

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 8 - Nº 25 - Jan/Fev 2016

Mala Direta Postal
Básica
9912337438/2013 - DR/RO
UNIMED JI PARANA COOP
DE TRAB MEDICO
..... CORREIOS

Mais
saúde
para você

Usar o plano de forma consciente colabora para que você possa ter mais qualidade de vida. **Pág 18**

Sua saúde
em boas
mãos!

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

■ **TOMOGRAFIA
MULTISLICE**

■ **ULTRASSOM COM
DOPPLER**

■ **ELASTOGRAFIA**
Tecnologia Shear Wave
e Strain

■ **RADIOLOGIA
DIGITAL**

■ **MAMOGRAFIA
DIGITAL**

■ **DENSITOMETRIA
ÓSSEA**

■ **ULTRASSONOGRRAFIA**



RADIOCLIN

Excelência em Diagnósticos por imagem

Agende seu exame

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

radioclin.clinica@gmail.com

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

Osteoporose

Dr. Sérgio Arantes

CRM 255/RO

Ortopedia e Osteoporose

Certificado de Habilitação em Densitometria
Óssea pelo Colégio Brasileiro de Radiologia

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

**Locais de
atendimento:**



ORTOTRAUMA

Fone: 69 3421-3131

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

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



RADIOCLIN

Excelência em diagnóstico por imagem

Fone: 69 3422-3333

Rua Paraná, 1210 - Casa Preta
Ji-Paraná - RO

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

EDIÇÃO: 25 ↖

Cuidar faz bem

Ter Unimed Ji-Paraná é essencial para ter tranquilidade e segurança. Mas também é importante saber como utilizar o plano de forma consciente. Estar bem informado colabora para que o beneficiário possa cuidar da saúde e ter mais qualidade de vida. O beneficiário do plano de saúde também é responsável por zelar pelo bom uso desse serviço. Se utilizado de maneira incorreta e exagerada, o resultado é o aumento de gastos e, conseqüentemente, do valor do plano de saúde. O abuso eleva o custo da assistência.

14

Brincar faz bem

Pular corda é uma das aliadas da perda de peso e para quem tem filhos é a oportunidade de ter momentos de diversão das crianças

16

Salada no pote

A ideia é preparar de uma vez as saladas que serão consumidas durante a semana, deixando o dia a dia mais prático

22

No carro, segurança sempre!

A cadeirinha para bebês e crianças no transporte de carro é a forma mais eficaz de protegê-los em caso de acidentes de trânsito

26

Acre visto de cima

Considerados um dos maiores mistérios do mundo, os geoglifos do Acre impressionam pelo formato geométrico preciso

31

Equipe Unimed conquista oito ouros

Atletas patrocinados pela Unimed Ji-Paraná se destacaram no brasileiro de Karatê disputado em Fortaleza, Ceará

18

Capa



12 Destaque

Atitudes que inspiram

Levar alegria a pessoas de todas as idades. Este é o objetivo comum dos voluntários da Unimed Ji-Paraná ao promoverem duas atividades para as crianças do Abrigo Municipal de Ji-Paraná e aos moradores do Lar do Idoso Aurélio Bernardi. Alegria, descontração e muito amor são os ingredientes dos voluntários. Um piquenique, brincadeiras e até aula de caratê com o sensei Agnaldo Souza fizeram parte da programação para as crianças e adolescentes. Todos também foram presenteados por colaboradores da Cooperativa de Trabalho Médico. O Dia C costuma ser marcado por muita alegria, num ambiente que se transforma em festa, aprendizado e solidariedade.

CARO LEITOR ↖

Aproveitar nossas dicas Esse é o plano!

Muito mais do que divulgar dicas de saúde e bem-estar, esta é a chance de abrir as nossas portas e permitir que você conheça nossos objetivos, nossas ações e nossa forma de trabalho. A Bem Viver é uma revista preparada para que você possa nos conhecer e levar uma vida com mais qualidade.

Para quem tem filho, nossa proposta nesta edição, é que você arrume um tempo para brincar. A participação dos pais nas brincadeiras é fundamental para o desenvolvimento das crianças, além de ser ótima para eliminar calorias.

Com dicas de uso consciente do plano de saúde, a reportagem de capa pode te ajudar a colaborar para que possamos oferecer sempre, em qualquer especialidade, um serviço de saúde mais eficiente, ágil e de qualidade.

A Unimed Ji-Paraná, ao patrocinar o esporte, reafirma o objetivo de cuidar das pessoas, promovendo mais saúde e qualidade de vida para todos e o incentivo ao esporte é um dos caminhos. Espero que aproveitem nossas matérias. Lições não faltam.

Desejo um ano de sucesso a cada um de vocês.

Feliz 2016 e 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 Ramalho Lucas

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Arte-final

Nathalia Celestina

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Líder

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 8 - n° 25 - Jan/Fev de 2016

Tiragem: 5 mil exemplares
Impressa em papel 100% reciclado (75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

▲ Edições anteriores

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

▲ Cartas à Redação

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

▲ Fale conosco

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



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 e Mat. Bom Jesus
(69) 3461-3516
Getúlio Vargas, 198 - União

Ji-Paraná

Day Hospital/Center Clínica
(69) 3423-2387 / 3416 9394
Av. Transcontinental, 1022 - Centro

Há 35 Anos no mercado



Resultados On-line

www.laboratoriomodelojp.com.br

✉ laboratorio.modelo@uol.com.br

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

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

Na Center Clínica
(69) 3421-5030

Hospital HCR
(69) 3411-2256

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

Gastroclínica
(69) 9270-9816

**Atendemos a todos os
convênios**



**LABORATÓRIO
MODELO**



CENTRO MÉDICO DE JI-PARANÁ

Dr. Edgardo Franco – CRM 913-RO
Especialização em Ginecologia e Obstetrícia



Rua das Flores, 41 - Urupá - Ji-Paraná/RO

- Ginecológico - Doppler
- Video-Laparoscopia Ginecológica
- Video Histeroscopia Diagnóstica e Cirúrgica
- Video Colposcopia
- Inseminação Intra-Uterina
- Mamas
- Cirurgias Ginecológica

3422-2331 – 3422-1063



Dra. Daniela de Melo Mota

Medicina do Tráfego

Pós graduada em pediatria e Medicina do trabalho



Clínica Menino Jesus

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

69 3442-3327

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

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

Avanços à MEDICINA

Saiba como funciona o Diagnóstico por Imagem, um dos procedimentos mais precisos e importantes da medicina moderna

Ela ficou popularmente conhecida como Radiologia, mas hoje é chamada Diagnóstico por Imagem. Um procedimento dos mais importantes da medicina moderna, que ganhou esse nome por oferecer exames bastante diferentes da radiologia convencional.

Por conta do Diagnóstico por Imagem, novos aparelhos foram inventados como o de ultrassonografia, tomografia computadorizada e ressonância magnética. Nesta entrevista o médico clínico geral Emilio Dordá fala sobre a importância e os

principais métodos do Diagnóstico por Imagem.

Bem Viver - O que é diagnóstico por imagem?

Emílio Dordá - Diagnóstico por Imagem ou Imaginologia é uma especialidade médica como tantas outras, só que esta se ocupa do uso das tecnologias de imagem para realização de diagnósticos, entre elas o Raio-X e suas derivações como tomografia, angiografia e densitometria óssea e outros que não utilizam radioatividade como ressonância magnética e ultrassonografia. No Brasil, o Conselho Federal de Medicina reconhece a especialidade pelo nome de "Radiologia e Diagnóstico por imagem", a entidade científica que reúne todos os especialistas é o Colégio Brasileiro de Radiologia.

BV - Qual a importância do diagnóstico por imagem na prevenção de doenças?

EB - A prevenção parte da própria consulta médica, é importante deixar claro para os usuários de serviços de saúde que todo exame de imagem é complementar, assim como um hemograma, um exame de colesterol ou uma endoscopia digestiva. O diagnóstico não parte, nem deve partir do exame, por mais sofisticado e completo que possa ►



O PROFISSIONAL ▶

Emilio Dordá é médico clínico geral, cooperado da Unimed Ji-Paraná e atende na Clínica Imed



▶ **SEGURO** Ultrassonografia não tem radiação e não prejudica o bebê

parecer. Todo exame antes de ser solicitado deve passar por critérios clínicos, isto é o médico assistente com o conhecimento que ele tem em relação às doenças, irá formular uma hipótese diagnóstica que será explorada de acordo com a necessidade para definir qual ou quais métodos diagnósticos devem ser utilizados, até porque se falamos em prevenção sabemos que expor o paciente a radiação e contrastes não é benéfico para a saúde e somente deve ser utilizado quando o benefício supera o risco que o procedimento produz. A necessidade de prevenção é individual e os fatores de risco multifatoriais, cada caso tem que ser orientado

de forma específica.

BV - Quais as doenças que podem ser curadas e prevenidas com o diagnóstico precoce?

EB - Prevenir é o melhor remédio, certo? Então não há nada que não possa ser prevenido, mas os níveis de prevenção não são iguais, existe a prevenção primária, secundária e terciária. O ideal é que tudo pudesse ser feito com prevenção primária, mas não dá. Algumas vezes nos resta é limitar o dano que a doença produz, ou reabilitar as limitações que a doença deixou. Em imagem nos importa achar lesões suspeitas para poder realizar um tratamento precoce. Por exemplo, a

mulher na pós-menopausa pode fazer densitometria todos os anos sem falhar nenhuma vez, mas o fato de fazer o exame não quer dizer que não irá ter osteoporose. A vantagem é que se for detectada uma queda rápida da mineralização óssea nos exames de controle, a paciente poderá iniciar um tratamento precoce antes de ter uma fratura osteoporótica, isto é prevenção.

BV - Por qual motivo a ecografia é utilizada para exames durante a gestação?

EB - A ecografia, ou ultrassonografia (ambos são sinônimos) é utilizada amplamente na obstetrícia por ser inócua para a mãe e o embrião ou feto, é uma técnica que não tem risco nenhum e pode ser repetida a qualquer momento quantas vezes for necessário. A importância dela é também a prevenção. Um exame precoce entre 5 a 7 semanas, serve para datar a gestação, saber se o embrião está no local certo (a gravidez pode evoluir dentro do útero, nas trompas ou até fora das trompas), detectar precocemente risco de aborto. O doppler é fundamental já que nos ajuda a estudar o corpo lúteo (se insuficiente é causa de aborto) as artérias uterinas que podem mostrar o risco de trombofilia, placentação inadequado e risco hipertensão específica da gravidez (pré-eclampsia). Um doppler entre a 12 e 13 semanas, ajuda a detectar doenças do coração fetal, infecções congênicas e ma formações com síndrome de Down e outras doenças genéticas e cromossômicas. Hoje com os novos equipamentos e na mão de um operador experiente é possível avaliar toda a anatomia fetal com 13 semanas, rins, bexiga, estômago, pulmões, coração, cérebro, extremidades; em fim, o benefício da ecografia na gestação é gigante. **U**

Para o alto

Uma pesquisa do Ministério da Saúde mostra que as brasileiras estão cada vez mais altas. Feito entre 1989 e 2003, o levantamento diz que as mulheres ganharam, em média, 3,3 cm nesse período, enquanto os homens cresceram 1,9 cm. No final dos anos 80, as brasileiras tinham aproximadamente 1,55 m. Mais próximo do ano 2000, já estavam em 1,58 m. Já os homens passaram de 1,68 m para uma média de 1,70 m. A explicação para isso estaria, segundo o Ministério da Saúde, na redução da desnutrição de crianças com menos de cinco anos.



»» Um baile de saúde

A dança é uma excelente atividade física em qualquer idade. Seja qual for o estilo, dançar ajuda no funcionamento do coração, melhora a coordenação motora, estimula a interação entre as pessoas e proporciona uma poderosa sensação de bem-estar. Não deixe seu corpo “enferrujar”. Dance!

» Inspiração para eles

Quer uma dica para introduzir novos alimentos na dieta das crianças? Peça a elas para participarem da escolha e preparação dos alimentos. Além de ser um aprendizado para a vida toda, a curiosidade em provar o que elas próprias fizeram vai ajudá-las a comer de tudo!





► **RECONHECIMENTO** A Unimed Ji-Paraná foi vencedora do Prêmio de Comunicação Unimed na categoria Revista, concorrendo entre as cooperativas de médio porte. Com o reconhecimento da Bem Viver, a Unimed Ji-Paraná figura novamente no cenário nacional do Sistema Unimed. O prêmio foi entregue durante o Encontro de Comunicação e Marketing do Sistema Unimed, em São Paulo.

» Outubro Rosa

O mês de outubro foi dedicado à conscientização de toda sociedade sobre as atitudes necessárias para promover a prevenção e a detecção precoce do câncer de mama. Para isso, a Unimed Ji-Paraná abraçou a causa e realizou várias ações. A sede foi iluminada com a cor rosa, atendentes vestiram a camisa alusiva à campanha e informações sobre prevenção e o câncer de mama serão divulgados nos meios de comunicação.



Unimed Ji-Paraná no Whatsapp

Clientes Unimed Ji-Paraná podem falar com o setor Relacionamento com o Cliente por meio do Whatsapp (69) 9902-8885. Horário de atendimento de Segunda a Sexta-feira, das 8h às 17h.



No Face

Você conhece a página da Unimed Ji-Paraná no Facebook? www.facebook.com.br/unimedjpr Nela, a Unimed reúne informações sobre hábitos de vida saudáveis e dicas. Lá, também, você se informa sobre os serviços da Cooperativa. Acesse. Curta e Compartilhe. Vai fazer bem para a sua saúde.

DICAS ↩

» FILMES



Mãos Talentosas

Baseado na história do médico Ben Carson (Cuba Gooding Jr.), um menino pobre, criado por uma mãe solteira (Kimberly Elise) e que apesar de todas as dificuldades conseguiu se tornar um dos neurocirurgiões pediátricos mais importantes do mundo. Em 1987, alcançou renome mundial por seu desempenho na bem-sucedida separação de dois gêmeos siameses. Sua história, profundamente humana, descreve o papel vital que a mãe desempenhou na metamorfose do filho. A senhora Carson insistiu para que os filhos tivessem oportunidades que ela não teve. É um dos exemplos de vida que merece ser divulgado.



» LIVROS

Quem, eu?

Fernando Aguzzoli largou tudo que tinha o emprego, a carreira, os estudos para cuidar da avó com Alzheimer. E descobriu que compartilhar a dor não é sofrê-la no coletivo. É livrar quem dela sofre. Ao ver a avó que o criou enfrentar o triste dia a dia de um portador de Alzheimer, Fernando decidiu largar tudo que tinha para tentar amenizar o sofrimento com amor e muitas risadas. Convivendo com a divertida, bonachona e, claro, sempre esquecida vovó Nilva, Fernando aprenderá uma lição de vida que doença nenhuma poderá apagar. A história é real e emocionou muita gente.

ATITUDES QUE *inspiram*

*Unimed
Ji-Paraná
promove ações
de solidariedade,
envolvendo
voluntários em
benefício da
comunidade*

Lever alegria a pessoas de todas as idades. Este é o objetivo comum dos voluntários da Unimed Ji-Paraná ao promoverem duas atividades para as crianças do Abrigo Municipal de Ji-Paraná e aos moradores do Lar do Idoso Aurélio Bernardi.

Alegria, descontração e muito amor são os ingredientes dos

voluntários. Um piquenique, brincadeiras e até aula de caratê com o sensei Agnaldo Souza fizeram parte da programação para as crianças e adolescentes. Todos também foram presenteados por colaboradores.

O Dia C costuma ser marcado por muita alegria, num ambiente de festa, aprendizado e solidariedade. No Lar do Idoso os voluntários serviram um lanche especial aos idosos ▶

VOLUNTÁRIO ▶

Cuidar é ter
compaixão ao
próximo, é se
emocionar,
é fazer sorrir





► **DIVERSÃO** Foram realizadas ações recreativas com as crianças, ressaltando a importância da integração, prática do esporte e lazer

e levaram momentos de diversão ao promoverem um bingo. A ação foi um sucesso. Voluntários Unimed sabem a importância de fazer o bem e a necessidade de levar um sorriso aos que necessitam de carinho e atenção.

Para o presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, a finalidade da linha de Responsabilidade Social da Cooperativa é contribuir para uma vida melhor a comunidade. “Sabemos da importância do trabalho contínuo para a efetividade das ações. Para isso, incentivamos colaboradores a doarem seu tempo, trabalho

[...]

Cooperativa incentiva o envolvimento dos colaboradores em atividades em que possam doar tempo, trabalho e talento

e talento, e investimos para a continuidade e ampliação desses projetos”, avalia.

Visitas e doações

O Lar do Idoso está aberto a visitas. O que também sustenta a Instituição é a presença da sociedade. Quem puder fazer doações ou conhecer e conversar com os moradores, pode entrar em contato pelo telefone (69) 3423-0783. O Abrigo Municipal também recebe visitas e doações. É só agendar por meio (69) 3416-4061.

Dia C

A ação fez parte do Dia C – Dia de Cooperar, uma iniciativa da Organização das Cooperativas Brasileiras no Estado de Rondônia (OCB/Sescoop) e visa chamar a atenção para o aumento das desigualdades sociais e adotar ações para reverter esse quadro. O Dia C busca fortalecer um dos mais importantes valores cooperativistas: o interesse pela comunidade. ①



Dr. Emílio Dordá
CRM 1368/RO

* **Biópsia dirigida por Ultrassonografia**

* **Doppler Vascular, Venoso e Carótidas**

* **Estudo do Refluxo Gastroesofágico**

* **Neurosonografia (Transfontanelar)**

* **PAAF**

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

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

(69)
3423-4499
8404-6054



Rua Almirante Barroso, 1558
Centro - Ji-Paraná / RO

Brincar faz bem

Brincadeiras de infância são aliadas da perda de peso e da autoestima

Se você tem filho já sabe: ele não para por um minuto sequer. Toda essa disposição pode servir de inspiração para você! Que tal aproveitar para brincar também? Além de estreitar o relacionamento afetivo com seu filho, você ainda poderá perder alguns quilos. Saiba que pular corda, andar de patins, rodar bambolê e peteca pode fazer um bem danado para a saúde.

Além de tudo, estas brincadeiras são ótimas porque podem ser feitas ao ar livre, trazendo, além de motivação, benefícios para o humor e para a autoestima. Só para ter uma ideia uma pesquisa feita pela Universidade de Essex, no Reino Unido, comprovou, por meio do acompanhamento com mais de 1,2 mil pessoas que bastam cinco minutos de exercícios físicos ao ar livre para colher benefícios significativos à saúde mental.



▶ **NOSTALGIA** Pular corda não precisa ficar no passado, dá para brincar e entrar em forma

▶ PULAR CORDA

É uma das brincadeiras que mais queima calorias, além de exercitar os músculos das pernas e dos braços.

▶ PULAR AMARELINHA

A tão famosa amarelinha também é um bom exercício: queima calorias, fortalece as pernas e ajuda no equilíbrio.

▶ BAMBOLÊ

Além de ser divertido e desafia-

dor, brincar de bambolê emagrece e ajuda a afinar a cintura.

▶ PIQUE-E-PEGUE

É uma das brincadeiras preferidas das crianças e uma das que têm maior gasto energético, já que você não para de correr por nenhum minuto.

▶ PETECA

Jogando peteca você pula, você corre, você agacha e, é claro, você queima muitas calorias.

▶ MORTO OU VIVO

Lembra-se daquela brincadeira de abaixar e levantar toda vez que alguém gritava “morto” ou “vivo”? Era tão funcional quanto uma aula de agachamentos!

▶ ANDAR DE PATINS

Você se esforçou por semanas para conseguir aprender a andar de patins quando era criança e deixou a brincadeira para trás por quê? É uma ótima maneira de perder peso! 🏆



▶ **EDUCAÇÃO** É importante transmitir valores sustentáveis como produzir e brincar ao invés de comprar

Por mais brincadeiras

Menos consumo para uma infância mais saudável e criativa

Com uma enxurrada de brinquedos expostos nas vitrines das lojas, e campanhas publicitárias destinadas ao público infantil por todo lado, não é difícil ouvir um: “compra mãe?”. Muitas vezes, os pais, ao se depararem com pedidos das crianças, têm dificuldades de negar a compra, principalmente se elas têm condições financeiras de arcar com o produto. Mas nessas horas, saber dizer não é importante. E é preciso que ela entenda porque não vai ganhar o brinquedo. Faz

parte da educação.

Estudos indicam que grande quantidade de brinquedos, além de dificultar o entendimento de limites, colabora para formação de um adulto consumista.

[...]

Incentive seus filhos a brincarem mais, não só a terem os melhores brinquedos.

Incentive seus filhos a brincarem mais, não só a terem os melhores brinquedos. É preciso permitir que as crianças explorem. Atenção para a imaginação e criatividade é fundamental para não comprometer o universo de fantasia infantil. Permita que as crianças explorem o ambiente e usem elementos para darem vazão à criatividade, como caixas, lençóis, almofadas, potes de plástico, colheres e por aí vai. Também é preciso estimular as brincadeiras ao ar livre, o teatro e a dança. ①

Salada no pote

A ideia é preparar de uma vez as saladas que serão consumidas durante a semana, deixando o dia a dia mais prático

Todo mundo sabe que salada é saudável e que deve ser consumida todos os dias. Mas com a correria do dia a dia costuma não dar tempo de preparar uma refeição natural e as pessoas acabam tendo uma alimentação pobre em verduras e legumes.

Por isso, optar pelo armazenamento de alguns itens equivale a economia de tempo. Um exemplo disso é a salada no pote, que pode ser viável desde que se observem cuidados fundamentais com o preparo e com a conservação. Bem preparada, pode durar até uma semana. Mas nada de pote de plástico, porque esse leva BPA na composição e é prejudicial à saúde.

Os recipientes de vidro são ideais para o armazenamento de alimen-



ESCOLHA O pote de vidro é uma ótima opção para armazenar saladas, pois não retém odores

tos, já que o material pode ser facilmente higienizado, não acumula odores de outras refeições e conserva o alimento por mais tempo.

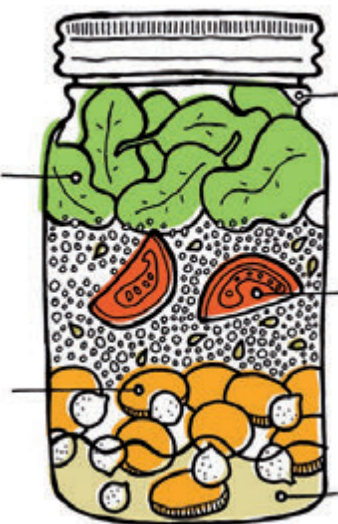
CAMADAS NO POTE

FOLHAS

Alface
Repolho
Rúcula
Espinafre
Acelga
Agrião

RESISTENTES AO MOLHO

Pepino
Vagem
Cenoura
Rabanete
Pimentão
Lentilha



SECOS

Sementes
Grãos
Queijos
Bacon
Massas

SECOS

Tomate
Palmito
Milho
Ervilha
Brócolis

MOLHADOS


Molhos e temperos

CONFIRA O PASSO A PASSO ↘

1 Coloque os temperos caseiros de sua preferência (azeite, limão, ervas frescas e alho).

2 Ingredientes que suportam o tempero sem perder suas características, como leguminosas já cozidas, massas, como a cenoura, feijões sem caldo, milho, tomate cereja e rabanete.

3 Legumes que não podem entrar em contato com a primeira camada, entre eles tomates picados, queijo, brócolis, cebola e pepino.

4 Finalize com as folhas já higienizadas e muito bem secas antes de serem adicionadas ao vidro (alface, rúcula, espinafre, etc.) 

IDSS lá em cima

A Unimed Ji-Paraná alcançou a nota 0.823, a sua melhor avaliação desde a implementação do IDSS, em 2008

A Unimed Ji-Paraná melhorou posição no Índice de Desempenho de Saúde Suplementar (IDSS), estabelecido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). A Cooperativa alcançou o nível 0.823 na melhor faixa de classificação das operadoras de planos de saúde (entre 0,8 e 1), incluindo nota máxima em atenção à saúde e na dimensão econômico-financeira. Critérios analisados englobam a assistência prestada pelas operadoras aos seus clientes, indicadores de satisfação do cliente, além de estrutura e operação da empresa.

IDSS


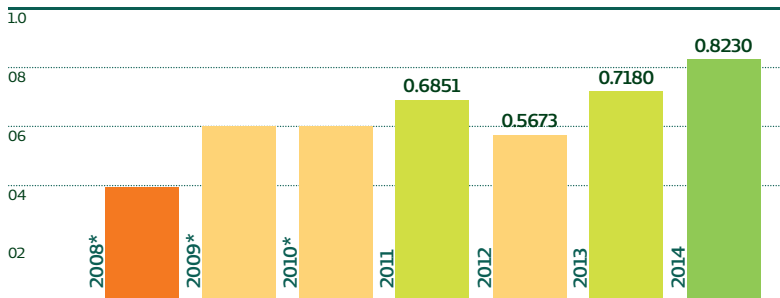
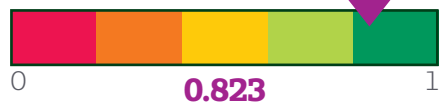
O IDSS é um dos componentes do Programa de Qualificação da Saúde Suplementar. Segundo a ANS, é de extrema utilidade para o consumidor que precisa, por exemplo, contratar novos planos ou saber como estão sendo avaliados os serviços da operadora. A agência recomenda à pessoa que for contratar um plano de saúde analisar o índice da operadora para avaliar e até comparar os desempenhos e, com isso, escolher a empresa de melhor qualidade. 

Gráfico de evolução DO IDSS



IDSS DA OPERADORA 2015

(ANO BASE 2014)



ATENÇÃO A SAÚDE



Avalia a qualidade da atenção, buscando avaliar as ações de promoção, prevenção e assistência à saúde prestada aos beneficiários de planos privados de saúde.

ECONÔMICO-FINANCEIRO



Acompanha o equilíbrio econômico-financeiro das operadoras de plano de saúde sob o ponto de vista das condições de liquidez e solvência, avaliando a capacidade de manter-se em dia com suas obrigações financeiras junto a seus prestadores para o atendimento com qualidade e de forma contínua a seus beneficiários.

ESTRUTURA E OPERAÇÃO



Afere as condições da oferta de rede de consultórios, hospitais, ambulatórios, laboratórios e centros diagnósticos oferecidos pelas operadoras de planos de saúde para o atendimento de seus beneficiários. Além disso, avalia o cumprimento das obrigações técnicas e cadastrais das operadoras junto a ANS.

SATISFAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS:



Representa os resultados do índice de reclamações; da proporção de beneficiários com desistência no primeiro ano de contrato e mede a gravidade das infrações à legislação cometidas pela operadora.

Cuidar FAZ BEM

Conheça os benefícios de usar o plano de saúde com inteligência tanto para a sua saúde quanto para o seu bolso

Ter Unimed Ji-Paraná é essencial para ter tranquilidade e segurança. Mas também é importante saber como utilizar o plano de forma consciente. Estar bem informado colabora para que o beneficiário possa cuidar da saúde e ter mais qualidade de vida.

O beneficiário do plano de saúde também é responsável por zelar pelo bom uso desse serviço. Se utilizado de maneira incorreta e exagerada, o resultado é o aumento de gastos e, conseqüentemente, do valor do plano de saúde. O abuso eleva o custo da assistência.

Não usar o plano de saúde é outro problema. É preciso fazer acompa-

nhamento de rotina, assim, o beneficiário garante revisão periódica da saúde. Prevenir é viver com qualidade, é cuidar constantemente da saúde antes mesmo da doença aparecer. Alimentação saudável, atividade física, consultas e exames de rotina são importantes para que as pessoas tenham maior controle sobre a própria saúde.

Para contribuir para uma experiência mais positiva do cliente com o seu plano de saúde e assim otimizar os recursos da Cooperativa Médica, foi criada a Campanha “Uso consciente do plano”. Veja as dicas:

DICA 01

GUARDE SEUS EXAMES ANTIGOS: ELES VALEM MUITO

Fazer exames exige tempo e é um pouco desconfortável. E, se o seu plano tem coparticipação, uma parte do custo é cobrada de você. Por isso, seus exames são valiosos. Guarde todos e leve para o seu médico na próxima consulta. Ele vai avaliar se você precisa de novos exames. Às vezes, os que você já fez são suficientes.



DICA 02

VÁ AO PRONTO-SOCORRO APENAS SE REALMENTE NECESSÁRIO

Os prontos-socorros dos hospitais precisam estar livres para os casos de urgência e emergência. Se você tiver algum sintoma que possa esperar, procure seu médico de confiança. Ele tem o seu histórico. E você estará ajudando quem realmente precisa de um pronto-socorro.

DICA 03



FIQUE ATENTO ÀS CONSULTAS

Um médico dedica tempo à saúde de muitas pessoas. Pense nisso. Quando for marcar uma consulta ou exame, faça-o com antecedência e desmarque se não puder ir. Se todos fizerem isso, o atendimento vai ficar mais fácil e rápido. E, nem você nem os outros, precisarão esperar mais do que o necessário.

DICA 04

VIVER BEM É O MELHOR REMÉDIO

Não tem segredo: pra viver mais e melhor você deve ter bons hábitos. Praticar atividades físicas, buscar o equilíbrio, seguir uma dieta saudável e dormir bem são alguns exemplos. É por isso que a Unimed, mais do que cuidar da sua saúde, incentiva os cuidados preventivos e promove a qualidade de vida acima de tudo.

DICA 05

AUTOMEDICAÇÃO, NÃO!

Médicos estudam muito para entender o seu corpo. É perigoso não seguir à risca o que eles recomendam e desnecessário se irritar quando eles não prescrevem remédio algum. Confie no seu médico! Ele sabe o que é melhor pra você.



DICA 06

CUIDE DO SEU CARTÃO QUE ELE CUIDA DE VOCÊ

O seu cartão magnético Unimed é uma garantia de que você está sempre bem protegido. Proteja-o também: evite sujar, riscar a tarja magnética, expor ao sol, molhar ou colocar o cartão em contato com aparelhos elétricos. E, se você perder o cartão ou ele for roubado, avise a Unimed para que todas as providências necessárias seja tomadas.



DICA 07

UTILIZE OS RECURSOS ON-LINE

Com o aplicativo Guia Médico Nacional você tem acesso fácil as informações da rede Unimed de onde estiver. Este recurso facilita sua vida na busca por médicos e todos os outros pontos de atendimento que seu plano oferece. É só baixar o aplicativo no seu celular, gratuitamente, na App Stor e no Google Play. Se preferir, consulte o site: www.unimed.coop.br.

DICA 08

FIQUE POR DENTRO DO SEU PLANO

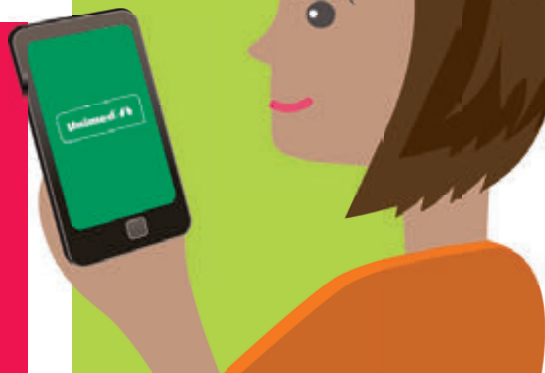
Conhecer bem os seus direitos e deveres vai ajudar você a utilizar melhor o seu plano, sem precisar passar por chateações. Com as coisas bem claras, tudo fica mais fácil e seguro. Se o seu plano Unimed for empresarial, peça os detalhes desse benefício ao setor responsável na empresa para a qual trabalha e, se ainda tiver dúvidas, fale com a Unimed.



DICA 09

IDENTIFICAÇÕES SEMPRE À MÃO

Sempre que for passar por uma consulta ou precisar ir a um pronto-socorro, lembre-se de ter com você o seu cartão magnético Unimed e um documento com foto, como a carteira de identidade ou de motorista. A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza o tempo.



LABORATÓRIO

São Gabriel

ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

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



Dra. Larissa de Almeida Bonfim
CRBM 1038 - PA

69. 3423-6757

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

- Ginecologia
- Obstetria
- Ultrassonografia

MS HOSPITAL MATER DEI
Assistência de Qualidade



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

69 3461-2243
3461-2133

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

No carro, segurança sempre!



O modelo de cadeirinha ideal tem que levar em conta o peso e a altura da criança

A cadeirinha para bebês e crianças no transporte de carro é a forma mais eficaz de protegê-los em caso de acidentes de trânsito

Com segurança não dá para brincar. Entrou no carro, é cinto de segurança e crianças nas cadeirinhas. Não se pode brincar com coisa séria, não acham? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o uso correto da cadeirinha pode diminuir em 70% as chances de morte da criança em um acidente de trânsito grave.

O corpo das crianças é frágil, e as cadeirinhas são projetadas para segurá-las nos pontos mais resistentes do organismo, de modo a causar o mínimo de ferimentos internos. Por isso, usar cadeirinha de carro para crianças deve ser um procedimento automático, como usar o cinto de segurança é para os adultos.

Existem três tipos principais de poltronas para crianças. Segundo informações da ONG Criança Segura, a cadeirinha deve ser escolhida de acordo com o peso e altura da crian-

ça, e ser instalado corretamente:

Bebê-conforto: ↗

É indicado para recém-nascidos de até nove quilos e deve ser instalado de costa para o banco da frente do carro, protegendo o pescoço da criança em caso de acidentes.

Poltronas reversíveis: ↗

São cadeirinhas que comportam desde recém-nascidos até crianças de 16 quilos. Quando completar o peso de nove quilos ou um ano de idade, a cadeirinha deve ser posicionada de frente para o banco do motorista. O equipamento vem com o cinto de segurança de cinco pontos.

Booters: ↗

São banquinhos que fazem a criança ficar mais alta, e podem ter encosto ou não. É adaptado ao cinto de segurança do próprio carro. O uso é obrigatório para crianças de 4 a 7 anos e meio e é proibido para menores de quatro anos.

Crianças com mais de 10 anos podem ser transportadas no banco da frente só com o cinto de segurança. Em veículos como picapes, os menores podem andar na frente, porém com o equipamento de segurança. ①

[...]

O corpo das crianças é frágil, e as cadeirinhas são projetadas para segurá-las nos pontos mais resistentes do organismo, de modo a causar o mínimo de ferimentos internos.



► **SOLUÇÃO** Caso a resposta não seja satisfatória, então é hora de falar com a Ouvidoria da Unimed

Porta-voz do cliente

A Ouvidoria é um canal de comunicação de segunda instância, que trabalha com imparcialidade na busca de soluções de conflitos

A Ouvidoria da Unimed Ji-Paraná é um canal de comunicação de segunda instância do cliente com a Cooperativa. É um serviço criado para acolher as manifestações dos clientes e tratar as demandas que não tenham sido solucionadas pelos canais de atendimento, como o call Center ou atendimento presencial.


Para recorrer a ela, é necessário

que o cliente tenha registrado sua manifestação em outros canais de relacionamento. Portanto, tenha em mãos o número de manifestação registrada nesses canais.

A Ouvidoria é autônoma e busca a rapidez na solução dos problemas. Na Unimed Ji-Paraná, o trabalho é focado no que diz o Código de Defesa do Consumidor e as resoluções da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

QUANDO ACIONAR A OUVIDORIA?

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

As reclamações podem ser feitas por e-mail ouvidoria@unimedjpr.com.br, telefone (69) 3411-3800 ou pelo Portal Unimed Ji-Paraná www.unimedjpr.coop.br. O setor funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 14h às 18h30. 



PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (21/06/2015 à 11/12/2015)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Castagnaro Andrea	3441-2483	Hospital HGO	Cacoal	Urologia
2	Camila Fochi Nonato Carvalho Andrade	3416-9398	Center Clínica	Ji-Paraná	Endocrinologia
3	Fausane Andrade Martins Pereira	3416-9398	Center Clínica	Ji-Paraná	Infectologista
4	Joézer Duarte Carvalho	3441-2468 3441-2676	Hospital São Paulo	Cacoal	Clínica Médica - Cardiologia
5	Letícia Santos Marquiori	3441-2676	Hospital São Paulo	Cacoal	Ginecologia e Obstetrícia
6	Luciane Furtado de Queiroz	3422-1278	Clínica Alpha	Ji-Paraná	Ginecologia e Obstetrícia
7	Patrícia Massote Silva	3416-9310	Clínica do Corpo	Ji-Paraná	Dermatologia
8	Saulo Rodrigues C. Vieira	3422-1278	Clínica Alpha	Ji-Paraná	Cirurgia do Aparelho Digestivo e video-laparoscopia
9	Vanessa Cristina Mendes Coelho	3443-4008	Cedim	Cacoal	Radiologia e Diagnóstico por Imagem
10	Wender Cleber Bento	3442-8809	Clínica Modellen	Rolim de Moura	Dermatologia
11	Issa Artur Neme Godinho		Clínica Mater Dei	Jaru	Clínica Médica - Dermatologia

Total de Profissionais que ingressaram: 11

PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (21/06/2015 à 11/12/2015)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Valmir Fávaro Martins	3442-2412	Hospital e Maternidade São José	Rolim de Moura	Cardiologia
2	Nobuo Sakuno	3421-3131	Ortotrauma	Ji-Paraná	Ortopedia
3	Adriana Cristina Dutra Capila	3411-2200	HCR - Hospital Cândido Rondon	Ji-Paraná	Neonatologia - Pediatria

Total de Profissionais que se desligaram: 3

Pular o Carnaval
sem pular as refeições.
#esseéoplano



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Uma alimentação adequada
deixa você pronto para a folia.
Feliz Carnaval.

Unimed 
Ji-Paraná

Acre visto de cima

Considerados um dos maiores mistérios do mundo, os geoglifos do Acre impressionam

O Acre guarda um imenso patrimônio arqueológico da América do Sul: os geoglifos, que são aquelas figuras no chão de formato variado feitas pelos povos antigos e possíveis de serem vistas apenas do alto. O estado é um verdadeiro reservatório de assinaturas de povos antigos. Acredita-se que marcavam o local de encontros e rituais. Pelo que se sabe, foram feitas por índios Aruaques que habitavam na Amazônia há séculos atrás.

Para os turistas curiosos de plantão, desbravar essas marcas pode ser uma aventura ímpar. Foram catalogados mais de 400 geoglifos na região do Alto Acre e divisa com o Amazonas e Rondônia. Com tama-

[...]

Foram catalogados mais de 400 geoglifos na região do Alto Acre e divisa com o Amazonas e Rondônia.

nhos entre 100 a 300 metros de largura, os desenhos foram descobertos em 1977 pelo pesquisador Ondemar Dias, do Instituto de Arqueologia Brasileira do Rio de Janeiro. A melhor forma de avistá-los é sobrevoando a região de avião ou balão.

O voo de balão é realizado nas proximidades da capital Rio Branco e tem duração entre 40 a 60 minutos. 

DESENHOS

Os geoglifos são como valetas e tem entre dois e três metros de profundidade feitos em formato geométrico preciso

Foto: Diego Gurgel-Projeto Geoglifos/Divulgação



FÉRIAS SEGURAS

Cuidados especiais ao deixar a casa

- Não deixe as luzes acesas durante o dia. Isso indica ausência de moradores
- Se possível, instale um aparelho de fotocélula para acender e apagar as luzes externas
- Instale alarmes de sistemas simples para uma residência ou apartamento vazio
- Opte por equipamentos independentes da linha telefônica que são mais eficientes em casos de cortes nas redes de transmissão
- Deixe algum telefone de contato com um vizinho, parente ou amigo



- Em condomínios fechados ou edifícios, não deixe as chaves na portaria
- Poucas pessoas devem saber do sistema de segurança de sua casa
- Feche bem janelas e portas, sem esquecer das janelas do carro que permanecer na garagem

- Se morar em casa, solicite a interrupção da entrega de jornais dos quais eventualmente seja assinante

- Um carro na garagem ajuda a dar impressão de que há alguém em casa

- Nunca deixe mensagens na secretária eletrônica informando ausência por determinado tempo

- Abaixar o volume do telefone para que seu som não seja ouvido do lado de fora de casa.



Conheça aqui os principais cuidados para deixar sua casa e vizinhança protegida

Trate a água da piscina com cloro e limpe-a uma vez por semana. Se não for usar, cubra. Se estiver vazia, coloque 1kg de sal no ponto mais raso. Mantenha lagos, cascatas e espelhos d'água sempre limpos, criando peixes ou tratando a água com cloro.

Lave a vasilha de água de seus animais, pelo menos uma vez por semana, com bucha, sabão e água corrente.

Feche bem sacos plásticos e mantenha a lixeira tampada. Evite acumular lixo e entulho.

Verifique se todos os ralos da casa estão desentupidos e, se não estiver usando, deixe-os fechados.

Jogue todo o objeto que acumula água no lixo. Exemplos: tampas de garrafa, casca de ovo, latas, copos descartáveis, plástico de cigarro.

Retire a água e lave com sabão a bandeja externa da geladeira.

Lave bem o suporte de garrafões de água mineral na hora da troca.



Medidas que você deve ter para evitar as picadas do mosquito *Aedes aegypti*



Mantenha a caixa d'água fechada.

Remova folhas e tudo que impede a água de correr por calhas de água de chuva. Retire a água acumulada das lajes.

Coloque areia nos pratinhos dos vasos de planta ou xaxins. Evite plantas que acumulam água, como bromélias. Caso faça questão, regue-as com uma mistura de 1 litro d'água + 1 colher de água sanitária.

Se você protege o muro com cacos de vidro, coloque areia naqueles que podem acumular água.

Lave com bucha e sabão tonéis ou depósitos de água. Feche com a tampa própria ou com uma tela.

Deixe a tampa de vasos sanitários sempre fechada.

Guarde garrafas e baldes vazios de cabeça para baixo.

Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde em local coberto.

Fortalecer o esporte

A Cooperativa, mais uma vez, foi apoiadora do Unimed Open de Karatê

A Unimed Ji-Paraná investe no esporte com o objetivo de promover a saúde e contribuir com atletas talentosos. E é por isso, que a mais de oito anos é parceira da equipe Impacto Unimed de Karatê. Em dezembro, a Impacto Academia realizou, com apoio da Unimed Ji-Paraná, a quarta edição do Unimed Open de Karatê.

A competição, aberta a todos praticantes de Karatê do Estado, reuniu mais de 200 atletas na quadra do Colégio Aluizio Ferreira, em Ji-Paraná. Além de medalhas, os atletas foram premiados com artigos esportivos.

Ao patrocinar eventos dessa natureza, a Unimed Ji-Paraná associa a sua marca a atividade física disponível para todos, incentivando assim, o autocuidado. Para o presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, a arte marcial japonesa busca despertar o desenvolvimento disciplinar, filosófico e ético dos participantes. “O karatê forma cidadãos comprometidos com o seu bem-estar e além de benefícios à saúde física, faz um bem enorme para a mente e o espírito. Por isso não podemos deixar de ajudar de apoiar um esporte que é tão completo para a saúde”, disse. **U**



▶ UNIMED OPEN Evento reuniu cerca de 200 atletas de vários municípios do Estado em Ji-Paraná

EQUIPE UNIMED

conquista oito ouros

Atletas patrocinados pela Unimed se destacaram no brasileiro de Karatê

A equipe Top 10 Unimed Karatê Shotokan conquistou oito medalhas de ouro no campeonato brasileiro de Karatê Esportivo, realizado em Fortaleza, no Ceará. Liderados pelo sensei Agnaldo Souza, os atletas que integravam a participaram Seleção Rondoniense de Karatê Esportivo, composta de 20 competidores, disputaram de igual para igual com os melhores atletas do Brasil. Mais de mil atletas participaram do campeonato.

Para o sensei Agnaldo, o resultado foi excelente e fruto de um treinamento intenso que vem sendo realizado desde o início do ano. “O apoio da Unimed Ji-Paraná proporciona aos atletas a oportunidade de competir. E eles não medem esforços para provar que tem talento e garra”, destacou Agnaldo.



TALENTO Equipe infantil foi um dos destaques do campeonato

RESULTADO POR EQUIPES

KATÁ EQUIPE INFANTIL FEMININO ATÉ 13 ANOS

OURO
 **Maria Clara Jamille Amanda Franco**

KATÁ EQUIPE INFANTIL MASCULINO ATÉ 13 ANOS












BRONZE
 **Emanuel Gustavo Assis Guilherme**

KUMITÊ EQUIPE JUVENIL FEMININO 14/15 ANOS






PRATA
 **Raisa Lua Talita Thaynará**

CAMPEONATO BRASILEIRO DE KARATE ESPORTIVO FORTALEZA - CE

KATÁ INDIVIDUAL

NOME	PREMIAÇÃO		
	OURO	PRATA	BRONZE
Agnaldo Souza			
Emanuel Henrique			
Amanda Santos Franco			
Thaynara Cristina Lira			
Maria Clara Maciel			
Talita Valadares Pereira			

KUMITÊ (LUTA) - INDIVIDUAL

NOME	PREMIAÇÃO		
	OURO	PRATA	BRONZE
Agnaldo Souza			
Alan Souza de Maria			
Gustavo Assis Menezes			
Amanda Santos Franco			
Raisa Lua Sales Reis			
Thaynara Cristina Lira			
Maria Clara Maciel			
Talita Valadares Pereira			



▶ **CANSEIRA** O cansaço só começa a preocupar quando passa a fazer parte da rotina da pessoa

Cansaço X hábitos diários

O que você costuma fazer para evitar o desgaste diário e o quais estratégias usa quando está cansado? Teste seus conhecimentos e descubra boas e más atitudes.

- 1) O que é bom para amenizar o cansaço durante o dia?**
- a) Tirar alguns cochilos sempre que possível
 - b) Fazer exercícios físicos diariamente
 - c) Beber café

- 2) Quais alimentos, quando consumidos diariamente, são eficazes para dar energia?**
- a) Verduras verde-escuro (couve, brócolis, espinafre) e fibras (batata doce, banana, abóbora)
 - b) Carne vermelha e cafeína
 - c) 25 g de chocolate
- 3) Você está cansado o tempo todo por dia e mesmo assim não consegue dormir à noite. O que você NÃO DEVE fazer?**
- a) Ir para a cama no mesmo horário todas as noites
 - b) Dormir um pouco no horário de almoço
 - c) Manter uma rotina antes de

dormir

- 4) Você sente como se não tivesse energia para resolver tudo o que precisa. O que você DEVE fazer?**
- a) Deixar o mais importante para o fim
 - b) Executar as tarefas mais importantes primeiro
 - c) Concluir apenas uma tarefa
- 5) O cansaço nem sempre é causado pela falta de sono. Ele pode ser desencadeado por:**
- a) Depressão e anemia
 - b) Artrite reumatoide e doença hepática
 - c) Ambas as respostas acima ▶

01 A resposta é: B

Praticar regularmente atividade aeróbica moderada, como caminhada, é uma ótima maneira de manter-se animado e adquirir disposição. A cafeína pode fornecer energia imediata, mas não é a solução, inclusive pode influenciar e dificultar o sono noturno. Da mesma forma, é melhor evitar cochilos durante o dia para garantir um sono completo à noite.

02 A resposta é: A

Alimentos ricos em fibras, como muitas frutas e vegetais, ajudam o corpo a absorver o açúcar. A fibra equilibra os altos e baixos de energia, evitando o cansaço extremo. Também é importante beber muita água para evitar que o corpo fique desidratado e não funciona bem.

03 A resposta é: B

Muitas pessoas que sofrem com o cansaço têm problemas para dormir à noite. Algumas estratégias podem ser eficazes:

use o quarto apenas para dormir, estabeleça uma rotina calma antes de dormir, verifique se o seu quarto está escuro, evite cafeína, álcool e refeições pesadas próximo à hora de dormir, procure ir dormir e acordar na mesma hora todos os dias.

04 A resposta é: B

Quando se está exausto é comum ter a impressão que não há energia suficiente para executar tudo que foi planejado. Nessas situações, priorize as tarefas mais importante, assim se você não conseguir concluir tudo o que planejou, o que era mais crítico e preocupante já estará pronto.

05 A resposta é: C

Se não há nenhuma causa clara para o seu problema, converse com o seu médico a respeito deste cansaço. A fadiga pode ser causada por uma ampla gama de condições, incluindo depressão, mononucleose, anemia, problemas de tireoide, doença do fígado e artrite reumatoide. *Fonte: Web MD*



Pasta de Ricota

Ingredientes:

- ▲ 250g de ricota fresca
- ▲ 150g de cream cheese light
- ▲ Leite vegetal (o quanto for necessário)
- ▲ Sal
- ▲ Pimenta preta moída na hora a gosto
- ▲ 1 dente de alho ralado bem fino
- ▲ Cebolinha

Modo de preparo:

Amasse e misture bem a ricota e o cream cheese com um garfo. Adicione o alho ralado, a cebolinha e os temperos. Vá adicionando o leite aos poucos, até obter a consistência desejada.



▲ **DISPOSIÇÃO** Caminhada é uma ótima maneira de manter-se animado

Construir

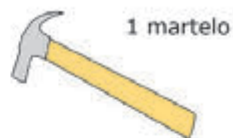
Nome da brincadeira:
Perna de pau

Origem: Jaguaré
(ES)

Como se brinca ?

Você vai precisar de:

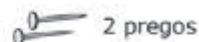
2 tocos de madeira



1 martelo



2 estacas
de madeira



2 pregos

Dica: peça ajuda para um adulto para usar o martelo e os pregos.

1.

Encontre tocos de madeira com espaço para cada um dos seus pés.



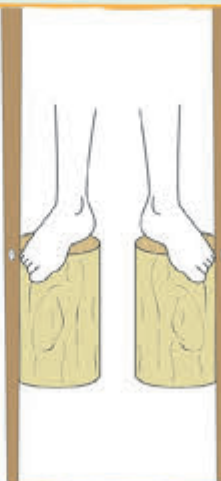
2.

Com o martelo, pregue as estacas em um dos lados de cada toco.



3.

Suba nos tocos com o apoio da estaca e comece a andar.



mapa & Brincar

Dr. Marcelo Barbisan

CRM-RO 2487

Mastologia e Ginecologia
Especialista em Mama
e Oncologia Mamária

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

HCR Unidade Materno Infantil
(69) 3422-2514



MAXIMUS
BUSINESS HOTEL

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

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



Paixão pelos detalhes!

www.maximushoteis.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507