

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 1 - Nº 6 - Nov/Dez 2009

Assuma o controle da sua saúde

Unimed Ji-Paraná
investe em
medicina
preventiva e
oferece ações
que beneficiam
os clientes
Pág 18

Gincana Solidária

Colaboradores da Unimed participam da Gincana Eu Faço Diferença para arrecadar doações **Pág 12**

sorrir faz bem

Dr. Wendell Müller Cro/Ro 1.153

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA
E ORTOPEdia FUNCIONAL DOS MAXILARES

- Aparelhos Fixos
- Aparelhos Móveis

wendellmuller@hotmail.com

Dr. Wagner M. Santos Cro/Ro 1.293

ESPECIALISTA EM CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCO-MAXILO-FACIAL

- Cirurgia de Trauma de Face
- Cirurgia de Terceiros Molares (Dente do Siso)
- Implantes Dentários
- Cirurgias Ortognáticas
- Disfunção de A.T.M. e dores Orofaciais

EMERGÊNCIA 8417-3020

www.wagnerbucomaxilo.com.br



Clínica Müller

Fone: (69) 3421.3020

Rua Almirante Barroso, nº 1433, Centro – Ji-Paraná/RO

As melhores férias são com a Jitur

Cuba/Havana/Varadero 7 dias
Hotel + Aéreo - USD 1.419 (Saída Manaus)

Panamar 7 dias
Hotel + Aéreo - USD 1.411 (Saída Manaus)

Lima/Cuzco/Machu Picchu 7 dias **SAÍDAS DIÁRIAS**
Hotel + Aéreo - USD 2.335 (Saída Manaus)

**Natal e
Reveillon**

no Caribe, Lima,
Panamá e Cuba



FOTO DIVULGAÇÃO/ILUSTRATIVA

(69) 3421-3465

Av. Marechal Rondon, 338 - Ji-Paraná - RO

jitur@pcnet.com.br

Jitur
Agência de Viagens



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

Fique em dia com a saúde

Para empresas de saúde, prevenção e controle de doenças são sinônimos de clientes com qualidade de vida. Mais que isso, é sinônimo de redução de custos operacionais; ganhos revertidos em novos investimentos no negócio, que levam à excelência no atendimento e à satisfação do cliente. Tendo em vista todos estes benefícios, a **Unimed Ji-Paraná** tem investido no Programa de Medicina Preventiva. Os clientes foram mapeados por meio de um questionário e o resultado vai apontar os que precisam de cuidados preventivos.

14

Visão comprometida

O computador não é o responsável por um problema de visão, mas o uso excessivo pode provocar irritações e cansaço ocular

16

Atletas de fim de semana

Para quem gosta de praticar esportes apenas de vez em quando, vale lembrar o ditado: "é melhor prevenir do que remediar"

22

Conte até 10

Manter a calma é fundamental para diminuir as chances de se envolver em acidentes. Especialistas recomendam sair de casa com mais antecedência

27

Férias seguras

Ações simples que podem proteger a residência contra invasões e assaltos no período em que a família estiver fora

28

Um zum no Aedes

No período de chuva aumenta os locais com água parada, ambiente ideal para a reprodução do mosquito da dengue

18

Capa



12

Destaque

Sessão especial de cinema

Comida, bebida, diversão e arte em uma comemoração cujo principal ingrediente foi a solidariedade. Promovido pela Unimed Ji-Paraná, com apoio do Cine Columbia, o Dia de Criança reuniu mais de 80 crianças de três instituições do município, além de filhos de funcionários da Cooperativa. Para manter o espírito solidário em alta, a Unimed Ji-Paraná lançou em novembro a 2ª edição da Gincana Eu Faço Diferença. Os funcionários foram divididos em equipes, para realizar a primeira tarefa: arrecadar alimentos não perecíveis, que serão doados a instituições beneficentes.

CARO LEITOR ↗

Nosso plano é prevenir

O melhor resultado aparece quando nós assumimos o controle da nossa saúde

Prevenir é melhor do que remediar. O ditado é antigo, mas o conceito de medicina preventiva ainda não é conhecido por todos. Há algum tempo a Unimed Ji-Paraná investe nessa linha. A proposta é evitar alguns problemas de saúde e aumentar a qualidade de vida das pessoas. Entendemos que o nosso negócio não é apenas tratar a doença, mas o todo, inclusive a autoestima.

Uma tendência cada vez maior é também levar este conceito às empresas para estimular e promover as mudanças de hábito e minimizar os efeitos dos comportamentos de risco no ambiente de trabalho. A matéria de capa e a entrevista desta edição de **Bem Viver** explicam como os clientes podem se beneficiar de todas as ações.

A Unimed Ji-Paraná tem oferecido os instrumentos, mas o investimento pessoal também é muito importante. Programas de prevenção reconhecem a necessidade de incentivar a responsabilidade de cada um para garantir um futuro melhor para si mesmo.

Aproveite esta oportunidade, converse com seu médico, pergunte sobre alternativas que possam beneficiá-lo e quais as atitudes que contribuirão para melhorar seu estado de saúde. O melhor resultado aparece quando nós assumimos o controle da nossa saúde.

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

Marson Comunicação - (69) 3421-9653
 bemviver@marsoncomunicacao.com.br

▲ Fotos

Unieme e Arquivo

▲ Impressão

Gráfica Lider

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
 Ano 1 - nº 6 - Novembro/Dezembro de 2009
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.

Sem lapsos de memória

Exercícios de raciocínio, lógica e memória ajudam a manter a mente ativa na terceira idade

Manter a mente ativa é um dos segredos para envelhecer bem. É o que também garantem os especialistas. Para viver a terceira idade com serenidade é preciso manter o cérebro em forma, com exercícios de raciocínio verbal, numérico, lógico e atenção concentrada. O envelhecimento cerebral bem-sucedido passa também pelo estímulo de diferentes habilidades, que devem ser reforçadas ao longo da vida.



Estimular diferentes habilidades é uma boa maneira de manter a mente sempre ativa

Neurônios em forma

1

Estimule a memória. Procure se organizar, guarde as coisas sempre no mesmo lugar. Anote tudo o que tem a fazer - as compras do supermercado, as tarefas do dia, o que fazer na rua. Procure, por exemplo, associar as informações que você quer guardar a alguma outra coisa. Numa reunião de família, encontro ou andando de ônibus, preste atenção na pessoa a seu lado durante um minuto (com discrição). Depois não a olhe mais e recorde mentalmente de todos os detalhes de sua aparência, para ver como está sua habilidade de observação.

2

Desenvolva o seu poder de argumentação e de persuasão. Pense em determinado tema polêmico, como por exemplo, adoção de filhos, exposição na mídia dos filhos de pessoas famosas, rebaixamento da maioridade penal. Busque argumentos a favor e contra cada tema, independente do que você pense a respeito.


3

Abandone a calculadora sempre que possível. Faça cálculos de cabeça ou usando a velha tabuada. Antes de passar na fila do supermercado, faça uma estimativa de quanto vai gastar com as compras.

4

Nos momentos de lazer, vá exercitando a memória e o raciocínio verbal. Enumere o maior número possível de palavras com a letras R, F, G, etc. Aumente o grau de dificuldade: verduras que comecem com L, frutas com D, e vá acrescentando novas categorias e novas letras. Exercite também lembranças há muito esquecidas: o nome dos sete anões, os pecados capitais, os meses do ano com 30 dias, os afluentes do rio Amazonas.

5

Informe-se sempre. Leia pelo menos uma revista informativa por semana. Assista a pelo menos um telejornal por dia. Ao final de cada dia, tente se lembrar pelo menos de dois ou três fatos importantes. 

Radioclin R.M.



**Ressonância
Magnética**

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

 **RADIOCLIN**
TOMOGRÁFIA COMPUTADORIZADA-RAIO-X E ULTRA-SOM
Excelência em diagnóstico por imagem



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

Ponha mais saúde na sua rotina

Com informações corretas e alguns cuidados básicos, a Unimed Ji-Paraná pode ajudá-lo a se prevenir e a se cuidar melhor

Ver o tempo passar de forma ativa, ao lado das pessoas que se ama, curtindo cada momento e cada fase da vida. Para cumprir esse roteiro um ingrediente é essencial: saúde. Com o objetivo de reforçar sua importância e mostrar como podemos conquistá-la diariamente, a Unimed Ji-Paraná criou o Programa de Medicina Preventiva. Nesta entrevista, o médico pediatra Osmar da Silva, diretor de Prevenção e Promoção à Saúde da Unimed Ji-Paraná, explica como o programa funciona e como os clientes podem se beneficiar com as ações.

O que é o Programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná?

A abordagem de medicina preventiva e promoção à saúde prioriza a valorização da qualidade de vida e manutenção da saúde e não apenas o tratamento da doença.

Melhor do que tratar doenças, às vezes em estágios avançados, é evitá-las com ações preventivas. Ou detectá-las quando ainda podem ser tratadas com sucesso.

As doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade, são hoje a principal causa de sofrimento e incapacidade entre as pessoas, mas é perfeitamente possível conviver com elas, tratá-las, controlá-las e manter uma vida feliz e com qualidade.

Nesse sentido, a Unimed Ji-Paraná oferece um programa especial, que tem por objetivo propiciar um maior entendimento e compreensão de sua doença, mudar hábitos e rotinas para aumentar sua saúde e sua qualidade de vida e promover maior adesão aos tratamentos já prescritos.

Agora, os clientes podem contar com uma espécie de "personal saúde": uma enfermeira que está à disposição dos clientes para auxiliá-los no controle de suas doenças.

Quais os serviços oferecidos pelo programa de medicina preventiva?

Os pacientes inscritos nos programas serão acompanhados por uma equipe composta por enfermeira padrão, psicóloga, nutricionista, além de médicos cooperados que continuarão atendendo normalmente os pacientes dos consultórios. O foco são clientes que tenham diabetes, hipertensão arterial, que é a pressão alta, colesterol aumentado e obesidade.

Qual a finalidade de se responder ao questionário de avaliação de condição de saúde?

Com a análise dos questionários a Unimed pode conhecer o perfil de toda a carteira e elaborar os melhores programas para atender as necessidades levantadas. ▶



O PROFISSIONAL ▶

Osmar da Silva é médico pediatra e diretor de Prevenção e Promoção à Saúde da Unimed Ji-Paraná



Quem tem direito aos atendimentos?

Num primeiro momento, os clientes da Unimed-Ji-Paraná, que moram em Ji-Paraná.

E para quem mora fora do município de Ji-Paraná?

Estes clientes devem aguardar até que a Unimed estenda este novo benefício para outros municípios.

Os programas são para todas as idades?

Inicialmente está sendo implantando programas para os clientes a partir dos vinte anos de idade.

Como o cliente deve fazer para participar dos Programas de Medicina Preventiva?

É muito simples, o cliente deve responder o Questionário de Avaliação de Condição de Saúde, que foi enviado para residência dele e entregá-lo na Unimed. Em seguida, ele deve aguardar um contato da equipe ou solicitar o encaminhamento pelo seu médico ou ainda procurar informações diretamente na sede da Unimed.

Como fica o tratamento que o cliente já faz com o médico dele?

Não muda nada, o cliente que já tem médico de preferência, continuará


sendo acompanhado por ele e aquele que ainda não tem pode ter facilitada a escolha e a marcação de consultas.

O cliente tem algum aumento de custos na mensalidade do plano de saúde, ao participar do programa de medicina preventiva?

Não. Este é um serviço oferecido pela Unimed Ji-Paraná aos seus clientes sem custo. O objetivo é justamente o contrário, reduzir custos para todos. A nossa proposta é de uma parceria, objetivando mais saúde e qualidade de vida.

E os clientes de planos empresariais?

A proposta para as empresas é fazer um levantamento das condições de saúde de todos os colaboradores que possuem plano de saúde da Unimed Ji-Paraná. A partir daí os portadores de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras, serão convidados a participar dos programas específicos para o controle adequado dessas patologias, com o objetivo de reduzir os gastos com doenças, com faltas ao trabalho, aumentando a produtividade e a qualidade de vida de todos.

Veja mais sobre o Programa de Medicina Preventiva na página 18. 

>> Novembro/Dezembro 2009

*Confiabilidade
para o paciente*

*Credibilidade
para o médico*



**Laboratório
Padrão**

Análises Clínicas

Padrão de Competência
Padrão de Qualidade
Padrão de Atendimento

DESDE 1995 É PARTICIPANTE DO



Programa
Nacional de
Controle de
Qualidade



ASSOCIADO À



Sociedade
Brasileira de
Análises
Clínicas

Rua Martins Costa 324 - Vila Jotão | 3421-1633

Av. Transcontinental 895 - Centro | 3421-1666

Av. Marechal Rondon 1758 - 2 de Abril | 3422-2541

Rua Gov. Jorge Teixeira 2420 - N. Brasília | 3424-3867

Av. Seringueira, T14 1420 - N. Brasília | 3421-4137

labpadraoalba@hotmail.com

☑ Trauma ocular

Um terço da perda de visão na primeira década de vida deve-se a lesões traumáticas e em cerca de 70% desses acidentes não há a supervisão de um adulto. As principais ameaças são: tampinhas de garrafa, bolas, pedras, estilingues, armas de brinquedo e fogos de artifício. Para evitar, use o cinto de segurança e capacete, mesmo em pequenos percursos, em ambiente de trabalho sempre use os equipamentos de proteção individual indicados e cuidado ao manejar produtos de limpeza. Pequenas gotas em contato com os olhos podem causar danos sérios à visão.



☑ Inimigas

Previna-se contra varizes. O movimento das pernas é muito importante para "bombear" o sangue das veias. Portanto, ficar muito tempo sentado ou em pé parado é muito ruim para o trabalho das veias. Pessoas que tenham necessidade profissional de ficar em pé durante longo tempo devem usar meias elásticas, principalmente se tiverem histórico de varizes.

»» Você sabia?

No vocabulário médico, urgência e emergência não significam a mesma coisa. Uma situação de urgência é aquela que requer assistência médica imediata, com ou sem risco potencial de morte. Quando há ameaça iminente à vida ou sofrimento intenso, havendo necessidade de tratamento médico imediato, trata-se de emergência. Procure um pronto-atendimento apenas em casos de urgência e emergência. Se a situação não se encaixa entre as descritas acima, procure seu médico de confiança, que acompanha o seu histórico clínico. Quando o médico já conhece o percurso de sua saúde, fica muito mais fácil fazer o diagnóstico e realizar o tratamento de forma tranquila.



Produtos

Você conhece e aproveita todas as vantagens que seu plano oferece? Ao contratar qualquer modalidade de plano, os nossos clientes têm como vantagens a Farmácia Unimed, com remédios a preço de custo. As unidades estão instaladas em Ji-Paraná, Cacoal, Ouro Preto e a mais recente em Rolim de Moura.



Novo serviço



A Unimed Ji-Paraná credenciou um novo serviço. É o exame endoscópico, conhecido como Colangiopancreatografia Retrógrada Endoscópica (CPRE), o primeiro no interior de Rondônia. Ele é um sofisticado exame capaz de evitar a realização de cirurgias mais invasivas. Associado à radiologia, permite o diagnóstico de doenças do trato digestivo a partir de métodos de imagem. O exame é realizado no Day Hospital, em Ji-Paraná.

Planejamento

A Unimed Ji-Paraná tem um Núcleo de Assistência Social que auxilia os clientes no planejamento familiar. Palestras educacionais focadas nos métodos contraceptivos serão ministradas para os clientes da Cooperativa, que terão um acompanhamento sócio-psicológico antes de realizar qualquer procedimento de contracepção definitiva. Mais informações pelo telefone 3411-3800.

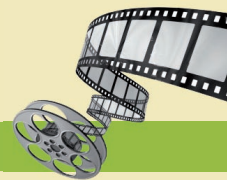


Dica

É importante ter sempre em mãos um cartão de identificação alertando quando a pessoa é diabética e com os telefones para contato em caso de urgência.



FILMES



Divã

"Divã" é uma comédia, que conta a história de Mercedes (Líliá Cabral), uma mulher de 40 anos, casada e mãe de dois filhos, que subitamente decide procurar um psicanalista. E assim, o que era apenas uma curiosidade dá lugar a uma experiência intensa, que provoca uma série de mudanças em seu cotidiano. No divã, Mercedes questiona o seu casamento, a realização profissional e seu poder de sedução. É só o princípio de uma grande transformação. O filme é uma adaptação da peça Divã, do romance homônimo da escritora gaúcha Martha Medeiros.

LIVROS



A TV Que Seu Filho Vê

Bia Rosenberg, que coordenou a programação infantil da Tv Cultura por 20 anos, fornece dados úteis e confiáveis sobre como usar a televisão como aliada no desenvolvimento da criança e do adolescente. Neste trabalho, Bia reuniu pesquisas de origens variadas, sua experiência e as perguntas que mães, pais, professores e jornalistas fizeram a ela sobre a maneira de lidar com a televisão na vida das crianças. O livro discute o consumo consciente e saudável da televisão pelas famílias. Destaca que é importante acompanhar o que as crianças assistem e entender que a visão de mundo que os filhos carregam é influenciada pelos conceitos embutidos nos programas de televisão.



Crianças assistem atentas ao filme *Tô de Férias*, durante a sessão especial promovida pela Unimed Ji-Paraná

Sessão especial de cinema

Evento, promovido pela Unimed Ji-Paraná, com apoio do Cine Columbia, garantiu a diversão de crianças de três abrigos do município

Comida, bebida, diversão e arte em uma comemoração cujo principal ingrediente foi a solidariedade. Promovido pela Unimed Ji-Paraná, com apoio do Cine Columbia, o Dia de Criança reuniu mais de 80 crianças de três instituições do município: Centro de Assistência e Recuperação de Vidas (CARVID), Abrigo Municipal e Centro de Apoio Integral à Família (CAIF), além de

filhos de funcionários da Cooperativa.

A sessão especial foi realizada no Segundo Distrito, com o filme *Tô de Férias*. Os funcionários da Unimed trabalharam voluntariamente para organizar o evento. A Técnica em Pós-Venda Ivanir Martins, que colaborou na organização, disse que gostou de ter participado. "É bom proporcionar um dia de alegria e cultura para as crianças. Muitas delas não conheciam o cinema".

Entre os espectadores estava Caroline, de 10 anos, e Jéssica, de 9, que foram ao cinema pela primeira vez. "Esse filme foi muito bom, eu gostei muito", comentou Caroline. "O cinema me faz pensar, imaginar um pouco o que pode acontecer na vida", disse Jéssica.

Gincana Solidária

Para manter o espírito solidário em alta, a Unimed Ji-Paraná lançou também em novembro a 2ª edição da Gincana "Eu Faço Diferença". Os funcionários foram todos divididos em

cinco equipes, para realizar a primeira tarefa: arrecadar alimentos não-perecíveis. Até dezembro, as equipes mobilizarão empresas e moradores do município para conseguir o maior número possível de doações.

Na última edição, a Gincana envolveu 80 funcionários e foram arrecadadas mais de duas toneladas de alimentos, entre outros itens, que beneficiaram 200 crianças e adolescentes de instituições da região.

De acordo com o diretor presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, estas são iniciativas que,



além de se somar aos programas permanentes de responsabilidade social executados pela cooperativa, visam também estimular o envolvimento dos colaboradores em causas solidárias. "O maior prêmio é a oportunidade de ajudar", disse. ①

ARTE

Para algumas crianças foi a primeira vez que entraram em uma sala de cinema

Visão comprometida

O computador não é o responsável por um problema específico de visão, mas o uso excessivo pode provocar irritações e cansaço ocular

Computador, celular, palmtops, vídeo-game e televisão. O futuro promete livros eletrônicos. Todos estes aparelhos têm uma coisa em comum: a sua visão. Ficar horas e horas em frente à tela faz parte da rotina de milhares de estudantes e profissionais. Tendência irreversível, mas que precisa de alguns cuidados.

Segundo especialistas, a tendência, quando se está com os olhos fixos em algo interessante, é não piscar. Isto, associado ao uso de aparelhos de ar-condicionado, que provocam uma diminuição da umidade do ar, causam ressecamento da córnea. A lágrima é a responsável pela manutenção desta umidade e indispensável para uma boa visão.

O uso ininterrupto do computador, por exemplo, pode provocar o cansaço ocular. Por isso, recomenda-se que a cada hora de uso, a pessoa faça uma pausa de 10 minu-

tos para que haja um relaxamento da musculatura ocular. Além disso, o monitor deve ficar cerca de 60 centímetros afastado do usuário, mais ou menos na linha dos olhos, para evitar que ele tenha que abaixar ou levantar a cabeça.

Outra precaução importante é regular o brilho da tela do monitor e diminuir a luminosidade excessiva, que provoca um aumento do esforço dos músculos dos olhos, levando à sonolência e ao cansaço visual. Reflexos de luz artificial ou natural no monitor exigem um esforço maior dos olhos e devem, portanto, ser evitados.

É importante também, no caso de algum problema na visão, procurar um oftalmologista e evitar soluções paliativas e caseiras, que podem piorar o problema e provocar sérios danos aos olhos.

Saiba mais

Cuidado com a postura. Apóie os braços ao digitar, as cadeiras devem ser confortáveis de forma a manter a coluna vertebral ereta e não dobrada.

Normalmente, piscamos 15 a 20 vezes por minuto, mas, ao usar o computador, a frequência diminui muito.

Descansar a cada hora, entre cinco e 10 minutos. Levantar e andar um pouco, o que melhora a circulação de modo significativo, e, em seguida, retornar às atividades. O tempo que deixamos de trabalhar é compensado pelo aumento da produtividade quando se retorna ao trabalho.

Os óculos com grau ou colírios só podem ser receitados pelo oftalmologista.

Na frente do computador, o número de piscadas diminui, deixando a córnea seca. O olho então pode ficar irritado, já que há menos proteção





CONDOMÍNIO
ESPELHO
 D'ÁGUA

UM NOVO CONCEITO DE MORAR BEM.



PORTARIA DO CONDOMÍNIO



LAZER PARA TODAS AS IDADES



CONTATO COM A NATUREZA

FINANCIAMENTO PRÓPRIO
36X
 SEM ENTRADA

APROVEITE. ÚLTIMAS UNIDADES.



69 3422 0070 • 3422 6800
 Av. 06 de maio, 1031 - Centro
 Ji-Paraná • Rondônia
www.espelhodaguacondominio.com.br

Atletas de fim de semana, cuidado!

Para quem gosta de praticar esportes apenas de vez em quando, vale lembrar o ditado: "é melhor prevenir do que remediar"

Se você é do tipo que escolhe o fim de semana para sair correndo pelo parque para tentar recuperar a forma física, ou daqueles que marcam "aquela pelada" com os amigos apenas uma vez por semana, fique atento, pois entre os maiores perigos de se praticar exercício físico de forma inconstante e sem critérios, estão as sobrecargas musculares e até os problemas cardíacos.

O mais importante é se prevenir para evitar surpresas desagradáveis. E não é preciso ficar alarmado, pois, se bem direcionado, o

esporte pode ser de grande auxílio na estafante rotina diária. Não apenas no reflexo do condicionamento físico, mas também em relação à saúde mental, efetivamente como uma terapia.

No entanto, é importante ficar alerta para eventuais riscos que a atividade possa trazer. Falar em riscos, embora possa parecer alarmante, não deve ser visto sob este ponto de vista. É melhor avaliar os riscos e tentar eliminá-los para garantir uma prática tranquila, do que estragar a própria diversão com uma contusão - ou mesmo com algo mais sério.

A atividade física pode disparar uma ►





ocorrência até mesmo fatal de uma patologia que a pessoa já é portadora e não sabe. Por isso, se você adora bater uma bolinha no final de semana ou jogar um tênis para relaxar é importante seguir alguns conselhos:

1 Em primeiro lugar, você deve conhecer sua condição física, saber se está em situação favorável à prática de esportes. Para isso, o primeiro passo é consultar um médico. O exame médico é obrigatório,

mesmo que a pessoa não sinta nada. Muitas pessoas possuem patologias e não sabem.

2 Se você acha que basta bater uma bolinha no final de semana e está tudo certo, errou. Manter uma atividade física regular é o melhor caminho para uma prática esportiva saudável. O organismo não está apto a ficar parado a semana inteira e, no fim de semana, jogar duas, três horas de futebol.

▶ RISCO

As lesões musculares e ortopédicas são mais comuns em quem pratica exercícios físicos apenas no final de semana

Deixar a manutenção física apenas para o futebol, ou o tênis, ou o vôlei - em geral, atividades de impacto - é uma agressão ao corpo. Tudo que se puder fazer é ponto favorável para atenuar o impacto exagerado. Mesmo que a pessoa só possa fazer, realmente, uma caminhada duas ou três vezes por semana. Já seria alguma coisa e traria resultado.

3 A palavra-chave é prevenção. Se você está se cuidando, fez o check-up preventivo, está mantendo um bom condicionamento físico, parabéns. Suas chances de obter um bom desempenho - no sentido da saúde, não apenas de alcançar vitórias - são maiores. No entanto, se você não segue nada disso, e durante a prática sentiu algo diferente, ainda que de leve, pare. Esse é um sinal do seu corpo de que algo está errado. Aí, é hora de procurar um médico e relatar a ele o problema, fazer um check-up e garantir que tudo não passou de um susto.

Respiração ofegante, falta de ar, batida no peito, suor profuso, tontura, desmaio, dor de cabeça e dor abdominal persistente são sinais de que alguma coisa não está funcionando legal. **U**



▲ **VARIEDADE** Quando o assunto é alimentação, o segredo é evitar excessos, buscando um cardápio nutritivo

Fique em dia com a saúde

Para estimular hábitos saudáveis e ajudar os seus clientes a terem qualidade de vida, a Unimed Ji-Paraná criou o Programa de Medicina Preventiva

Ela acorda, abre os olhos, senta-se na cama sonolenta e, ainda em jejum, inicia o ritual de tomar os remédios do dia. São vários até o anoitecer: para colesterol alto, insuficiência coronariana, diabetes, prevenção contra risco de um novo infarto e, também, para pressão alta. Essa é uma personagem fictícia, mas como ela muitas pessoas já se acostumaram com a realidade de que terão que tomar medicamentos por toda a vida.

Mesmo com doenças crônicas, que exigem tratamento adequado, sob supervisão

médica periódica, muitas pessoas, hoje, são beneficiadas com os avanços da medicina e de medicamentos sofisticados que podem controlar doenças e aumentar a expectativa de vida.

Há 100 anos, os brasileiros viviam 40 anos, mas hoje as estatísticas mostram que as pessoas sobrevivem em média 70 anos. Viver 90 ou 100 anos está se tornando cada vez mais comum. O que no passado era privilégio de alguns abençoados pela genética, hoje já é possível para muitos, graças aos avanços da ciência. Os naturalmente longevos, em geral, ►

hipertensão, diabetes ou colesterol elevado, entre outros fatores responsáveis pelo aparecimento das doenças do coração, cérebro ou rins, as que mais matam precocemente.

Atualmente, mesmo que a pessoa não seja uma dessas "abençoadas" e sofra algum desses males, é possível fazer tratamentos adequados, para viver mais e melhor. O problema é que, quanto mais há opções de tratamento, menos as pessoas se conscientizam da necessidade de se prevenir.

[...]

Há 100 anos, os brasileiros viviam 40 anos, em média, mas hoje as estatísticas mostram que as pessoas sobrevivem em média 70 anos



Solução

É só fazer as contas. Os abusos com a saúde custam caro, pois chega um momento em que os exageros vão levar ao desenvolvimento de doenças e tratamentos prolongados. Fumar, ingerir bebidas alcoólicas, comer frituras e açúcares, além da vida sedentária, do estresse, do descontrole emocional e afetivo podem provocar doenças crônicas, que exigem remédios e mais remédios.

Para empresas de saúde, prevenção e controle de doenças são sinônimos de clientes com qualidade de vida. Mais que isso, é sinônimo de redução de custos operacionais; ganhos revertidos em novos investimentos no negócio, que levam à excelência no atendimento e à satisfação do cliente.

Tendo em vista todos estes benefícios, a Unimed Ji-Paraná tem investido no Programa de Medicina Preventiva. De acordo com o médico pediatra, Osmar da Silva, diretor de Prevenção e Promoção à Saúde, o objetivo é identificar e tratar os beneficiários com problemas de saúde, simples ou crônicos.

Os clientes foram mapeados por meio de um questionário e o resultado vai apontar os que precisam de cuidados preventivos e os que já estão classificados como doentes crônicos. Identificado, o paciente será convidado a fazer parte do sis

▶ ATIVO

Exercícios simples como a caminhada são uma excelente forma de ganhar saúde e livrar-se do sedentarismo

tema de prevenção e controle de doenças por tempo indeterminado e sem custo adicional.

Estes participantes são encaminhados para médicos especialistas e passam 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.

"Estamos reestruturando nossos processos para aumentar o número de pessoas atendidas na Medicina Preventiva. Queremos melhorar a qualidade de vida dos clientes e o uso do plano de saúde de forma eficiente. Assim, agregamos valor e fidelizamos o beneficiário", afirma.

▶ PLANEJAMENTO

É preciso que as pessoas planejem e se preparem para a velhice, se esforçando para adotar hábitos saudáveis em todas as fases da vida



Clientes corporativos

O Programa de Medicina Preventiva também atende os clientes empresariais. Depois de passar por um mapeamento, portadores de doenças crônicas como diabetes, hipertensão

e obesidade recebem orientação e acompanhamento profissional e qualificado. O programa disponibiliza informações precisas para as empresas planejarem os investimentos em prevenção, além de palestras, que auxiliam

na conscientização.

Segundo Osmar, investindo na prevenção e promoção da saúde de cada colaborador é possível trazer resultados na diminuição do índice de absenteísmo e no aumento da produtividade. **U**

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**

Distribuidora Coimbra pensando no seu futuro...



Electrolux
LÍDER MUNDIAL EM ELETRODOMÉSTICOS



REFRIGERADORES
LAVADORAS
FOGÕES
COND. DE AR JANELA
FREEZER



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



TELEVISORES DE LCD E PLASMA DA LG



HOME THEATER



DVD PLAYER
DVD PLAYER BLU-RAY



vários modelos de
NOTEBOOKS LG

CONDICIONADORES DE AR

GRÁTIS
INSTALAÇÃO PAREDE
C/ PAREDE



SLPIT YORK

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS
60.000 BTUS



SLPIT LG

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS



**DISTRIBUIDORA
COIMBRA**

FORMA DE PAGAMENTO
CONDIÇÃO DE PAGAMENTO
CONFORME APROVAÇÃO DE CADASTRO
PARCELAS ABAIXO DE R\$ 100,00, SOMENTE NO CARTÃO

Ji-Paraná / RO

Av. Transcontinental, 2435 Bairro: Riachuelo Cep: 76.900-853 Fone: (69) 3411-0300

Conte até

10




Manter a calma é fundamental para diminuir as chances de se envolver em acidentes.

Especialistas recomendam sair de casa com mais antecedência

A cena do desenho animado em que um pacato cidadão entra em um carro e, ao enfrentar os problemas do trânsito, transforma-se em uma pessoa alterada, que xinga, buzina e executa manobras arriscadas está no imaginário da maioria das pessoas. Mas longe de ser uma divertida caricatura, o personagem pode ser encontrado diariamente nas ruas das cidades brasileiras.








Ponte parada, trânsito engarrafado, motoristas imprudentes. Dirigir é uma tarefa altamente sujeita ao estresse. Ao ficar nervoso ou ansioso, o motorista recebe uma alta descarga de adrenalina, que aumenta os batimentos cardíacos, altera a frequência respiratória e pode causar ainda proble-

mas digestivos. O fato de não conseguir controlar a situação é um dos fatores que mais irritam quem se vê preso no trânsito ou recebe "uma cortada".

Segundo especialistas da Associação Brasileira de Educação de Trânsito (Abetrans), sair com certa antecedência para chegar ao destino desejado é uma das dicas mais importantes para reduzir a tensão ao volante. Quando uma pessoa está atrasada para um compromisso com hora marcada – como buscar o filho na escola ou embarcar em um avião – é natural que o nível de irritação aumente. Escolher com antecedência o melhor trajeto e calcular o tempo que deve ser gasto no percurso são algumas das atitudes capazes de garantir mais tranquilidade a quem dirige. 

Aborrecimento zero

Especialistas dão dicas de como driblar o estresse e manter-se calmo ao dirigir.

-  Saia de casa com antecedência suficiente para evitar possíveis atrasos causados em virtude de congestionamentos
-  Busque caminhos alternativos para evitar vias com trânsito intenso
-  Não saia de casa após sofrer aborrecimentos
-  Ouça música suave quando estiver dirigindo e faça exercícios respiratórios para relaxar
-  Evite manter o pé fixo na embreagem para não causar tensão muscular
-  Não fale ao celular. Além de ser perigoso e proibido, ao receber uma notícia grave pelo telefone (como a morte de um familiar), a pessoa pode se descontrolar emocionalmente e provocar um acidente
-  Resista ao impulso de extravasar seu descontentamento com os demais motoristas. Evite xingar ou fazer gestos obscenos



Criare
móveis planejados

LIBERDADE PARA O SEU ESTILO.

Av. Transcontinental, 500 - Bairro Centro - Ji-Paraná-Ro - CEP. 78960-000 - Fone: 69 3423 6640 - E-mail: criare_ro@hotmail.com



Algumas salas de bate-papo são diferentes: primeiro você entra, depois se conecta.

ANS - nº 347507

Unimed

Ji-Paraná

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

Reunir pessoas em torno de uma causa, um ideal, uma filosofia, uma comunidade virtual ou apenas uma boa mesa de bate-papo é sempre bom. Por isso, a Unimed é uma grande comunidade, que pensa sempre no plural e reúne forças para construir um futuro comum. Viva seu jeito de ser.



Pode sorrir: vem aí um ano incrível.

Feliz 2010.

Unimed 
Ji-Paraná

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



O Hospital e Maternidade São José é uma tradição de saúde em Rolim de Moura. Sempre inovando e modernamente estruturado, conta com bons profissionais e equipamentos de última geração proporcionando segurança aos seus usuários.

Seu Proprietário o Dr Ivan Carlos Garcia Caramori, recebeu uma justa homenagem no dia 02.05.09 em São Paulo no “Grande Prêmio Brasil de Medicina”

Acompanhado pela esposa Davina, a qual Administra o Hospital e Maternidade São José desde sua fundação. Presente também no evento o filho Rafael de 20 anos que está cursando medicina.

O prêmio é concedido a profissionais médicos que se

destacam na excelência da qualidade de seus serviços. Agrega valores que não são pactuados com nenhum órgão de classe do País.

Reconhecido pelo Conselho Federal de Medicina, homenageia os médicos mais lembrados e admirados do País.

Av. Recife, 4390 – Centro – Fone: 3442-2393-
Rolim de Moura.





Dois dos maiores rios amazônicos correm lado a lado denunciando sua presença na diferença de cores

Fenômeno da correnteza

O encontro dos rios Negro e Solimões é uma das mais fascinantes manifestações da exuberância natural da região

Manaus é, antes de tudo, uma cidade diferente. Fundada em 1669, atingiu seu apogeu durante o ciclo da borracha, que se iniciou no século 19. Herança desse período, o Teatro Amazonas se tornou símbolo dos manauaras e bastião das artes do Estado. As obras demoraram 15 anos e foram concluídas em 31 de dezembro de 1896. O projeto arquitetônico é assinado pelo Gabinete Português de Engenharia e Arquitetura de Lisboa.

Uma vez em Manaus, não dá para fugir do tradicional passeio de barco até o ponto de encontro entre os rios Negro e Solimões. O passeio começa com a descida pelo Rio Negro. Cerca de 10 quilômetros depois, chega-se ao encontro dos rios: por uma extensão de seis quilômetros, eles seguem lado a lado, sem se misturar.

O fenômeno ocorre devido à diferença entre a temperatura e a densidade das águas, além da velocidade das correntezas. Enquanto as águas do escuro Rio Negro

correm cerca de 2 km/h a uma temperatura de 22 graus centígrados, o barrento Solimões tem uma correnteza entre 4 e 6 km/h e uma temperatura de 28 graus. Quando os dois rios se unem, forma-se o Amazonas.

Alguns barcos oferecem almoço a bordo. O passeio dura cerca de cinco horas. Durante o percurso, as palafitas – típicas casas erguidas sobre as águas – se destacam. Se o turista tiver sorte, poderá ganhar o direito a um novo espetáculo: dessa vez, um belo pôr-do-sol, que cobre as águas do Rio Negro com a cor dourada.

Para quem deseja um contato mais íntimo com a floresta Amazônica, uma das opções é um passeio ao zoológico do Centro de Instrução de Guerra na Selva (CIGS). Com 30 mil metros quadrados de área, trata-se de uma das maiores atrações da cidade. Os turistas têm a oportunidade de apreciar onças-pintadas, panteras, jacarés-açu e uma sucuri de seis metros de comprimento. Os felinos ficam expostos em jaulas numa área verde, vislumbrada pelos visitantes com a ajuda de uma passarela. ①

Cuidados especiais ao deixar a casa



Não deixe as luzes acesas durante o dia. Isso indica ausência de moradores

Se possível, instale um aparelho de fotocélula para acender e apagar as luzes externas

Instale alarmes de sistemas simples para uma residência ou apartamento vazio

Opte por equipamentos independentes da linha telefônica que são mais eficientes em casos de cortes nas redes de transmissão



Deixe algum telefone de contato com um vizinho, parente ou amigo

Em condomínios fechados ou edifícios, não deixe as chaves na portaria

Poucas pessoas devem saber do sistema de segurança de sua casa

Feche bem janelas e portas, sem esquecer das janelas do carro que permanecer na garagem

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

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

Nunca deixe mensagens na secretária eletrônica informando ausência por determinado tempo

Abaixe o volume do telefone para que seu som não seja ouvido do lado de fora de casa



A picada que todos temem levar

No período de chuva aumentam os locais com água parada, ambiente ideal para a reprodução do mosquito transmissor



▲ **PERIGO!** Pneus velhos, vasos com água acumulada e mato crescido são condições favoráveis para a proliferação do mosquito da dengue

O período das águas chegou e com ele as doenças típicas dessa época. A dengue é o caso mais comum. A época de chuvas cria condições favoráveis para o mosquito proliferar. Existem quatro tipos de dengue, no Brasil há os tipos 1, 2 e 3 em atuação. O mais comum nos últimos anos é o tipo dois, considerado por muitos como o mais agressivo. Quando a pessoa contrai a dengue, ela fica imune àquele tipo, mas não ficará em relação aos outros. Ao se contaminar com o novo vírus, há o risco de aumentar a gravidade das complicações.

Prevenção

- » Fechar as caixas d'água e colocar tela no ladrão da caixa;
- » Não manter água parada (água da chuva em pneus ou em vasos, por exemplo);
- » Tratar a água de piscinas e reservatórios;

- » Lavar toda semana com escova e sabão os tanques que armazenam água;
- » Lavar por dentro com escova e sabão os utensílios usados para guardar água em casa (garrafas, jarros, etc.);
- » Limpar constantemente as calhas, retirando folhas e galhos de árvores;
- » Não deixar a água da chuva acumulada sobre a laje;
- » Encher de areia até a borda os pratinhos dos vasos de planta;
- » Trocar a água dos vasos de plantas aquáticas e lavá-los com escova, água e sabão uma vez por semana;
- » Colocar o lixo em sacos plásticos e manter a lixeira bem fechada;
- » Usar repelente e mosquiteiro.

Um zuuummm no Aedes

- _ O mosquito *Aedes aegypti* não zumba.
- _ É mais ativo na parte da manhã ou no final da tarde (prefere a luz natural).
- _ Gosta de temperaturas altas.

- _ Voar baixo (a cerca de um metro do solo), portanto, as pernas de suas vítimas são seu principal alvo.
- _ Não costuma deixar marcas (somente em alérgicos).
- _ Pode voar a distâncias de até 1 km diariamente em busca do sangue de suas vítimas.

Fique alerta

- É importante diagnosticar a dengue o mais cedo possível, por isso o paciente deve ser encaminhado a um centro de saúde quando apresentar sintomas:
- » Dor de cabeça e no corpo muito fortes;
- » Dor nas articulações e nos olhos;
- » Em mais ou menos 60% dos casos aparecem manchinhas vermelhas no corpo;
- » Febre alta;
- » Dores abdominais, sensação de sede e extremidades frias (mãos e pés) podem indicar a evolução para a forma hemorrágica. Ⓡ



Compromisso com o seu bem-estar

- ▶ Pronto Socorro 24 horas
- ▶ Exames Laboratoriais e Diagnóstico por Imagem
- ▶ Tomografia Computadorizada
- ▶ Internações Clínicas e Cirúrgicas
- ▶ Maternidade
- ▶ UTI com 10 leitos
- ▶ Hemodinâmica

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

Fones: 3411-2222/3411-3309

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

HCR
HOSPITAL
CÂNDIDO RONDON
Compromisso com o seu bem-estar



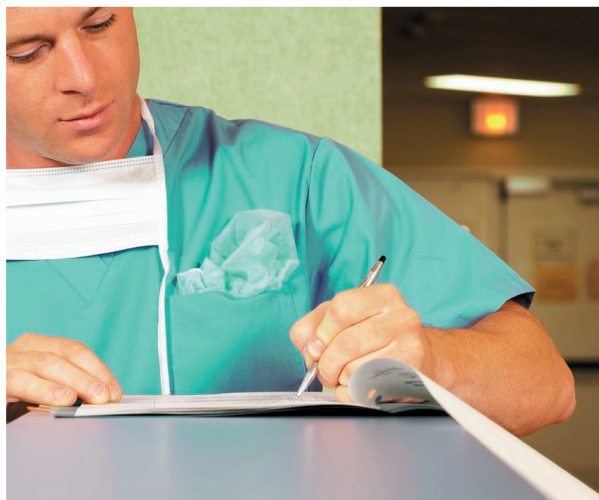
Unimed Ji-Paraná conquista registro definitivo

Autorização de funcionamento concedida pelo órgão regulador reafirma a posição de solidez da cooperativa no mercado

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou comunicado em que concede à Unimed Ji-Paraná a autorização definitiva de funcionamento. O registro, que constitui um dos requisitos para a atividade dos planos de saúde no País, leva em conta a análise de informações administrativas, a formação de reservas financeiras para assegurar a operação, a capacidade da operadora em prover a assistência prometida aos clientes e seu plano de negócios.

"Pelo que representa para o mercado e pelo rigor do processo, recebemos a autorização de funcionamento como uma confirmação da posição de solidez da Unimed Ji-Paraná no mercado", comemora o diretor presidente da Cooperativa, Gilberto Domingues. "É também um reflexo do nosso compromisso de transparência com nossos clientes e parceiros e com a agência reguladora".

Com 10 mil clientes e um crescimento acumulado na carteira de 6,2% neste ano - o dobro previsto pela ANS - a Unimed Ji-Paraná é uma das únicas operadoras de



100% APROVADA

Registro definitivo significa que a Cooperativa foi aprovada pela Agência Reguladora e está em total conformidade com a legislação vigente

planos de saúde da região Norte com registro definitivo. Os últimos resultados posicionam a Cooperativa com destaque no cenário regional.

Sobre a autorização de funcionamento

A Lei 9.656, que disciplinou o mercado de planos de saúde no Brasil a partir de 1998, determinou a concessão de um registro provisório às operadoras. Com a criação da ANS e a evolução na regulamentação do mercado, estabeleceram-se os critérios para a obtenção da autorização de funcionamento, tornada obrigatória para que as operadoras possam atuar no mercado. Isso somente ocorreu entre 2004 e 2005. Desde então, a Unimed Ji-Paraná submeteu sua documentação à análise da ANS. ①



COMPROVANTE DE SITUAÇÃO CADASTRAL DE OPERADORAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE
AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR

Certificamos que a operadora de planos de assistência à saúde com razão social **Unimed Ji-Paraná Cooperativa de Trabalho Médico**, CNPJ nº 00.697.509/0001-35, situada à Av. Transcontinental 1019 Centro Ji-Paraná RO, registro nº 347507 e classificada na modalidade Cooperativa Médica, possui **autorização de funcionamento** concedida em 7/10/2009.

Código de Controle do Comprovante: 157973

Comprovante emitido as 11:37:54 do dia 20/10/2009 (hora e data de Brasília)

Unimed recebe prêmio nacional


Comunicação da Unimed Ji-Paraná conquista importante premiação do Sistema

A Unimed Ji-Paraná foi uma das grandes vencedoras do Prêmio Nacional de Comunicação do Sistema Unimed. O Jornal Mural, veículo de comunicação destinado aos colaboradores, foi o primeiro colocado em sua categoria. A revista **Bem Viver**, veículo bimestral com enfoque em qualidade de vida e bem-estar, criada para ampliar o relacionamento e buscar maior aproximação com o cliente, foi a segunda colocada em sua categoria.

No Prêmio de Marketing, a Unimed Ji-Paraná foi indicada também na categoria

"Estratégia de Ativação de Patrocínio", com a política de patrocínio da Cooperativa.

A premiação é conferida às singulares e federações idealizadoras das melhores ações, bem como ao profissional responsável pelo trabalho, servindo de importante instrumento de referência para as demais Unimeds e de valorização do trabalho profissional em jornalismo empresarial.

Os vitoriosos foram revelados durante as plenárias da 39ª Convenção Nacional do Sistema Unimed, que aconteceu entre os dias 28 e 31 de outubro, em Vitória (ES). 



Dirigente e gerentes da Unimed Ji-Paraná recebem o prêmio durante a Convenção Nacional do Sistema Unimed



Não fique parado

Faça o teste sobre atividades físicas e veja se você está no caminho certo para conquistar saúde e melhor qualidade de vida

A prática frequente de exercícios físicos é essencial para quem deseja desenvolver uma melhor qualidade de vida e prevenir problemas de saúde. Nadar, pedalar, correr e jogar bola são algumas

das várias opções para mexer o corpo. Teste seus conhecimentos sobre o assunto e não fique mais parado! Mas, lembre-se: antes de iniciar uma atividade esportiva é necessário passar por uma avaliação médica. Assinale as afirmativas verdadeiras:

1 – São necessários apenas 30 minutos de atividades físicas, com intensidade moderada, durante cinco dias por semana, para desfrutar de benefícios para a saúde.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

2 – Manter-se fisicamente ativo é muito caro, porque exige equipamentos, sapatos e roupas especiais.

- a) Verdadeiro
- b) Falso



3 – Crianças já são naturalmente ativas, por isso não há necessidade de gastar tempo e energia ensinando a elas sobre a importância de praticar atividades físicas.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

4 – O sedentarismo é um dos piores inimigos do coração.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

5 – Exercitar-se em horários de calor excessivo pode acelerar a oxidação celular, o que provoca o envelhecimento prematuro do organismo.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

6 – Apenas pessoas de países industrializados precisam de atividades físicas. Países em desenvolvimento têm outros problemas para se preocupar.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

7 – Atividades físicas são apenas para pessoas que estão no auge da vida. Quem é mais velho não precisa mais se preocupar com isso.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

8 – A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.

- a) Verdadeiro
- b) Falso

1 – **Verdadeiro:** Esse tempo pode ser distribuído durante o dia, por exemplo, dez minutos de caminhada de manhã e mais vinte de bicicleta à noite.

2 – **Falso:** Atividades físicas podem ser feitas em quase qualquer lugar e não necessariamente precisam de equipamentos.


3 – **Falso:** Os níveis de atividades físicas entre jovens estão decaindo em todo o mundo, especialmente em áreas urbanas. Estima-se que menos de um terço dos jovens são suficientemente ativos de maneira a beneficiar a saúde hoje e no futuro. Muito tempo da infância é destinado a assistir televisão e jogar jogos eletrônicos, por exemplo.

4 – **Verdadeiro:** Sedentarismo, colesterol alto e estresse são alguns dos fatores mais perigosos para o desenvolvimento de doenças cardíacas.

5 – **Verdadeiro:** Escolha horários menos quentes ou deixe para se exercitar em ambientes climatizados ou em casa, numa esteira, por exemplo.

6 – **Falso:** Pelo menos 60% da população mundial falha em completar a quantidade de atividades físicas necessárias para chegar a ter benefícios à saúde. Os níveis de inatividade física são altos em praticamente todos os países desenvolvidos e em desenvolvimento. Em países desenvolvidos mais do que a metade dos adultos é insuficientemente ativa.

7 – **Falso:** A prática regular de atividades físicas tem demonstrado melhorar a condição e a qualidade de vida dos idosos, além de ajudar a melhorar o funcionamento cognitivo. Um estilo de vida ativo geralmente proporciona oportunidades de estabelecer novas amizades, manter contatos sociais e interagir com pessoas de todas as idades.

8 – **Verdadeiro:** Pratique atividades físicas regularmente, com intensidade de acordo com os limites do seu corpo e com as recomendações do seu médico. 



Molho de iogurte com hortelã

Você vai precisar de:

- » 400 g de iogurte natural (2 copos)
- » 2 colheres (sopa) de hortelã bem picada
- » 1 colher (sopa) de suco de limão
- » 1/4 de dente de alho
- » 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- » Sal e pimenta-do-reino

Preparo:

- » Coloque um pano limpo sobre uma peneira grande, despeje o iogurte e coloque a peneira sobre uma panela. Isso faz com que o soro do iogurte escorra deixando-o mais denso. Após 1 hora, coloque o iogurte em um recipiente e acrescente os ingredientes restantes, misture muito bem e sirva como molho para vegetais crus.

Construir

Nome da brincadeira:

Barco de sucata

Como se faz?

Você vai precisar de:



folhas de papel
quadriculado

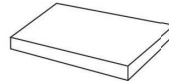


cola



1 caixa de leite

1 caixa de
pasta de dente



1 pedaço
de isopor

80 cm de fio de nylon



Tesoura



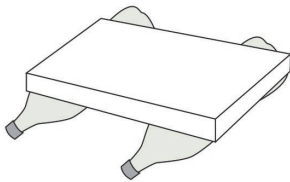
3 caixas
de fósforo



2 garrafas PET

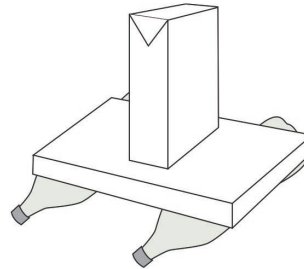
1.

Para fazer a base do barco, cole o isopor sobre as duas garrafas PET; assim, o barco vai flutuar mais facilmente



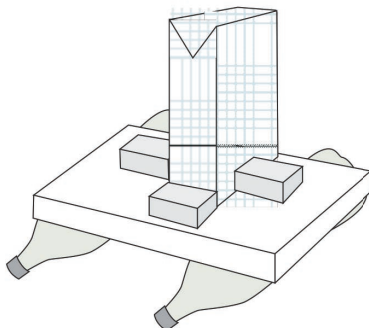
2.

Cole a caixa de leite sobre o isopor.



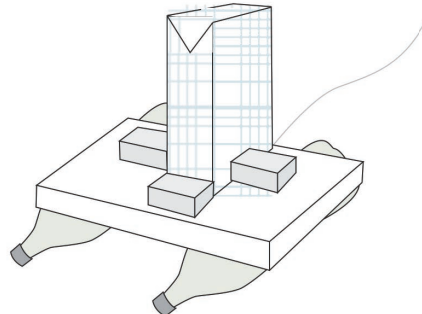
3.

Encape a caixa de leite com papel e decore a base com as caixinhas, criando as partes do barco.



4.

Amarre o fio de nylon na ponta do barco e use-o para puxar a embarcação. Reúna um grupo de amigos para brincar; o barco que for mais longe ganha.



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

Faça como os melhores, escolha a Marson propaganda

Ji-Paraná

LOJAS ROYAL



ACIJIP

MaximuS
HOTELS



WA



NutriNorte
nutrição animal

Porto Velho



dress to

Rolim de Moura



Diversas Cidades



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

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

(69) **3421-9653**



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |