

Bem Viver

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 9 - Nº 28 - Mai/Jun 2017

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Mala Direta Postal

Básica

9912337438/2013 - DR/RO
UNIMED JI PARANA COOP
DE TRAB MÉDICO

/// CORREIOS ///

MUDE UM hábito

Nossos clientes
contam como
mudaram seus
hábitos para ter
qualidade de vida

Pág 18

VEJA TAMBÉM NA
VERSÃO DIGITAL



Saiba identificar seu **cartão** Unimed Ji-Paraná

Informação necessária para facilitar o recolhimento correto da alíquota da contribuição ao INSS.

Tipo de acomodação contratada.

Data da validade do cartão.

A Rede de Prestadores que o cliente tem direito e o Tipo de Prestador: refere-se ao tipo de prestador que o cliente contratou, conforme classificação do Manual de Intercâmbio Nacional.

Código do cliente.

0 123 123456789012 1

02/03/1967 3-EMPRESARIAL INDIVIDUAL 31/12/2007
Data de Nascimento Natureza da Contratação Acomodação Validade

MARIA DA SILVA A CARVALHO
Nome do Beneficiário

0304 APT-OBS-ODO NACIONAL NA99 ESPECIAL
Atend. Plano Regulamentado Abrangência Rede de Atendimento

01/01/2007 U JI-PARANÁ 01
Cobertura Parcial Temporária Contratante Vlt.

Código da Unimed do local de atendimento do cliente.

Nome da empresa ou contratante do plano.

Código da via do cartão.

Data de Término de Vigência da Cláusula de Cobertura Parcial Temporária.

Descrição do produto contratado.

Abrangência contratada, podendo ser Nacional, Grupo de Estados, Estadual, Grupo de Municípios ou Municipal.

Local onde o cliente pode ter atendimento quando Regional.

Válido somente com apresentação do documento de identidade

Área de Atuação do Produto:

NONONONO/NONONO	IMEDIATO	NONONONO/NONONO	00/00/00
NONONONO/NONO/NONONO	IMEDIATO	NONONONO/NONO/NONONO	00/00/00
NONONO/NONONO/NO/NON	IMEDIATO	NONONO/NONONO/NO/NON	00/00/00

SAC/Informações:
(69) 3411-3800

ANS - nº 347507

Carências que o cliente possui. Porém, carências já cumpridas poderão ser omitidas e a frase Sem carências a cumprir constará neste local.

Registro da Operadora na ANS conforme Resolução Normativa nº 16.

Número de telefone do SAC, se a Unimed possuir o serviço.

ANS nº 347507

69 3411-3800
www.unimedjpr.coop.br

Av. Transcontinental, 1019 - Centro - Ji-Paraná - RO



**Traga a sua
poupança
para a sua
cooperativa.**



**Ao aplicar seu dinheiro na
poupança do SICOOB você está:**

- Investindo no que é seu.
- Aumentando os resultados no final do ano e os recursos destinados a financiamentos habitacionais e rurais.
- Proporcionando maior poder de investimento para a cooperativa.



Você investe na sua cooperativa e ela em você.

Agência Sede Porto Velho - Fone: (69) 3223-8388
Agência Ariquemes - Fone: (69) 3536-6795
Agência Ouro Preto do Oeste - Fone: (69) 3461-6214
Agência Ji-Paraná - Fone: (69) 3423-2252
Agência Cacoal - Fone: (69) 3441-9841
www.unisicoob.com.br/unirondonia

 **SICOOB**
UniRondônia

CARO LEITOR ↖

Inspire-se e mude um hábito

Trocar alguns hábitos não é fácil. Difícil, mas não impossível! Todos nós gostaríamos de fazer alterações positivas nas nossas vidas, criar e manter hábitos que mudaríamos, para melhor, o nosso dia a dia.

Ao longo de nossa vida vamos adquirindo hábitos, que muitas vezes não são saudáveis, e precisamos mudar, pois temos um compromisso com nós mesmos de promover a nossa própria saúde e qualidade de vida.

Queremos que você, cliente Unimed Ji-Paraná se desafie e adote pelo menos um hábito saudável. Atitude que parece pequena, mas que pode fazer uma diferença enorme na vida de cada um. Veja na nossa matéria principal como alguns de nossos beneficiários deram o primeiro passo para uma vida mais saudável.

Queremos inspirar mais pessoas. A Unimed Ji-Paraná trabalha todos os dias para que a vida de nossos clientes seja cheia de saúde e para que tenham importantes conquistas. Não deixe para depois o que você pode começar agora. Mude um hábito!

Boa leitura!

Alcílio de Souza
Diretor Presidente



EXPEDIENTE

▲ DIRETORIA EXECUTIVA

- ▲ Diretor Presidente:
Alcílio de Souza
- ▲ Diretor de Administração:
Rodrigo Zipparro
- ▲ Diretora de Atenção à Saúde:
Magna Sueli Ramalho Lucas
- ▲ Superintendente Executiva:
Gilvani Fares

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Arte-final

Nathalia Celestina

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Líder

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 9 - nº 28 - Mai/Jun de 2017

▲ Tiragem: 5 mil exemplares

▲ 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
www.facebook.com/unimedjpr

Unimed 
Ji-Paraná

Aqui você tem tudo que precisa!

Ainda mais moderna
tanta na
estrutura física
quanto em
equipamentos

Maternidade

Pronto Atendimento Infantil 24 Horas

Centro Cirúrgico com 02 salas

Sala de Parto Humanizado

Emergência Ginecológica

A Unidade Materno Infantil HCR oferece atendimento médico nas áreas de obstetrícia, ginecologia e infantil 24 horas. A UMIH está preparada para dar todo tipo de assistência médica à mulher, estando ou não gestante; inclusive atendimento de urgência e emergência, oferecendo uma equipe conceituada, com atendimento diferenciado.



24 Horas

Dra. Gislaine M. R. Chaves
Diretora Técnica Médica
CRM 468/RO



69.3416-6600
Rua Almirante Barroso, 1798
Casa Preta - Ji-Paraná/RO



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



Ouvidoria

Sua opinião nos ajuda a
melhorar sempre!

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

Ligue: (69) 3411-3800

Seg a Sex (das 08h às 12h
e das 14h às 18h)

ouvidoria@unimedjpr.com.br
www.unimedjpr.com.br/ouvidoria



ANS: 347507

Unimed 
Ji-Paraná

Câncer de colo de útero

Médica esclarece sobre fatores de risco e prevenção ao câncer do colo do útero

De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer, o tumor de colo do útero atinge 16 mil mulheres no Brasil por ano, o que faz dele o terceiro tipo de câncer mais prevalente entre a população feminina. A prevenção está diretamente associada ao esclarecimento e avanço educacional da população a respeito dos fatores de risco e de como evitá-los. Dada a importância do diagnóstico precoce, as mulheres precisam ser permanentemente orientadas sobre a necessidade de consultar o ginecologista e fazer o exame preventivo nas datas

previstas, como forma de identificar possíveis lesões. Nesta edição da Bem Viver, a médica cooperada da Unimed Ji-Paraná, Maria Gilka Lamego, esclarece sobre o câncer de colo do útero.

Bem Viver – O que é câncer de colo do útero?

Maria Gilka - É um tumor maligno associado ao papilomavírus humano (HPV), transmitido comumente pelo contato sexual e que acomete a posição inferior do útero, chamado colo ou cérvix. Caracteriza-se pelo crescimento anormal de células que tem a capacidade de invadir outras partes do corpo. É um tumor que pode apresentar um tempo de evolução longo desde as lesões iniciais até atingir o câncer em cerca de 10 anos. Se diagnosticado precocemente, principalmente nas lesões iniciais ou pré-cancerosas, pode ser curado em 100% dos casos. Já nas fases mais avançadas quando o tumor cresceu para regiões além do colo do útero o prognóstico se torna reservado com risco de sofrimento acentuado por dor, hemorragia vaginal, comprometimento renal e até a morte.

BV – O câncer de colo do útero é frequente?

MG - Sim. É muito frequente e apresenta altas taxas de mortalidade nos países em desenvolvimento. É o segundo câncer mais comum entre mulheres em todo o mundo, ficando ▶



A PROFISSIONAL ▲

Maria Gilka Lamego é médica com título de especialização em Patologia, cooperada da Unimed Ji-Paraná desde 1995 e responsável técnica pelo laboratório de Anatomia Patológica Diagnosis.



▶ **PREVENÇÃO** Exame preventivo deve ser realizado em todas as mulheres com vida sexual ativa, pelo menos uma vez ao ano

atrás apenas do câncer de mama, e é a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil.

BV – Quais os fatores de riscos para o câncer de colo do útero?

MG – Os fatores de riscos envolvem o início precoce da atividade sexual, multiplicidade de parceiros sexuais, sexo sem proteção, tabagismo, multiparidade (vários partos), presença de outras infecções transmitidas por via sexual, como herpes genital, clamídia, sífilis, gonorreia e HIV. Também são fatores de riscos a baixa imunidade e o uso prolongado de pílulas anticoncepcional – tem interferência na imunidade quando em altas doses de hormônios utilizados por longos períodos (por mais de 5 anos).

BV – Quais os sintomas do câncer de colo do útero?

MG – Nas fases iniciais não costumam apresentar sintomas e são somente detectados pelos exames de rotina. Por ser um tumor de evolução lenta, geralmente quando os sintomas

aparecem o câncer já se encontra em estágio avançado, podendo chegar à parede pélvica, vagina, restante do útero e se estender à bexiga e reto. Os principais sintomas são corrimento persistente de coloração amarelada ou de cor rosa e forte odor, sangramento após o ato sexual ou em mulher na menopausa, dor pélvica durante o ato sexual. Com o avanço da doenças a mulher pode apresentar dor contínua na região pélvica, edema nos membros inferiores, trombozes venosas nas pernas e mais tarde, problemas urinários e comprometimento de estruturas extragenitais.

BV – O câncer de colo do útero pode ser prevenido?

MG – Sim. Como demonstram os estudos, o vírus do HPV está presente em mais de 90% dos casos, então para se prevenir da doença, o melhor aliado é o preservativo, seja ele masculino ou feminino. A camisinha deve ser usada em todas as relações sexuais para garantir a proteção de ambos os parceiros. O exa-

me preventivo de colo de útero (Papanicolaou), é de importância fundamental para detectar lesões pré-cancerosas e fazer o diagnóstico precoce da doença. É indolor, simples e rápido. Para garantir a qualidade do exame, a mulher não deve ter relações sexuais nas 48 horas antes do exame, evitar o uso de duchas e medicamentos vaginais nos dias que antecedem o exame. É importante não estar menstruada pois a presença de sangue pode alterar o resultado. Mulheres grávidas também podem se submeter ao exame sem prejuízo para sua saúde e a do bebê.

BV – Como funciona a vacina contra o HPV?

MG – Até o momento existem duas vacinas disponíveis no mercado: a Vacina Bivalente contra os HPV 16 e 18 e a Quadrivalente contra os HPV 6, 11, 16 e 18. Ambas consistem em evitar a infecção, quando administradas antes da exposição ao vírus, ou melhor, antes do início da vida sexual. Em 2014 a vacina quadrivalente contra o HPV foi incorporada no Calendário Nacional de Vacina do SUS, garantindo proteção de até 98,8% contra os subtipos 6 e 11 (causadores das verrugas genitais) e o 16 e 18 (de alto risco para o câncer de colo do útero presentes em 90% dos casos). A partir de 2016 para homens e mulheres entre 9 a 25 anos de idade. A vacina é composta por três doses. É importante enfatizar que a vacina não protege contra todos os subtipos de HPV. Sendo assim, o exame preventivo deve continuar a ser feito mesmo em mulheres vacinadas. Por isso, as mulheres não devem deixar de visitar seu ginecologista periodicamente para a realização dos exames de rotina. Simples atitude como esta pode prevenir a saúde da mulher contra o câncer de colo de útero. 📌

Benefícios DA LEITURA

São diversos os benefícios da leitura diária para sua rotina. Além da estimulação mental e expansão do vocabulário, ler também ajuda na redução de estresse, melhora a memória e contribui na concentração e foco. Afinal, como dizia o poeta inglês Joseph Addison: “A leitura é para o intelecto o que o exercício é para o corpo”.



»» Beba mais água

A água é essencial! Ela move os nutrientes pelo corpo, mantém a temperatura corporal pelo suor e remove as toxinas por meio da urina. Por isso, é importante ingerir de dois a três litros diariamente.



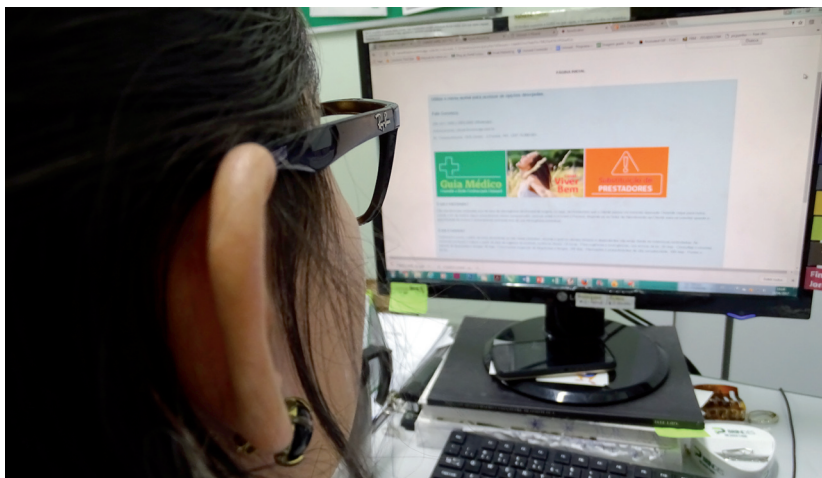
»» Bem-estar no trabalho

Muitos trabalhos estabelecem uma relação clara entre satisfação e produtividade, ou seja, pessoas contentes com a atividade profissional produzem mais. A felicidade no trabalho está associada não apenas aos resultados, mas a um bom ambiente. Por isso, tente criar boas relações com os colegas.

»» Fio de óleo

Existe uma série de medidas que podem ser aplicadas durante o preparo dos alimentos para reduzir a utilização de óleo vegetal. Entre as alternativas mais eficientes está o uso de panelas que possuem camada antiaderente, elas são excelentes para preparar grelhados, pois a camada antiaderente evita que os alimentos grudem, o que reduz a necessidade do uso de óleo.





▶ **CANAL DO BENEFICIÁRIO** O canal do beneficiário da Unimed Ji-Paraná tem o objetivo de tornar o dia a dia dos clientes mais simples. Visando sua segurança na utilização, o acesso a todos os serviços exclusivos disponíveis para os beneficiários é por meio de Usuário e Senha. Para criá-los, basta preencher o cadastro pelo www.unimedjpr.coop.br, em seguida, você receberá uma mensagem por e-mail com um link para ativação do acesso. Nele é possível emitir segunda via de boleto, consulta de faturamento, solicitar segunda via do cartão, atualiza o cadastro e outros.



Em dia com o cadastro

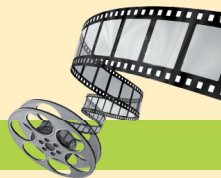
Estar bem informado sobre a sua operadora de saúde é fundamental para os momentos em que precisar utilizar o plano. Por isso, é muito importante que mantenha seu cadastro atualizado em nossa base de dados. Dessa forma, você recebe informações sobre alterações na rede credenciada, além de novidades sobre programas de saúde e benefícios. Atualize o seu cadastro e não esqueça de informar seu e-mail. Acesse o site da Unimed Ji-Paraná na área restrita do cliente e verifique seus dados.

Consulta de retorno

Se precisar retornar ao médico, agende seu dia e horário imediatamente após a consulta. Não deixe para depois. O retorno é gratuito somente se for agendado para até 30 dias após a primeira ida ao consultório. Esse prazo é suficiente para agendar a fazer exames.



DICAS



» FILMES

A árvore da vida

O filme mostra as várias nuances de nossa existência e apresenta questionamentos importantes para nossa evolução. Dirigido por Terrence Malick, o longa conta a história dos O'Brien (Brad Pitt e Jessica Chastain) que tiveram três filhos, criados com grande rigidez pelo pai. O mais velho deles, Jack (Sean Penn), sempre teve atritos com o pai, em parte por reconhecer em si mesmo um pouco dele. Além disto, já adulto, Jack enfrenta um forte sentimento de culpa devido à morte de seu irmão. "A Árvore da Vida" é a ligação de tudo, incompreensão e beleza, divindade e solidão.



» LIVROS

Alimente Bem Suas Emoções

'Nutriente dá inteligência às nossas emoções.' Com essa frase, a Dra. Gisela Savioli explica que uma nutrição inadequada, que contenha mais alimentos processados do que comida de verdade, pode alterar nossas emoções. Fundamentada em literatura científica, a autora apresenta as últimas pesquisas em nutrição relacionadas com as mais diversas situações do nosso emocional e mostra que uma alimentação extremamente simples, como nossas avós preparavam, pode nos devolver a alegria de viver.

Atendimento fora da sua Unimed

O intercâmbio integra o Sistema Unimed e garante o atendimento dos clientes em todo o território nacional

Os planos de saúde Unimed com atendimento em rede nacional possibilitam, por meio do Sistema Cooperativo Unimed de Intercâmbio, o atendimento em todo o território nacional ou estadual, dependendo do plano contratado, desde que o procedimento efetuado tenha cobertura.

Nacionalmente, os clientes contam com cerca de 340 singulares da Unimed, com mais de 114 mil médicos, cerca de 2.730 hospitais

[...]

Isso faz da Unimed a maior rede de assistência médica do Brasil.

credenciados, além de pronto-atendimentos, laboratórios, ambulâncias e hospitais próprios para garantir qualidade na assistência médica, hospitalar e de diagnóstico comple- ▶

APOIO ▶

A Unimed Ji-Paraná tem um setor exclusivo para acompanhar o atendimento ao cliente quando ele estiver fora do Estado





mentar oferecidos. Isso faz da Unimed a maior rede de assistência médica do Brasil.

Mas quando o beneficiário está em uma cidade diferente daquela onde é cliente e precisa de um atendimento cirúrgico, ambulatorial ou internamento é importante que ele procure sua Unimed de origem para orientá-lo quanto as melhores opções de atendimento. Com isso, os clientes podem contar com a qualidade e segurança dos procedimentos e profissionais da Unimed quando estiverem fora de sua cidade.

DICA

Se você é cliente da Unimed JiParaná (carteirinha do plano com código começando com 304) e precisa buscar atendimento com especialistas de outra cidade, consulte a Unimed Ji-Paraná pelo telefone 3411-3800. A cooperativa tem um setor exclusivo para acompanhar o seu atendimento quando você estiver fora do Estado. Os atendentes podem orientá-lo e ajudá-lo na indicação de especialistas, hospitais e clínicas e na autorização dos procedimentos que você necessitar.

É IMPORTANTE AINDA: ↘

- ✓ Observar a abrangência do plano contratado, pois existem planos com coberturas diferenciadas (regionais, estaduais e nacionais). Os planos com atendimento nacional e estadual têm cobertura para atendimentos em intercâmbio, enquanto os com atendimento regional conta com essa vantagem somente em casos de urgência e emergência comprovada.
- ✓ Exames e procedimentos somente devem ser marcados quando já estiverem autorizados.
- ✓ Nos casos de urgência ou emergência, o beneficiário deve providenciar a autorização no prazo de dois dias úteis depois do procedimento. ⓘ

Instituto Oftalmológico

Dr. Stênio
Macedo

C.R.M: 123.753

- Cirurgia de Catarata (Facoemulsificação)
- Lentes de Contato
- Glaucoma
- Cirurgia Plástica Ocular
- Clínica Oftalmológica Geral

69 3443-1353

Av. Dois de Junho, 2892
Centro - Cacoal/RO

69 3451-8606

Rua Alcinda R. de Souza - 743
Centro - Pimenta Bueno/RO

Bora correr?

Correr ajuda a ter qualidade do sono, amplia a capacidade respiratória e melhora a autoestima

A corrida é um dos exercícios físicos mais eficientes para quem quer perder peso com saúde e que aumenta, segundo especialistas, o condicionamento cardíaco, fazendo com que o sistema cardiovascular trabalhe de forma mais eficiente. Um exercício simples, que pode ser praticado em qualquer lugar, basta ter um bom par de tênis e disposição.

Outra vantagem da corrida é que ela é um exercício de impacto, no qual a força dos músculos sobre os ossos ajuda a aumentar a densidade

[...]

Um exercício simples, que pode ser praticado em qualquer lugar, basta ter um bom par de tênis e disposição.

óssea. Isso deixa os ossos mais fortes e mais saudáveis.

Além de ser um dos exercícios mais recomendados para o bem-estar físico, um dos benefícios é na



INDICAÇÃO Corrida pode ser praticada por todas as idades com orientação de um profissional



Atividade é completa e envolve praticamente todos os músculos do corpo

MAIS BENEFÍCIOS QUE A CORRIDA PODE TRAZER:

Exercita a cabeça. Toda a atividade que exige foco e concentração é positiva do ponto de vista neurológico, porque estimula o raciocínio e a memória.

Previne doenças. Correr fortalece o sistema imunológico e eleva a produção de macrófagos (células que atacam bactérias e vírus), de acordo com o estudo realizado na Universidade Estadual Appalachian,

nos Estados Unidos.

Capacidade respiratória. Correr faz com que a respiração se torna mais intensa, exigindo mais dos pulmões. A maior capacidade pulmonar reduz o trabalho do coração na realização de um esforço físico.

Define. A corrida diminui e controla a porcentagem de gordura corporal, reduz a flacidez e melhora o tonos

parte psicológica. Ela aumenta a autoestima, diminui o estresse e a ansiedade, diminuindo o risco de depressão, além de causar uma sensação de bem-estar.

E correr ao ar livre é ainda melhor. Quem corre pode estar em contato com a natureza por mais tempo e livrar-se do estresse. Uma das melhores atividades para relaxar e isso reflete diretamente na qualidade do sono. Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, sugeriram a pessoas sedentárias e com dificuldades para dormir que incluíssem na rotina trotes de 20 a 30 minutos dia sim, dia não. O resultado foi que o grupo reduziu pela metade o tempo para pegar no sono - e ainda aumentou em quase 60 minutos a quantidade de horas dormidas.

É iniciante?

Um acompanhamento profissional da área é sempre indicado para os corredores. Todo mundo, também, precisa ter um médico que o acompanhe e peça os exames necessários. Depois de tudo certo, a dica ideal é que o iniciante comece com corridas intercaladas de caminhada. Por exemplo: se andar por três minutos, corra dois minutos.

muscular. Consequentemente, irá diminuir a gorduras em regiões específicas, tornando os músculos mais aparentes e definidos.

Condicionamento físico. A corrida melhora o condicionamento físico, e os seus benefícios podem ser notados em até 2 ou 3 semanas. É possível notar a melhora na realização de atividades que abarcam o cotidiano. **U**

Troca esperta

Viver bem começa na boca, por isso, saiba fazer trocas saudáveis na alimentação

Mudanças são necessárias quando o objetivo é aumentar a qualidade de vida, principalmente na hora de reeducar a alimentação. Dietas radicais acabam desanimando ou pior, podem oferecer risco à saúde quando alguns poucos tipos de alimentos são consumidos durante certo tempo.

Para seguir os passos de uma alimentação saudável e levar isso para a vida toda, comece fazendo pequenas trocas no dia a dia. O sorvete industrializado por picolé de frutas, o refrigerante pelo suco natural, o queijo amarelo pelo branco, o sal por tempe-

ros naturais e assim vai. Profissionais da saúde recomendam a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, alertando para o consumo moderado de açúcar, sódio e gordura. Mas antes, converse com o seu médico para desenvolver um plano eficaz para a reeducação alimentar.

Mudanças façam parte da rotina. Veja algumas dicas:

- ↻ **Laticínios convencionais**
 - ➔ versões light e zero (menos gordura saturada)
- ↻ **Sucos industrializados**
 - ➔ sucos naturais ou a própria fruta (menos açúcar, menos químicos e mais nutrientes)
- ↻ **Pães brancos e refinados**
 - ➔ pães integrais (mais nutrientes e fibras)
- ↻ **Fritura**
 - ➔ grelhados ou assados (menos gorduras, refeição mais leve)
- ↻ **Refrigerantes ou bebidas açucaradas**
 - ➔ limonada, água com limão espremido
- ↻ **Molho de salada pronto**
 - ➔ temperos naturais (menos gordura, menos químicos e mais nutrientes)
- ↻ **Molho de tomate industrializado**
 - ➔ molho de tomate caseiro
- ↻ **Bolacha recheada**
 - ➔ biscoito integral
- ↻ **Sorvete industrializado**
 - ➔ sorvete natural



▀ **REEDUCAR** Mudança de hábito alimentar é um processo gradativo e deve ser permanente para fazer parte do dia a dia

Quando devo ir ao pronto-socorro?

O pronto-socorro deve ser procurado apenas em situações reais de emergência

Vivemos em uma sociedade que busca soluções imediatas para todos os problemas, inclusive os de saúde. É nessa hora que, ao invés de marcar consultas eletivas para identificar fatores de risco e prevenir outras doenças, preferimos as unidades de pronto-atendimento para sanar rapidamente os problemas do momento.

O pronto-socorro destina-se a atender os pacientes em estado crítico, de urgência ou emergência, por isso dispõe de médicos, equipe de

[...]

O pronto-socorro destina-se a atender os pacientes em estado crítico

enfermagem, laboratórios e exames com resultados rápidos e foco na intervenção de situações agudas.

Pessoas que não estão em estado crítico no pronto-socorro, além de se exporem a doenças típicas de ambientes hospitalares, levam à superlotação, o que pode causar problemas graves para os pacientes cujo tempo é fator determinante no atendimento. Não se exponha à toa. **U**



▶ **ATENDIMENTO** Normas para acolhimento do paciente dão prioridade aos casos mais graves

A Unimed recomenda que você procure o pronto-socorro nas seguintes situações:

- Acidentes
- Traumas
- Mal súbito
- Crises convulsivas
- Perda de consciência
- Alteração significativa de pressão arterial
- Dores agudas e intensas
- Febre alta que não passa.

Hábitos que transformam

Clientes Unimed Ji-Paraná mostram que é possível mudar alguns hábitos e começar a ter uma vida mais saudável

Os dias são repletos de atividades. Boa parte delas são repetições de ações que são realizadas há anos.

Hábitos como tomar banho, escovar os dentes, assistir TV ou comer fazem parte da rotina. Segundo pesquisa da Universidade Duke, dos Estados Unidos, cerca de 40% de tudo que fazemos no dia a dia, não são decisões de fato, mas repetições de hábitos que já estamos acostumados a fazer.

Transformar um hábito não é fácil ou rápido, mas é possível quando se tem consciência da importância dessa mudança, segundo a psicóloga do Programa Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, Débora Alarcon Fernandes. Ela explica que mudar é um processo lento e que demanda tempo e persistência. Começa com a extinção de comportamentos inadequados, e isso se dá com a redução dessas condutas. Conforme for diminuindo o mal hábito, se adquire um novo hábito sem perceber e sem

AJUDA ▾

Psicóloga da Unimed Ji-Paraná, Débora Fernandes destaca que mudança envolve esforço pessoal e ajuda da família



Hábito Antigo ↙

Sedentária e comia muito quando estava ansiosa

“Um hábito novo que iniciei em 2013 foi incluir uma rotina diária de exercícios físicos. Essa mudança veio após passar por uma avaliação da equipe da Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná e foi então que recebi o diagnóstico de um sobrepeso. No começo foi bem complicado, pois a ansiedade era difícil de controlar, até porque descontava a ansiedade do dia a dia na comida. Foi então, que com a terapia do Programa e a ajuda de todos os profissionais (nutricionista Tatiane Ferracini, psicóloga Débora Alarcon, o médico Álvaro Hoffmann e enfermeira Ana Caroline) mudei minha rotina e desde então, emagreci 16 quilos. Confesso que não foi fácil no início, nos primeiros três meses burlava e pensei até em abandonar o Programa. Mas decidi promover várias mudanças na minha vida, sem cobrar resultados imediatos. Foi a melhor decisão da vida. Hoje a atividade física faz parte da minha rotina e tenho a recompensa de um corpo saudável”.

Hábito Novo ↘

Prática de Pilates e corrida para ter qualidade de vida



sofrimento. “Se eu coloco oito colheres de arroz no prato e sei que devo diminuir, começo a reduzir a cada dia. No primeiro passo, sete colheres, depois seis e assim sucessivamente, até chegar as três colheres que é o ideal. Assim, não percebo essa redução, pois não houve uma mudança severa, e sim uma redução pouco a pouco”, exemplifica.

Para a psicóloga, trabalhar o pensamento é muito importante, isso motiva e faz refletir que a mudança é fundamental para que se tenha uma qualidade de vida e que essa mudança não é temporária. Por esse motivo não há necessidade de pressa.

Uma forma de estimular a mudança é contar com uma rede de apoio. Foi o que fez a beneficiária Rafaelle Nazario Viana que contou com o apoio de profissionais da Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná e da própria família. “A ansiedade sempre me atrapalhou bastante, mas o estímulo à mudança, acompanhado por profissionais, gera um efeito

[...]

Transformar um hábito não é fácil ou rápido, mas é possível quando se tem consciência da importância dessa mudança

mais positivo”, destaca.

PRÓXIMA

Para apoiar seus clientes, a Unimed Ji-Paraná conta com o Programa de Medicina Preventiva que tem por objetivo estimular a educação em saúde por meio de atividades orientadas por equipe multiprofissional, contribuindo para a mudança de maus hábitos e a manutenção de um comportamento saudável. Os atendimentos realizados pelo programa são pautados pela abordagem integrada entre os

profissionais, além da busca de oportunidades para identificar riscos, educar os clientes para o autocuidado e os referenciar a outros serviços, se for necessário.

APOIO

Para ajudar as pessoas a superarem suas barreiras e dificuldades por meio da mudança de pequenos hábitos para alcançar grandes resultados, a nova campanha nacional institucional do Sistema Unimed Mude 1 Hábito criou uma plataforma www.mude1habito.com.br, um hub de conteúdo em que as pessoas podem trocar experiências, utilizar ferramentas que vão ajudar na mudança para começar uma vida mais saudável.

Veja hábitos que podem ser incorporados para contribuir para se viver melhor:

↘ Começar uma atividade física:

A prática de exercícios físicos ajuda você a ter uma vida mais saudável e a ter mais energia ▶

durante o dia a dia, entre muitos outros benefícios.

➤ **Parar de procrastinar:**

Sabe quando você arruma um milhão de coisas para fazer antes de começar uma tarefa importante? Isso é procrastinar. E a procrastinação faz parte do dia de muitas pessoas, atrapalhando a produtividade e prejudicando o desempenho.

➤ **Mudar hábitos de alimentação:**

O que você come diz muito sobre o estilo de vida que você leva. Então, se você deseja ser uma pessoa mais saudável, pode começar mudando sua alimentação.

➤ **Dormir melhor:**

Uma noite bem dormida é essencial para manter uma vida saudável. Portanto, se você sente muito sono durante o dia, que tal mudar? Dormir bem influencia diretamente no seu dia a dia e na sua saúde. 🕒

“Parei de beber refrigerante”

Luiz Andrade

Beneficiário e colaborador da Unimed Ji-Paraná

Hábito Antigo ↙

Refrigerante estava presente diariamente

Hábito Novo ↙

Trocou refrigerante pela água e suco



“Há dois anos comecei a pesquisar os alimentos que fariam mal e bem para minha saúde. A primeira mudança de hábito foi feita quando decidi não tomar mais refrigerante. Acontece que, quando temos hábitos poucos saudáveis, nós sabemos que eles são ruins, mas, enquanto não estiverem nos afetando, vamos sendo levados pelo comodismo. Hoje, o refrigerante não me faz falta nem quando vou a lugares que não oferecem sucos naturais, pois troco pela água”.

“Deixei a vida sedentária para trás”

João Guilherme de Holanda Corilaço

Beneficiário Unimed Ji-Paraná

Hábito Antigo ↙

Comia alimentos nada saudáveis e era sedentário

Hábito Novo ↙

Alimentação com maior equilíbrio e treino de Jiu-Jitsu

“Quando terminei minha graduação, em 2015, pesava 132 quilos. Naquela época eu era pré-diabético, tinha colesterol alterado e mal conseguia respirar de tão gordo que estava. Senti que precisava mudar. Tomar uma nova direção na vida. Foi então que decidi deixar a vida de sedentário para trás e voltei a treinar Jiu-Jitsu, pois havia parado em 2013. Aos poucos fui me exercitando, comecei a me alimentar melhor, mas sem deixar de comer o que gosto. Minha mudança foi ter equilíbrio na alimentação, sem exageros e excessos. Refrigerante e alimentos gordurosos e com muito teor de açúcar não me fazem falta. A reeducação alimentar e a prática de exercícios deram tão certo que eliminei 41 quilos em dois anos. Tudo com o apoio de bons profissionais na área de saúde e, é claro, da minha família. Ouvir dos meus pais a palavra “perseverança” o tempo todo me fez conseguir chegar aos 90 quilos. Toda a mudança tem valido a pena. Tenho uma vida com mais saúde”.





CardioCenter

CENTRO DE CATETERISMO DE CACOAL

PROCEDIMENTOS

- ✓ Cateterismo Cardíaco
- ✓ Angioplastia primária no infarto agudo do miocárdio.
- ✓ Angioplastia com implante de stents convencionais e farmacológicos
- ✓ Aortografia e arteriografia de vasos periféricos
- ✓ Angiografia cerebral
- ✓ Angioplastia de carótidas.
- ✓ Angioplastia e implante de stents em lesões arteriais periféricas e renais
- ✓ Cavografia e filtro de veia cava



*Atendemos SUS,
Convênio e
Particular*

**69 9.8425-5575
3441-7042**

Rua Rosilene Xavier Transpadini,
2200 - Jd. Eldorado - Cacoal-RO
(Anexo ao Hospital São Daniel Comboni).



Dr. Bartolomeu Basílio
Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva

Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva Adulto / Pediátrica

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

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

PARTO

adequado



Mãe e bebê correm menos risco de vida e tempo de recuperação é menor no parto normal

Uma gravidez sem ocorrências, com acompanhamento durante o período pré-natal e onde os exames não demonstram complicações para a saúde materna ou do bebê, o parto normal é, por norma, a primeira opção para o nascimento do bebê.

Por medo da dor ou pela comodidade, as futuras mães optam pela cesariana. Porém, o parto normal é

um desfecho natural da gravidez.

O índice de cesarianas no Brasil é muito elevado. No Sistema Único de Saúde (SUS) chega a 40% e na rede de saúde suplementar a 84%, segundo o Ministério da Saúde, quando o ideal seria uma taxa de 15%.

A cesariana, quando não tem indicação médica, ocasiona riscos desnecessários à saúde da mulher e do bebê: o parto prematuro aumenta em 120 vezes a probabilidade de problemas respiratórios para o

PROTAGONISTA ▾

A melhor forma da mãe tomar uma decisão é informar-se e conversar com o médico



recém-nascido e triplica o risco de morte da mãe. Cerca de 25% dos óbitos neonatais e 16% dos óbitos infantis no Brasil estão relacionados a prematuridade, de acordo com dados do Ministério da Saúde.

De acordo com especialistas, a decisão é da paciente, que deve ter um diálogo entre a mulher ou do casal com o médico de confiança e verificar as condições

[...]

O melhor parto é aquele que preza pela segurança da mãe e do bebê.

mais seguras para o parto. O melhor parto é aquele que preza pela segurança da mãe e do bebê.



COMO SE PREPARAR

Mães de primeira viagem, em especial, ficam bastante nervosas com o momento do parto.

Confira as dicas abaixo e se prepare para o momento:

➤ Procure se informar sobre o tema por meio de livros e sites, mas antes pergunte ao seu médico sobre títulos e endereços confiáveis.

➤ Tire todas as suas dúvidas sobre o assunto com seu médico.

➤ Busque por profissionais que orientam exercícios de respiração e fisioterapia pélvica antes do parto, pois são úteis ao entrar em trabalho de parto.

VANTAGENS PARA AS MÃES

As vantagens do parto normal para a mãe incluem uma recuperação mais rápida e um menor tempo de internamento hospitalar. A perda de sangue é menor que no parto cesáreo, já que não é preciso realizar cortes grandes e profundos.

OUTRAS VANTAGENS SÃO:

- Menor risco de infecção;
- Favorecimento da produção

de leite materno;

- Aumento do vínculo mãe-bebê, com o contato pele a pele e amamentação imediatos;
- O útero volta ao seu tamanho normal mais rapidamente.

VANTAGENS PARA O BEBÊ

Maior facilidade para respirar:

Ao passar pelo canal vaginal, seu tórax é comprimido e isso faz com que os líquidos de dentro do pulmão sejam expelidos com mais facilidade.

Mais atividade ao nascer:

O bebê também se beneficia das alterações hormonais que ocorrem no corpo da mãe durante o trabalho de parto, fazendo com que ele seja mais ativo e responsivo ao nascer. Os bebês que nascem de parto normal quando ainda não tem o cordão umbilical cortado e são colocados em cima da barriga da mãe consegue se arrastar até o peito para mamar, sem precisar de nenhuma ajuda.

Maior receptividade ao toque:

Durante a passagem pelo canal vaginal, o corpo do bebê é massageado, fazendo com que ele desperte para o toque e não estranhe tanto o toque dos médicos e enfermeiros ao nascer.

Mais calma:

Ao nascer, o bebê pode ser imediatamente colocado em cima da mãe, o que acalma mãe e filho e aumenta seus laços sentimentais, e após estar limpo e vestido, pode permanecer todo o tempo junto da mãe, se ambos estiverem saudáveis, pois não precisa ficar de observação. ①

UNIMED *com* VOCÊ

Pelo aplicativo é possível contar com a carteirinha virtual e com o Guia Médico remodelado

Agora os clientes da Unimed podem acessar os serviços institucionais por meio de um único aplicativo: o Unimed Com Você. A primeira versão conta com a carteirinha virtual e com o Guia Médico remodelado.

Com o aplicativo, o beneficiário Unimed tem acesso à carteirinha virtual, a qual apresenta os mesmos dados presentes na carteirinha física. Vale lembrar que a carteirinha virtual não substitui a física.

O NOVO GUIA MÉDICO ↙
DISPONÍVEL NO APP DISPÕE DE:

- ▶ busca de prestadores simplificada;
- ▶ apresentação da listagem de prestadores de acordo com distância ou ordem alfabética;
- ▶ realização de chamadas a partir do aplicativo;
- ▶ marcação de prestadores favoritos;
- ▶ acesso facilitado à lista de favoritos na capa do app;
- ▶ compartilhamento das informações com outros contatos e em redes sociais.



COMO ACESSAR

Está curioso para acessar o app Unimed Com Você? Ele está disponível para download nas lojas Apple Store e Google Play. Para quem já possui o Guia Médico instalado, a atualização ocorreu automaticamente. Para acessar o app é preciso ter login e senha e este cadastro pode ser feito no próprio aplicativo Unimed Com Você. Os beneficiários que já possuem o cadastro no Canal do Beneficiário devem usar os mesmos dados de acesso. [U](#)

▲ CONECTADA

Utilização do smartphone para solucionar demandas diárias é crescente

ANS - n° 347507

UNIMED COM VOCÊ

Onde você estiver, sempre que precisar.

Agora, ficou muito mais fácil acessar as principais informações do seu plano de saúde, na palma da mão e com poucos cliques.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Baixe agora, Unimed com você.

Disponível na Apple Store e Google Play.





▲ **BELEZA** Com suas praias de areia branca rodeadas, São Gabriel tem paisagens únicas

Lugar de contemplação

São Gabriel da Cachoeira é um dos municípios mais lindos do Amazonas, por suas exóticas belezas naturais

Localizada na Cabeça do Cachorro, como é conhecida essa região no mapa do Brasil, o município de São Gabriel da Cachoeira, no Amazonas, apresenta um conjunto altamente diversificado de paisagens florestais únicas. Todas têm em comum os rios que as serpenteiam e que, com a estiagem de outubro a fevereiro, desenharam praias de rara beleza.

O amanhecer nas praias formadas

pelo Rio Negro, em frente a cidade de São Gabriel da Cachoeira, surpreende.

COMO CHEGAR:

De Manaus a São Gabriel da Cachoeira são 1.150 km pelo Rio Negro, segundo maior rio em volume de água do mundo depois do Amazonas. Em horas de voo são quase três horas. 📍

O QUE FAZER

- ✓ Visitar as diversas praias da região, principalmente a “prainha”;
- ✓ Visitar a Ilha da Juíza;
- ✓ Passear de voadeira pelo Rio Negro, admirando as várias

- serras da região;
- ✓ Subir o Morro da Boa Esperança;
- ✓ Ver o pôr-do-sol no Morro da Fortaleza, admirando a Serra do Cabari;

- ✓ Visitar o Morro dos Seis Lagos;
- ✓ Escalar a Serra da Ariranha;
- ✓ Escalar a Pedra de Cucuí;
- ✓ Visitar o Parque Nacional do Pico da Neblina e atingir o “teto” do Brasil.



ceraji

Centro Radiológico de Ji-Paraná

Tecnologia promovendo vidas

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

 **Ressonância Magnética**
de Alto Campo


 **Tomografia Multislice**
de 16 canais

 **Mamografia Digital**

 **Ultrassom com Doppler**

 **Densitometria Óssea**

 **Radiologia Digital**

- 
- Ressonância Magnética
 - Tomografia Multislice
 - Mamografia Digital
 - Ultrassom com Doppler
 - Densitometria Óssea
 - Radiologia Digital

(69) **3421.1727 / 3421.4674**

 **9 8488-4674** / ceraji@uol.com.br

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

MÃOS *na terra*


Comer alimentos frescos é muito saudável. Para isso, nada melhor que uma horta em casa

Cultivar uma horta orgânica, independente do tamanho e da variedade de alimentos plantados, é sempre bom. Bom para a saúde e o bem-estar da família, que irá ingerir alimentos mais saudáveis e livres e agrotóxicos. Fazer uma horta em casa aumenta o seu contato com a natureza e economiza nas feiras e supermercados.

Se você dispõe de um quintal, pode plantar as espécies diretamente na terra, em um canteiro.

PASSO A PASSO:

1. Revolver o solo com enxada ou pá, deixando a terra bem solta e fofa;

- 2.** Misturar o composto orgânico;
- 3.** Deixar o canteiro 20 centímetros acima do nível do terreno;
- 4.** A largura do canteiro deve ser de no máximo 1,20 m;
- 5.** Marcar os espaçamentos (exemplo: os pés de alface devem ficar a dois palmos um do outro);
- 6.** Posicionar as mudas de maneira intercalada, em forma de triângulo, para evitar a erosão;
- 7.** Misturar as sementes com areia e espalhar com a mão sobre o canteiro de maneira mais uniforme possível;
- 8.** Regar pelo menos uma vez ao dia. Em Rondônia, duas vezes ao dia até as mudas emergirem. Regar nas horas frescas, de preferência pela manhã. 

REDESCOBRIR ▾

Para quem tem filhos, plantar pode ser uma atividade muito educativa por ensinar o respeito pela natureza



UTI MÓVEL UNIMED



- ◆ Remoção inter-hospitalares (transferência entre hospitais)
- ◆ Remoção de pacientes adulto, pediátrico e neonatal
- ◆ UTI's móveis e equipamentos de última geração
- ◆ Serviço **24 horas**
- ◆ Equipe especializada em atendimento de alto risco

Também para quem não tem plano Unimed.

(69) 3411-3800

9 8424-8015

9 9995-9433

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná



Presidente da cooperativa Alcilio de Souza durante entrega dos carrinhos com o administrador Antonio Carlos

Unimed entrega carrinhos de bagagens para aeroporto

Novos carrinhos ajudarão a manter o abastecimento nos terminais e proporcionar mais conforto aos passageiros

A Unimed Ji-Paraná realizou a entrega de 15 carrinhos para transportar bagagens ao aeroporto de Ji-Paraná.

Em sistema de comodato, os novos equipamentos devem facilitar no embarque e desembarque de cargas e bagagens dos passageiros, facilitando a locomoção dentro do aeroporto. Em 2016, aproximadamente 37 mil passageiros passaram pelo aeroporto.


A entrega foi realizada pelo presidente da cooperativa Alcilio de Souza ao administrador do aeroporto Antonio Carlos Crevelaro. A ação vai ao encontro de um dos princípios que norteiam o cooperativismo, o interesse pela comunidade. Além dessa parceria, a Unimed Ji-Paraná patrocina, há vários anos, instituições

[...]

O projeto tem como objetivo aproximar a diretoria dos cooperados e dos prestadores de

ligadas ao esporte e cultura como a escolinha de futebol AJS Unimed e a Orquestra em Ação.

“Como uma cooperativa temos o dever de apoiar projetos sociais e ajudar nossa comunidade. O aeroporto é uma das portas de entrada da cidade e queremos proporcionar mais conforto aos passageiros”, destaca o presidente.

A Unimed Ji-Paraná pretende estender o projeto ao aeroporto de Cacoal. 

PROCESSO DE SOLICITAÇÃO E AUTORIZAÇÃO DE EXAMES ONLINE

O **médico** realizará a solicitação diretamente em nosso sistema ao final da consulta, e **você** acompanhará o andamento e os prazos da mesma através do **celular, via SMS** ou pelo nosso site **www.unimedjpr.coop.br**, via **Canal do Beneficiário**.

SIGA O PASSO A PASSO:



1º Durante a consulta, o médico realizará a solicitação de exames/procedimentos diretamente em nosso sistema. Neste momento você receberá o pedido médico que constará o número da solicitação.

O status da Guia poderá ficar:

- ✓ Autorizado
- ✓ Em auditoria médica

Se ficar em Auditoria Médica você deverá fazer acompanhamento da solicitação através do nosso site **www.unimedjpr.coop.br** – via **Canal do Beneficiário** e acessar **Emissão de Guias – Relação de Guias**.

2º Após receber a autorização via SMS ou verificar pelo site, basta procurar um de nossos prestadores, apresentar o número da Guia que foi entregue anteriormente, agendar e realizar o procedimento.



Para maiores esclarecimentos,
entre em contato conosco.
69 3411-3800

PROTEJA a coluna

A coluna vertebral é uma estrutura firme, mas flexível, formada por uma série de ossos articulados denominados de vértebras. Essa estrutura constitui o eixo central do corpo humano e dá sustentação aos membros e à cabeça, além de proteger a medula espinhal.

A coluna vertebral é vítima constantemente de práticas que provocam desgaste e as famosas dores na coluna ou nas costas. Essas dores são muito comuns na população e são responsáveis por uma considerável diminuição da qualidade de vida.

As dores na coluna ocorrem normalmente em



consequência de má postura, sedentarismo, atividades físicas realizadas de maneira incorreta, pequenos traumas, rotina estafante, falta de alongamento e obesidade. Todas essas causas poderiam ser evitadas por meio de hábitos de vida saudáveis.

TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE DORES, CUIDADOS E ESTRUTURA DA COLUNA VERTEBRAL

1) Ao sentar-se em frente ao computador, é recomendável que:

- a) A postura seja reta, com a lombar bem apoiada no encosto da cadeira e os ombros relaxados.
- b) O topo da tela do monitor fique na altura dos ombros.
- c) Os ombros formem um ângulo de 90° em relação à mesa de apoio.

2) A melhor maneira de prevenir dores na coluna no momento de levantar objetos pesados do chão é:

- a) Sentar-se em uma cadeira e então curvar-se até encontrar o objeto.
- b) Manter as pernas esticadas e curvar-se até o objeto.
- c) Flexionar os joelhos e

agachar-se.

3) Ao carregar sacolas e mochilas:

- a) Independentemente de usar sacola ou mochila, apenas se deve carregar peso abaixo de 5 quilos para não sobrecarregar a coluna.
- b) Intercalar as mãos para segurar as sacolas e pendurar a mochila em um dos ombros, isso evitará que ambos os lados das costas sejam tensionados de uma vez só.
- c) Carregar mochilas ou sacolas com o peso distribuído entre os lados. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros, e as sacolas divididas nas duas mãos.

4) Quando se fala em dores nas costas, exercícios físicos são

recomendados sempre que:

- a) A dor for aguda, ou seja, aparecer subitamente após um esforço físico.
- b) Deseja-se prevenir dores futuras e tratar dores crônicas, conforme indicação médica.
- c) Houver algum tipo de dor, independentemente de ser crônica ou aguda, ou desvios de coluna.

5) Assinale a afirmação CORRETA sobre a estrutura da coluna vertebral humana:

- a) É constituída por 33 vértebras.
- b) Está dividida em duas partes: a coluna cervical e a coluna lombar.
- c) Apresenta cinco vértebras principais, responsáveis pelos

movimentos dos membros superiores.

6) Em relação à escoliose, assinale a afirmativa que está INCORRETA:

- a) Na maioria das vezes, é causada por uma postura incorreta persistente.
- b) Corresponde a uma curvatura da coluna vertebral para a esquerda ou para a direita.
- c) Pode ser causada por pernas de tamanhos diferentes.

7) O tipo e a qualidade do colchão usado para dormir também podem influenciar as dores nas costas. O colchão deve ser:

- a) O mais duro possível, para

que o corpo não afunde.

b) Nem muito duro, nem muito mole, adaptando-se às curvas anatômicas do corpo.

c) Com maior densidade possível, de forma a ser sempre confortável.

8) Ao realizar uma atividade em pé:

a) Não ficar mais de 30 minutos ininterruptos em pé, repousar por dois minutos após este período.

b) Realizar atividades em pé não requer um cuidado específico, pois é a posição em que o corpo se mantém mais alinhado.

c) Repousar alternadamente um dos pés sobre um objeto mais alto que o chão. **U**

RESPOSTAS:

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

Fonte: Biblioteca Virtual em Saúde (Ministério da Saúde)



► **CUIDAR** Para diminuir as dores nas costas é fundamental ter hábitos de vida saudáveis



Biscoito Fit de Banana

(rende 12 unidades)

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- 2 bananas nanicas grandes e maduras;
- 1 xícara (chá) de quinua em flocos;
- 1 colher (chá) de canela em pó.

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 190°. Amasse bem as bananas com um garfo e misture a quinua em flocos e a canela até obter uma massa cremosa. Unte uma assadeira com azeite e espalhe a massa em pequenas colheradas, modelando os biscoitos com a própria colher e mantendo uma distância de alguns centímetros entre um biscoito e outro. Asse por 30 minutos.

Pé na Faixa

É na faixa de pedestre que o respeito pede passagem

No trânsito, os veículos maiores são responsáveis pelos veículos menores e todos juntos, são responsáveis e devem cuidar e proteger o pedestre. Distração, o excesso de velocidade e o uso de celular contribuem para aumentar a vulnerabilidade dos pedestres.

DICAS QUE SALVAM VIDAS:

PEDRESTRE

- › Atravesse sempre na faixa
- › Aguarde na calçada antes de fazer a travessia
- › Faça contato visual com o motorista e motociclista
- › Estenda a mão e sinalize sua intenção de atravessar
- › Olhe para os dois lados e, quando todos os veículos pararem, atravesse

MOTORISTAS

- › Não induza o pedestre a atravessar mais rápido. Se caso o pedestre já tiver iniciado a travessia e, durante esse tempo o semáforo mudar, o pedestre tem a prioridade para concluir a travessia.
- › Dê a preferência: seja gentil e facilite a travessia. Quando houver faixa sem sinal luminoso, a preferência é do pedestre. ①



QUANDO NÃO HOVER FAIXA

- › Procure outros locais seguros para atravessar, seja na esquina ou próximo a lombadas eletrônicas.
- › Não atravesse a rua por trás de carros, ônibus, árvores ou postes, pois a probabilidade de você não ser visto é grande.
- › Em estradas ou vias sem calçadas, caminhe de frente para o tráfego (no sentido contrário aos veículos)



Elisângela Rosa, 43 anos.

Aponte seu leitor QR Code e veja o que a Elisângela tem para contar.

Meia hora antes de dormir
a gente desliga o telefone
e liga a imaginação.

Conheça o **mude1hábito**,
um movimento para colocar
mais saúde em seu dia a dia.
Aqui você encontra
ferramentas simples para
mudar e ouvir histórias
de pessoas reais,
iguais a você, que quiseram
viver melhor e conseguiram.

Mudar um hábito
muda uma vida.

Veja por onde começar em
mude1habito.com.br.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

ANS - n° 347507

MUDE1HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800
www.unimedjpr.coop.br

ANS - Nº 347.507