profissionais do Programa Medicina Preventiva para saber quais são as atitudes que você pode ter em favor da sua saúde. Em primeiro lugar, é preciso estabelecer objetivos realistas e saber que as mudanças mais importantes e duradouras são aquelas que acontecem aos poucos. Mas para isso, é preciso planejar e estabelecer metas.

O cuidado começa pela boca

Uma alimentação saudável não tem grandes segredos, apenas se deve ter em mente que precisa ser completa, equilibrada e variada. Para começar, é muito importante comer pelo menos cinco vezes ao dia (café da manhã, meio da manhã, almoço, meio da tarde e jantar) e nunca ultrapassar mais de três horas entre uma ►



DICA A nutricionista Tatiane Ferracini lembra que planejar as refeições que farão parte do dia é um passo importante para organizar a alimentação

refeição da outra.

Mas comer direito não é comer demais - pelo contrário, é comer pouco e com qualidade. "Jejuns prolongados obrigam o corpo a trabalhar em marcha lenta, diminuindo o ritmo de todas as funções com o objetivo de economizar energia. Com essa queda do metabolismo, é possível engordar até comendo menos, pois o corpo entende que há necessidade de formar uma reserva energética, o que acaba dificultando a perda de peso", explica a nutricionista Tatiane Maris Ferracini.

Outra atitude importante é comer bem devagar, sem pensar em compromissos e mastigar muito bem os alimentos. Isso dá a sensação de saciado mesmo ingerindo uma menor quantidade de comida.

Dê cor a sua alimentação, quanto mais colorido for o prato que você ingerir, maior será o benefício para a saúde. Cada cor de alimento traz uma vitamina diferente. Frutas e vegetais são ricos em minerais e antioxidantes. As frutas, aliadas aos grãos e cereais integrais são repletos de fibras. Elas baixam o colesterol e ajudam a manter o intestino funcionando bem.

[...]

Caminhar pelo bairro, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou passear com o cachorro vale e muito.

organismo, fazendo com que ele fique mais resistente e funcione melhor.

Corpo em movimento

Se a expectativa de vida está aumentando naturalmente, para quem pratica exercícios ela pode aumentar em sete anos, segundo indica estudo feito por pesquisadores da Universidade de Harvard dos Estados Unidos. E não precisa ser um atleta. Caminhar pelo bairro, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou passear com o cachorro vale e muito.

O educador físico da Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, Pablo Braga Viana, recomenda prática regular de exercícios. "O ideal é a realização de ▶



PREPARAÇÃO Avaliar a condição física antes de começar a se exercitar é o primeiro passo na orientação do educador físico Pablo Braga Viana

COMPANHIA

Amigos ajudam a tornar a caminhada bem divertida

atividades físicas diárias por pelo menos 30 minutos. Ou então três vezes por semana durante uma hora. Esse hábito contribui significativamente para uma boa qualidade de vida, pode melhorar a condição física, o raciocínio, a capacidade de concentração e tantas outras coisas. Quem não tem o hábito deve começar aos poucos, sem exageros", orienta.

Tal como se medicar sem a devida prescrição de um médico, o exercício físico sem a orientação de um educador físico pode ser perigoso. Cada biótipo, idade, resistência física e objetivo demanda um tipo de intensidade e de exercício específico. O treino de uma pessoa não cabe a outra. Outro perigo é a postura, o exercício pode parecer simples, mas quando se faz sozinho pode não perceber erros na posição da coluna, quadril e outras articulações, desta forma, surgem problemas articulares e musculares.

Outra dica importante para começar a se movimentar é escolher a atividade que mais combine com os seus gostos, é possível sim achar um tipo de exercício que goste, mas para isso, é necessário experimentar.

[...]

Tal como se medicar sem a devida prescrição de um médico, o exercício físico sem a orientação de um educador físico pode ser perigoso.



Xô preguiça!

Dicas para tornar o seu dia a dia mais saudável

- ▶ Trace metas e objetivos. E inclua-os na rotina. Assim você consegue planejar seu dia a dia.
- ▶ Crie métodos que o obriguem a atingir os objetivos. Para conseguir beber água, deixe uma garrafa na mesa, outra dentro da bolsa e coloque alarme no celular para avisar da tarefa. Invente o seu jeito para conseguir o que é mais difícil.
- ▶ Escolha uma atividade física de que você goste. Fazer um exercício obrigado é o melhor caminho para desistir rápido.
- ▶ Monte um cardápio variado para não enjoar. Comida igual todos os dias nos leva a desistir da reeducação alimentar.
- ▶ Desacelere antes de dormir. Isso ajuda a chamar o sono e a dormir com mais tranquilidade.



Dr. Alexandre Rezende

[CRM 2314 - TEOT 10461]

Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ), Sociedade Internacional de Artroscopia, Cirurgia do Joelho e Ortopedia no Esporte (ISAKOS)



ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Cirurgia do Joelho por Videoartroscopia em alta definição (HD)



Fraturas em geral

Dores da coluna



HOSPITAL SÃO PAULO - Cacoal - Rondônia
69 8109-8763 (secretária) | 3441-4611 | 3441-4612

 www.alexandredezendeortopedia.com.br

GINECOLOGIA OBSTETRÍCIA ULTRASSONOGRAFIA

Dr. Serafim L. Godinho Filho

CRM/RO - 1141



3461-2243

3461-2133

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

 **HOSPITAL MATER DEI**
Assistência de Qualidade



Prevenção não tira férias

Vai pegar a estrada? Não importa se é para um bate-e-volta de final de semana ou uma viagem de férias longa, é importante estar prevenido, pois a maior parte dos acidentes acontece por falha do motorista. Confira o checklist abaixo e pegue a estrada tranquilo!

✔ **Documentos:** tenha com você a Carteira Nacional de Habilitação e o documento do veículo. Verifique se o licenciamento do veículo e o seguro obrigatório estão em dia.

✔ **Freios e pneus:** deve-se checar nível de fluido dos freios, pastilhas e discos, principalmente se for descer uma serra. Os pneus não podem estar gastos (carecas) e devem ser alinhados e balanceados.

✔ **Sistema elétrico:** regule os faróis e confira se todas as lanternas estão funcionando. Uma lanterna queimada pode causar acidentes, um farol desregulado não permite que o motorista enxergue, por exemplo, um pedestre cruzando a pista. A bateria é mais solicitada no inverno, mas é importante que esteja sempre em boas condições.

✔ **Bagagem:** acomode malas e bolsas adequadamente no carro, respeitando os limites da área destinada a estes itens. Jamais leve bagagem na cabine e não obstrua os retrovisores. Malas soltas podem causar sérios danos aos passageiros em um acidente ou até mesmo em uma freada brusca.

✔ **Cinto de segurança:** todos os passageiros devem usar, inclusive os do banco de trás. Em caso de acidente, o cinto segura o corpo, impedindo que seja lançado para fora do veículo.



▶ **CUIDADO** Antes de sair, faça um check-up no carro e certifique-se de que o motor, os freios, os pneus e o nível de óleo estão em boas condições

✔ **Planejamento:** planeje sua viagem. Busque conhecer a estrada com antecedência, consulte mapas antes de viajar. Estabeleça horários para sair de casa, para paradas na estrada e para chegada ao destino. Não programe sua viagem para depois do trabalho, por exemplo. É fundamental dirigir descansado.

✔ **Horário da viagem:** dê preferência às viagens diurnas. Não é aconselhável viajar no horário de transição do dia para

a noite, o crepúsculo. A luz do dia não é tão forte e as luzes artificiais dos faróis ainda não fazem tanto efeito, é considerado um momento crítico.

✔ **Fenômenos da natureza:** em caso de chuva ou neblina, é fundamental que o motorista reduza a velocidade e dirija com cautela. Isso permite antecipar suas reações. Ao atravessar áreas com neblina, ligue o farol baixo, não o alto. Se o seu carro dispuser de faróis e lanterna traseira de neblina, acione-os.

Reflexo da vida em família

Criança que vive em um ambiente de desrespeito pode passar de vítima em casa para agressora na escola

A prática começa desde cedo, e muitas vezes dentro da própria família. Sofrer bullying é sempre uma experiência desagradável e se a prática acontece em casa, por pessoas que deveriam proteger, as consequências podem ser mais



ATENÇÃO Bullying não deve ser visto como brincadeira

graves do que as praticadas na escola, por exemplo, e acarretam em grandes prejuízos para o desenvolvimento pessoal e estimulam sentimentos de insegurança, ansiedade e agressividade.

Nem sempre as situações são evidentes, mas a criança percebe o desprezo em casa. A psicóloga Debora Fernanda, explica que o resultado, na maioria dos casos, é visto no ambiente escolar através do comportamento problemático e agressivo, reflexo da vivência em casa. "De vítimas passam a agressoras, se unindo a um grupo para ter maior sensação de poder".


O papel dos pais, tanto dos agressores quanto dos agredidos, é fundamental para combater a violência moral nas escolas. Eles precisam saber lidar com a

situação. "No caso dos pais das vítimas, é necessário que estes abram espaço para que o filho fale sobre a angústia de estar sendo humilhado. A partir daí, os pais devem apoiá-lo e demonstrar compreensão e disponibilidade para ouvi-lo sempre. Nunca devem aconselhá-lo a revidar a agressão. No caso dos pais de agressores, é preciso que eles demonstrem compreensão e firmeza. Mas, também deixe claro que não aprova esse comportamento. Também procure saber o motivo de ele estar agindo dessa maneira e o encoraje a pedir desculpas a quem ele cometeu a agressão. Em todos os casos, se a orientação dos pais não surtir efeito, a melhor opção é procurar ajuda de um profissional", aconselha Debora.

Que as vítimas devem fazer?

- ▼ Evitar a companhia de quem pratica o bullying;
- ▼ Jamais falar com o agressor sozinho.
- ▼ Não responder às provocações;
- ▼ Não manter a agressão em segredo. Não se deixar intimidar.

Como a família pode ajudar

- ▼ Mostre-se sempre aberto a ouvir e a conversar com seus filhos.
- ▼ Fique atento às bruscas mudanças de comportamento.
- ▼ É importante que as crianças e os jovens se sintam confiantes e seguros de que podem trazer esse tipo de denúncia.
- ▼ Comente o que é o bullying e os oriente que esse tipo de situação não é normal.
- ▼ Se precisar de ajuda, entre imediatamente em contato com a direção da escola e procure profissionais especializados. 

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE

(02/09 à 19/12/2013)

Nº	Cooperado	Fone 1	Fone 2	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Dr. Ivair Minoru Ikeziri	3471-1812		Policlinica Medice	Presidente Médici	Clinica Médica
2	Dra. Lais Persoona	3416-93970		Center Clinica / Centro Cardiologico	Ji-Paraná	Clinica Médica / Cardiologia
3	Milca Bragança	3412-3999		Consumed	Alvorada do Oeste	Psicologia
4	Viguini & Ltda - Bioanalises Lab. De Analises Clinicas	3448-2251		Bioanalises Lab. De Analises Clinicas	Ministro Andrezza	Analises Clinicas
5	Valeria Marzagão	3442-2393		Hospital e Maternidade São José	Rolim de Moura	Psicologia

Total de Prestadores que ingressaram: 5

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE

(02/09 à 19/12/2013)

Nº	Cooperado	Fone 1	Fone 2	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Dra. Gislaine Ribeiro Chaves	3441-5166		Hospital dos Acidentados	Ji-Paraná	Ginecologia e Obstetria
2	Dr. Celso Jandir	3441-5166		Hospital dos Acidentados	Cacoal	Cirurgia Plastica/ Clinica Médica
3	FISIO CENTER	3451-2490		Fisiocenter	Pimenta Bueno	Fisioterapia

Total de Prestadores que se desligaram: 3



MUDANÇA Para auxiliar aqueles que querem parar de fumar, a Unimed lançou o Programa Antitabagismo

Adeus, fumaça

Para quem é fumante, a boa notícia é que a Unimed Ji-Paraná oferece para todos os clientes um tratamento para cessar o hábito de fumar

P arar de fumar não é apenas uma questão de força de vontade. Muitas vezes, as pessoas precisam de uma ajuda profissional para largar o vício. Pensando nisso, a Unimed Ji-Paraná, por meio da Medicina Preventiva, oferece aos clientes o Programa Antitabagismo, que conta com o trabalho de uma equipe multidisciplinar composta por médico pneumologista, enfermeira, nutricionista e psicóloga.


O programa, iniciado no final de 2013, é implementado através de atividades em grupo de autoajuda, com base na abordagem cognitivo-comportamental e com atendimento individual, quando necessário.

Razões

O fumo é a maior causa de morte evi-

tável, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e é responsável por uma em cada oito mortes no mundo, mata mais que a AIDS, acidentes, drogas, suicídios e homicídios juntos. Além das consequências à saúde, o tabagismo provoca enormes custos sociais, econômicos e ambientais.

Deixar de fumar pode proporcionar muitos benefícios à saúde nas primeiras semanas. Em pouco tempo, após a cessação do tabagismo, o corpo inicia uma série de mudanças: melhora da pressão arterial, dos batimentos cardíacos e da função pulmonar, aumento da capacidade respiratória e diminuição do risco de ataque cardíaco.

Os interessados em deixar de fumar já podem se inscrever na Clínica Medicina Preventiva ou pelo telefone 3422-9552. 


Um paraíso azul

A natureza foi caprichosa na região de Cacoal, que foi presenteada com uma lagoa azul

Água cristalina que lembra o azul do céu. Um paraíso com águas claras que encanta e é logo ali, a 20 quilômetros de Cacoal, sentido Rolim de Moura. Um balneário que tem uma lagoa com características especiais chamado de Lagoa Azul. Devido às algas e à pigmentação da argila, a cor da água faz jus ao nome do local e forma um espetáculo natural, um convite à contemplação.

O cenário perfeito para um belo álbum de fotos. O local é bastante requisitado por casais para eternizar momentos felizes. As imagens são extraordinárias e fazem desse passeio momentos marcantes.

Mas para quem realmente quer apro-

veitar para ter momentos divertidos de lazer, o balneário pode ser visitado em apenas um dia ou para quem prefere passar a noite, há espaço reservado para acampar, possui lanchonete e churrasqueiras. O trampolim é uma boa opção para gosta de um pouco de adrenalina. O lago possui cerca de quatro metros de profundidade. Para quem gosta de mergulho é uma boa escolha. O local sempre recebe visitantes, principalmente nos fins de semana e feriados. 

COMO CHEGAR:

Fica Localizado a 20 km da cidade de Cacoal, sentido Rolim de Moura.

CRISTALINA

O azul está no nome não é à toa. Águas cristalinas e calmas atraem turistas



Conheça as vantagens de adquirir seus medicamentos na Farmácia Unimed:



- ✓ A Farmácia Unimed é sua garantia de estar adquirindo medicamentos com procedência comprovada e tal como seu médico receitou.
- ✓ Não fazemos troca de receituário e em caso de qualquer dúvida, o médico é consultado por nossos atendentes.
- ✓ O atendimento da Farmácia Unimed é feito por profissionais especializados, com a presença em tempo integral de um farmacêutico, garantindo a orientação adequada aos nossos clientes
- ✓ A Farmácia Unimed oferece todos os medicamentos a preços e condições especiais de pagamento.

Faça-nos uma visita e comprove

69 **3411-3834**
Av. Transcontinental,
1019, Centro

Farmácia |
Unimed 

Farmácia Unimed. Uma dose extra de vantagens para você.

Lixo nutritivo

Fazer o reaproveitamento de alimentos para compostagem é bem simples e não necessita de muito espaço

Muito melhor que jogar as sobras dos alimentos no lixo comum, é dar a eles uma destinação ecológica conhecida como compostagem, técnica que transforma resíduos em adubos para jardins e hortas.

Com um pouquinho de boa vontade é possível separar casca de fruta, resto de verduras e legumes e até iogurte com pouco esforço e custos mínimos. Mesmo em um pequeno quintal ou varanda, é possível preparar o composto.

Como fazer:

É necessário um espaço de, no mínimo, um metro cúbico para se fazer uma composteira doméstica. Em caso de espaços menores como apartamentos, a compostagem pode ser feita em caixas. Ao contrário do que muitos pensam, na compostagem não é indicado colocar terra, as camadas são feitas de lixo orgânico e outra de serragem ou folhas secas.



▲ **ADUBO** Fazer compostagem doméstica é um passo significativo para a sustentabilidade, já que evita desperdiçar um recurso reutilizável

O tempo de decomposição depende do tipo de lixo e pode demorar de 9 a 16 semanas para decomposição total do lixo orgânico, que em forma de adubo, pode ser usado em hortas, jardins.

1 Quem tem espaço com chão de terra no quintal pode separar um canteiro para fazer a compostagem. Quem não tem, pode improvisar usando um recipiente grande, lembrando de fazer alguns furos laterais para a saída de ar.

2 Os resíduos podem ser colocados em camadas e não precisam ser separados por tipo, mas é interessante colocar em camadas alternadas de resíduos (cascas de frutas, legumes, ovos e outros), com camadas de folhas, palha, serragem ou mesmo terra. Para acelerar a decomposição e evitar o aparecimento de moscas, recomenda-se cobrir tudo com uma lona.

3 Regar o conteúdo de dois em dois dias e revirar o recipiente com alguma ferramenta de jardim é importante para arejar o material em decomposição. No caso da composteira feita no chão, ela deve ter mais ou menos 60 cm de altura e 1 metro de largura. A cada 15 dias é importante virar o monte, revolvendo os materiais para facilitar a decomposição. Em razão da ação de bactérias e fungos, o monte pode esquentar em até 60 graus, por isso devemos molhar de vez em quando, para diminuir a temperatura e manter a umidade, porém sem encharcar.

A dica para evitar o mau cheiro é utilizar a borra do café, que também serve para espantar formigas e outros insetos. Após serem feitas as diversas camadas, a caixa deve ser fechada e é preciso revirar o composto a cada três dias. 🕒

REPOSIÇÃO HORMONAL MASCULINA... QUANDO É NECESSÁRIA?

A menopausa feminina, com seu declínio hormonal acentuado e os benefícios da Terapia de Reposição Hormonal nas mulheres, já é conhecida desde a década de 50. Entretanto o declínio da produção da testosterona no homem ocorre de maneira mais lenta e gradual, por esta razão, as manifestações da baixa produção hormonal nos homens são mais sutis e algumas vezes, podem ser pouco valorizadas. O aumento da expectativa de vida estimulou o interesse em diagnosticar e tratar o Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino (DAEM).

A produção de testosterona costuma diminuir após os 50 anos, sendo uma reação natural do corpo masculino, que pode vir associada à falta

de desejo sexual, dificuldade de ereção, falta de concentração, ganho de peso, irritabilidade e insônia. O medo de enfrentar desafios, seja na vida particular ou profissional, é um dos sintomas mais comum.

O objetivo da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é restabelecer os níveis fisiológicos da Testosterona e atenuar os sintomas do DAEM. A TRH é realizada através do uso de Testosterona e outras medicações, nas formas injetável, oral e gel transdérmico.

Todos os pacientes com sintomas suspeitos e interessados em realizar a TRH, deverão ser rigorosamente investigados por Urologista e acompanhados durante o tratamento, para monitorar os níveis hormonais e evitar efeitos adversos do tratamento.



Dr. Rodrigo Zipparro

Médico Urologista (CRM 2142 / RO)

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

JI-PARANÁ:

Gastroclínica

Rua São João, 1341

Casa Preta

3421-5833 | 3421-0749

Hospital Cândido Rondon

Rua Almirante Barroso, 1530

Centro

3411-2200



Gastroclínica

Serviço de Ultra-Sonografia de Alta Resolução Com Doppler Colorido



LABORATÓRIO MODELO

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

✉ laboratorio.modelo@uol.com.br

Sempre no intuito de melhor atender aos nossos pacientes e amigos, estamos atendendo com mais 5 postos

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

Hospital Cândido Rondon (69) **3411-2256**

Day Hospital & Center Clínica (69) **3421-5030**

Gastroclínica - Rua São João, 1341 Casa Preta Tel: (69) **3421-5833 | 9907-7247**

Rua 22 de Novembro 912 Casa Preta (Na rua do Hospital Municipal) - (69) **3422-3159**



Resultados On-line

PARA SUA COMODIDADE

Com o sistema de resultados on-line o Laboratório Modelo se destaca mais uma vez no mercado. Você faz a consulta em nosso laboratório e após a conclusão dos resultados eles poderão ser disponibilizados on-line através do nosso site.

www.laboratoriomodelojp.com.br



COMPETIÇÃO Os atletas de Rondônia conquistaram seis medalhas de ouro, seis de prata e 14 de bronze

Bem no ranking nacional

Excelente atuação em Campeonato Nacional de Karatê rendeu 26 medalhas para atletas de Rondônia

Equipes de Karatê de Rondônia vêm se destacando em competições nacionais. Atletas que representaram o estado participaram no mês de novembro do Campeonato Nacional de Karatê Esportivo que aconteceu em Jaraguá do Sul (SC) e conquistaram 26 medalhas, classificando em 8º lugar no resultado geral entre as 18 federações participantes. Eles conquistaram seis medalhas de ouro, seis de prata e 14 de bronze. A delegação foi composta por 27 atletas representantes da Associação Stillu's de Karatê dos municípios de Ji-Paraná, Pres. Médici, Ouro Preto, Cacoal, São Francisco do Guaporé e São Miguel do Guaporé.


A Unimed Ji-Paraná é patrocinadora da equipe Impacto Unimed que teve uma brilhante participação no evento. Alinhado à política da Unimed de promover bem-estar e qualidade de vida, o patrocínio de esportistas reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis.

O evento contou com a participação de todos os estados brasileiros e cerca de

[...]

A Unimed Ji-Paraná é patrocinadora da equipe Impacto Unimed que teve uma brilhante participação no evento.

960 atletas com idades a partir de 4 anos nas disputas de kata (apresentação técnica de luta contra adversários imaginários) e ShiaiKumitê (combate de competição com golpes controlados em áreas pré-determinadas). Os atletas que se destacaram com ouro foram: Agnaldo Souza (2 ouros) Amanda Santos, Adrieli Dias, Guilherme Assis e Jayne Alves.

Depois da boa participação no Campeonato Brasileiro, a Equipe Impacto Unimed se prepara o Campeonato Mundial que será realizado em maio em Foz de Iguaçu (PR). 

UNIMED EM DIA ↖


Dia especial

Colaboradores da Unimed promoveram atividades especiais para crianças e adolescentes

Brincadeiras, esporte, diversão e sem faltar é claro, guloseimas. Um dia mais que especial. Foi assim que funcionários da Unimed trabalharam voluntariamente para proporcionar alegria para as crianças e adolescentes que vivem no Abrigo Municipal de Ji-Paraná, além dos filhos dos colaboradores da Cooperativa.

Intitulada "Dia + Especial", a ação foi diferente. Ao invés de levar as crianças para algum clube ou cinema,

como sempre faz, a Unimed levou as mais de 30 crianças para dentro da empresa. Dezoito voluntários participaram da ação. No auditório e no espaço social elas puderam participar de várias atividades, como pintura artística no rosto, apresentação e mini aula de Jiu-Jitsu, assistiram filme e um fantoche apresentado pelos colaboradores.

Para o presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, desenvolver ações práticas que contribuam para o voluntariado é uma das bandeiras da Unimed Ji-Paraná. "Como empresa, temos que dar suporte para que os colaboradores possam desenvolver projetos que beneficiam a comunidade. Eles têm a chance de vivenciar experiências diferentes e o gratificante exercício do voluntariado", disse. 



 **VOLUNTARIADO** Colaboradores da Unimed fizeram a alegria das crianças do Abrigo e dos filhos dos colaboradores da Cooperativa

 Janeiro/Fevereiro/Março 2014

Bio Center
LABORATÓRIO

Dra. Nilce CRBM - 1047 Dra. Patrícia CRBM - 1089

Exames:

- ◀ Uroanálise
- ◀ Bioquímica
- ◀ Hormônios
- ◀ Imunologia
- ◀ Hematologia
- ◀ Parasitologia
- ◀ Microbiologia
- ◀ Sexagem Fetal
- ◀ DNA (teste de paternidade)

ATENDIMENTO UNIMED
E OUTROS CONVÊNIOS

69 **3422-3434**
3422-3063

Rua O6 de Maio, 1373 - Centro - Ji-Paraná
biocenterjp@hotmail.com



Alimentação saudável

Quando o assunto é alimentação saudável, todo mundo tem uma receita para indicar ou uma recomendação a fazer. Uma dieta equilibrada ajuda na prevenção de doenças e faz com que o organismo funcione corretamente. A maioria das pessoas sabe disso, mas colocar em prática já é o mais difícil. E você, sabe quais alimentos fazem bem à saúde? Teste seus conhecimentos respondendo às perguntas abaixo.

1 - As proteínas são chamadas também de alimentos construtores. Elas são responsáveis pela renovação e construção de tecidos, músculos, cabelos, unhas e produção de hormônios. Por isso, são essenciais para uma alimentação saudável. Dentre os alimentos abaixo, qual constitui maior fonte de proteínas?

- a) massa
- b) leite e derivados
- c) pimentão verde
- d) frutas

2. Entende-se por gorduraturans.:

- a) o tipo de gordura encontrada nos alimentos de origem animal, como manteiga e queijo
- b) aquela encontrada em alimentos de origem vegetal, como óleos de milho, soja e canola
- c) um tipo de gordura formada por um processo de hidrogenação natural ou industrial, portanto, que está presente em alimentos industrializados
- d) aquela considerada a gordura que faz bem à saúde

3. A vitamina A tem como funções fortalecer a visão, manter a pele, os cabelos e as unhas saudáveis, contribuir para a prevenção de doenças e promover o crescimento ósseo. Ela

é encontrada em maior quantidade em quais alimentos?

- a) fígado, peixes, cenoura, tomate, espinafre.
- b) vegetais folhosos, abacaxi, morango, goiaba.
- c) grãos, cereais integrais, ervilha.
- d) gérmen de trigo, caju, cenoura.

4. Os minerais são alimentos regulares e fundamentais para manter o bom funcionamento do organismo. Sobre o ferro, é incorreto afirmar que:

- a) responsável por formar a hemoglobina, que ajuda a levar oxigênio
- b) dentre as suas funções, está a formação de ossos e dentes e ajudar no funcionamento de músculos e nervos
- c) atua na produção de energia
- d) é encontrado em maior quantidade nas carnes, fígado, gema de ovo, legumes, pinhão e hortaliças de folhas verdes

5. O Complexo B é responsável por transformar os carboidratos, gorduras e proteínas em energia, com a finalidade de formar e reparar os tecidos do organismo. A falta dele pode provocar efeitos graves, como transtornos do sistema nervo-



ESCOLHA Pratos coloridos são mais saudáveis, cores diferentes indicam nutrientes diferentes

so, problemas digestivos, descamação da pele e insuficiência cardíaca. Em quais alimentos se encontra o Complexo B?

- a) hortaliças de cor escura, feijão, cereais integrais
- b) laranja, limão, tomate
- c) feijão, grãos, fígado
- d) pimentão, tomate, ovos

6. O produto que tem como objetivo atender às pessoas que por alguma razão precisam restringir ▶

certas substâncias na alimentação e que para isso tem a retirada total de um nutriente, é considerado:

- a) light
- b) integral
- c) orgânico
- d) diet

7. Sobre a conservação de alimentos, é incorreto afirmar que:

- a) alimentos enlatados e empacotados devem ser conservados em local seco e longe de produtos de higiene e limpeza
- b) os pães de farinha integral se conservam melhor sob refrigeração
- c) doces e tortas a base de coco,

ovos, leite e frutas não precisam ser conservados sob refrigeração

d) ao fazer compras no supermercado, deixe os produtos perecíveis por último

8. No que diz respeito à alimentação saudável, é incorreto afirmar que:

- a) variar os alimentos é uma maneira de o organismo receber todos os nutrientes que necessita
- b) consumir balas e doces de forma excessiva não faz mal à saúde
- c) manter-se na margem do peso ideal para o seu biótipo
- d) comer bem não significa comer muito. ①

➤ Receita 19



Farofa Funcional

Você vai precisar de:

- 6 castanhas-do-pará picadas,
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada,
- 1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal (canola ou soja)
- 1 colher de café rasa de sal temperado*,
- 1 colher de café de colorau (pó de urucum),
- 6 colheres de sopa da mistura aveia em flocos mais quinua em flocos.
- 1 pitada de sal temperado

Preparo:

Doure as castanhas, depois as sementes de girassol e, em seguida, as sementes de gergelim e a linhaça com o óleo. Quando estiverem douradas, acrescente o sal temperado, colorau e, por último, a aveia mais quinua. Toste até os flocos ficarem dourados.



▶ **NUTRIENTE** Durante o ano invista em pratos mais leves e coloridos que dão energia e disposição para o dia a dia

➤ Respostas:

1b, 2c, 3a, 4b, 5a, 6d, 7c, 8b.

Fonte: Manual de Alimentação Saudável, elaborado pela área de Responsabilidade Social da Unimed do Brasil.

Elástico

Nome da brincadeira:
Cinquenta

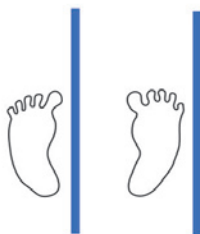
Origem: São Paulo

Como se brinca ?

Dois participantes seguram o elástico e um terceiro pula.
Quem errar passa a vez para o outro participante.
O elástico geralmente começa no tornozelo, depois sobe para o joelho, para a coxa e para o quadril. Algumas crianças pulam com o elástico na altura dos ombros e da cabeça.
Cada vez que o participante acerta a sequência toda, o elástico sobe; passa do tornozelo para o joelho, por exemplo.

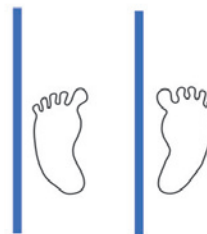
1.

O participante pula com um pé fora e outro dentro das linhas do elástico.



2.

Repete os pulos quatro vezes enquanto canta as palavras "dez", "vinte", "trinta" e "quarenta".



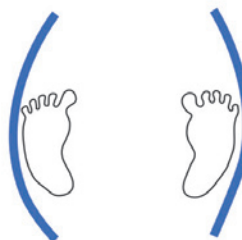
3.

Quando chegar ao número "cinquenta", os dois pés pulam na área interna do elástico.



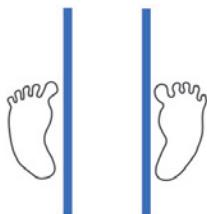
4.

No movimento de abre, a criança pula para fora, carregando o elástico com os tornozelos.



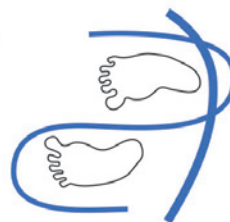
5.

No movimento de fecha, os pés voltam para dentro. Quando o participante canta "fora", os dois pés vão para fora do elástico, em paralelo.



6.

Na última fase, os participantes cantam "dentro" e a criança torce as linhas colocando os pés paralelos, de frente para uma das pessoas que está segurando o elástico.



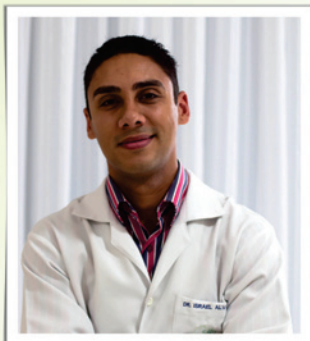
ONDE ESTÁ O SEU CLÍNICO?

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

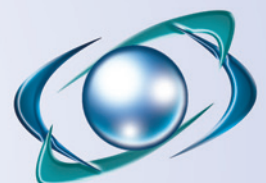
- ◆ Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia
- ◆ Clínica e Microcirurgia dos Olhos
- ◆ Biometria Ultrasônica
- ◆ Lentes de Contato

Dr. Clístenis Atayde de Oliveira

[CRM 1086]

Ji-Paraná (69) 3421-2325

Ouro Preto (69) 3461-1700



OFTALMOCLÍNICA



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507