

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique **Unimed!**

Unimed 
Ji-Paraná

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

15

anos de
liderança

Unimed Ji-Paraná
completa 15 anos numa
trajetória marcada pela
união, confiança e
credibilidade **Pág 18**



Promoção ➔

Para saber "Como anda a sua saúde", a Unimed Ji-Paraná lança uma campanha que vai sortear duas TVs LCD de 32" **Pág 12**



Distribuidora Coimbra
Sempre com você!

Há 14 anos
pensando no seu bem estar.

FAÇA SUAS COMPRAS DE ELETRO E ELETRÔNICO NA DISTRIBUIDORA COIMBRA DE JI-PARANÁ-RO.

ELETRDOMÉSTICOS



Electrolux
LÍDER MUNDIAL EM ELETRDOMÉSTICOS

Refrigeradores, Lavadoras
Fogões, Cond. de Ar Janela,
Split e Freezers Electrolux.

CONDICIONADORES DE AR

YORK
A JOHNSON CONTROLS COMPANY



SLPIT YORK

GRÁTIS INSTALAÇÃO PAREDE C/ PAREDE

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS
60.000 BTUS

LG

SLPIT LG

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS

GRÁTIS INSTALAÇÃO PAREDE C/ PAREDE



ELETRÔNICOS

LG

Polegadas

- 14" 32"
- 20" 34"
- 21" 37"
- 22" 42"
- 29" 47"
- 50"
- 52"
- 60"



TELEVISORES DE LCD
E PLASMA e LED DA LG

HOME THEATER

DVD/CDRW/DVDRW/USB
5.1/MP3/300W



DVD PLAYER BLU-RAY

C/ Alta definição de imagem



vários modelos de
NOTEBOOKS LG



DISTRIBUIDORA COIMBRA
Ji-Paraná / RO

Av. Transcontinental, 2435 Bairro: Riachuelo Cep: 76.900-853

Fone: (69) 3411-0300

www.dcoimbra.com.br



Ortopedia - Traumatologia (Fraturas, Entorses, Luxações)
Exame de **Densitometria Óssea (Osteoporose)**
Raio x - Ultra-sonografia - Clínica Médica
Obstetrícia e Ginecologia - Fisioterapia



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

DR. EFRAIM NAVARRO

CRM 466/RO Clínica Médica Obstetrícia e Ginecologia

Fone: (69) 3421-3131

Fax: (69) 3421-3191



ORTOTRAUMA

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

Unimed Ji-Paraná, 15 anos

Do sonho à realização. A Unimed Ji-Paraná chega à maturidade numa trajetória de persistência, superação, desafios, vanguarda e pioneirismo. Fundada em 13 de abril de 1995, a Unimed Ji-Paraná é, hoje, referência entre os planos de saúde e as demais Unimed's da região. São 15 anos de existência, marcados pela credibilidade e pelo reconhecimento da sociedade rondoniense. Na base dessa história de sucesso estão o trabalho de 127 médicos cooperados e 100 colaboradores, que juntos garantem a satisfação de mais de 11 mil clientes.

18

Capa



14

Vilões da cozinha

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

15

Mitos sobre a acne

Alguns mitos sobre a acne ainda persistem e sempre há uma ponta de dúvida quando nada parece funcionar.

22

Cada um no seu quadrado

Na maioria das vezes, basta que o condutor seja gentil e educado, para contribuir com a segurança no trânsito.

24

Noites bem-dormidas

O ronco recorrente, além de incomodar, pode ser sinal de algum problema mais grave. O ideal é procurar um médico.

28

Evite o desperdício

Falta de conhecimento e planejamento do consumidor fazem com que toneladas de alimentos vão parar no lixo.

12

Destaque

Como anda a sua saúde

Os clientes da **Unimed Ji-Paraná** estão recebendo em casa um questionário, com perguntas simples e fáceis de responder, sobre seus hábitos de vida. O objetivo é desenvolver ações com foco na promoção da saúde. Para incentivar a participação de todos, a Unimed lançou uma promoção. Todos os clientes que responderem ao questionário e enviarem entre os dias 1º de abril e 28 de maio vão participar do sorteio de duas TVs LCD de 32". O questionário pode ser depositado em urnas, nos pontos de entrega em seis municípios, ou colocado no envelope de carta-resposta e levado aos Correios.

CARO LEITOR ↗

Motivos para comemorar

Há 15 anos compartilhamos com nossos clientes as nossas conquistas

A Unimed Ji-Paraná vive um momento especial em 2010, o seu 15º aniversário. Com a certeza de oferecer o que há de melhor em saúde, queremos comemorar com você e sua família, que compartilham conosco as muitas conquistas alcançadas nessa trajetória. Conquistas que só nos estimulam a buscar cada vez mais a excelência em serviços.

A segurança de dispor dos mais avançados recursos tecnológicos, associados a uma medicina mais humana, é o que permite à **Unimed Ji-Paraná** se diferenciar num mercado tão competitivo.

A história da **Unimed Ji-Paraná** comove e inspira. Do sonho à realidade, os obstáculos foram muitos e hoje, nos orgulhamos de ser uma empresa ágil, dinâmica, socialmente responsável, cidadã e de vanguarda.

Há 15 anos compartilhamos com nossos clientes as nossas conquistas. Neste aniversário, queremos compartilhar também a nossa felicidade.

Boa leitura.



Gilberto Domingues
Diretor Presidente

EXPEDIENTE

▲ Diretoria Executiva

Diretor Presidente: Gilberto Domingues
Diretor Adm. Financeiro: Alcílio de Souza
Diretora de Assistência à Saúde: Magna Sueli
Diretor de Marketing e Vendas: Olavo Filho
Diretor de Prevenção e Promoção à Saúde: Osmar da Silva

▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

Gerente de Marketing

▲ Erika Moura

▲ Representação Comercial/ Venda de Anúncios

Agência Marson – (69) 3421-9653 | 8461-7980
revista@agenciamarson.com
www.agenciamarson.com

▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

▲ Impressão

Gráfica Regente

▲ Diagramação

Fabício Limeira | 9234-7963

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 2 - nº 8 - Abril/Maio de 2010
Tiragem: 5 mil exemplares
Impressa em papel 100% reciclado
(75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

▲ 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

Unimed 
Ji-Paraná

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



Realce sua beleza usando Mana's

www.manasro.com.br

Ji-Paraná

Vila Jotão – **(69)3416-3401**

Centro – **(69)3416-3405**

Ouro Preto: **(69)3461-3050**

Jaru: **(69)3521-2899**

Radioclin R.M.



**Ressonância
Magnética**

(69) 3422-4444 / 3422-9267
Rua Almirante Barroso, 1798
Bairro Casa Preta - Ji-Paraná



R. Paraná, 1262 Esq. c/ 22 de Novembro Bairro Casa Preta
Fone: (69) 3422-3333 - CEP: 76.907-622 - Ji-Paraná - Rondônia

É sempre bom mudar para melhor

Os clientes que têm contratos assinados antes de 1999 podem tirar todas as dúvidas sobre a migração de planos

Antes de 1999, os planos de saúde não eram regulamentados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). De lá para cá, surgiram novos procedimentos e tratamentos médicos que os planos regulamentados (posteriores à publicação da Lei 9656 de 1998) contemplam automaticamente. Por isso, os clientes que tem contratos assinados depois de 1999 estão mais seguros, por exemplo, quanto às coberturas obrigatórias, limites de utilização e reajustes no valor do plano.

Os planos antigos podem ser facilmente trocados pelos novos planos regulamentados, através da migração de contrato. Nesta entrevista, o presidente

da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, tira todas as dúvidas sobre a migração de planos.

O que é um plano regulamentado?

No dia 3 de janeiro de 1998, o Governo Federal aprovou a lei 9.656 que regulamentou o mercado de planos privados de assistência à saúde e acabou com limitações na prestação do serviço. Ficou estabelecido que a partir de 2 de janeiro de 1999 só poderiam ser comercializados planos regulamentados, também chamados de "Novos". A Lei 9.656/98 corrigiu diversas distorções que trouxeram muitas vantagens para os clientes.

O que é migração contratual?

A migração do contrato é proposta para que o consumidor tenha mais direitos. Ou seja, para incluir no seu plano o direito a tratamento e cobertura de doenças que não estavam previstas no contrato antigo e não-regulamentado. Assim, o consumidor passa a ter todos os direitos garantidos pela lei 9.656, de 1998.

Quem é cliente de planos não regulamentados, por exemplo, muitas vezes tem limitação para realização de exames especiais. Os contratos antigos excluem doenças pré-existentes, não cobrem a colocação e o fornecimento de órteses e próteses, cirurgia bariátrica (obesidade mórbida), além de limitar tratamentos como fisioterapia, quimioterapia, radioterapia e hemodiálise. Os planos regulamentados cobrem ainda tratamentos específicos como psicoterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia e nutrição, anteriormente não cobertos.

Que segurança um plano regulamen ►



► O PROFISSIONAL

Gilberto Domingues
é médico pediatra,
diretor presidente da
Unimed Ji-Paraná



Unimed Ji-Paraná, 15 anos
Você planta, a Unimed cuida
e todo mundo colhe

► **CONTRATO** Na migração, o valor contratual é rediscutido, com a adequação das mensalidades à cobertura mais ampla

tado dá a mais para o cliente?

A regulamentação padronizou novos tipos de planos que são oferecidos aos clientes. Foram criados os planos ambulatorial e hospitalar, com ou sem obstetrícia, com direito à internação em quarto coletivo ou individual, além dos planos participativos, com mensalidade menor e cobertura ampla. A adesão a um plano novo é vantajosa para o cliente, se analisada a relação custo-benefício.

Um plano regulamentado tem mensalidade maior?

A migração do contrato é proposta para que o consumidor tenha mais direitos. Ou seja, para incluir no seu plano o direito a tratamento e cobertura de doenças que não estavam previstas no contrato antigo. Neste sentido, haverá necessidade de se ajustar o preço vigente no contrato "antigo". Cada caso é um caso e dependendo do plano novo que o cliente escolher para migrar e o número de dependentes, a mensalidade pode até baixar.

O consumidor deve cumprir novas carências?

Não. Ele vai cumprir as carências apenas para aqueles procedimentos que não estavam cobertos em seu plano antigo. Por exemplo, se o plano antigo previa a cobertura de

[...]

"Os planos regulamentados oferecem mais segurança para o cliente por meio de uma cobertura ampla dos procedimentos"

transplante de córnea, o consumidor não cumprirá carência para transplante de córnea. Mas, se o plano antigo não previa a cobertura do transplante de córnea, haverá carência para esse procedimento.

Como os clientes devem proceder para migrar seus planos?

Os clientes, que tem contratos assinados antes de 1999, devem vir até a sede ou um escritório da Unimed Ji-Paraná, ou ligar para 3411-3825. Na migração, o valor contratual é rediscutido, com a adequação das mensalidades à cobertura mais ampla dos planos regulamentados. Em reconhecimento à fidelidade dos clientes, a Cooperativa está negociando condições especiais, que favorecem a adesão. U

União



»» Gestação

A grávida precisa ter uma alimentação balanceada e diversificada, distribuída em seis refeições diárias de pequenos volumes. Os nutrientes devem atender às necessidades de energia do organismo, incluindo proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. A alimentação balanceada fornece numa mesma refeição um alimento de cada grupo: cereais, hortaliças e frutas, carnes e ovos, óleos e gorduras.



»» Alternativas para o sabor

Capriche nos temperos naturais, como cebola, tomate, cheiro verde, azeite de oliva e vinagre. Esqueça o sal. O chamado sal light é uma opção para quem não quer cortar radicalmente este tempero. Trata-se de uma versão que contém cerca de 50% de cloreto de potássio e 50% de cloreto de sódio, diminuindo na metade o potencial de retenção de líquidos. Mas atenção: se o seu consumo não for igualmente moderado, terá os mesmos efeitos do sal comum.

»» Companheiro

Animais de estimação podem trazer benefícios importantes para a saúde de idosos, inclusive no tratamento de doenças como depressão e Alzheimer, e em pacientes psiquiátricos e deficientes físicos. Entre os benefícios estão o senso de responsabilidade e autoeficácia, uma vez que os cuidados com o animal ficam sob a responsabilidade dele. Além da presença de um companheiro leal, já que o idoso geralmente fica sozinho.



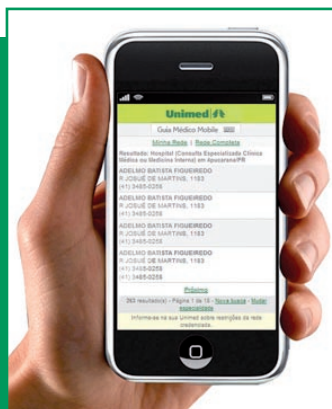
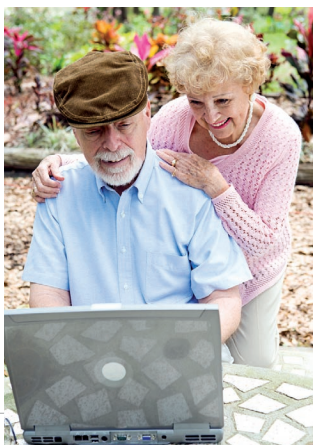
» Viva pra valer

Responda rápido: qual é a melhor maneira de comemorar o Dia Mundial da Saúde? Segundo a Unimed a resposta é simples: "Viva pra valer!" Afinal, ela acredita que a saúde é o combustível para aproveitarmos a vida. E quanto mais aproveitamos, mais saúde ganhamos, conforme mostra a última campanha, em homenagem à data.



» Atualize

Para ficar sempre por perto e manter você informado sobre nossos serviços, a Unimed Ji-Paraná precisa ter o seu cadastro atualizado. Acesse www.unimedjpr.com.br e clique em serviços ao cliente. É simples e rápido. Assim, a Unimed fica em dia com os seus dados e com as novas normas da Agência Nacional de Saúde, que também exige essa atualização.



» Guia médico móbil

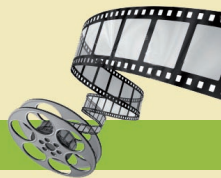
Os clientes da Unimed Ji-Paraná já podem acessar o guia médico também pelo celular, por meio do endereço m.unimed.com.br/guia-medico. O resultado da busca traz informações como nome, telefone, endereço e especialidade do prestador. O uso da ferramenta é gratuito, há apenas o custo do acesso à internet pelo celular.



» Fique atento

Quando precisar de atendimento, procure primeiro o seu médico de confiança. Dirija-se ao pronto-atendimento somente em casos de urgência e emergência. Assim, você fica mais tranquilo e garante o atendimento a quem realmente precisa.

» FILMES



Alice no País das Maravilhas

O clássico da literatura "Alice no País das Maravilhas" está de volta às telonas. Uma velha história, com um novo jeito de contar. A principal personagem não é mais uma criança quando cai no mundo virado do avesso, como é a Alice do livro, mas uma moça rebelde de 19 anos, que luta para manter sua independência. O filme mergulha o espectador em um mundo de florestas de cogumelos e desertos devastados. A primeira versão surgiu nas telas em 1951, em desenho animado. Alice e seu maravilhoso mundo, repleto de personagens mágicos e loucos agrada crianças e adultos. O filme surpreende e encanta.



» LIVROS

Na hora de comer

O livro reúne 99 estratégias práticas que funcionam em situações-limite do dia-a-dia da vida infantil. São dicas para evitar comportamentos indesejados dos filhos de maneira racional e sem perder a calma. As estratégias são indicadas de acordo com a faixa etária da criança, de zero a quatro anos de idade. O livro "Na hora de Comer", mais um título da "Coleção Você E Seu Filho", ajuda a transformar o almoço e o jantar em atividades agradáveis, mesmo que haja legumes no cardápio. A coleção ainda reúne os livros "Na hora do choro", "Na hora de dormir" e "Na hora do chique".

Como anda a sua saúde?

Os clientes que responderem e enviarem o questionário vão participar do sorteio de duas TVs LCD de 32"

Quais são os seus motivos para viver com saúde? Cada um tem o seu motivo e todos são especiais. Por isso, a Unimed Ji-Paraná quer saber: como anda a sua saúde? Todos os clientes vão receber, em casa, um questionário, com perguntas simples e fáceis de responder, sobre seus hábitos de vida. O objetivo é desenvolver ações com foco na promoção da saúde.

Para incentivar a participação de todos,

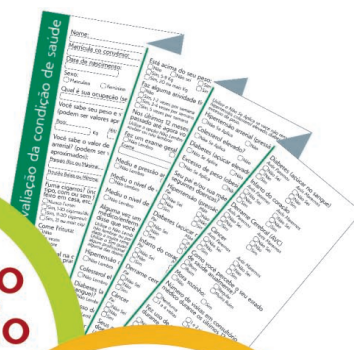
a Unimed Ji-Paraná lançou uma promoção. Todos os clientes que responderem ao questionário e enviarem entre os dias 1º de abril e 28 de maio vão participar do sorteio de duas TVs LCD de 32". O sorteio acontece no dia 1º de junho. Os questionários podem ser depositados nas urnas, nos pontos de entrega em Ji-Paraná, Cacoal, Rolim de Moura, Pimenta ▶

Responda o questionário

e participe do sorteio de

2

TVs LCD 32"



Bueno, Ouro Preto e Jarú. Nos outros municípios, o questionário deve ser colocado no envelope de carta-resposta e levado aos Correios.

Avaliação

O Programa de Prevenção e Promoção de Saúde é exclusivo para os clientes da Unimed Ji-Paraná. Depois da avaliação dos questionários, os participantes que forem selecionados serão encaminhados para médicos especialistas e passarão a ser monitorados por uma equipe multidisciplinar formada por nutricionistas, psicólogos

e enfermeiros. O monitoramento acompanha, principalmente, o cumprimento à agenda de consultas e exames, a adesão ao medicamento prescrito e a mudança de hábitos relacionada à educação alimentar e às atividades físicas.

Linhas de cuidado

São quatro linhas de cuidado: Atenção Domiciliar - acompanhamento da doença no domicílio do paciente; Cirurgia Bariátrica - preparação do paciente para a cirurgia de redução de estômago e o acompanhamento

[...]

O Programa de Prevenção e Promoção de Saúde é exclusivo para os clientes da Unimed Ji-Paraná.

após a cirurgia; Estado Nutricional - para obesidade em adultos e idosos; e Cardiometabólica - com foco na prevenção das doenças cardiovasculares.

Os clientes também podem ser indicados pelo médico ou buscar o programa de prevenção espontaneamente. Ao chegar à unidade, o cliente é avaliado pela equipe de enfermagem para a detecção de riscos à saúde e a verificação de necessidades. As informações colhidas são encaminhadas ao médico cooperado e servirão como complemento à sua avaliação clínica.

LOCAIS DE ATENDIMENTO:

✓ **1º Distrito:** Clínica CIM – Rua Almirante Barroso esquina com Rua Adolfo Rhol, bairro Casa Preta - Telefone: (69) 3411-3840

✓ **2º Distrito:** Clínica da Criança – Avenida Brasil, nº. 408, bairro Nova Brasília - Telefone: (69) 3411-3840 

▲ SORTEIO

As urnas estão espalhadas em seis municípios. Nas outras cidades, use o envelope de carta-resposta





As esponjas utilizadas na cozinha são grandes depósitos de bactérias. Por isso, devem ser trocadas periodicamente

Vilões da cozinha

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

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

A cozinha é o lugar mais úmido da residência, fator que propicia o aparecimento e a multiplicação de microorganismos. Panos de prato, recipientes onde são colocados o sabão e a esponja e os famosos lixinhos sobre a pia são verdadeiros vilões, quando o assunto é proliferação de bactérias.

Outro ponto crítico é a tábua de madeira, usada para cortar carne e outros alimentos. Seu uso não é indicado, justamente devido à porosidade do material, o que facilita o acúmulo de resíduos e a consequente contaminação de alimentos. Neste caso, o ideal, é usar a tábua de plástico duro ou de polietileno. Especialistas recomendam que todos os utensílios de madeira, como colheres de pau e facas com cabo de ma-

deira, sejam substituídos.

Acondicionar alimentos de forma não apropriada na geladeira também pode causar problemas. Todos os alimentos que chegam da feira, por exemplo, devem ser lavados e guardados em recipientes com tampas, antes de irem para a refrigeração. Isso evita que os alimentos limpos se misturem aos "sujos" e que uns contaminem os outros.

Além do cuidado na hora da escolha dos produtos e do local de compra, é preciso lavar verduras, legumes e frutas muito bem. O ideal é fazer a higienização em solução desinfetante. Nesse caso, existem produtos apropriados no supermercado ou, se a dona de casa preferir, pode ser usada, com a mesma eficácia, uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água. Tanto no caso de produtos industrializados quanto da solução feita em casa, os alimentos devem permanecer de molho por cerca de dez minutos. Depois disso, enxágue e guarde em recipientes herméticos.

As sobras de alimentos prontos devem ser retiradas da panela e guardadas na geladeira, também acondicionadas em recipientes de vidro ou de plástico com tampa. **U**

Verdade e mitos sobre a acne

A acne é uma das doenças mais comuns da pele. Mas, a maioria dos casos, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, se resolve espontaneamente na segunda década de vida. Em casos graves, quando apresenta cistos, caroços e muitas lesões nas costas, o melhor é procurar um dermatologista.

Apesar das extensas pesquisas realizadas sobre o assunto, alguns mitos persistem e sempre há uma ponta de dúvida quando nada parece funcionar. Nestas horas, é bom separar o mito do fato.

A acne é pior na adolescência

Verdadeiro. Acredita-se que o problema esteja relacionado às variações hormonais típicas do período, que fazem com que as glândulas sebáceas aumentem seu tamanho em até três vezes, facilitando o desenvolvimento das espinhas.

O sol melhora a acne

Falso. A princípio, o sol mascara a acne, desidratando as glândulas da pele, e parece melhorar o quadro geral. Contudo, o sol também danifica os folículos e causa entupimento dos poros, resultando em mais acne - este efeito em geral surge três a quatro semanas depois da exposição à luz solar.

Pizza, chocolate e outras guloseimas causam acne

Falso. Na maioria das pessoas, não existe uma associação específica entre determinados alimentos e acne. O que existe é uma relação entre a acne e a quantidade de calorias ingeridas: dietas com excesso de calorias aumentam os níveis de testos-

terona, e a testosterona aumenta a produção de secreção nas glândulas da pele - que posteriormente se transformarão em lesões da acne.

Pasta de dente ajuda

Falso. O flúor presente nos cremes dentais pode irritar ainda mais o local da aplicação, piorando a acne.

É bom manter o rosto sempre limpo

Verdadeiro. Mas tome cuidado com a intensidade da limpeza, pois a pele precisa de um nível específico de pH para manter-se saudável. É suficiente lavar o rosto duas ou três vezes por dia, no máximo, desde o queixo até a linha de cabelos na parte superior da testa, com movimentos circulares e delicados. Enxágue com bastante água morna e use uma toalha macia para secar a pele. Não use buchas ou esponjas.

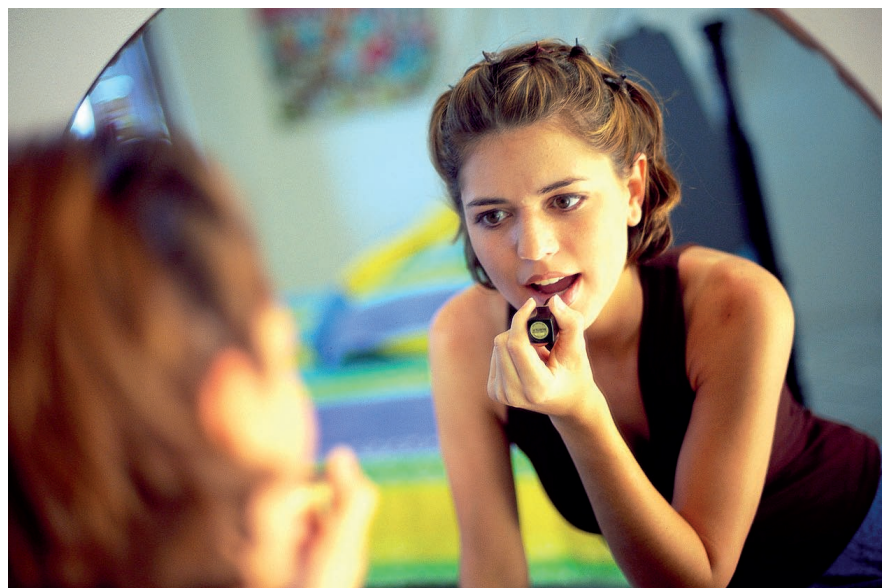
Espremer melhora

Falso. Espremer as espinhas aumenta o risco de cicatrizes e infecções. 🚫

Alguns mitos sobre a acne persistem e sempre há uma ponta de dúvida quando nada parece funcionar

▶ NO ESPELHO

Espremer e cutucar espinhas não melhora a acne e aumenta o risco de cicatrizes e infecções



Vida sem restrições

Atividades ao ar livre e prática esportiva reduzem os níveis de asma, especialmente entre as crianças

A asma ainda é rodeada por mitos, preconceitos e até superstições que impedem um tratamento eficaz. Para se chegar a um diagnóstico é preciso avaliar o número de crises, de medicamentos e de internações. Só depois é possível saber se a asma é leve, moderada ou grave, e indicar um tratamento para cada tipo.

A asma se manifesta principalmente nos primeiros cinco anos de vida. Mas nin-

guém nasce alérgico ou asmático. Existe uma tendência hereditária para que a pessoa desenvolva essas doenças que, aliadas ao ambiente e à qualidade de vida, vão se transformar em asma ou alergia.

Ter uma vida normal e saudável é o que espera a pessoa que sofre de asma. Ao contrário do que se imagina, a atividade física, quando bem controlada, pode diminuir o número e a intensidade das crises de asma, auxiliando e muito no tratamento.

Atividades que envolvem curtos perio ▶

▲ ÁGUA

A natação facilita a respiração e é um dos esportes mais indicados para crianças com asma



dos, como voleibol, ginástica e basquetebol são geralmente bem toleradas por pessoas com asma. Já os exercícios com longos períodos como futebol, basquete, corridas devem de ser evitados. Apesar de a natação ser um esporte de forte resistência, ela também pode ser praticada pela maioria dos asmáticos.

Outros benefícios de atividades físicas para pessoas asmáticas são as ginásticas aeróbicas e caminhadas leves. Os exercícios podem ser realizados de quatro a cinco vezes por semana pelo menos por 30 minutos. Entre todas essas opções, o melhor esporte, principalmente para crianças, é aquele de que ela mais gosta e que se sente melhor quando pratica.

A asma não deve ser usada como uma forma de desculpa para evitar os exercícios. Se os sintomas fazem com que o asmático não participe inteiramente das atividades, é importante procurar um médico.

Segundo especialistas, nem mesmo aquelas crianças que têm a asma desencadeada pelo esforço físico de-

vem abandonar a atividade. Esse tipo de alergia pode ser inibida com medicamentos, para que a criança não precise parar com os exercícios, o que só melhora sua qualidade de vida.


Dicas:

- Para que os exercícios físicos sejam benéficos, a criança não pode estar em crise, uma vez que o quadro de asma pode se agravar ainda mais com o esforço.

- Prefira exercícios em academias ou ginásios. Use uma máscara sobre o nariz e boca nas baixas temperaturas e quando a poluição do ar estiver alta.

- Restrinja o exercício quando estiver com viroses, como os resfriados.

- Não tente passar dos seus limites durante as atividades físicas.

- E não deixe de procurar seu médico antes de começar a praticar as suas atividades físicas. 



CONTROLE Os exercícios, aliados ao tratamento de controle da alergia, ajudam a diminuir possíveis crises dos asmáticos

>> Abril/Maio 2010



Unimed Ji-Paraná, 15 anos
Você planta, a Unimed cuida
e todo mundo colhe

Confiança





▶ REFERÊNCIA A Unimed Ji-Paraná é, hoje, referência entre os planos de saúde e as demais Unimed's da região

15 anos de liderança

Unimed Ji-Paraná completa 15 anos numa trajetória marcada pela credibilidade e pelo reconhecimento da sociedade rondoniense

PREVENÇÃO ▶

Novo modelo prioriza a prevenção e pressupõe um relacionamento de longo prazo com os clientes



De um sonho à realização. A Unimed Ji-Paraná chega à maturidade numa trajetória de persistência, superação, desafios, vanguarda e pioneirismo. Fundada em 13 de abril de 1995, a Unimed Ji-Paraná é, hoje, referência entre os planos de saúde e as demais Unimed's da região. São 15 anos de existência, marcados pela credibilidade e pelo reconhecimento da sociedade rondoniense.

Na base dessa história de sucesso estão o trabalho de 127 médicos cooperados e 100 colaboradores, que juntos garantem a satisfação de mais de 11 mil clientes. Também estão os investimentos em gestão profissionalizada, tecnologia da informação, equipamentos de ponta e recursos próprios.

A Unimed Ji-Paraná faz parte de um grupo

nacional que cobre quase 80% do território brasileiro, de referência internacional e que influenciou o surgimento de iniciativas similares em vários países. Trata-se do Sistema Unimed, a maior experiência cooperativista na área de saúde do mundo, que teve sua primeira singular fundada na cidade de Santos (SP), em 1967.

Qualidade: uma busca constante

Investimentos em treinamento e aperfeiçoamento de pessoal foram aliados ao crescimento da Cooperativa. A consolidação de diversas ações voltadas para o melhor atendimento dos clientes, escritórios reformulados e farmácias inauguradas, a ampliação do Programa de Responsabilidade Social, excelente posição nas avaliações da Agência Nacional de Saúde, reservas financeiras obrigatórias garantidas são, entre muitos outros, motivos de orgulho para a Unimed Ji-Paraná.

Criada e dirigida por médicos, a Cooperativa tem um importante compromisso com seus sócios: oferecer condições adequadas para a prática de uma medicina de alta qualidade. Isso se alcança por vários meios, inclusive pela boa remuneração do trabalho médico. O pediatra e presidente da Cooperativa, Gilberto Domingues, diz que a Unimed Ji-Paraná tem grande preocupação com a qualidade, com a confiabilidade e com a agilidade no atendimento, e acredita que isso está diretamente relacionado à dignidade do trabalho médico.



É melhor prevenir...

Em mais uma iniciativa pioneira no Estado, sempre pautada na busca das melhores soluções, a Unimed Ji-Paraná vem desenvolvendo, ao longo dos últimos anos, um programa de transição para um novo modelo de atenção, com maior foco na prevenção e promoção da saúde. A proposta é que, nos próximos anos, os novos e atuais clientes da Unimed sejam atendidos a partir de um modelo que prioriza a prevenção e pressupõe um relacionamento de longo prazo com os clientes a partir da adoção de uma visão integral (promoção + prevenção + tratamento adequado + reabilitação).

De acordo com o presidente da Unimed Ji-Paraná, a implementação do novo modelo já vem sendo gradativamente incorporada pela Cooperativa, com alguns programas de acompanhamento já em andamento. "Há muito tempo a Unimed Ji-Paraná vem estudando e acompanhando os principais debates das melhores formas de atenção à saúde", afirma. ▶

QUALIDADE A Cooperativa consolidou diversas ações voltadas para o melhor atendimento dos clientes

Responsabilidade Social: um dos pilares da marca

Na visão da cooperativa, a responsabilidade social se fundamenta na relação ética e transparente com todos os públicos com os quais ela se relaciona - colaboradores, cooperados, fornecedores, comunidade, clientes, governo e sociedade.

"A Responsabilidade Social está inserida no planejamento da Unimed Ji-Paraná, sendo uma diretriz que deve permear todas as atividades da empresa", afirma o presidente da Cooperativa. Para isso, a Unimed Ji-Paraná realiza parcerias com a comunidade local, desenvolvendo e apoiando projetos sociais e ambientais. Também promove treinamentos voltados para o desenvolvimento profissional e rea-

liza patrocínios.

A Cooperativa também aderiu ao projeto de Consumo Consciente da Unimed Brasil, e desde então realiza campanhas e treinamentos de conscientização para seus colaboradores e cooperados. O programa atingiu, inicialmente, os colaboradores, que receberam um Manual de Consumo Consciente, contendo dicas e informações úteis, para economizar recursos naturais, como água e energia, que, sempre podem ser poupados.

Memória

Um museu virtual contando toda a história da Cooperativa já está sendo elaborado, dentro do Programa de Resgate da Memória Empresarial, e será lançado em breve. O objetivo

[...]

"A Responsabilidade Social está inserida no planejamento da Unimed Ji-Paraná, sendo uma diretriz que deve permear todas as atividades da empresa"

é resgatar o passado, transformar em informação a história da Cooperativa e contribuir com o presente e com o futuro da sociedade. ①



A Unimed Ji-Paraná desenvolve e apóia projetos sociais e ambientais, nas áreas da saúde, cultura e esporte

Cada um no seu quadrado

Na maioria das vezes, basta que o próprio condutor seja gentil e educado, para contribuir com a segurança e fluidez do trânsito



Espaço de menos ou veículos de mais. Não importa o problema, os motoristas devem procurar se entender e praticar as normas de trânsito mesmo nas piores situações. Na maioria das vezes, basta que o próprio condutor seja gentil e educado, para contribuir com a segurança e fluidez do trânsito.

Duas vagas

Alguns motoristas, ao estacionar nas ruas, "reservam" espaço de manobra que daria para uma cegonha. Para otimizar o espaço, é importante sempre estar atento e não ocupar mais vagas do que o necessário. O correto é manter distância de meio metro do veículo da frente, o suficiente para manobrar, desde que o carro de trás também respeite essa distância.

Dentro da faixa

Em algumas ruas existem faixas de trânsito realmente apertadas, mas não justifica ocupar duas, impedindo que o veículo da esquerda possa circular com liberdade ou esbarre em outro carro enquanto tenta desviar. Se estiver muito apertado, como quando está ao lado de um veículo grande, o ideal é ficar dentro da faixa e manear a ve-

locidade.

"Embicar"

Qualquer tipo de manobra feita pela força pode acabar em acidente, já que se algum dos lados não ceder à pressão a colisão será inevitável. E é desrespeito passar à frente de um outro veículo ameaçando-o com o risco de colisão. Muito melhor é sinalizar a intenção de entrar na via e aguardar até que alguém tão educado quanto você dê licença.

A vez

Da mesma forma que você vai precisar que alguém dê licença para entrar na via ou trocar de faixa, quando alguém solicitar (e se for possível) dê espaço para passar. Faça isso também com os pedestres.

Abrir curva

Cidade não é autódromo. Como cada carro precisa ocupar a sua faixa, quem abre a curva está invadindo a outra faixa, arriscando esbarrar no veículo ao lado ou obrigando-o a frear repentina e perigosamente. Para fazer as curvas mais fechadas, não é preciso invadir a outra faixa e, sim, estar na velocidade certa.

Mão certa

É questão de ter capricho ao volante. Ao fazer a conversão para uma via de mão dupla, é importante estar na velocidade correta para não invadir a contramão, arriscando a segurança dos ocupantes dos veículos que trafegam em sentido contrário. **U**

▲ GENTILEZA

Pare, pense, seja gentil e educado, para contribuir com a segurança e fluidez do trânsito



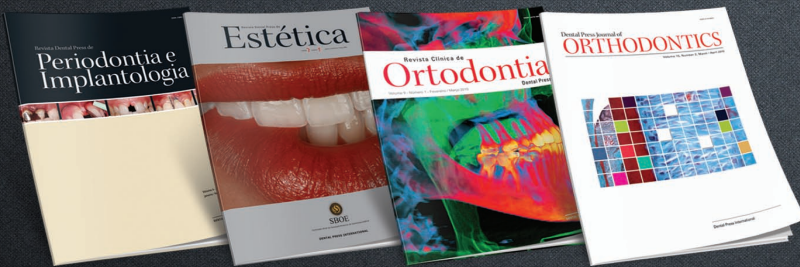
Viaje com a melhor Companhia,
Cia de Viagens, as melhores tarifas!



69 3423-2414 - Rua Almirante Barroso, 895 - Sala B - Centro. Ji-Paraná/RO

Dental Press

*periódicos
livros
cursos
eventos*



Periódicos e livros nas áreas de:
Ortodontia
Periodontia
Implantodontia
Dentística Estética



Avenida Euclides da Cunha, 1718 - zona 05

Fone: 44 3031.9818 - CEP: 87015-180 - Maringá - Paraná

visite: www.dentalpress.com.br

Noites bem-dormidas

O ronco recorrente pode ser sinal de algum problema mais grave. O ideal é procurar um médico

Raramente alguém admite que ronque e, geralmente, é o parceiro quem sofre com o problema. Tradicionalmente, aceitava-se o ronco durante o sono como uma fatalidade intratável. Além disso, como algo banal, inocente e sem problemas. A verdadeira face do ronco talvez seja a de um sinal de alerta, de um fator de risco, de um indicador do estado neuromuscular do paciente.

Segundo especialistas, mesmo quem não emite ruído constantemente, pode ser surpreendido em situações de relaxamento, como quando se faz uso de tranquilizantes, bebe-se além da conta ou está muito cansado. Porém, se for recorrente, pode ser

sinal de algum problema.

Se o caso for de ronco constante, é preciso, primeiramente, procurar um médico e saber qual é a causa para verificar qual o tratamento necessário, seja cirúrgico ou clínico.

» Saiba mais

- » O ronco é o barulho produzido pela vibração dos tecidos do palato e da faringe, quando a pessoa respira com a boca parcialmente aberta.
- » Em alguns casos, o ronco pode ser patológico e provocar a apneia que é a parada respiratória durante o sono. Essa apneia noturna pode levar a sintomas como sonolência, irritação, mau humor e falta de concentração. Ela também pode ocasionar problemas de hipertensão arterial e impotência sexual.
- » O uso de bebida alcoólica e de cigarros pode provocar o ronco ou contribuir para agravar o problema.
- » Crianças também roncam. Nesse caso, o problema surge, normalmente, pela presença de amígdalas e adenóides grandes ou rinite alérgica.
- » Evite o uso de remédios ou tranquilizantes que provoquem o sono.
- » Evite beber e fazer refeições pesadas antes de dormir.
- » Faça exercícios diários para desenvolver uma musculatura rígida.
- » Prefira dormir de lado.
- » Evite travesseiros altos, pois eles podem causar pressão no pescoço e aumentar o ronco. **U**



■ RISCO

O ronco pode provocar sonolência durante o dia, baixo rendimento intelectual e no trabalho, cansaço e irritabilidade persistente

Seu corpo merece o melhor

Seu corpo merece *Acqua!*



Dra. Ana Paula Silva – Fisioterapia Uroginecológica;
Dra. Patrícia Crosio de Oliveira – Psicologia e Acupuntura Auricular;
Dr. José Valter F. dos Santos – Fisioterapia, Hidroterapia e Osteopatia;
Dr. Rodrigo G. Paulino – Fisio. Ortopédica e Traumatológica, Quiropraxia e Pilates - RPG;
Dra Patrícia Terumy Shono - Fisioterapia Dermato Funcional (Estética Facial e Corporal);
Dra. Rosângela Basílio - Fisioterapia Dermato Funcional (Estética Facial e Corporal);



69 3422 7223
Rua Dom Augusto, 585 - Centro
Ji-Paraná/RO

Íntima

~ Sempre as melhores marcas ~

TriFil Sonhart diáfana

LUPO **DARLING** **ZORBA**

FRUIT DE LA PASSION **CORPO E ARTE**

ELEGANCE *entre outras...*



(69)3422-0578
Av. Marechal Rondon, 1810
B. Dois de Abril - Ji-Paraná/RO



 FOLCLORE

O festival já ultrapassou as fronteiras de Rondônia e atrai turistas de todo país


Duelo da fronteira

A grandiosidade e a beleza do Duelo da Fronteira em Guajará, uma das maiores festas populares de Rondônia

Tambores e repiques aceleram a marcação e se misturam aos gritos da "galera". Assim começam as noites de umas das maiores festas do folclore de Rondônia, o Duelo da Fronteira, que reúne em Guajará Mirim, durante três dias do mês de agosto, a apresentação dos Bois-Bumbás Flor do Campo x Malhadinho. O festival já ultrapassou as fronteiras de Rondônia e atrai turistas de todo país ao município, que fica há 320 km da capital Porto Velho, na fronteira entre o Brasil e a Bolívia.

No bumbódromo, cada boi tem duas horas e meia por dia para se apresentar. Ambos têm de encenar o "auto do boi",

uma lenda antiga que fala sobre o desejo de Mãe Catirina de comer a língua de um boi que pastava pela fazenda. Pai Francisco, seu marido, mata o dito-cujo para atender à exigência da esposa, mas sua filha, a Sinhazinha da Fazenda, não aceita a morte de seu boizinho e começa a chorar. Arrependido, Pai Francisco pede ajuda ao Pajé para que ressuscite o boi com suas danças ritualísticas. O Pajé atende ao pedido e o boi renasce.

Vistas dessa forma, as apresentações poderiam parecer cansativas, não fosse pela genialidade dos moradores de Guajará. A cada ano, os artesãos do município se superam e encontram formas fantásticas de encenar essa história. 

Fique de olho na postura

▶ NO TRABALHO OU EM CASA



Sentado de lado

Podem ocorrer dores e torcicolo devido a torção provocada pela posição



Sentado com as costas

A coluna lombar fica sobrecarregada. O certo é se sentar sobre os isquios, com o abdômen contraído



Uso do telefone

Quando se segura o aparelho entre o queixo e o ombro, a coluna cervical se entorta e há o risco de compressão de alguma vértebra



Pernas cruzadas

Essa posição força a musculatura e também pode causar problemas de circulação venosa



» Encurvado

O encosto da cadeira deve ser usado para evitar que a musculatura fique tensa, forçando a coluna cervical



DICAS

VISÃO

O monitor deve ficar entre 45cm e 70cm de distância e regulado até a linha de visão. De vez em quando, desvie a visão para os lados e para algo distante, para evitar a fadiga visual

PUNHO NEUTRO

Os punhos devem ficar retos durante a digitação. Use um apoio de pulsos para que o teclado fique sempre na posição mais baixa

APOIO NOS PÉS

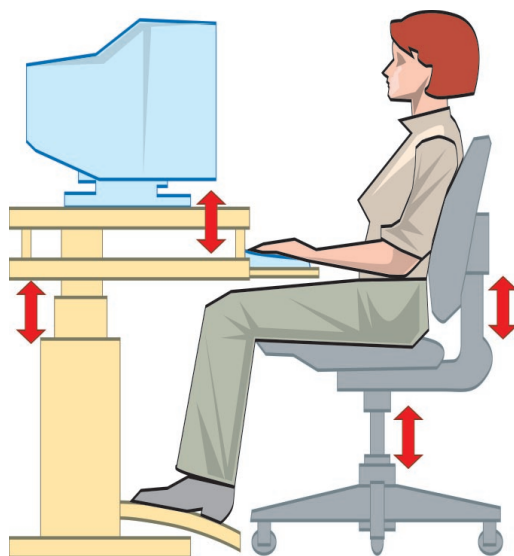
Durante o trabalho, fique com os pés no chão. Também é indicado um apoio para os pés, o que vai relaxar a musculatura e ajudar na circulação sanguínea dos membros inferiores

LEITURA

Use um suporte que fique inclinado bem próximo ao monitor para facilitar a leitura e evitar deslocamentos do pescoço

PAUSA

A cada duas horas, no máximo, pare por cerca de 10 minutos e aproveite para ir ao banheiro, beber água e até conversar com os colegas



Evite o desperdício de alimentos

Falta de consciência, conhecimento e planejamento do consumidor fazem com que toneladas de alimentos vão parar no lixo

Quem conhece a realidade em que vive grande parte das famílias do País não imagina que o brasileiro seja um esbanjador de alimentos. De acordo com

o Instituto Akatu, aproximadamente um terço de todos os alimentos comprados em uma casa, no Brasil, é desperdiçado. Faltam consciência, conhecimento e planejamento, principalmente em casa. Cerca de 20% do desperdício são de responsabilidade do consumidor final. Veja algumas dicas que podem ajudar o consumidor a desperdiçar menos:

Aproveite as partes boas de verduras e legumes

Se depois de alguns dias notar que abobrinha, chuchu, mandioquinha e outros legumes apresentam partes estragadas, corte-os, lave bem o que pode ser aproveitado e faça uma seleta de legumes para acompanhar assados em geral.

Não jogue fora as sobras

Aprenda a reciclar as sobras de alimentos: do feijão, faça sopa. Com arroz, cenouras cozidas, carne assada ou o que restou da bacalhoadada prepare deliciosos bolinhos. Frutas azedas ou maduras demais viram compotas, geléias e recheios para bolo.

Cuidado ao manipular os alimentos

Na hora de comprar frutas, verduras e legumes, escolha com os olhos. Tocar os alimentos reduz a sua vida útil. Pegue o alimento somente depois de decidir o que vai levar. Assim, o produto será preservado por mais tempo.

Faça o cardápio da semana

O maior desperdício doméstico verifica-



▶ **LIXO** Aproximadamente um terço de todos os alimentos comprados pelos brasileiros é desperdiçado

se em frutas, legumes e verduras, ou seja, nos produtos típicos das compras semanais. Pensar no cardápio da semana antes de ir ao supermercado, definindo como serão as refeições diárias, permite comprar apenas o necessário e suficiente para aquelas refeições, evitando o desperdício.

Produtos regionais são muito gostosos

Dê preferência às comidas típicas e aos ingredientes de sua região, pois estará ajudando a reduzir os custos de transporte para que um produto de outra região chegue até você e evitar as perdas causadas pela manipulação dos alimentos.

Faça como os melhores, escolha a Marson propaganda

Ji-Paraná

LOJAS ROYAL



ACIJIP



Hotel Sol Nascente



VIDROS ESPECIAIS

WA



NATURÊZZ



Morena Pura



nutrição animal

Porto Velho



dress to

Rolim de Moura



A RAÇÃO FORTE DO BRASIL

Diversas Cidades



Sua obra completa!

 **Agência Marson.com**
Fazemos sua marca girar

Vt, spot, outdoor, materiais impressos, comunicação visual e muito mais!

(69) **3421-9653**

Cientes em intercâmbio


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

O intercâmbio garante o atendimento do cliente Unimed em todo o país, desde que ele tenha contratado um plano nacional. Nacionalmente, os clientes contam com cerca de 380 singulares da Unimed, com mais de 106 mil médicos, cerca de 3.600 hospitais credenciados, além de pronto-atendimentos, laboratórios, ambulâncias e hospitais próprios e credenciados para garantir qualidade na assistência mé-

dica, hospitalar e de diagnóstico complementar 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 quando 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 Ji-Paraná (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. 

▲ APOIO

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



UNIMED EM DIA ↖

Esporte é saúde

A Unimed Ji-Paraná investe cada dia mais no esporte rondoniense


O karatê é uma das modalidades esportivas que mais necessita de patrocínio. A Unimed Ji-Paraná apóia um time expressivo de atletas amadores em várias modalidades, estreitando ainda mais a sua relação com o esporte e a região. Uma delas é a atleta Ester Rosali, faixa marrom de Karatê Shotokan, que conta com o patrocínio da Unimed Ji-Paraná desde 2005. A parceria vem contribuindo para o desenvolvimento do esporte na região e abrange outros atletas.

Bicampeã estadual, a atleta diz que o patrocínio dá a ela o equilíbrio de que precisa para treinar com tranquilidade. "É também um grande reconhecimento do meu trabalho", diz Ester. No Cam-

peonato Zonal Centro Oeste de Karatê Interestilos, realizado em Goiânia (GO), no último ano, ela conquistou uma medalha de ouro e duas de bronze.

Para o sensei Agnaldo Souza, técnico da equipe, as conquistas só foram possíveis graças ao apoio da Cooperativa, que patrocina a atleta nas competições dentro e fora do Estado.

Talento de sobra

A equipe da Unimed Ji-Paraná tem outros atletas, como a equipe de Karatê Impacto e a escolinha de futebol AJS/Unimed. O presidente da Cooperativa, Gilberto Domingues, diz que "os patrocínios esportivos são também uma forma de estimular hábitos saudáveis de vida, que será sempre um compromisso da Unimed". 



CONQUISTA A karateca Ester Rosali é uma das atletas que recebe o patrocínio da Unimed Ji-Paraná

» Abril/Maio 2010



Unimed Ji-Paraná, 15 anos
Você planta, a Unimed cuida e todo mundo colhe

Futuro



Você está estressado?

Para avaliar a sua tolerância ao estresse, responda aos itens que se seguem, sem pensar muito

O mundo do trabalho vem se constituindo como uma das principais fontes de estresse, mas existem outros fatores que contribuem para este problema. Avalie seu nível de estresse selecionando as afirmações abaixo que mais se aproximem de sua experiência real.



▶ ATENÇÃO

O estresse está cada dia mais presente, mas cronicamente pode causar danos importantes para a saúde física e mental

- | | |
|---|---|
| <p>1) Eu me culpo quando as coisas dão errado no trabalho
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>2) Eu acumulo meus problemas até sentir que estou prestes a explodir
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>3) Eu me concentro no trabalho para esquecer os problemas pessoais
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>4) Eu descarrego raiva e frustração em quem estiver mais perto de mim
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>5) Eu percebo mudanças negativas de comportamento quando estou sob pressão
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>6) Eu me importo mais com os aspectos negativos de minha vida
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>7) Eu sinto desconforto quando passo por situações novas
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>8) Eu acredito que meu papel na organização é desprezível</p> | <p>a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>9) Eu chego atrasado ao trabalho ou a reuniões importantes
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>10) Eu reajo negativamente a críticas pessoais
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>11) Eu me sinto culpado de ficar sem fazer nada por uma hora ou mais
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>12) Eu me sinto apressado, mesmo que não esteja sob pressão
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>13) Eu não tenho tempo para ler jornais com a frequência de que gostaria
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>14) Eu exijo ser atendido imediatamente
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>15) Eu evito revelar minhas emoções reais tanto no trabalho como em casa
a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre</p> <p>16) Eu assumo mais tarefas do</p> |
|---|---|

que posso dar conta por vez

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

17) Eu resisto em seguir conselhos de colegas ou de superiores

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

18) Eu ignoro minhas limitações físicas e profissionais

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

19) Eu deixo de curtir meus hobbies porque o trabalho envolve todo meu tempo

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

20) Eu tento resolver situações mesmo antes de pensar nelas com cuidado

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

21) Eu sou muito ocupado para almoçar com amigos e colegas durante a semana

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

22) Eu adio confrontar e resolver situações difíceis quando elas surgem

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

23) As pessoas abusam de mim quando não ajo de forma enérgica

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

24) Eu procuro não falar quando sinto sobrecarga de trabalho

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

25) Eu evito delegar tarefas para outras pessoas

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

26) Eu trato das tarefas antes de priorizar minha carga de trabalho

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

27) Eu acho difícil dizer não a pedidos e exigências

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

28) Eu sinto que preciso terminar todo trabalho importante a cada dia

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

29) Eu acho que não serei capaz de dar conta de toda minha carga de trabalho

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

30) Eu me sinto paralisado pelo medo de fracassar

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

31) Eu privilegio a carreira profissional em detrimento de minha vida familiar

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre

32) Eu fico impaciente se algo não acontece na hora que quero

- a) Nunca b) Às vezes
c) Várias vezes d) Sempre



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.

A letra a corresponde a 1 ponto, b 2, c 3 e d 4 pontos. Some a sua pontuação e veja seu nível de estresse:

De 0 a 64 pontos - Você administra muito bem seu nível de estresse, mas convém lutar para manter um bom equilíbrio: estresse muito baixo pode causar desestímulo.

De 65 a 90 pontos - O nível de estresse está sob controle. Certas áreas precisam ser melhoradas.

De 91 a 128 pontos - Cuidado: seu estresse é alto demais. Adote novas estratégias para lidar com o mal. Nível alto de estresse exige acompanhamento médico ou psicológico.

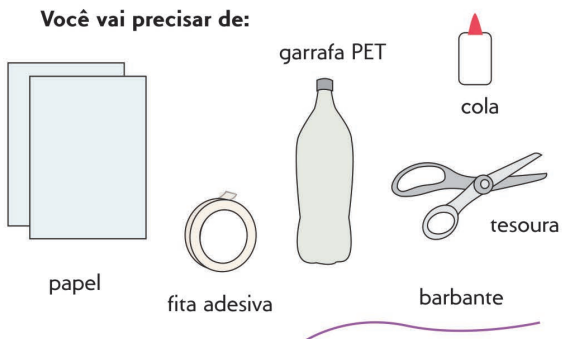
Construir

Nome da brincadeira:

Bilboquê

Como se faz?

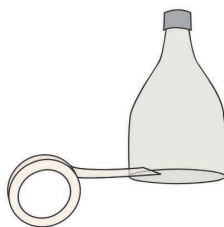
Você vai precisar de:



Dica: peça ajuda a um adulto para cortar a garrafa PET

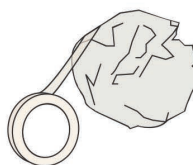
1.

Corte a garrafa PET ao meio e cole a fita adesivada na borda, para não machucar o dedo. Você vai usar a parte da garrafa que tem o gargalo.

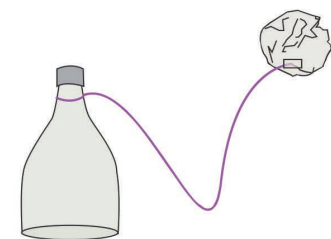


2.

Faça uma bolinha de papel amassado e passe durex em volta dela, para deixá-la firme.

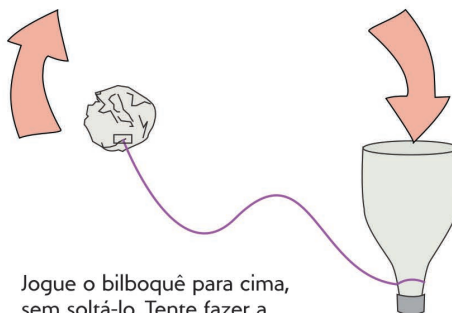


3.



Prenda uma das pontas do barbante na bolinha e outra na tampa da garrafa.

4.



Jogue o bilboquê para cima, sem soltá-lo. Tente fazer a bolinha cair dentro do brinquedo.



Compromisso com o seu bem-estar

- ▶ Pronto Atendimento
- ▶ Exames Laboratoriais e Diagnóstico por Imagem
- ▶ Tomografia Computarizada Helicoidal
- ▶ Internações Clínicas e Cirúrgicas
- ▶ Maternidade
- ▶ UTI Adulto

O HCR
é um Hospital
de referência
em Rondônia.
São mais de
60 médicos
de diversas
especialidades



acesse nosso site e conheça nossa equipe
www.hospitalhcr.com.br

Fone: 3411-3333

Rua Almirante Barroso, 1530 - Centro - Ji-Paraná - RO
Fax: (69) 3411-3308/3411-3309

HCR
HOSPITAL
CÂNDIDO RONDON
Compromisso com o seu bem-estar





Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |