

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 5 - Nº 18 - Out/Nov 2013

OUTUBRO é **Rosa**

Aproveite o mês de mobilização e previna-se contra o câncer de mama. A defesa está em suas mãos. **Pág 18**



Ultrassonografia Geral 24 horas

◆ **Dra. Adélia Lemos Pompeu**

Ginecologia e Obstetria CRM 1656 - RO

◆ **Dr. Antonio Mauro de Rossi** (Técnico Responsável)

Ortopedia e Traumatologia CRM 1434 - RO

◆ **Dr. Álvaro Alaim Hoffmann**

Clínica Médica e Ultrassonografia 24H CRM 1807 - RO

◆ **Dr. Bartolomeu de Sá Basilio**

Gastroenterologia e Endoscopia CRM 1655 - RO

◆ **Dr. Efraim B. Navarro Magalhães**

Ginecologia e Ultrassonografia CRM 466 - RO

◆ **Dr. Helio Costa Nunes Junior**

Urologia CRM 2370 - RO

◆ **Dr. Israel Nunes Alvares**

Clínica Médica e Hematologia CRM 1600 - RO

◆ **Dra. Jaelma Muniz**

Fisioterapia CREFITO 150.510 - F - RO

◆ **Dr. Marcos Henrique Bitencourt Rodrigues**

Clínica Médica, Med. do Trabalho CRM 2291 - RO
e Geriatria

◆ **Dra. Rosângela Pereira S. S. Cavalcante**

Clínica Médica e Psiquiatria CRM 2268 - RO

◆ **Dr. Rodrigo S. Albernaz**

Bioquímico CRF - RO/AC 901

◆ **Dr. Manuel Lopes Lamego**

Ginecologia e Obstetria CRM 45 - RO

◆ **Dr. Olavo Raimundo Santos Filho**

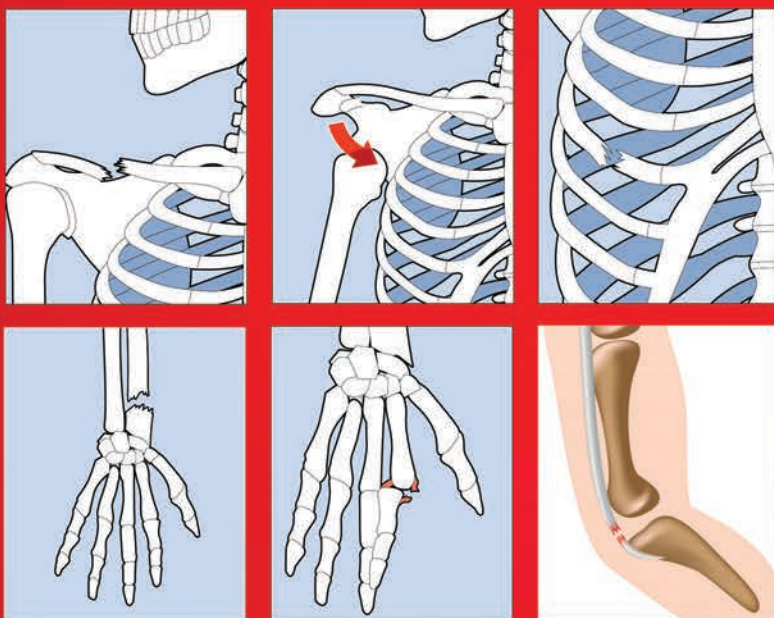
Cirurgião Geral, Endoscopia
Gastroenterologia CRM 1437 - RO

Ligue e agende sua consulta : 69 3416-9300 / 3416-9301 / 3416-6600



ORTOTRAUMA

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



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

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

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

Outubro é Rosa

Outubro é o mês de mobilização pela detecção precoce do câncer de mama. Nesta época, o mundo inteiro adota uma só cor e faz do rosa emblema para uma questão de tamanha importância: a saúde da mulher. Por isso, a Unimed Ji-Paraná ficará um pouco menos verde. Tudo para alertar sobre a prevenção primária que envolve hábitos de vida mais saudáveis, o autoexame e a importância da mamografia a partir dos 40 anos. O exame é simples e, se identificado no começo, a doença tem mais de 90% de chances de cura.

18

Capa



16

Um baile de saúde

Além de prazerosa, a dança na terceira idade pode trazer mais benefícios à saúde do que os exercícios físicos tradicionais

22

Sinal verde para alongar

Atividades dentro do carro podem ser realizadas para prevenir dores musculares e também são ótimas para relaxar a mente

23

Saúde financeira desde cedo

É muito importante que as crianças aprendam a dar valor ao que têm, a conhecer os limites dos gastos e a poupar

26

Bela vista

Parque Chico Mendes, em Ouro Preto, é privilegiado para a prática de trilhas e esportes de aventura, um roteiro obrigatório para quem gosta de aventura

28

Natal ecológico

Garrafas PET são recolhidas por colaboradores da Unimed Ji-Paraná para serem usadas como matéria prima na decoração de Ji-Paraná

12 Destaque

O amor pode ser medido

O amor pode ser medido e ainda cabe direitinho em um frasco de 5ml. Os portadores de leucemia e outras doenças no sangue só dependem disso: 5 ml de sangue. Para se tornar um possível doador de medula óssea, o primeiro passo é ir a qualquer Hemocentro, se cadastrar e colher amostra de sangue para um exame de tipagem. As chances de encontrar um doador compatível é de até 30% entre irmãos, filhos de mesmo pai e mesma mãe, podendo chegar a 1 em 100 mil entre as pessoas não aparentadas. Quanto maior o número de candidatos cadastrados, maior a chance de encontrar o doador.

CARO LEITOR ↗

Compromisso com você

Buscar sempre a excelência torna nossa missão

A Unimed Ji-Paraná é uma cooperativa que nasceu com o propósito de valorizar o trabalho médico e melhorar as condições de atendimento aos clientes. E, nesse sentido temos focado e nos esforçados para garantir os melhores resultados para todos nós. Estamos trabalhando intensamente para que a Unimed Ji-Paraná continue líder no mercado em sua área de atuação e para isso, é preciso investir em serviços próprios.

Nos últimos meses implantamos dois novos serviços, o de Fisioterapia e Hidroterapia. Essa é uma tendência que vem garantindo ao cliente Unimed Ji-Paraná uma melhor assistência à saúde. Afinal, zelar pelo bem estar de nossos beneficiários é missão essencial de nossa cooperativa, e uma preocupação que está presente em tudo o que fazemos. Esses novos serviços são abordados nesta edição da Bem Viver. Outubro Rosa, campanha que visa sensibilizar as mulheres a prevenir e a diagnosticar precocemente o câncer de mama, é tema principal da revista.

Seja investindo em serviços que garantem o tratamento de doenças ou em cuidados preventivos, nosso compromisso é buscar a excelência em tudo para que você tenha uma atenção integral que resultará em mais qualidade de vida.

Boa leitura.



Gilberto Domingues
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

▲ Diretoria Executiva

Diretor Presidente: Gilberto Domingues
Diretor de Administração: Sérgio Arantes
Diretora de Atenção à Saúde: Magna Sueli R. Lucas

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes

IMPRESSÃO

▲ Gráfica Imediata

▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 5 - nº 18 - Out/Nov de 2013

Tiragem: 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado

(75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

▲ Edições anteriores

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

▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro

Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091

Fone: (69) 3411-3859 | Fax: (69) 3411-3810

comunicacao@unimedjpr.com.br

▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

unimedjpr@unimedjpr.com.br

www.unimedjpr.com.br

Facebook: Unimed Ji-Paraná



ORTOPEDIA

- CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL
- CIRURGIA ORTOPÉDICA
- LOMBALGIAS

Antônio Mauro de Róssi

CREMERO 1.434

Sócio titular da S.B.O.T. - Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

Sócio titular da S.B.P.C.V. - Sociedade Brasileira de Patologia da Coluna Vertebral.

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

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

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



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**

Gastrocínica - 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



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**

Os males do Cigarro

Não há dúvidas. O fumante é o maior prejudicado por seu hábito. A lista de males é extensa e assusta. Mas cada item é também um bom motivo para a decisão de largar o cigarro

O cigarro, responsável por uma série de problemas de saúde, é fator determinante das duas maiores causas de morte por doença em todo o mundo: as doenças cardiovasculares e o câncer. Estudos recentes já apontaram 56 doenças relacionadas ao tabagismo. Para parar de fumar é preciso muito mais que força de vontade e determinação, é necessário a ajuda de profissionais da saúde. Nesta entrevista, a médica pneumologista Helena Souza van der Lan fala da enorme lista de doenças relacionadas ao tabagismo e maneiras de

largar o fumo.

Bem Viver - Quais as doenças relacionadas ao tabagismo?

Helena van der Lan - O cigarro é a maior fator de morte modificável no mundo, metade dos tabagistas morrem pelos danos diretos do tabaco. Isto representa 6 milhões de pessoas a cada ano. Há uma vasta gama de patologias causadas por ele, desde fatores estéticos como queda do cabelo, envelhecimento precoce e, amarelamento e queda dos dentes, fatores sexuais, como infertilidade e impotência, catarata, surdez, doenças respiratórias como enfisema, rinites, agravamento de quadros de asma até doenças cardiovasculares, isquemia cerebral e neoplasias da boca, estômago, pulmão, ginecológicas. Enfim, apenas para citar alguns exemplos do malefício do cigarro.

BV - Quais os malefícios que o contato com o cigarro acarreta às crianças e aos fumantes passivos?

HL - O fumo passivo é a fumaça que enche restaurantes, escritórios ou outros espaços fechados quando as pessoas queimam produtos do tabaco, como cigarros, charutos e narguile. Há mais de 4 mil produtos químicos do fumo, dos quais, pelo menos, 250 são conhecidos por serem nocivos e mais de 50 são causadores de câncer. Não existe um ní- ▶



A PROFISSIONAL ▾

Helena van der Lan é médica pneumologista, cooperada à Unimed Ji-Paraná



CAMINHO Atividade física é grande aliada para largar o cigarro, pois estimula a produção de endorfinas que dá sensação de bem-estar

vel seguro de exposição passiva à fumaça do tabaco. Estima-se que no mundo mais de 600 mil pessoas morrem por ano devido a exposição passiva. As crianças são as que mais sofrem. Em 2004, elas responderam por 28% das mortes atribuíveis ao fumo passivo. Em recém-nascidos pode ocorrer baixo peso. Quase metade das crianças respiram, regularmente, o ar poluído pelo fumo em locais públicos e mais de 40% delas têm pelo menos um parente tabagista.

BV - Quem está pensando em parar o que deve fazer?

HL - A abstinência tabágica não é fácil, pois esta dependência é um conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e químicos. Poucos tabagistas apresentam sucesso em sua primeira tentativa, mas há fortes evidências de que isso pode ser feito. Existem inúmeras maneiras eficazes para parar, desde o aconselhamento médico – que eleva em 84% as chances de sucesso, até terapias em grupos e medicamentosas. Basta o médico identificar o perfil do dependente e ver qual o melhor mé-

todo de auxílio para ele.

BV - Quais as maiores dificuldades para parar de fumar?

HL - Parar de fumar deve estar ligado ao que cada um quer para a sua vida. Acender um cigarro é um ato muitas vezes automático e que está associado, por exemplo, a tomar um café ou ir a um bar. Devido a isto, a maior dificuldade está na mudança dos hábitos, preencher o tempo com mais atividades desassociadas ao fumo e modificar o caráter de algumas delas para ir fazendo com que o cigarro deixe de fazer parte do seu dia a dia.

BV - Há sugestões de como superá-las?

HL - A facilidade de se alcançar a droga aumenta o vício. Infelizmente o cigarro é fácil de ser adquirido e não tê-lo por perto pode ajudar. Quando ocorre a crise de abstinência – que geralmente dura cinco minutos- e a pessoa não possui o cigarro, a vontade pode ser driblada e acabar passando.

BV - Existem inúmeros métodos

que prometem livrar o fumante do tabagismo. O que funciona?

HL - Todos os métodos terapêuticos disponíveis são de apoio, o que é determinante neste processo é a decisão do fumante de abandonar o cigarro.

BV - Como é o processo de tratamento para o tabagismo?

HL - Existem várias propostas de tratamento. O processo de terapia contra o tabagismo é contínuo, podendo ser em grupo ou individual. O tabagista também necessita de acompanhamento paralelo com demais profissionais da área da saúde. A combinação de acompanhamento médico e terapia medicamentosa mais que dobra as chances de sucesso.

BV - Parar de fumar engorda?

HL - Isto pode ocorrer, mas não é regra. Em geral, ocorre um aumento em torno de 4 quilos, pois o metabolismo tende a ficar lento pela abstinência da nicotina. No entanto, ao longo do tempo isto normaliza. Além do mais, as pessoas ao pararem de fumar resgatam o paladar e tendem a descontar as angústias e ansios na alimentação. É importante associar a atividade física nesta etapa, pois ajuda a manter a estabilidade do humor e evita os indesejáveis quilos extras neste processo de abstinência.

BV - Quais os benefícios imediatos de parar de fumar?

HL - Há benefícios tanto a curto quanto a longo prazo. Parar de fumar reduz as chances de impotência, da dificuldade em engravidar e dos partos prematuros. Além dos primeiros 20 minutos haver queda da frequência cardíaca e da pressão arterial. Em 2 a 12 semanas, há melhora da circulação e da função pulmonar. Entre 1 e 9 meses, diminuição da tosse e da falta de ar. Em um ano, o risco de doença cardíaca é cerca de metade de um fumante. **U**

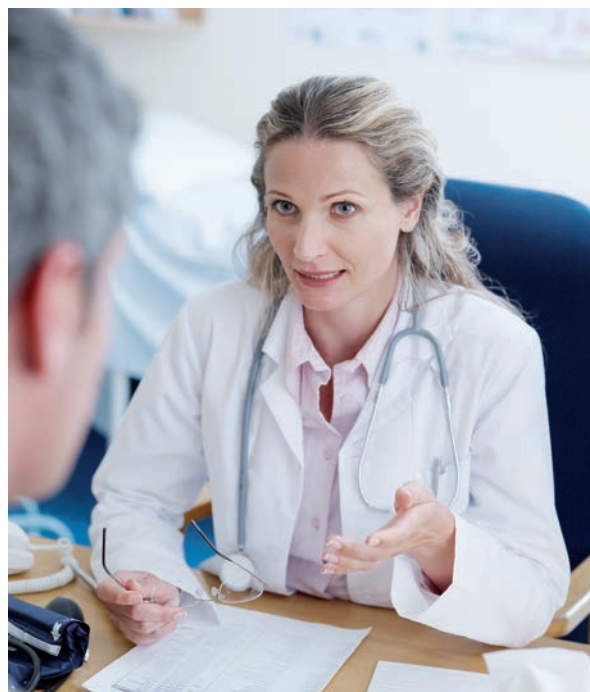
»» Exames Preservados

Reunir os exames feitos nos últimos tempos, a fim de que eles sejam avaliados, se necessário, por todos os médicos com os quais você marcar uma consulta, pode ser uma medida de prevenção tão eficaz como uma alimentação balanceada ou a prática regular de exercícios físicos. Ao apresentar ao médico seus últimos hemogramas já na primeira consulta, por exemplo, há chances de ele não pedir um novo exame – mesmo que a consulta anterior seja por um motivo diferente. Ao levar os resultados que já estão na sua casa, tanto você quanto seu médico ganham tempo.



»» Óleo de cozinha

Se você ainda tem o hábito de jogar o óleo de cozinha pela pia, mas fica com um peso na consciência, dá para ajudar a mudar essa realidade. Armazene-o em garrafas. Em Ji-Paraná, a Casa de Nazaré, uma instituição que atende 180 crianças e adolescentes carentes do bairro Boa Esperança, recolhe o óleo e faz sabão. A Casa oferece apoio escolar, oficinas de capoeira, curso de violão e curso de informática para adultos. Tudo com a ajuda de voluntários. O posto de coleta é na secretaria da Paróquia São José e fica aberto das 7h30 às 11h30 e das 13h30 às 16h30. A Casa de Nazaré fica localizada na Rua Porto Rico, 322, bairro Boa Esperança.



»» Gestação

Para as grávidas de plantão! Uso correto do cinto de segurança. A faixa superior do cinto deve passar no meio do ombro. Depois entre os seios e ficar ao lado do abdômen, nunca sobre ele. Também é preciso posicionar a presilha do cinto o mais baixo possível, sobre a pélvis.





Quem avisa amigo é

Se você não puder comparecer à consulta, avise com até duas horas de antecedência. Assim, você cede o seu lugar a uma pessoa que também precisa de atendimento e agiliza o trabalho da equipe médica. Você pode faltar. O aviso não.

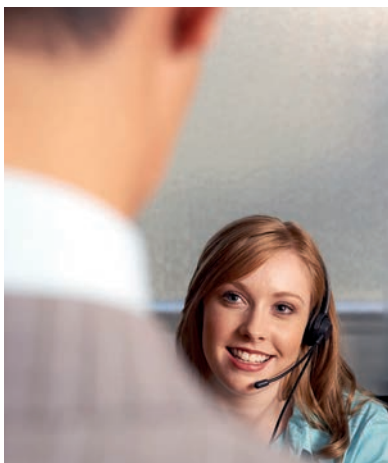


»» Cuide do seu cartão O cartão Unimed é um documento pessoal e intransferível, que garante o atendimento nos consultórios médicos, clínicas e demais prestadores. Nos casos de o paciente não possuir o cartão Unimed (seja por motivo de perda), é obrigatória a apresentação de um documento de identificação com foto. Para facilitar a prestação de serviços, evitar fraudes ou registros indevidos, é fundamental que o beneficiário não empreste seu cartão Unimed a outras pessoas.



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 e fazer exames, portanto, não há necessidade de esperar para marcar o retorno.



»» FILMES

Minha Mãe É uma Peça'

O longa 'Minha Mãe É uma Peça', escrito e estrelado pelo humorista Paulo Gustavo, tornou-se a principal bilheteria do ano para uma produção nacional. Com Ingrid Guimarães, Samantha Schmütz, Mônica Martelli, Herson Capri e Rodrigo Pandolfo no elenco, o filme é uma adaptação da peça homônima de Paulo Gustavo que está em cartaz há sete anos. Dona Hermínia é uma mulher de meia idade com filhos crescidos que tem como preocupação maior procurar o que fazer. Sem um trabalho para se ocupar, ela passa o dia todo desabafando com a tia idosa, a vizinha fofoqueira e a amiga confidente.



»» LIVROS

Como Nascem os Pais Crônicas de Um Pai Despreparado

Escrito com a mesma linguagem divertida, inteligente e emocionante Como Nascem os Pais - Crônicas de Um Pai Despreparado vai fazer você rir, chorar, entender que tudo vale a pena e pedir desculpas de joelhos aos seus pais. Na nova onda dos pais participantes, ele conta no livro inúmeros episódios, desde os primeiros banhos à tradução dos misteriosos "fonábulos", passando pela primeira doença grave, a evolução da mobilidade em um bebê que não para quieto e as noites de insônia.

O amor pode ser medido

A doação de sangue pode aumentar as possibilidades de cura para muitas pessoas com leucemia e outras doenças do sangue

O amor pode ser medido e ainda cabe direitinho em um frasco de 5ml. Os portadores de leucemia e outras doenças no sangue só dependem disso: 5 ml de sangue. Para se tornar um possível doador de medula óssea, o primeiro passo é ir a qualquer Hemocentro, se cadastrar, e colher amostra de sangue para um exame de tipagem. Assim como todos os hemocentros públicos brasileiros, o de Ji-Paraná atua apenas na orientação junto aos candidatos sobre os procedimentos para a doação de medula e na coleta das

amostras, encaminhando-as aos laboratórios aptos a realizarem esses exames de alta especificidade técnica.

O laboratório analisa o código genético e repassa as informações a um banco de dados nacional, chamado Redome (Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea), instalado no Instituto Nacional de Câncer (INCA). O sistema irá verificar se há compatibilidade com os pacientes que necessitam da medula.

Uma vez detectada a compatibilidade com algum paciente da fila de espera, o doador é procurado pelo Redome, e tem ▶

DIFICULDADE ▾

É muito difícil encontrar um doador de medula compatível, mesmo na própria família





► **GRANDEZA** Se cada um fizer a sua parte, tudo poderia ser diferente. Um pequeno, porém grandioso gesto pode salvar vidas

todos os custos com viagem, alimentação e estadia, inclusive para o acompanhante, bancados pelo Ministério da Saúde.

As chances de encontrar um doador compatível é de aproximadamente entre 25% a 30% entre irmãos, podendo chegar a 1 em 100.000 entre as pessoas não aparentadas. Portanto, quanto maior o número de candidatos cadastrados, maior a chance de se encontrar o doador ideal para os pacientes que precisam de transplante.


Todos os candidatos à doação devem ter entre 18 e 55 anos. Por ano, no Brasil, são cerca de 130 transplantes de medula óssea entre não aparentados.

Sem medo

A doação de medula óssea é um procedimento seguro e não envolve

[...]

A doação não traz nenhum risco para o doador, já que a medula se recompõe em poucos dias.

cirurgia, apesar de o procedimento ser feito em centro cirúrgico, sob anestesia peridural ou geral, e requerer internação por um mínimo de 24 horas. A doação não traz nenhum risco para o doador, já que a medula se recompõe em poucos dias. 

» Outubro/Novembro 2013


Climeri
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 cl Restylane

Microcorrentes

Ultrassom pl Estética

Drenagem Linfática

Hidratação de Pele

Peelings

Limpeza de Pele

Telefone: (69) 3421-3314

Celular: 8111-0112

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

Saiba como guardar os alimentos



Ilustrações Alexandre Afonso



FERMENTO

Tempo de geladeira: de 3 dias a 6 meses

O fermento químico em pó pode ser guardado por meses da geladeira, sem prejudicar o crescimento do seu bolo. Já o biológico, muito utilizado para fazer pães, tem tempo de vida curta, que não ultrapassa 3 dias depois de aberto. "O fermento biológico é vivo, formado por leveduras. Quando elas morrem, o fermento para de funcionar e a massa não cresce",



LEITE

Tempo de geladeira: de 1 a 4 dias

O leite pasteurizado azeda rapidamente e deve ser consumido dentro de 1 dia. Diferentemente do tipo longa vida, que, depois de aberto, aguenta de 3 a 4 dias na geladeira



QUEIJS

Tempo na geladeira: de 5 dias a 1 mês

Os tipos secos, como provolone e parmesão, têm tempo de conservação maior que os queijos moles, como a ricota e o queijo de minas —estes duram, no máximo, 5 dias **Atenção ao aspecto:** se a cor foi alterada e se há pontos esverdeados na superfície, melhor dispensá-lo. Mas e o gorgonzola? Há quem diga que quanto mais verde e fedido, melhor. Nesse caso, vale o bom senso na hora de avaliar o estado do produto



COMIDA PRONTA

Tempo de geladeira: 3 dias
O arroz branco de hoje é o arroz de forno, com molho de tomate, presunto e queijo de amanhã. A arte de "reformatar" o que sobrou do almoço para comer um prato diferente no jantar é ótima para evitar desperdícios, mas é preciso ter cautela para evitar uma intoxicação alimentar. As sobras devem ir para a geladeira, em recipientes com tampa, logo depois do almoço



VINHOS

Tempo de geladeira: 1 dia* ou 1 mês**
Uma vez aberto, a maioria dos vinhos têm prazo de validade curto devido à oxidação —o oxigênio que entra na garrafa reage com a bebida, alterando seu aroma e sabor. Por isso, o ideal é consumir a garrafa em um dia*. Quem não quiser desperdiçar, pode prolongar um pouco a utilidade do vinho utilizando-o como tempero** —mas lembre-se de que vinho velho demais vira vinagre



CARNES

Tempo de geladeira: 2 dias

Carnes cruas —vermelhas, aves e peixes— duram pouco tempo na geladeira, por isso o ideal é congelar o produto se não for prepará-lo imediatamente. De acordo com Porto, carnes temperadas podem aguentar um pouco mais, já que o tempero atua como conservante natural. "Já as embaladas a vácuo pode ficar até um mês na geladeira."



FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Tempo de geladeira: 5 dias
Devem ser armazenados previamente higienizados. É importante secar os alimentos depois de lavá-los para que não apodreçam com a água. Já as frutas tropicais, como a banana e o abacate, não devem ser refrigerados, pois escurecem. "O mamão, quando verde, nem chega a amadurecer",



KETCHUP, MAIONESE E MOSTARDA

Tempo de geladeira: de 1 mês a 1 ano
Com uma alta dose de conservantes na composição, essas guloseimas aguentam bastante tempo na geladeira. No trio de temperos para o hambúrguer, a maionese é o mais perecível, pode ficar até 30 dias refrigerada



ENLATADOS

Tempo de geladeira: de 4 a 5 dias
Para Chaves, da Unicamp, o ideal é consumir os enlatados de uma vez, logo depois de abertos. "Se sobrar, drene o líquido que banha o alimento e retire o produto da latinha." Guarde as sobras drenadas e em recipientes hermeticamente fechados

MANTEIGA

Tempo de geladeira: 3 meses
Por ter bastante gordura na composição, a manteiga aguenta bastante sob refrigeração. Conforme o tempo de geladeira, o produto pode ganhar uma capa amarelo-escuro de sabor rançoso. Remover essa capa, raspando a superfície da manteiga, ajuda a resolver o problema

Esconderijo de bactérias

Bolsas femininas têm mais micróbios do que maioria dos vasos sanitários

A bolsa é um acessório indispensável para a mulher. São raras aquelas que conseguem viver sem a sua grande aliada. Nela se carrega de tudo. Só que essa praticidade feminina implica um considerável risco para a saúde: a contaminação por bactérias. Segundo pesquisas as bolsas têm mais micróbios do que na superfície dos vasos sanitários. Quantas vezes a bolsa é lavada? E o vaso sanitário? A bolsa, quase nunca. Já o vaso sanitário é lavado quase todo dia.

Ao longo do dia, a bolsa passeia pelos mais diversos lugares: rua, mesa de trabalho, pia do banheiro, chão do carro. Nesses ambientes, é possível encontrar coliformes fecais – causadores de diarreias e bactérias responsáveis por conjuntivites, sinusites e intoxicações alimentares.

A fim de não sofrer essas consequências, a orientação é tomar certos cuidados, como lavar ou limpar a bolsa uma vez por semana. E evitar deixá-la em locais notoriamente contaminados – uma alternativa é ter sempre em mãos aquele gancho de metal que permite fixá-la nas mesas.



► **CUIDADO** Além de carregar microrganismos do lado de fora, as bolsas são bastante contaminadas por dentro

Evite a carona indesejável

- ▶ Não deixe a bolsa no chão
- ▶ Evite levá-la ao banheiro. Se puder, carregue só a necessária
- ▶ Não coloque a bolsa em cima da pia do banheiro ou sobre a caixa de descarga. Prefira pendurá-la em um ganchinho
- ▶ Nunca a deixe sobre a mesa onde você faz suas refeições
- ▶ No carro, prefira guardar no porta-malas, que é menos contaminado do que o chão
- ▶ Procure limpá-la com pano, água e sabão, no mínimo, uma vez por mês. 🕒

Um baile de Saúde

Além de prazerosa, a dança na terceira idade pode trazer mais benefícios à saúde do que os exercícios físicos tradicionais

Depois de uma vida dedicada ao trabalho, o lazer passa a ser prioridade para muitos idosos. Na hora da diversão, os bailes da terceira idade quase sempre estão no roteiro. A vida não para e o corpo pede movimento. E assim, todas as sextas-feiras, um grupo de idosos se reúne no Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Ji-Paraná para bailar.

Mais do que rodopias, ali eles encontram um novo ânimo para viver. E a dança se transforma muito mais que uma terapia. É uma forma de melhorar o condicionamento físico, o equilíbrio, a criatividade e

aumentar a autoestima. A atividade também é uma maneira de afastar a solidão e uma oportunidade de fazer novas amizades, por isso, é considerada uma das atividades físicas mais prazerosas.

Pelo caráter lúdico, idosos aderem melhor à prática do que aos exercícios tradicionais. Estudos conseguiram comprovar a superioridade da dança para a saúde do coração, a capacidade respiratória e acima de tudo, a qualidade de vida.

Antigamente, tanto por parte do idoso, como dos familiares, a ideia era de que com o envelhecimento o melhor era ficar inativo, evitando qualquer esforço ou atividade, ►



▶ ANIMAÇÃO Todas as sextas-feiras os idosos aproveitam para dançar forró no Centro de Convivência



▶ **MOVIMENTO** No baile da terceira idade vale dançar juntinho, sozinho, mulher com mulher, não importa; o que não pode é ficar parado

[...]

Doenças como a depressão, artrite, artrose, osteoporose, cardíaca podem ser prevenidas e tratadas com a prática da dança

para poupar as energias. Hoje se sabe que é exatamente o contrário. O sedentarismo é o pior vilão da saúde.

Doenças como a depressão, artrite, artrose, osteoporose, cardíaca, podem ser prevenidas e tratadas com a prática da dança. Isso porque, dançar estimula a circulação sanguínea, ajuda no fortalecimento dos músculos e ossos, estimula a produção de endorfina (substância do bem-estar) e previne a formação de pensamentos negativos. Além disso, a dança melhora a coordenação motora e a memória.

Segundo pesquisadores, quando

dançam, os idosos fazem um esforço maior para memorizar a sequência dos passos e mostram concentração acima do normal para não invadirem o espaço do parceiro. Além disso, se lembram de experiências e sensações vividas no passado, quando a música os remete à juventude.

Benefícios da dança NA TERCEIRA IDADE

- ▶ Estimula a mobilidade das articulações, proporcionando melhora da coordenação motora e equilíbrio do corpo.
- ▶ Melhora a circulação, favorecendo a oxigenação dos tecidos e a irrigação das células, prevenindo problemas cardiovasculares.
- ▶ Ajuda a combater a depressão, pois a dança é uma atividade prazerosa e social.
- ▶ Eleva a capacidade cardiorrespiratória e a força muscular.
- ▶ Melhora a qualidade do sono.

» Outubro/Novembro 2013



Geriatría

GERIATRIA CLÍNICA
E PREVENTIVA

Dr. Aparício Primus

CRM/RO - 094

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

 **Gastroclínica**

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

www.gastroclinicoajp.com.br

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

OUTUBRO e rosa

Movimento tem como objetivo alertar sobre o câncer de mama e principalmente lembrar a importância da prevenção e detecção precoce da doença

Outubro é o mês de mobilização pela detecção precoce do câncer de mama. Nesta época, o mundo inteiro adota uma só cor e faz do rosa emblema para uma questão de tamanha importância: a saúde da mulher. Por isso, a Unimed Ji-Paraná ficará um pouco menos verde. Tudo para alertar sobre a prevenção primária que en-

volve hábitos de vida mais saudáveis, o autoexame e a importância da mamografia a partir dos 40 anos. O exame é simples e, se identificado no começo, a doença tem mais de 90% de chances de cura.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) no Brasil, aparecem cerca de 50 mil novos casos de câncer de mama em mulheres por ano, e esse número vem aumentando nas últimas décadas. É ▶



▶ **SÍMBOLO** O movimento teve início nos anos 90 e adota o rosa como o tom da esperança e o pequeno laço como símbolo da luta contra a doença



[...]

O diagnóstico precoce é a grande arma que as mulheres têm nas mãos e, quanto antes o câncer de mama for descoberto, maiores as chances de sucesso no tratamento.

"A prevenção primária envolve hábitos de vida mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos acompanhada de uma dieta especial, pobre em gordura de origem animal, com muitas frutas, legumes e verduras. Deixando de lado eventuais radicalizações, recomenda-se que, quando necessária, as terapias hormonais sejam feitas de modo criterioso, monitoradas pelo ginecologista. Nunca se esquecer da importância da amamentação materna. Esse processo também envolve uma prevenção secundária, como não deixar de realizar mamografias nem ultrassom das mamas quando indicado", aconselha o médico.

Sintomas

Sintoma é uma sensação, dor, fisgada, pontada e apenas 5% dos cânceres de mama apresentam algum sintoma. Quando a mulher percebe o câncer de mama, geralmente é um nódulo. Por isso, é muito importante que a mulher fique atenta também a outros sinais, como: inchaço, alterações na coloração, tamanho, formato, textura da pele das mamas e secreções que saem do mamilo.

Geralmente, os tumores malignos localizam-se em apenas uma das mamas, não possuem mobilidade e contorno definido. Em alguns casos, se aderem à pele ou aos músculos debaixo da mama. ▶

▶ **IMPORTANTE** Ginecologista Oribes Vieira lembra que autoexame é um aliado na prevenção, mas não pode ser substituído pelo exame médico

o mais freqüente na mulher brasileira, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano, sendo considerado a maior causa de mortalidade feminina, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca).

Isso porque muitos dos casos são descobertos tardiamente, quando o tumor já está avançado. O diagnóstico precoce é a grande arma que as mulheres têm nas mãos e, quanto antes o câncer de mama for descoberto, maiores as chances de sucesso no tratamento.

De acordo com o médico ginecologista Oribes Vieira, a verdadeira causa do câncer de mama permanece obscura, sendo ainda objeto de investigação científica. Alguns fatores parecem aumentar o risco para desenvolver a doença. Sabe-se atualmente que o

fator hereditário concorre com cerca de 5 a 10% na gênese desse tipo de câncer, sendo ainda conveniente mencionar outros fatores de risco, tais como ingestão excessiva de alimentos gordurosos, obesidade, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, vício do cigarro e as próprias alterações vindas do envelhecimento, não descartando, aqui, as alterações genéticas incidentes sobre o DNA. Ele explica que entre 30 e 40 anos, o risco é de 0,44%, mas na faixa dos 60-70, aumenta significativamente para 3,83%. Isso também não significa que pelo fato de ser jovem a mulher está imune ao câncer de mama. Por isso, é fundamental que as pessoas estejam atentas, de olho nos citados fatores de risco, para que sejam tomadas medidas preventivas que minimizem as chances de desenvolver a doença.

O mais importante é que a mulher conheça a aparência, sensações, formas e texturas de suas mamas para que seja possível detectar qualquer alteração.


Exame

Orientado pelo ginecologista, o autoexame das mamas o autoexame levou à constatação prática de que 80 a 90% dos tumores são detectados pela própria paciente. De acordo com o médico, o exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo e deve ser feito mensalmente, de preferência no 7º ou 8º

[...]

o exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo e deve ser feito mensalmente...

dias após o início da menstruação. As mulheres na menopausa devem escolher um dia qualquer do mês e memorizá-lo. Entretanto, o autoexame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde. "A nossa luta é para que consigamos detectá-lo antes de ser palpável, pois, quanto menor, maior é

a chance de cura. A mamografia é o método mais confiável para detectar a doença nos estágios iniciais. Além do seu potencial de demonstrar lesões impalpáveis, o emprego da mamografia pode proporcionar uma redução acima de 30% na mortalidade de mulheres com câncer de mama", defende Oribes. 



MAMOGRAFIA Exame é o mais indicado para detectar precocemente a presença de nódulos nas mamas

Os maiores FATORES DE RISCO



HISTÓRICO FAMILIAR



SEDENTARISMO



CONSUMO DE ÁLCOOL



OBESIDADE



TABAGISMO



PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS



**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 (secretária) | 3441-4611 | 3441-4612

 www.alexandrezendeortopedia.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



Sinal verde para alongar

Atividades dentro do carro podem prevenir dores musculares e também é ótimo para relaxar a mente

Quando o sinal ficou vermelho, então é hora de cuidar da saúde. Passar alguns minutos parado dentro do carro pode ser uma boa oportunidade para realizar alongamentos, que além de fazerem bem para o corpo, relaxam a cabeça. A pior coisa que acontece quando se está no trânsito é quando vem aquela tensão muscular. Mesmo que as pessoas não percebam, os músculos contraem sem serem comandados. Conforme o tempo vai passando e esse músculo fica contraído, o fluxo sanguíneo é interrompido. Isso inicia um processo inflamatório e começa a dor. Uma das coisas que se pode fazer é ensinar o músculo a relaxar.



▶ **RELAXE** O simples movimento de abrir e fechar a mão com a bolinha cria uma sensação de alívio e ajuda a combater o estresse

Uma dica é carregar no carro uma bolinha daquelas de apertar com a mão para aliviar o estresse. Além disso, também fortalece os músculos do antebraço, ajuda a relaxar os ombros e evita dores.

Para combater as dores, é bom manter a postura, com as costas bem apoiadas no assento. Alongamentos dos braços, pescoço e costas são fáceis de fazer e essenciais para evitar dores, pois ajuda o músculo a relaxar, diminui o cansaço e toda aquela sensação de peso acaba ficando no final do dia.

CONHEÇA alguns exercícios:

- » Faça alongamento dos braços puxando os membros por trás da cabeça;
- » Gire os pés para movimentar as articulações dos tornozelos;
- » Flexione as pernas para mover os joelhos e alongar coxas e panturrilhas;
- » Mova a coluna para evitar dores nas costas;
- » Puxe a cabeça para os lados para movimentar o pescoço e a coluna cervical;
- » Vire a cabeça lentamente para um lado e depois o outro, repetindo o movimento três vezes. ①

Saúde financeira desde cedo

É muito importante que as crianças aprendam a dar valor ao que têm, a conhecer os limites dos gastos e a poupar

Ensinar para as crianças o valor das coisas é responsabilidade dos pais e dinheiro é assunto que deve ser colocado em pauta desde cedo para ajudar os pe-

quenos a lidar com finanças de forma saudável.

Uma das formas de ensinar às crianças o valor do dinheiro é por meio da mesada. A tarefa não é simples, tem regras e, para que dê certo, exige comprometimento de pais e filhos. O mandamento número 1 é que a quantia e a data combinadas devem ser cumpridas rigorosamente pelo responsável por fazer o pagamento. Ao mesmo tempo, a criança tem de saber que, se o dinheiro acabar antes, vai esperar de mãos vazias. A mesada também não pode ser instrumento de premiação por boas notas, status ante os colegui-

nhas, e muito menos castigo, quando os pais decidem punir a criança suspendendo a entrega por um tempo.

Valores

Na primeira conversa, procure explicar às crianças que elas vão receber o próprio dinheirinho. O ideal é que comecem a ganhar a mesada quando souberem fazer contas de soma e subtração. O segundo passo é estipular o valor, que pode variar de acordo com o perfil familiar e deve ser calculado com base nas necessidades da criança. Cada faixa etária deve receber uma quantia diferente.

Hábito

A mesada é também uma forma de criar o hábito de poupar. Tudo proporcionalmente à idade. Ensine o valor do dinheiro. Esclareça a diferença entre querer e precisar de alguma coisa. Estimule a criança a comparar preços e evite comprar aquilo que elas considerarem caro, mesmo que você possa fazê-lo.

Para facilitar a organização, o ideal é separar dois lugares para armazenar o dinheiro. Uma carteira ou um envelope para os gastos correntes, e um cofrinho para que possa economizar e investir em algum objeto desejado.

No treino dessas escolhas financeiras na infância é que vão chegar à vida adulta com mais sabedoria e responsabilidade nas escolhas financeiras. Porém, a melhor educação acontece pelo exemplo dos pais. **U**



► **POUPANÇA** É importante mostrar que existem objetos que podem ser adquiridos agora e outros que precisam de planejamento

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA (de 19/04 a 02/09/2013)

Nº	Prestador	Fone 1	Cooperado	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Leonice Natalina Arruda	3422-0186	NÃO	Self Center - Consultorio de Psicologia	Ji-Paraná	Psicologia
2	Andreia C. de Oliveira	3416-9300	NÃO	Hospital das Clinicas O6 de Maio	Ji-Paraná	Psicologia
3	Deyse Ferraciolli	3441-5166	NÃO	Hospital dos Acidentados	Cacoal	Psicologia
4	Helena Souza Van Der laan	3416-9380	SIM	Day hospital - Center Clinica	Ji-Paraná	Pneumologia
5	Luana Fuzari	3461-2322	SIM	Hospital Parecis	Alta Floresta	Clinica Médica
6	Eduardo Dameto	3441-2253	SIM	Hospital dos Acidentados	Cacoal	Clinica Medica/ Ginecologia
7	Mariana Budó	3441-2476	NÃO	Fisiolandim	Cacoal	Fisioterapia
8	Gracileny Freitas	3443-1747	NÃO	Ortoclin	Cacoal	Psicologia
9	CedLab Lab. de Análises Clínicas	3521-2527	NÃO	Laboratorio CedLab	Jaru	Análises Clínicas
10	Freddy Omar	3421-2218	SIM	Hospital Stella Maris	Ji-Paraná	Pediatria
11	Biomedici Lab. de Análises Clínicas	3471-2922	NÃO	Biomedici Lab. de A. Clínicas	Presidente Médici	Análises Clínicas
12	Centro de Onc. e Hematologia de Cacoal	3443-2002	NÃO	Hospital São Daniel Comboni	Cacoal	Oncologia e Hematologia
13	Keidimar V. Oliveira	3442-2393	SIM	Hospital São Jose	R. de Moura	Clinica Médica

Total de Prestadores Credenciados: 13

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA (de 19/04 a 02/09/2013)

Nº	Prestador	Fone	Cooperado	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Tauna Boone	3441-5166	NÃO	Hospital dos Acidentados	Cacoal	Psicologia
2	Valdelice Teixeira da Silva	3443-1747	NÃO	Ortoclin	Cacoal	Psicologia
3	Aristeu Machado	3421-9451	NÃO	Fisiocenter	Ji-Paraná	Psicologia
4	Ivana Dorneles	3416-9337	SIM	Day Hospital	Ji-Paraná	Cardiologia

Total de Prestadores que se desligaram: 4

Conheça as vantagens de adquirir seus medicamentos na Farmácia Unimed:



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

Faça-nos uma visita e comprove

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

Farmácia |
Unimed 

Farmácia Unimed. Uma dose extra de vantagens para você.

Bela vista

Parque Chico Mendes é privilegiado para a prática de trilhas e esportes de aventura


Que vista! Impossível não dizer essas palavras ao alcançar o ponto mais alto do morro do Parque Municipal Chico Mendes, popularmente conhecido como Morro da Embratel, roteiro obrigatório para quem gosta de aventura em Rondônia. O Parque fica a cerca de 30 quilômetros de Ji-Paraná e atrai muitos visitantes. Pessoas em busca de sossego e outras de adrenalina.

O ponto turístico está a 450 metros de altitude e permite uma vista de tirar o fôlego, com direito a vista da cidade de Ouro Preto do Oeste. Um oásis de preservação em meio à destruição ambiental em Rondônia. A reserva se comunica com outra reserva, que abrange mais dois morros grandes, cobertos de vegetação.

O local é favorável a prática de esporte radical e à prática de ecoturismo. Para

os mais aventureiros podendo se chegar ao topo do morro pela trilha a pé ou para quem gosta de apreciar a natureza, com menos aventura, pode-se chegar ao topo do morro de carro. De bike é uma ótima pedida para quem gosta de aliar belas paisagens, esporte e aventura.

Salto para a liberdade

Considerado o melhor da região Norte do país para a prática de voo livre, o morro Chico Mendes também sedia campeonatos de parapente. O esporte já se tornou tradição no local e, todos os anos, praticantes vindos de todo o país e também do exterior se reúnem em Ouro Preto. A modalidade disputada é o Cross Country, de voo à distância, desafio onde o piloto utiliza um dia de voo para alcançar a maior distância possível, entre o local de decolagem e o pouso. O recorde até hoje, é um vôo de 147 km em linha reta sentido a cidade de Ariquemes. 

ALTURAS


Lugar que é considerado o melhor da região Norte para prática e competições de parapente





CEMED
3422-2331

CENTRO MÉDICO DE JI-PARANÁ

Fones: 

69 3422-2331 | 3422-9960

3422-1063 | 3421-0206

Rua das Flores, 41 - Bairro 2 de Abril
CEP: 76.900-814 - Ji-Paraná - Rondônia



Dr. Edgardo Franco [COOPERADO]

Ginecologia e Ultrassonografia | CRM 913/RO

Dr. Adriano Barneze

Cirurgião Buco Maxilo Facial | CRO-RO 1193

Dr. Hamilton Giovanini [COOPERADO]

Cardiologia | CRM 1181/RO

Dra. Hellen Felício

Endocrinologia | CRM 3193/RO

Dr. Leônidas Tondo

Reumatologia | CRM 3612/RO

Dr. Thiago Gonzalez

Fisioterapia | Crefito 9/111107

Dr. Valter A. Rodrigues [COOPERADO]

Urologia | CRM 305/RO

Dra. Patricia Crosio Oliveira

Psicologia | CRP 01/11.158

Dra. Fabieli Salete Lenz

Nutricionista | CRN 72360

Natal ecológico

Garrafas PET serão usadas como matéria prima na decoração da cidade

Q ue tal começar já a dar um destino adequado as garrafas PET? A decoração de Natal de Ji-Paraná, este ano, será mais ecológica e parte dos enfeites será feito das embalagens de refrigerantes. E, para preservar o meio ambiente e ainda dar um destino certo às garrafas, a Unimed Ji-Paraná está empenhada na arrecadação do material.

Um ponto de coleta está instalado na sede da Unimed, para que, colaboradores e clientes depositem o material. Ele será encaminhado para um barracão de confecção mantido pela prefeitura. A decoração com garrafas PET vai acontecer em pontos estratégicos do município.

O PET é considerado o grande vilão do lixo reciclável porque, quando jogado no ambiente, muitas vezes vai parar em bueiros, rios e córregos, prejudicando o siste-

ma de drenagem das águas das chuvas e agravando as consequências de enchentes. Além disso, ocupa espaço precioso nos aterros sanitários e demora cerca de 500 anos para se decompor.

Contribua levando nos pontos de coleta o máximo de garrafas PET que você puder. Não se esqueça: entregue as garrafas limpas. Isso é muito importante! **U**

Orientações:

- ▲ Traga garrafas PET de vários tamanhos e cores.
- ▲ As garrafas devem estar lavadas apenas com água.
- ▲ Se não tiver com a tampa, não tem problema.



▶ **ENGAJADOS** Colaboradores da Unimed Ji-Paraná estão empenhados na arrecadação de garrafas PET

LABORATÓRIO São Gabriel ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

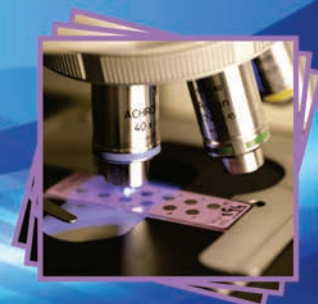
HEMATOLOGIA | BIOQUÍMICA | IMUNOLOGIA | HORMÔNIOS
URINA | PARASITOLOGIA | CITOLOGIA (PAPANICOLAU) E OUTROS



| Dra. Larissa de A. Bonfim Pereira
CRBM 1038 - PA

| Dr. Everton Alves Pereira
CRBM 1037 - PA

Fone: (69) 3423-6757



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

REPOSIÇÃO HORMONAL MASCULINA... QUANDO É NECESSÁRIA?

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

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

de desejo sexual, dificuldade de ereção, falta de concentração, ganho de peso, irritabilidade e insônia. O medo de enfrentar desafios, seja na vida particular ou profissional, é um dos sintomas mais comum. O objetivo da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é restabelecer os níveis fisiológicos da Testosterona e atenuar os sintomas do DAEM. A TRH é realizada através do uso de Testosterona e outras medicações, nas formas injetável, oral e gel transdérmico. Todos os pacientes com sintomas suspeitos e interessados em realizar a TRH, deverão ser rigorosamente investigados por Urologista e acompanhados durante o tratamento, para monitorar os níveis hormonais e evitar efeitos adversos do tratamento.



Dr. Rodrigo Zipparro
Médico Urologista (CRM 2142/RO)
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

Ji-PARANÁ:

CEMED
Rua das Flores, 41, Bairro Urupá
3422-2331 | 3422-1063

Hospital Cândido Rondon
Rua Almirante Barroso, 1530, Centro
3411-2200

PORTO VELHO:

Hospital Unimed
Av. Rio Madeira, 1618
Nova Porto Velho
3216-6844 | 3225-2730



Investindo em serviços próprios

Unimed Ji-Paraná proporciona serviços próprios de fisioterapia e hidroterapia


O ferecer assistência de qualidade à saúde de seus beneficiários é prioridade da Unimed Ji-Paraná e para isso, vem ao longo dos anos estruturando e implantando novos serviços. Agora, os clientes contam com atendimento de fisioterapia e hidroterapia próprio da cooperativa, assegurando

do serviço diferenciado ao beneficiário.

Os atendimentos acontecem na unidade de Medicina Preventiva em Ji-Paraná, que já conta com uma estrutura pronta e oferece os serviços de fisioterapia neurológica e hidroterapia convencional, neurológica e ortopédica. O espaço também está integrado à nova modalidade de assistência no gerenciamento de doenças, dentro da filosofia de atenção integral à saúde. Com o serviço próprio, é possível recuperar e reabilitar a condição física. Os atendimentos podem ser individualizados ou não, dependendo da avaliação do profissional. Todos os clientes, sem restrição de idade, podem ter acesso ao serviço personalizado para cliente Unimed.

A fisioterapeuta Neila Tavares destaca que a hidroterapia é indicada para indivíduos com diversos tipos de patologias, são exemplos: Hérnia de Disco, Lombalgia (dor na coluna) e Cirurgias, de acordo com indicação do médico assistente. "A cada dia o reconhecimento da hidroterapia é maior por parte da classe médica e a conduta de prescrever sessões com intuito de reabilitação cresce paralelamente ao reconhecimento dos pacientes que, relatam um restabelecimento de sua condição física de forma mais acelerada, em muitos casos", explica.

As sessões têm duração de 40 minutos, e podem ser realizadas através de diversas técnicas de acordo com a necessidade do paciente.

Com a solicitação médica autorizada, o cliente deve fazer o agendamento no núcleo de Viabilização de Atendimento (3411-3864/3872). 



BENEFÍCIOS O foco da hidroterapia é manter a reabilitação já adquirida e prevenir novas lesões melhorando o equilíbrio

UNIMED EM DIA ↙

Socialmente responsável

Gestão da Cooperativa é reconhecida com o Selo Unimed de Responsabilidade Social 2013

O trabalho de responsabilidade social desenvolvido pela Unimed Ji-Paraná, pelo quinto ano consecutivo, foi reconhecido pela direção nacional da Cooperativa Médica. O Selo de Responsabilidade Social certifica as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável.

A metodologia para a certificação é baseada na avaliação de temas dos indicadores: Valores e Transparência, Público Interno, Comunidade, Meio Ambiente, Fornecedores, Clientes e Governo e Sociedade. Também foram analisados o Balanço Social e a inclusão de projetos no Banco de Responsabilidade Social do Sistema Unimed.

As ações de responsabilidade social implementadas pela Unimed Ji-Paraná incluem atividades e parcerias com entidades assistenciais, como ajuda financeira a Creche Nosso Lar, Projeto Orquestra em Ação. No esporte, apoio a escola de Futebol AJS Unimed, que

[...]


O Selo certifica as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa e ética

» Setembro/Octubre 2013



atende cerca de 70 crianças e adolescentes e a Impacto Unimed de Karatê, com patrocínio de 40 atletas em campeonatos e uniformes. Também ligada ao esporte, é destaque com o Projeto Academia da Terceira Idade (ATI), em parceria com a prefeitura de Cacoal, disponibilizando espaço e equipamentos para a prática de atividade ao ar livre para toda a comunidade gratuitamente.

Para o público interno, a preocupação com a saúde, qualidade de vida e capacitação dos colaboradores é estratégica para a Unimed Ji-Paraná, que investe em treinamentos contínuos, ações de prevenção à saúde e que incentivam o autocuidado, como ginástica laboral, lanche saudável, entre outras atividades.

O Selo Unimed de Responsabilidade Social foi criado em 2003 com o objetivo de mobilizar as Unimed para a implantação de uma política de Responsabilidade Social. 

Bio Center
LABORATÓRIO

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

Exames:

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

ATENDIMENTO UNIMED
E OUTROS CONVÊNIOS

69 3422-3434
3422-3063

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





▶ **PREJUÍZO** O cérebro de uma pessoa estressada é mais suscetível às perdas de neurônios e memória

Você conhece bem o seu cérebro?

Ter a sensação de que se está vivendo a mesma cena pela segunda vez, esquecer o nome de alguém que se acabou de conhecer, ter o mesmo sonho mais de uma vez, lembrar a letra inteirinha de uma música que você não ouviu há anos. Por essas e outras, não há dúvidas de que o funcionamento do cérebro é cheio de mistérios.

Responda ao quiz e descubra o quanto você sabe sobre o comportamento desse órgão fascinante:

1. Para que tarefa as pessoas mais

usam o lado esquerdo do cérebro?

- a) Línguas
- b) Habilidades espaciais
- c) Reconhecimento de faces
- d) Música

2. Quais imagens ficam mais fortemente registradas no cérebro das pessoas?

- a) Animais fofinhos
- b) Rostos
- c) Palavras

3. É verdade que algumas pessoas não sonham durante o sono?

- a) Sim

b) Não

4. Qual é a provável causa da sensação de déjà vu?

- a) Confusão entre sonhos e realidade
- b) Falha de conexão entre os neurônios
- c) Estar em um lugar que é semelhante a um local já visitado
- d) Uma contusão

5. É verdade que algumas pessoas sentem o oposto ao déjà vu, o chamado jamais vu (jamais visto)?

- a) Sim

b) Não

6. O cérebro pode, conscientemente, fazer mais de duas tarefas ao mesmo tempo?

- a) Sim
- b) Não

7. O que surpreendeu os cientistas quando examinaram o cérebro de Einstein?

- a) O órgão estava sem algumas partes
- b) As fibras das células nervosas eram maiores que o normal
- c) O cérebro dele não era maior que o de outras pessoas

d) Alguns lobos da estrutura eram maiores do que o normal

8. Por que às vezes é mais fácil lembrar uma letra de música que você ouvia há 20 anos do que o nome de alguém que você conheceu na semana passada?

- a) É mais fácil esquecer novas memórias
- b) O cérebro tem dificuldades em gravar nomes
- c) Músicas de nossa juventude tendem a permanecer ligados às lembranças emocionalmente
- d) Todas as respostas acima

Resultado:



1- Resposta: A

Os dois hemisférios do cérebro são quase idênticos, mas eles lidam com tarefas bastante diferentes. Quando você forma palavras ou faz contas, o lado esquerdo do cérebro é o encarregado. Já o reconhecimento de feições, habilidades espaciais e relacionadas à música são responsabilidade do lado direito do cérebro.

2 - Resposta: B

Estudos sugerem que o cérebro está consciente sobre mensagens subliminares mesmo quando você não está.

3 - Resposta: B

Pesquisadores acreditam que todo mundo sonha, mas algumas pessoas têm grande dificuldade para lembrar-se deles. A razão? Elas podem não estar dormindo o suficiente.

4 - Resposta: C

Cientistas ainda não estão certos sobre a causa do déjà vu, mas novas pesquisas sugerem que ele acontece quando pessoas estão pela primeira vez em um local parecido com um em que já estiveram. Por um momento, pensa-se que já se esteve ali.

5 - Resposta: A

O jamais vu, ou jamais visto, é uma sensação comum para várias pessoas. Acontece, por exemplo, quando alguém se esquece de como soletrar uma palavra muito comum.

6 - Resposta: B

O cérebro não faz várias tarefas ao mesmo tempo. O que ele faz é mudar a concentração de uma tarefa para a outra rapidamente.

7 - Resposta: D

Um estudo sobre o cérebro de Einstein mostrou que os lobos parietais do gênio, eram 15% mais largos que o normal. O tamanho total de seu cérebro, porém, era um pouco menor do que o da maioria das pessoas.

8 - Resposta: D

Memórias antigas são as mais fortes nas mentes das pessoas. Nomes são títulos arbitrários, por isso não é fácil para o cérebro lembrar-se da conexão que os une ao que representam.

Receita 18



Espaguete com Tomate e Rúcula

Você vai precisar de:

- » 250g de espaguete fino
- » 1 maço de rúcula
- » 4 tomates sem pele e sem sementes
- » 1/2 xícara de azeite
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- » Queijo parmesão ralado para polvilhar

Preparo:

Lave a rúcula e deixe secar. Pique-a em pequenos pedaços. Misture a rúcula com o tomate e o azeite. Deixe repousar por cerca de 40 minutos. Depois de cozinhar o espaguete, misture-o ao molho e polvilhe com parmesão ralado.

Elástico

Nome da brincadeira
Cinco fases

Origem: Santo André (SP) **Regras:**

Como se brinca ?

Duas pessoas seguram o elástico e uma terceira pula; se não tiver mais participantes, uma opção é prender o elástico em duas cadeiras.

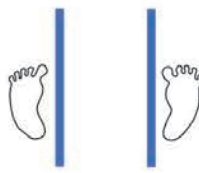
Quem errar passa a vez para o outro participante. O elástico geralmente começa no tornozelo, depois sobe para o joelho, para a coxa e para o quadril. Algumas crianças pulam com o elástico na altura dos ombros e da cabeça também.

Cada vez que o participante acerta a sequência toda, o elástico sobe; passa do tornozelo para o joelho, por exemplo.

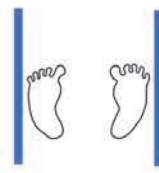
1. Quem participa pula com os dois pés para dentro...



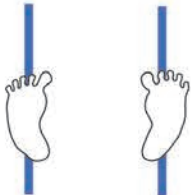
2. ...para fora...



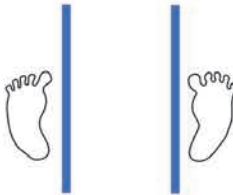
3. ...para dentro...



4. ...pisa no elástico...



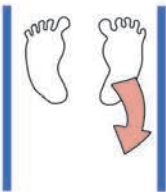
5. ...pisa para fora...



6. ...e cruza o elástico. Depois o elástico sobe e o participante repete a sequência.



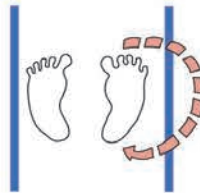
7. Na segunda fase, o participante tem que fazer a mesma coisa que na primeira, mas precisa raspar os pés para trás em cada movimento.



8. Na terceira fase, também se repete os movimentos da primeira, mas, em vez de raspar os pés para trás, é preciso galopar.



9. Na quarta fase, troca o galope por um giro em cada movimento.



Na quinta fase, repete todas as sequências (normal, raspa os pés, galopa e gira).

ONDE ESTÁ O SEU CLÍNICO?

Você tem em sua família um médico que os acompanha, que realiza os check-ups e que conhece o seu histórico clínico?

Se fizéssemos essa pergunta aos nossos avós, com certeza eles nos diriam que sim! Pois é, essa especialidade conhecida como Clínica Médica, é a única capaz de observar o indivíduo como um todo, abrangendo o tratamento de diversas doenças, encaminhando seus pacientes apenas quando se faz necessário, ou seja, quando o problema é muito específico.

O clínico pode te acompanhar ao longo de toda a sua vida, observando o seu histórico, aspectos psicológicos, sociais e familiares. Escolher um clínico

com boas referências, que faça um acompanhamento familiar, diminui o desgaste de em cada nova consulta ter que relatar todo seu histórico de saúde, problemas psicológicos, familiares e sociais. Desta forma, ao consultar o seu clínico periodicamente, você não apenas economiza tempo e desgastes, como também poderá realizar tratamentos não somente de forma a curar um problema imediato, mas principalmente, focar seu acompanhamento na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e outras que dependem muito do conhecimento do seu histórico familiar. Assim, cria-se um vínculo entre o profissional e o paciente, o que fortalece a relação.



Hospital O6 de Maio

Tel.: (69) 3416-9300 / 3416-9301
Rua Almirante Barroso, 1798, Casa Preta

Dr. Israel Alvares

Clínico Geral - CRM RO 1600

Formado pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública.
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.



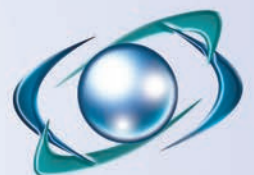
Rua João dos Santos filho, 118, Centro

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

Dr. Clístenis Atayde de Oliveira
[CRM 1086]

Ji-Paraná (69) **3421-2335**

Ouro Preto (69) **3461-1700**



OFTALMOCLÍNICA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507