

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 4 – Nº 15 – Set/Out 2012

Medicina Preventiva

Veja como funciona o programa e quando buscar este tipo de serviço. **Pág 18**



**Curta viver
com saúde**



Unimed Ji-Paraná participa da 4ª edição da Fecomind, com PitStop Preventivo, brincadeiras, brindes e sorteio a kits exclusivos. **Pág 12**

Renovação do cartão

Para que não haja problema no atendimento, uma das coisas mais importantes é que seu Cartão Unimed esteja dentro da validade. Em geral, enviamos seu novo cartão por meio de correspondência, antes do vencimento do atual. Entretanto, caso possua pendências com relação à atualização cadastral exigida pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), procure uma unidade de atendimento, para regularizar essa situação e retirar seu novo cartão.



Aqui você confere a validade do seu Cartão Unimed

00/00/0000
Validade

Veja os dados exigidos para atualização cadastral:

- ▶ Nome completo
- ▶ RG, com número, órgão expedidor e data de expedição
- ▶ CPF (obrigatório para titulares, maiores ou menores de 18 anos, e para dependentes, maiores de 18 anos)
- ▶ Nome da mãe
- ▶ Endereço completo
- ▶ Número de Cartão Nacional de Saúde - obrigatório para todos os beneficiários (titulares ou dependentes, maiores ou menores de 18 anos)
- ▶ Número da Declaração de Nascido Vivo – obrigatório para todos os beneficiários nascidos a partir de 1º de janeiro de 2010.



Para mais informações ou dúvidas, entre em contato com o Núcleo de Relacionamento pelos telefones **3411-3820** ou **3411-3815** ou pelo e-mail **pos_vendas@unimedjpr.com.br**

69 **3411-3800**

www.unimedjpr.com.br

Avenida Transcontinental,
1019, Centro

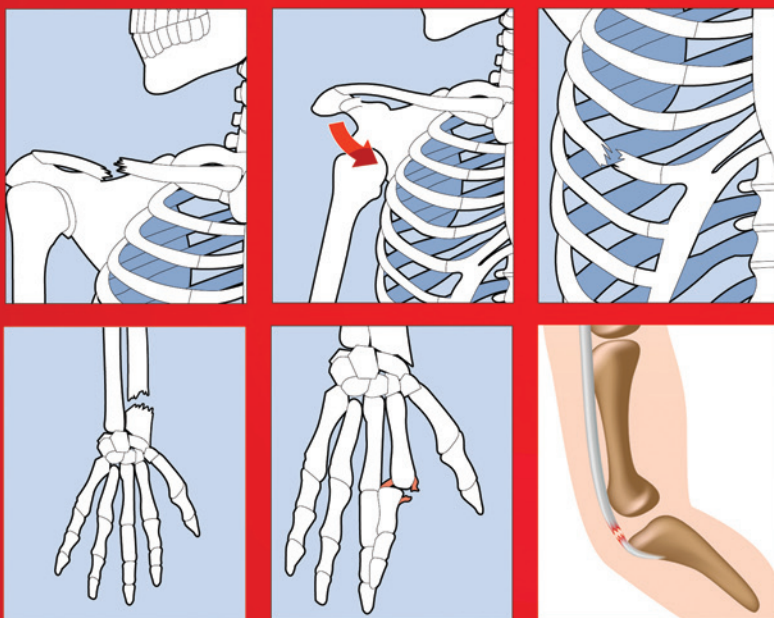
Unimed 
Ji-Paraná

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



ORTOTRAUMA

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



- ✓ **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

Prevenção e controle para viver melhor

A Unimed considera que mais importante que tratar da doença é preservar a saúde. Nesse sentido, prevenção e cuidado ativo e diário são fundamentais. Por isso, a Unimed Ji-Paraná criou um espaço próprio para a realização de programas integrados de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças. O Núcleo de Medicina Preventiva localizado no bairro Casa Preta atua dentro da filosofia de atenção integral à saúde. O programa reúne uma equipe multidisciplinar formada por médico, nutricionista, psicóloga, educador físico e enfermeiros.

14

Vilões da cozinha

Para evitar os riscos de contaminação alimentar no calor, é preciso ter cuidado redobrado com os alimentos

16

Tudo rosa

Outubro Rosa é um movimento mundial de mobilização para prevenção do câncer de mama, com o objetivo de reduzir mortalidade

22

Oito micos no trânsito

Há muitas maneiras de ser considerado um chato no trânsito. Educação e respeito ajudam a manter o tráfego menos desgastante

24

Renovação do cartão

Clientes com pendências na atualização cadastral devem procurar uma unidade de atendimento para retirar novo cartão

30

Rondônia no mundial de karatê

Jovem atleta de apenas oito anos, patrocinado pela Unimed, vai representar Rondônia em competição internacional

18

Capa



12

Destaque

Curta viver com saúde

Entre os dias 10 e 14 de outubro, a Unimed Ji-Paraná participa da 4ª edição da Feira do Comércio e Indústria de Ji-Paraná (Fecomind), no Gerivaldão. Diversificados ramos. Corredores cheios. Intercâmbio de ideias, experiências e informações. Ponto de contatos comerciais e institucionais, integração e serviços. Mais de 100 empresas vão participar da feira, que terá também palestras, desfiles, além de uma grande praça de alimentação. Com o tema "Curta viver com saúde", o estande da Unimed Ji-Paraná oferece testes de saúde gratuitos, brincadeiras, brindes e sorteio a kits exclusivos.

CARO LEITOR ↗

Compromisso e cuidado

Prevenção e controle para viver melhor

Quais são os seus motivos para viver com saúde? Cada um tem o seu motivo e todos são especiais. É nisso que a Unimed Ji-Paraná acredita e, por isso, incentiva você a se cuidar. Na prática, a cooperativa vai além do estímulo e desenvolve ações com foco na promoção da saúde. Nesta edição, apresentamos algumas mudanças no programa de Medicina Preventiva e você pode saber quando deve buscar este tipo de serviço.

Dentro da filosofia que norteia o cooperativismo, buscamos desenvolver não apenas a saúde de nossos clientes, mas da comunidade onde atuamos. Uma ação que contribui para isso é a participação em grandes eventos do município, como a Fecomind. Veja na página 12 todas as ações que serão desenvolvidas em nosso estande.

Ainda nessa mesma linha de atuação, a Unimed Ji-Paraná acredita que a opinião dos clientes é fundamental para aprimorar serviços, desenvolver produtos e benefícios diferenciados e orientar um atendimento cada vez melhor, de forma mais humanizada. Por isso, alguns clientes estão recebendo uma ligação para participar de uma pesquisa de satisfação. Queremos saber a sua opinião.

Boa leitura para todos, cuidem-se bem.

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

▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

▲ Impressão

Gráfica Imediata

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 4 - nº 15 - Set/Out de 2012

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





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

Hospital São Lucas

Fone: 69 3461-3517

JI-PARANÁ

Hospital das Clínicas 6 de Maio

Fone: 69 3416-9300 | 3416-9301



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!



Câncer colorretal tem prevenção

Se diagnosticado em estágio inicial, o câncer colorretal apresenta chance de cura de 70% a 90%, tornando a prevenção e o controle fundamentais

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), em 2012 haverá mais de 14 mil novos casos de câncer colorretal em homens e mais de 15 mil em mulheres. A falta de informação e do diagnóstico precoce fazem com que o número de casos continue alto. No Brasil, este tipo de câncer, que acomete o intestino grosso e/ou sua porção final, o reto, ocupa a quarta posição entre os tumores malignos mais frequentes nos homens e o terceiro entre as mulheres.

O câncer colorretal, também chamado de câncer de intestino ou tumor de cólon e reto, é uma doença de indivíduos idosos, sendo que 90% dos casos são diagnosticados após os 50 anos. O risco tende a aumentar com o passar da idade, sendo assim, a idade é o fator de risco de maior importância. As possibilidades

de desenvolvimento já aumentam a partir dos 40 anos, principalmente, quando existe o fator genético associado. O prognóstico para este tipo de câncer é bom quando a doença é diagnosticada em seu estágio inicial. Nesta entrevista, o médico gastroenterologista, Bartolomeu de Sá Basílio, fala sobre prevenção, a importância do diagnóstico precoce e tratamento.

Bem Viver - Quais os sintomas mais frequentes deste tipo de câncer?

Bartolomeu de Sá Basílio - Depende muito do estágio e a localização do tumor. Porém, o sintoma mais frequente é o sangramento anal, seguido de alterações do hábito intestinal (constipação intestinal ou diarreia), como também afilamento das fezes (fezes em fita). Outros sintomas também podem estar associados como dor abdominal, fraqueza, perda de peso, náuseas, vômitos, entre outras.

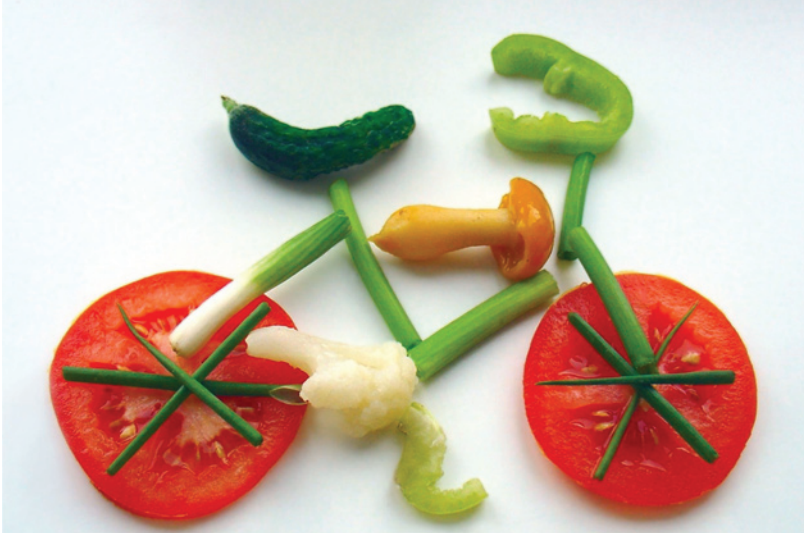
BV - Existem outros fatores de risco para o desenvolvimento deste tipo de câncer, fora a idade?

BB - Muitos outros fatores são considerados de risco para o desenvolvimento do câncer colorretal, dentre as mais importantes podemos citar: dieta pobre em fibras e rica em gorduras e proteínas; obesidade; sedentarismo (pessoas fisicamente ativas têm menor risco de desenvolver câncer colorretal), tabagismo (fumantes tem um risco 30% maior que os não fumantes de desenvolver este tipo de câncer); uso indiscriminado de bebidas alcoólicas; doenças inflamatórias intestinais (Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa); hereditariedade, (ou seja, pessoas com história ▶



O PROFISSIONAL ▶

Bartolomeu de Sá Basílio é médico gastroenterologista, cooperado a Unimed Ji-Paraná e atende na Cardio Clínica, em Ji-Paraná, Unigastro, em Jaru, e Hospital São Lucas, em Ouro Preto



► **PREVENÇÃO** As pessoas podem diminuir o risco de ter o câncer de intestino adotando modos de vida mais saudáveis

familiar deste tipo de câncer, podem ter o risco aumentado em até 20%); pólipos colonicos, principalmente, os adenomatosos, que são pequenas lesões que poderão com o tempo se transformar malignas, e mulheres que já tiveram câncer de ovário, endométrio ou mama têm risco aumentado em desenvolver este tipo de câncer.

BV - Como é feito o diagnóstico deste tipo de câncer, podemos detectar precocemente?

BB - O diagnóstico é feito através de uma boa história clínica e exame físico detalhado, porém, os exames de imagens tipo colonoscopia, retossigmoidoscopia, seguido de biópsias das lesões, ainda são os exames padrão ouro para confirmação diagnóstica. Outros exames que podemos citar, contudo menos específicos, são Tomografia Abdominal, Enema Opaco, Ressonância nuclear magnéticas, Ultrassonografias e pesquisa de sangue oculto nas fezes.

Em relação ao diagnóstico precoce, o câncer colorretal, quanto diagnosticado precocemente, ou seja, em seu estágio inicial possui grande chances de cura, diminuindo a taxa de mortalidade associada a este tipo de tumor. Devido a sua alta incidência, principalmente no Brasil, é recomendado a todos os pacientes com idade igual ou superior a 50 anos, independente de sinais, sintomas ou história familiar, submeter-se a colonoscopia/retossigmoidoscopia,

[...]

Hábitos pouco saudáveis podem contribuir para o surgimento desse tipo de câncer

exames padrão ouro para diagnóstico precoce deste tipo de patologia.

BV - Como é o tratamento para este tipo de câncer?

BB - Vai depender do estágio em que o câncer é diagnosticado. Se precocemente, o índice de cura é altíssimo, porém, quando nos estágios avançados, as chances de cura diminuem consideravelmente. A cirurgia ainda é o tratamento de escolha, que, geralmente, pode vir acompanhada de quimioterapia e às vezes radioterapia.

BV - Como podemos prevenir este tipo de câncer?

BB - A prevenção ainda é o melhor remédio para todas as patologias e, neste caso, não é diferente. Devemos manter uma vida saudável, com uma dieta rica em fibras, frutas, vegetais e pobre em gorduras animais. Além disso, uso de vitaminas tipo C e E que são antioxidantes de excelência. 📞

» Setembro/Octubre 2012


Clínica Médica Dr. Ribeiro

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 c/ 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

» Quer emagrecer?

Diminua o número de horas em frente à TV! De acordo com o estudo do Ministério da Saúde, cerca de 27% dos brasileiros assiste três ou mais horas de televisão por dia. De acordo com pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, passar quatro horas diárias em frente à TV pode aumentar em 50% os efeitos da tendência genética a desenvolver obesidade. O mesmo estudo, publicado na revista científica da American Heart Association, indica que uma hora de caminhada vigorosa por dia pode diminuir pela metade a influência dos genes da obesidade. Isso significa que, mesmo que você venha de uma família com tendência ao ganho de peso, as atividades físicas podem prevenir o surgimento da obesidade.



» Evite as dores musculares

Você usa o seu smartphone para digitar longos e-mails, navegar na internet e mandar mensagens de texto o dia inteiro? Cuidado! Muitos jovens com menos de 30 anos já apresentam artrite na base dos dedos. Para evitar problemas, faça movimentos com as mãos em vários ângulos, digite com as duas mãos sempre e, de tempos em tempos, rode os pulsos, alongue os dedos e as mãos.



» Exagerou no sol e está ardendo?

Na pressa para garantir a cor bronzeada, você passou o dia na piscina, sem proteção suficiente. Resultado: em vez de um bronzeado saudável, conseguiu ficar com a pele muito vermelha e o corpo todo ardido. A melhor forma de reduzir o estrago é investir na hidratação. Produtos pós-sol feitos com camomila ou aloe vera ajudam a diminuir a sensação de ardência. Proteger rosto e corpo é tarefa mais do que obrigatória para quem abusou do sol. Como a pele vai escamar de qualquer jeito, todo cuidado é pouco. A pele nova é mais sensível do que a anterior. É preciso usar filtro solar para não correr risco de formar bolhas, queimaduras ou manchas, além de passar um bom hidratante.



» Pesquisa de satisfação

Para melhorar o atendimento, a Unimed está realizando uma pesquisa de satisfação com seus clientes. As perguntas estão sendo feitas por telefone, pela empresa DoctorSAC, contratada para o serviço. Foram definidos os clientes que devem participar da pesquisa, por isso, ela não pode ser respondida por terceiros.



» Cartão SUS

Por determinação do Ministério da Saúde, todo cidadão, mesmo os que possuem plano de saúde, devem ter o Cartão Nacional de Saúde – ou Cartão SUS. O uso do CNS por todos os cidadãos brasileiros é uma estratégia para integrar os cadastros do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Saúde Suplementar, proporcionando melhorias na gestão da saúde no país. Para o cidadão, o número do CNS possibilitará o registro eletrônico único nas bases de dados dos hospitais públicos e privados, bem como nos planos de saúde. Para fazer o seu cartão, os usuários podem se dirigir a um dos postos de saúde do município. Depois de fazer o Cartão SUS, os clientes, titulares ou dependentes, devem informar o número à Unimed Ji-Paraná, pelo telefone 3411-3820.

» Setembro/Octubro 2012



» Extrato de co-participação

Agora, clientes individuais e empresariais de planos co-participativos podem, pela internet, acessar o extrato de co-participação. Esse serviço é prático, fácil e oferece mais comodidade para o cliente na hora de conferir o extrato de consultas, exames e outros procedimentos. É só acessar www.unimedjpr.com.br > Serviços ao Cliente > Extrato de co-participação e cadastrar a senha. Pronto, com a senha e o número do cartão, você também já pode consultar o seu extrato mensal.



» No Face

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



» FILMES



Tropicália

Um dos maiores movimentos culturais do Brasil ganha vida nesse documentário. Numa época em que a liberdade de expressão perdia força, Caetano Veloso, Gilberto Gil, Tom Zé, Gal Costa, Arnaldo Baptista, Rita Lee, entre outros, misturam tradições populares às novidades internacionais criando o Tropicalismo, que abalou as estruturas da música popular brasileira influenciando várias gerações. Com depoimentos reveladores, raras imagens de arquivo e embalado pelas canções do período, Tropicália nos dá um panorama definitivo de um dos mais fascinantes movimentos culturais do Brasil. O filme é dirigido por Marcelo Machado e passou pelo festival É Tudo Verdade no começo do ano com sessões esgotadas. O público tem a oportunidade de conferir imagens de arquivo, entrevistas e muitas canções dos polêmicos anos 1967 a 1969.



» LIVROS

Juventude & Drogas

Içami Tiba dedica esta obra para orientar os pais na prevenção do uso de drogas, assim como identificar um filho usuário ou abordá-lo para iniciar um tratamento. O autor faz com que adultos entendam o universo dos adolescentes, identificando e conhecendo as razões que os fazem chegar às drogas. O livro apresenta questões relacionadas ao álcool, cigarro, inalantes e solventes, maconha, tranquilizantes, anfetaminas, cocaína, crack, merla, alucinógenos, esteróides e anabolizantes, sedativos e indutores do sono, heroína e morfina, mostrando seus sintomas, usos e tratamentos. Todos explicados em detalhes.

Curta viver com saúde

Entre os dias 10 e 14 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 4ª edição da Fecomind

Entre os dias 10 e 14 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 4ª edição da Feira do Comércio e Indústria de Ji-Paraná (Fecomind), no Gerivaldão.

Diversificados ramos. Corredores cheios. Intercâmbio de ideias, experiências e informações. Ponto de contatos comerciais e institucionais, integração e serviços. Mais de 100 empresas vão participar da feira, que terá também palestras, desfiles, além de uma grande praça de alimentação.

Com o tema "Curta viver com saúde", o estande da Unimed Ji-Paraná oferece testes de saúde gratuitos. Os visitantes também poderão conhecer todos os benefícios dos planos de saúde individuais e empresariais, participar de brincadeiras,



ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits exclusivos.

Diversão

Para os que visitam a feira em busca de diversão, o estande da Unimed vai

DIVERSÃO

Game interativo, que movimento o corpo e rende muitas risadas, é uma das atrações do estande





▶ **PITSTOP** Profissionais de saúde vão avaliar, gratuitamente, pressão, peso e glicemia



oferecer boas opções de entretenimento. Os mais empolgados podem testar suas habilidades em jogos interativos e, ainda, concorrer a vários

[...]
a Unimed Ji-Paraná vai levar para a Fecomind a equipe de Medicina Preventiva, que estará no estande fazendo o PitStop Preventivo.

brindes. Num ambiente descontraído, também surgem boas oportunidades de negócios.

Prevenção

Cuidar da saúde fica muito mais fácil quando se encontra apoio. Por isso a Unimed Ji-Paraná vai levar para a Fecomind a equipe de Medicina Preventiva, que estará no estande fa-

zendo o PitStop Preventivo. A ação vai levar à população informações importantes para se ter uma vida saudável. A ênfase está na alimentação equilibrada, associada com a prática regular de atividade física.

Profissionais de saúde vão avaliar a pressão arterial, glicemia, relação peso e altura e teste de composição corporal, além de promoverem atividades lúdicas e distribuírem materiais informativos a quem visitar o estande. ①

Fecomind

- ▶ **Data:**
10 a 14 de outubro
- ▶ **Horário:**
das 16 às 22 horas
- ▶ **Local:**
Gerivaldão

Vilões da cozinha

Para evitar os riscos de contaminação e intoxicação alimentar no calor, é preciso ter cuidado redobrado no preparo e acondicionamento de alimentos

Temperaturas mais elevadas, como as que ocorrem em Rondônia, exigem mais cuidados na cozinha, não apenas no que diz respeito a uma alimentação mais leve. É justamente neste clima, que aumentam os riscos de contaminação e intoxicação. Por isso, é importante caprichar na higienização de alimentos e utensílios e ficar atento a procedimentos, como preparo e acondicionamento.

A cozinha é o lugar mais úmido da residência, fator que propicia o aparecimento e a multiplicação de microorganismos. Panos de prato, recipientes onde são colocados o sabão e a esponja e os famosos lixinhos

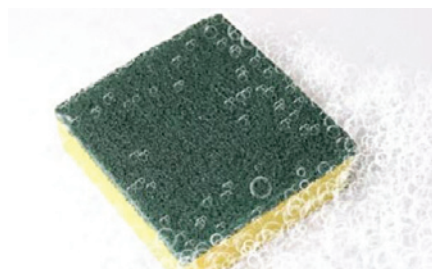
sobre a pia são verdadeiros vilões, quando o assunto é proliferação de bactérias. Outro ponto crítico é a tábua de madeira, usada para cortar carne e outros alimentos. Seu uso não é indicado, justamente devido à porosidade do material, o que facilita o acúmulo de resíduos e a consequente contaminação de alimentos. Neste caso, o ideal, é usar a tábua de plástico duro ou de polietileno. Especialistas recomendam que todos os utensílios de madeira, como colheres de pau e facas com cabo de madeira, sejam substituídos. **U**



▲ Hortaliças mal higienizadas podem gerar uma série de problemas. Os mais graves estão relacionados aos pesticidas e à presença de ovos e vermes que podem causar, por exemplo, cisticercose.



▲ As frutas devem ser lavadas em água corrente e mergulhadas em água sanitária não odorizada, adquirida em local idôneo.



▲ As esponjas utilizadas na cozinha são grandes depósitos de bactérias. Por isso, devem ser trocadas periodicamente. Dependendo da qualidade do produto, a troca deve ser feita após uma semana de uso. Mesmo assim, sempre limpe e seque após cada utilização. Guarde em local seco e não sobre o sabão.



▲ Assim que chegam do supermercado, os ovos devem ser lavados e mantidos sob refrigeração, embora nos supermercados isso não aconteça.

Bate coração

Saiba como os exercícios físicos podem prevenir doenças do coração

Os exercícios físicos estão na lista de orientações dos médicos para prevenir doenças cardiovasculares. Mas será que todas as atividades são iguais? De acordo com especialistas, os melhores exercícios são os aeróbicos. Para que eles protejam o coração contra doenças é preciso atingir uma determinada frequência cardíaca, que deve ser mantida para que haja a proteção da função cardíaca. A seguir, entenda como a prática de atividades físicas pode evitar doenças cardiovasculares:

1 Benefícios
A prática de exercícios físicos é capaz de reduzir as taxas de colesterol no sangue, fator que pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Com exercícios regulares e uma dieta equilibrada é possível evitar a administração de medicamentos para redução do colesterol.

2 Recomendações
Os exercícios aeróbicos apresentam maior benefício cardiovascular. Caminhada, corrida, natação, ciclismo,

futebol, vôlei, basquete e tênis estão entre os melhores exercícios para a saúde do coração.

3 Frequência
Para fazer bem ao coração é preciso praticar de 150 a 200 minutos semanais de exercícios aeróbicos. Este tempo pode ser dividido em três a cinco sessões de 30 a 50 minutos cada. Você pode variar as atividades, mas, para que tenham benefício cardiovascular, é preciso praticar exercícios por, no mínimo, 20 minutos. Neste caso, o objetivo da atividade é manter a frequência cardíaca. Se o seu objetivo inclui a perda de peso, cada sessão de exercícios deve ter 40 minutos ou mais.

4 Indicações
Em geral, as atividades físicas trazem muito mais benefícios para o coração do que riscos, principalmente no caso de exercícios com intensidade leve a moderada. Para evitar complicações cardiovasculares decorrentes do esforço, é preciso manter o check-up em dia. Dos 20 aos 40 anos, é preciso realizar os exames a cada cinco anos. A partir dos 40, as avaliações devem ser anuais ou semestrais, no caso de doenças ou riscos específicos. Mesmo pessoas com risco cardíaco precisam praticar exercícios, mas é necessário ter acompanhamento e liberação do médico, que irá recomendar a atividade ou esporte ideal. ①



▶ **CUIDE** Mantenha seu coração saudável ao fazer mudanças simples na sua dieta e estilo de vida

Tudo rosa

Outubro Rosa é movimento mundial de mobilização para prevenção do câncer de mama, com o objetivo de reduzir mortalidade e proporcionar maior qualidade de vida às mulheres com a patologia.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres. No mês mundial de conscientização sobre a doença, tire oito dúvidas sobre ela. Se forem seguidas pela sociedade brasileira, têm potencial para reduzir a mortalidade decorrente do câncer de mama no Brasil, além de garantir uma melhora na qualidade de vida de mulheres com a doença.

1 - O que causa o câncer de mama?

Na maioria dos casos de câncer de mama, não há uma causa específica. Há alguns fatores que estão associados ao aumento do risco de de-

envolver a doença. A própria idade é um deles, pois a chance aumenta na medida em que se envelhece. Menarca precoce, menopausa tardia, nuliparidade (não ter filhos), primeiro filho em idade avançada, não amamentação e uso de terapia de reposição hormonal são fatores associados ao risco. Consumo excessivo de álcool, obesidade na pós-menopausa e sedentarismo também. Os fatores hereditários são responsáveis por menos de 10% dos cânceres de mama. O risco é maior quando os parentes acometidos são de primeiro grau (pai, mãe, irmãos, filhos).

2 - Atinge homens em que proporção?

O câncer de mama em homens é raro. Estima-se que, do total de casos da doença, apenas 0,8% a 1% ocorreram em pessoas do sexo masculino.

3 - Existe algum sintoma além de caroço no seio?

A forma mais habitual é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor. Outros sinais e sintomas menos frequentes são edemas semelhantes à casca de laranja, irritação ou irregularidades na pele, dor, inversão ou descamação no mamilo e descarga papilar (saída de secreção pelo mamilo). Podem também surgir nódulos palpáveis na axila.

4 - É sempre possível notar a doença por meio do toque nos seios?

Não, a patologia tem uma fase em que as lesões são do tipo não-palpáveis. Por isso, é importante a realização de exames de imagem na faixa etária de maior risco.

5 - Prótese de silicone nos seios pode levar à doença?

Não há evidência científica de que ►

exista associação entre implantes mamários de silicone e o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

6 - Quais são as chances de cura de câncer de mama?

Quando diagnosticado precocemente, há até 95% de chance de cura. Por isso, é importante que toda mulher de 50 a 69 anos faça mamografia a cada dois anos.

7 - O que não se deve comer para ajudar na prevenção?

Entre os alimentos prejudiciais estão os embutidos, que apresentam grande quantidade de sal, nitritos e nitratos. Os conservantes em contato com o suco digestivo do estômago se transformam em compostos cancerígenos. Evite ao máximo comê-los, mas o ideal é que não sejam consumidos.


Limite carne vermelha a 50g semanais. A forma de preparo dos alimentos, especialmente das carnes (de qualquer tipo), pode influenciar. Os feitos na chapa ou fritos trazem

[...]

Quando diagnosticado precocemente, há até 95% de chance de cura.

malefícios, porque a exposição a altas temperaturas também atua na formação de compostos cancerígenos. Prefira levá-los ao forno ou usá-los em ensopados. Se quiser grelhar, opte pelo pré-cozimento. O churrasco também eleva os riscos. Além da temperatura alta, a fumaça do carvão tem dois componentes cancerígenos (alcatrão e hidrocarboneto policíclico aromático), que impregnam na refeição.

8 - Pílula anticoncepcional aumenta o risco da doença?

Existem estudos que demonstram fraca relação de causalidade entre pílula anticoncepcional e risco da doença, enquanto outros demonstram alguma relação. 



▶ **MOVIMENTO** A mobilização mundial símbolo da luta contra o câncer de mama foi trazida para o Brasil em 2008

» Setembro/Outubro 2012



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.gastroclinicajp.com.br

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

Prevenção e controle para **viver melhor**

O Núcleo de Medicina Preventiva localizado no bairro Casa Preta atua dentro da filosofia de atenção integral à saúde

A Unimed considera que mais importante que tratar da doença é preservar a saúde. Nesse sentido, prevenção e cuidado ativo e diário são fundamentais. Por isso, a Unimed Ji-Paraná criou um espaço próprio para a realização de programas integrados de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças.

Os atendimentos valorizam a humanização, através da abordagem multidisciplinar e a busca de oportunidades para identificar fatores de risco à saúde. O compromisso de toda a equipe é en-

tender as necessidades de cada cliente e oferecer, de acordo com os preceitos e a ética médica, o acompanhamento adequado.

O programa reúne uma equipe multidisciplinar formada por médico, nutricionista, psicóloga, educador físico e enfermeiros, que trabalham ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças. O monitoramento acompanha, principalmente, o cumprimento à agenda de consultas e exames, a adesão ao medicamento prescrito e a mudança de hábitos relacionada à educação alimentar e às atividades ►

CUIDADO

Profissionais trabalham ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças





▶ **ATENÇÃO** O cumprimento à agenda de consultas e exames e a adesão ao medicamento prescrito são acompanhados pela equipe

físicas, com o objetivo de controlar a doença para prevenir complicações futuras.

Os clientes são mapeados por meio de um questionário e o resultado aponta os que precisam de cuidados preventivos e os que já estão classificados como doentes crônicos. Identificado, o cliente é convidado a fazer parte do programa, sem custo adicional. Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens, conforme regras do programa.

LINHA DE CUIDADO Cardiometabólica

Cliente Unimed Ji-Paraná, (pré-pagamento) acima de 12 anos de idade,

[...]

Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens

com Diabetes, Hipertensão Arterial (Pressão Alta) ou Obesidade, tem à sua disposição programas, ações e atividades especiais de acompanhamento nos consultórios da Medicina Preventiva.

Com informações, determinação e

seguindo cuidados básicos o diabético, hipertenso ou obeso consegue ter uma vida saudável e manter sua qualidade de vida.

Atenção ao Hipertenso

Você é hipertenso? Então faça parte desse programa, que conta com uma equipe formada por médico, enfermeiro, nutricionista, psicólogo e educador físico. Você receberá orientações sobre alimentação adequada, prática de atividade física e controle da pressão arterial.

Atenção ao Diabético

Manter-se informado e praticar os cuidados para o controle do diabetes são atitudes essenciais para ter uma vida saudável e longe das complicações. A Unimed Ji-Paraná acredita ▶

que é possível viver bem com diabetes. Por isso, oferece este programa, formado por uma equipe multidisciplinar, com orientações sobre fatores de risco, tipos de diabetes, controle da glicose entre outros cuidados.

Atenção ao Obeso

O programa, que tem acompanhamento de profissionais, incentiva a mudança dos hábitos alimentares e a atividade física para o controle do excesso de peso.

Benefícios de participar

- » Desconto de 30% em medicamentos (Hipertensão, Diabetes e Colesterol), cadastrados na Farmácia Unimed;
- » Isenção da cobrança de co-participação, dos planos participativos, no que se refere unicamente aos atendimentos de médico, nutrição e psicologia da equipe de Medicina Preventiva;
- » Atendimento gratuito pela enfermeira e educador físico.

[...]

orientações sobre alimentação adequada, prática de atividade física e controle da pressão arterial.

Núcleo de Medicina Preventiva

1º Distrito

Avenida JK, 683, Casa Preta (Pró-Clinica)

2º Distrito

O atendimento com enfermeira também é realizado no segundo distrito, na Clínica da Criança, Avenida Brasil, entre T3 e T4, 408, Nova Brasília.

Mais informações

A participação nas ações de promoção da saúde pode ser agendada pelo 3411-3840. Em alguns casos, é necessário que haja encaminhamento médico.

Você sabia?

Fique atento aos fatores de risco para reduzir a sua chance de desenvolver diabetes: obesidade, sedentarismo, pressão alta e colesterol elevado. Para quem tem mais de 45 anos, ou tem algum diabético na família, o risco é maior. No site do programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, você encontra mais informações sobre o diabetes. Acesse www.unimedjpr.com.br/medicinapreventiva





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)



Dores da coluna



Fraturas em geral



HOSPITAL SÃO PAULO - Cacoal - Rondônia
69 8109-8763 (sec. Fernanda) | 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

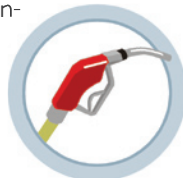


Oito micos no trânsito

Há muitas maneiras de ser considerado um chato no trânsito. Educação e respeito ajudam a manter o tráfego menos desgastante

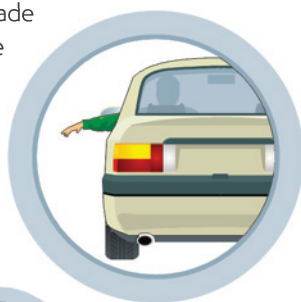
Falta de combustível

De repente, o carro pára e a fila vai crescendo. O motorista pode alegar que o problema é no motor e que o mecânico está vindo. Mas não vai ter onde pôr a cara, quando o carona chegar com o indefectível saco plástico de gasolina ou álcool.



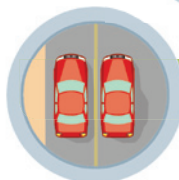
Braço para fora

Há motoristas que ocupam duas pistas. Fazem isso estendendo o braço para fora da janela. Além de perigoso, apoiar o braço esquerdo fazendo pose é proibido: o artigo 252 do Código de Trânsito Brasileiro prevê penalidade média e multa.



Fila dupla

Esse mico circula bastante na porta das escolas e nas avenidas movimentadas. Não dá pra travar o tráfego para esperar alguém, mesmo que seja o filho. A solução é encontrar vaga um pouco mais longe.



Sinal vermelho

Tem motorista que acha que sinal vermelho é placa de pare: dá uma olhadinha para os lados, acredita que está tudo bem e segue. Não é raro que esses espertinhos causem um acidente, principalmente envolvendo pedestres. Avançar o sinal passa de mico a desrespeito.



Porta de garagem

Outro embaraço. Estacionar o carro na frente da garagem. A velha desculpa de que 'fui ali rapidinho', não cola.



Som no talo

Mais um mico na categoria poluição sonora é pôr o som muito alto. Nem todos têm o mesmo gosto. Seja educado no volume do seu trio elétrico improvisado para não incomodar.



Cortar caminho

Retorno proibido, trafegar na contramão e outros procedimentos para ganhar segundos e economizar combustível também estão na lista dos micos. Quem faz se acha esperto; quem vê, acha irresponsável fazer manobras arriscadas e proibidas.



Celular

Falar ao celular ao volante é tarefa circense. O telefone passa para a direita, para a esquerda, fica preso entre o ouvido e o ombro. O risco de perder o controle sobre o veículo aumenta. Estacione o carro para atender o celular ou ignore a ligação.

Desafio para a família

Descobrir formas de lidar com a perda da memória e propiciar ao paciente com Alzheimer qualidade de vida são as novas atribuições dos parentes

Memória reduzida, alterações no comportamento, falhas de raciocínio, dificuldade de reconhecer pessoas e objetos. Ao tornar o mundo um lugar estranho para o doente, os sintomas do mal de Al-

zheimer transformam a vida de toda a família num desafio. Os parentes se dedicam a descobrir formas de lidar com a perda de memória da pessoa querida que, muitas vezes, não os reconhece e não vive mais o presente. O grau de comprometimento da qualidade de vida varia em cada paciente, de acordo com o tempo de evolução da doença, que pode durar até 20 anos. Na fase final, o portador torna-se totalmente dependente de cuidados.

Para esclarecer a população sobre os aspectos relacionados à doença de Alzheimer, a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu o dia 21 de setembro como data oficial, dedicada mundialmente a ações e campanhas de conscientização. O objetivo da campanha é mostrar que a doença não é

problema comum do envelhecimento ou simplesmente "caduquice".

Sinais de demência, por mais leves que possam parecer, têm que motivar a preocupação desde o início. O médico deve ser procurado logo que apareçam as primeiras alterações que interfiram nas atividades do dia-a-dia. Confusões mentais associadas a quadros de transtornos de humor são alguns dos principais sintomas que se manifestam na fase inicial da doença. Alterações como depressão, agressividade e alucinações também podem indicar o início do processo degenerativo, assim como dificuldade de reconhecer objetos e pessoas. O problema é que as pessoas costumam não tratar com a devida seriedade episódios de falta de memória e dificuldades de realizar tarefas rotineiras.



Perda gradual da memória

- ▶ Declínio no desempenho para tarefas cotidianas
- ▶ Diminuição do senso crítico
- ▶ Desorientação tempo-espacial
- ▶ Mudanças na personalidade
- ▶ Dificuldade no aprendizado e na comunicação. ⓘ

ALZHEIMER

Sinais de demência, por mais leves que possam parecer, têm que motivar a preocupação desde o início

Use seu plano da melhor forma

Seu plano de saúde Unimed Ji-Paraná tem qualidade e benefícios únicos. Mas, para que você possa utilizá-lo da melhor forma, é importante observar sempre as dicas e orientações a seguir. Usar seu plano com consciência só traz benefícios - para você, para sua família e para todas as outras pessoas que também têm Unimed Ji-Paraná.

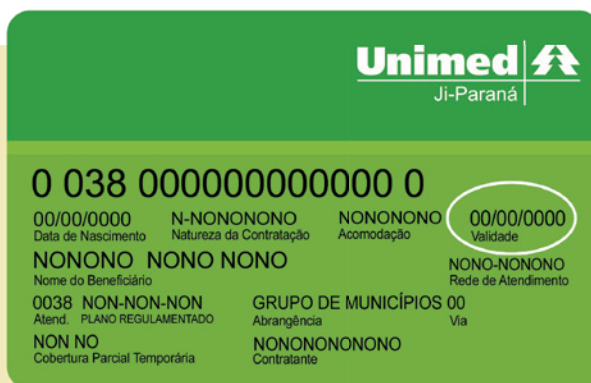


Renovação do cartão

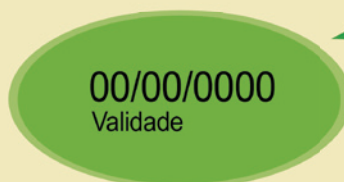
Para que não haja problema no atendimento, uma das coisas mais importantes é que seu Cartão Unimed esteja dentro da validade. Em geral, enviamos seu novo cartão por meio de correspondência, antes do vencimento do atual. Entretanto, caso possua pendências com relação à atualização cadastral exigida pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), procure uma unidade de atendimento, para regularizar essa situação e retirar seu novo cartão.

Veja os dados exigidos para atualização cadastral:

- ✦ Nome completo
- ✦ RG, com número, órgão expedidor e data de expedição
- ✦ CPF (obrigatório para titulares, maiores ou menores de 18 anos, e para dependentes, maiores de 18 anos)
- ✦ Nome da mãe
- ✦ Endereço completo
- ✦ Número de Cartão Nacional de Saúde – obrigatório para todos os beneficiários (titulares ou dependentes, maiores ou menores de 18 anos)
- ✦ Número da Declaração de Nascido Vivo – obrigatório para todos os beneficiários nascidos a partir de 1º de janeiro de 2010.



Aqui você confere a validade do seu Cartão Unimed



RELAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (01/07. À 21/09/2012.)

Nº	1	2	3	4	5
Cooperado	Arthur Ramalho Monfredinho	Aristeu Machado dos Santos	Tatiane M. F. Arantes	Tais Kimie Kawano Closs	Ketty Anny Fófano Berno
Fone 1	3451-3739	3421-9451	3421-3131	3443-4008	3443-5300
Fone 2	3451-3739	3421-9451	3421-3191	8112-6057	3443-5300
Local de Atendimento	Hosp. E Mat. São Mateus	Fisiocenter Ji-Paraná	Ortotrauma	Cedim/ Medimagem	Clinica Berno
Cidade	Pimenta Bueno	Ji-Paraná	Ji-Paraná	Cacoal	Cacoal
Especialidade	Clinica Médica	Psicologia	Nutrição	Radiologia e Diagnóstico por Imagem	Ginecologia e Obstetria

RELAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (01/07. À 21/09/2012.)

Nº	Cooperado	Fone 1	Fone 2	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Mirelle Furtado	3521-2053		Clinica Mirelle Furtado Fisioterapia e Estética	Jaru	Fisioterapia
2	Rosely Regina Zamparoni	3461-3516	3416-2144	Hosp. Bom Jesus	Ouro Preto	Pediatria

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE 01/07. À 21/09/2012

Nº	Prestador	Fone 1	Cidade
1	Cefisa - Centro de Fisioterapia e Saúde	3471-1221	Presidente Médici

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE 01/07. À 21/09/2012

Nº	Prestador	Fone 1	Cidade
1	Clinica Mirelle Furtado Fisioterapia e Estética	3521-2053	Jaru



▶ PESCA Excursões de pesca em busca dos grandes tucunarés duram cerca de uma semana

Exuberância natural

Famosa por concentrar a maior quantidade de tucunarés em toda a região amazônica, Barcelos é o destino perfeito para o Turismo de Pesca

Como outras maravilhosas riquezas da Amazônia brasileira, Barcelos, que fica a 500 km de Manaus por via fluvial, é um destino turístico ainda pouco conhecido pela maioria dos brasileiros. Considerada a capital do peixe ornamental, Barcelos é a maior exportadora brasileira do produto e uma das maiores do mundo, com destaque para peixes como o cardinal, de beleza exótica e brilho intenso, ou o acará-disco.

Mas o município de Barcelos também ocupa posição de destaque quando o assunto são peixes de grande porte. Famosa por concentrar a maior quantidade de tucunarés em toda a região amazônica, em seus grandes rios e centenas de lagos, Barcelos é o destino perfeito para o Turismo de Pesca, que atrai pescadores de todos os cantos do mundo em busca do tucunaré-açu.

Localizada à margem direita no médio Rio Negro, Barcelos tem a maior queda d'água do Brasil, a cachoeira do El Dorado

e a caverna mais profunda, o abismo Guy Collet. Tudo parece ser imenso, no segundo maior município do mundo em território, ficando atrás somente de Kiev, na Rússia. Cercada de água por todos os lados, a região orgulhosamente abriga também o maior arquipélago fluvial do mundo, com mais de 1400 ilhas.

Os visitantes chegam a Barcelos via fluvial ou por transporte aéreo. Há barcos que saem duas vezes por semana de Manaus, com duração de aproximadamente 30 horas de viagem pelas exuberantes paisagens da floresta amazônica. Alguns barcos possuem melhor infraestrutura, e podem ser reservados com antecedência. Já por via aérea, o destino é atendido por voos regulares que partem de Manaus, com duração de cerca de uma hora.

Barcelos deve ser visitada preferencialmente nos meses de setembro a março, quando as praias fluviais estão expostas. A Festa do peixe ornamental acontece em janeiro. Além da exposição, shows de música, competições e eventos variados. **U**

Compare posições corretas e erradas



CORRETA



INCORRETA



SENTAR

Cadeira não pode ser alta, pois falta de apoio para os pés força a coluna e pode causar dores nas costas.




SENTAR

Joelhos mais altos que os quadris relaxam a coluna. Pernas esticadas em outro banco forçam a coluna.




SENTAR

Se a cadeira for alta demais e não apoiar as costas, pode causar dores. Não se deve ficar distante do volante.




AGACHAR

Dobre o quadril e os joelhos ao pegar algo no chão. Não sobre as costas.




LEVANTAR

Mantenha as costas retas ao se levantar de um agachamento.



CARREGAR

Segure e carregue objetos perto do corpo.




INCLINAR

Nunca se incline sem dobrar os joelhos e sem abaixar o quadril.



VIRAR

Sempre fique de frente para o seu trabalho e, para se virar, gire primeiro os pés.



PEGAR

Mantenha o quadril abaixado até alcançar o objeto. Se necessário, use um banco e evite esforço desnecessário.




DEITAR

Sente-se na borda da cama. Leve os braços para o mesmo lado e deite-se mantendo os joelhos a 45°. Ponha os pés na cama e mantenha-se de lado ou fique de costas.



DEITAR

Mantenha as costas retas. Deitar do modo incorreto causa uma curva muito acentuada no final da coluna.



EM PÉ

Não fique com os joelhos tensos, quadril empinado ou rosto para fora. Um apoio para os pés aliviará a curva no final da coluna deixando-a reta.

Consumo consciente no Dia da Criança

No Dia das Crianças, pense no planeta que vai deixar para os filhos, mas, sobretudo, nos filhos que vai deixar para o planeta. Veja algumas dicas

👉 É difícil dizer não para os filhos, ainda mais em datas especiais. Mas é uma ótima oportunidade de educá-los para boas práticas, fazê-los crescer em solidariedade e cidadania, portanto reflita com eles se o presente desejado é mesmo tão necessário;

👉 Use a imaginação e dê presentes alternativos, reciclados, produzidos artesanalmente, de pouco impacto ambiental e feitos para durar;

👉 Se possível, evite as embalagens para presente, que gastam toneladas de papel, plástico e fita adesiva. Se não for possível, pelo menos reduza a utilização de embalagens e prefira as que possam ser reutilizadas;

👉 Recuse sacolinhas plásticas. Saco é um saco: entope bueiros; provoca enchentes; gasta petróleo em sua fabricação, portanto aumenta o aquecimento global, e ainda leva 400 anos para se decompor na natureza. Os netos de seus tataranetos estarão comemorando o Dia das Crianças, e a sua sacolinha ainda estará presente em algum lugar do planeta;

👉 Compare preços sempre;

👉 Se for comprar um brinquedo, só compre produtos certificados com selo do Inmetro;

👉 Se for dar roupas, priorize produtos nacionais. Você estará gerando empregos no Brasil e reduzindo emissões de gás carbônico, já que os produtos não precisaram viajar grandes distâncias;

👉 Não compre produtos pirateados ou contrabandeados, é nos pequenos gestos que construímos uma sociedade mais justa e ética;

👉 Planeje os gastos, estipule um limite de despesas e não saia dele. Se comprar a crédito, preste atenção nos juros. Muitas vezes, o preço final, somadas as prestações, dá para comprar uns três presentes;

👉 Se possível, escolha presentes interativos e que possam ser manejados por adultos também. Isso vai possibilitar uma convivência maior entre você e seus filhos;

👉 Se der presentes que usam pilhas ou baterias, prefira as recarregáveis. São mais caras, mas serão usadas muitas vezes. No longo prazo, o preço compensa em relação à pilha descartável. Além disso, você vai produzir menos lixo tóxico.



▲ **CRIATIVIDADE** Use a imaginação e dê presentes alternativos, reciclados, produzidos artesanalmente, de pouco impacto ambiental

O que é a revista Bem Viver Unimed?



A revista Bem Viver é uma iniciativa da Unimed Ji-Paraná visando dedicar um foco ainda maior ao conteúdo de prevenção e promoção da saúde oferecido aos seus clientes. Com tiragem inicial de cinco mil exemplares e distribuição gratuita, a revista bimestral acompanha a tendência mundial do jornalismo especializado em saúde.

Junte sua marca ao conceito de promover a qualidade de vida.

ANUNCIE NA REVISTA BEM VIVER.

Para médicos cooperados ou estabelecimentos credenciados, desconto em produção.

69 3411-3800 | www.unimedjpr.com.br
Avenida Transcontinental, 1019, Centro



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

Rondônia no mundial de karatê

Atleta patrocinado pela Unimed vai representar Rondônia em competição internacional

O jovem atleta da equipe Impacto Unimed de Karatê, Wesley Paim, de apenas 8 anos, vai disputar em outubro o Mundial de Karatê Interestilos, na Sérvia.

Patrocinado pela Unimed Ji-Paraná, Wesley tem se destacado em competições estaduais e nacionais. Ele já conquistou os títulos de Vice-Campeão Brasileiro e Terceiro Lugar no Centro Oeste. Agora, treina forte para o próximo desafio, uma conquista inédita em sua carreira de karateca.

O faixa-laranja vai competir na categoria mirim (6 a 8 anos, de faixa branca a laranja). Wesley treina desde 5 anos na Impacto Academia, com o Sensei faixa-preta

Marcio Rogério Grosso. O treinador está confiante: "Wesley tem chances reais de subir no pódio e trazer uma medalha para o Brasil e Rondônia".

O atleta, que faz parte da Seleção Rondoniense de Karatê Interestilos (FEKIR), agora estará integrando a Seleção da Confederação Brasileira de Karatê Interestilos (CBKI). Wesley viaja com o pai, Vanderlei Paim, que é um grande incentivador.

A competição na Sérvia é a primeira experiência internacional do jovem atleta. Ele espera continuar representando Rondônia internacionalmente e fazer carreira no esporte. Além de ser uma prática esportiva saudável, o karatê desenvolve a concentração e melhora a disciplina. **U**



FUTURO ▾

Wesley tem apenas oito anos e já se destacou em competições estaduais e nacionais

UNIMED EM DIA ↖

Dia do Cliente

Para agradecer e celebrar, a Unimed Ji-Paraná realizou uma ação com o tema "Viver com saúde é uma delícia"

No dia 15 de setembro, comemorou-se o Dia do Cliente. Para agradecer, celebrar e estar mais próximo dos seus 45 mil clientes, a Unimed Ji-Paraná realizou uma ação, em todas as unidades de atendimento. Todo cliente atendido na sede da Cooperativa, nos escritórios ou farmácias ganharam uma água de coco. Com o tema "Viver com saúde é

uma delícia", a ação teve o objetivo de despertar nos clientes uma experiência sensorial alinhada com os conceitos de promoção da saúde, já que a água de coco é natural, hidrata e faz bem.

Dia das crianças

Evento, promovido pela Unimed Ji-Paraná, com apoio do Cine Columbia, vai garantir a diversão de crianças de abrigos do município. Comida, bebida, diversão e arte, numa comemoração em que o ingrediente principal será a solidariedade. Os funcionários da Unimed vão trabalhar voluntariamente para organizar o evento. **U**



▶ **HOMENAGEM** Colaboradora entrega água de coco no Dia do Cliente; natural, hidrata e faz bem

» Setembro/Octubro 2012

**GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
ULTRASSONOGRRAFIA
CIRURGIA GERAL**

Dr. Efraim Navarro

CRM-RO 466

**Hospital das
Clínicas 6 de Maio**

☎ 69 3421-3646 (Secretária)

3416-9300 | 3416-9301

Rua 6 de Maio, 705 - Urupá
Ji-Paraná - Rondônia



e-mail: efrainnavarro@hotmail.com



▶ **NA MEDIDA** Cada pessoa pode descobrir a ginástica adequada à sua personalidade e estilo de vida

Qual atividade física combina com você?

Andar, fazer rapel, correr, nadar, malhar. Descubra a atividade física que mais combina com a sua personalidade e estilo de vida

1. Quando pensa em se exercitar, você se imagina:

- a) Numa academia cheia de aparelhos de última geração
- b) No tatame
- d) Em alguma quadra, campo ou ginásio
- d) Num parque arborizado ou na praia
- e) Na rua ou na piscina

2. Exercícios físicos, para você, são principalmente para:

- a) Emagrecer
- b) Testar limites
- c) Aliviar o estresse
- d) Encontrar os amigos
- e) Ter uma vida saudável

3. Quando liga a TV para assistir esportes, você procura:

- a) O que rola nas novíssimas aulas das academias de Los Angeles
- b) Um bom jogo de futebol, de

vôlei ou da NBA

- c) O Mundial de Judô e o UFC
- d) X-Games
- e) A Volta Ciclística da França ou o Campeonato Brasileiro de Natação

4. Qual tipo de música toca no seu Ipod na hora de malhar?

- a) Música eletrônica
- b) Reaggae
- c) Rock
- d) Rap ou pagode
- e) Pop

5. No trabalho, você se vê mais como uma pessoa:

- a) Dinâmica, que interage e se comunica bem com todo tipo de gente
- b) Que demonstra suas emoções com frequência e explode facilmente
- c) Que cobra muito de si mesma, tende a competir com os outros e quer sempre mais

d) Que adora novas experiências e desafios

- e) Muito organizada, metódica, precisa de rotina e gosta de tudo bem arrumadinho

6. Na hora de suar a camisa, você quer ter por perto:

- a) Um bom grupo para se divertir
- b) Uma turma para ajudá-lo a vencer
- c) Um rival direto, frente à frente
- d) Ninguém, o ideal é apenas ouvir o barulho do vento ou das ondas
- e) Um ou outro amigo para bater um papo e ajudar a se distrair

7. O que mais incomoda você quando está praticando uma atividade física:

- a) Gente muito devagar, de cara fechada e sem pique
- b) Estar num lugar muito escuro ou fechado
- c) Um adversário muito fraco

- d) Perder um jogo por erro de um colega
- e) Muita cobrança dos companheiros

8. Férias, malas prontas. Você vai para:

- a) Salvador, para dançar axé music
- b) Nova York, conhecer de perto o trajeto da célebre maratona da cidade
- c) O Japão, berço das artes marciais
- d) Os Andes, escalar o Aconcágua
- e) Milão, visitar o famoso estádio San Siro

9. Se pedir a dez pessoas que cite as principais características da sua personalidade, qual palavra você acredita que seria mais repetida?

- a) Criativo e agitado

- b) Ansioso
- c) Disciplinado
- d) Obsessivo
- e) Introspectivo

10. Na época de escola, qual era o seu papel num trabalho em grupo?

- a) Conversava bastante e não prestava muita atenção no que estava acontecendo
- b) Não esquentava a cabeça, mas cumpria a minha parte
- c) Não esperava os outros e ia resolvendo tudo sozinho
- d) Liderava e organizava o grupo, fazendo com que todos trabalhassem
- e) Era mais tímido, fazia só o que me pediam

Resultado:

Some 1 para cada resposta a, 2 para b, 3 para c, 4 para d e 5 para e

De 0 a 10 - MALHAÇÃO

Nesse grupo está o pessoal que procura estar sempre com muita gente, curte música, agito, mas não é muito amigo de competição. Malhar, nesse caso, significa diversão e boa forma. Procure aulas em academias ou mesmo dança de salão, jazz e sapateado. Até capoeira, que é cheia de ritmo, música e exige muita interação, pode ser uma ótima opção.

De 11 a 20 - ESPORTES COLETIVOS

Você tem uma predileção por esportes como futebol ou vôlei, em que há bastante interação e socialização. Em geral, pessoas mais competitivas, exigentes, dinâmicas, que se comunicam bem e que gostam de trabalhar em equipe se adaptam melhor a essas modalidades. Basquete, handebol e pólo-aquático são algumas das melhores pedidas. Se você é exigente e curte uma disputa, até o tênis pode ser interessante. Mesmo não sendo coletivo, esse esporte é bastante competitivo.

De 21 a 30 - LUTAS

Pessoas com uma boa dose de disci-

plina, mas que precisam aliviar a tensão acumulada, podem optar por vários tipos de lutas. Judô, tae kwon do, caratê são ideais para quem gosta de resolver as coisas sozinho e têm o pavio mais curto. Até aulas de boxe na academia podem ser uma excelente alternativa.

De 31 a 40 - ESPORTES RADICAIS

Você precisa de muito espaço e contato com a natureza. Gosta de correr riscos, de experimentar coisas novas e testar limites. Pode tentar mountain-bike, triatlo, canoagem, rapel, escalada e remo.

De 41 a 50 - EXERCÍCIOS PELA SAÚDE

Tímido e muito determinado, você gosta de impor desafios a si mesmo e não precisa de adversários diretos para ir atrás dos seus limites. Busca na atividade física, além da saúde, um momento de tranquilidade, talvez para fugir da loucura do dia a dia. É chegado a rotinas e atividades mais planejadas. Andar, correr, nadar ou pedalar são boas sugestões para quem tem esse perfil.

Fonte: Revista Saúde e Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (Abrapesp)



Suco desintoxicante

Você vai precisar de:

- » 2 fatias de abacaxi em cubos
- » 1 copo de sopa de raspa de limão
- » Gengibre fresco e ralado

Preparo:

Bata no liquidificador as fatias de abacaxi em cubos, com as raspas de limão e gengibre fresco ralado. O abacaxi, que contém vitaminas do complexo B e A, é antiinflamatório, diurético e digestivo. A casca do limão possui substâncias antioxidantes e desintoxicantes e o gengibre, além de ser antiinflamatório, ajuda a desintoxicar.

Nome da brincadeira:

Bichinhos de massinha caseira

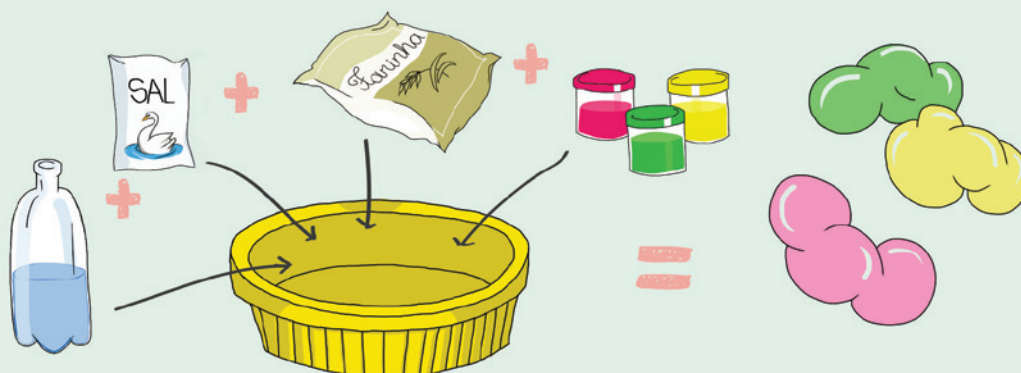
Material:

- 1 quilo de farinha de trigo,
- meio quilo de sal,
- meia garrafa PET de água,
- tinta guache ou anilina de qualquer cor.

COMO SE BRINCA:

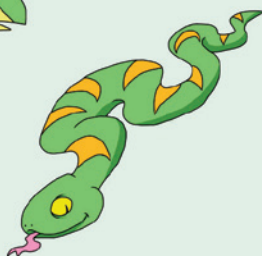
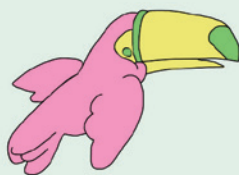
1

Em uma bacia, misture tudo até fazer a massinha de modelar.



2

Depois, é só dar a ela a forma de tucanos, tuiuius, cobras etc.



DICA:



Use papel jornal para forrar o chão quando estiver fazendo a massinha.

Fonte: **mapa & Brincar** FOLHA DE S.PAULO



Agência Unimed do Brasil

ANS - nº 347.507

69 3411-3800

www.unimedjpr.com.br

Av. Transcontinental, 1019, Centro

POR TRÁS DESSA CENA EXISTE UM MÉDICO

Na Unimed, existem mais de 111 mil médicos que irão festejar o seu dia, cumprindo sua missão de vida: cuidar de outras vidas. Um orgulho para a maior cooperativa médica do mundo, pois por trás da saúde e bem-estar de muita gente com certeza existem a mão, os olhos ou palavras de um médico.

18 DE OUTUBRO.
DIA DO MÉDICO.

Unimed 
Ji-Paraná



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507