

# Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

**Unimed**   
Ji-Paraná

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

Ano 4 – Nº 13 – Abr/Mai 2012

## Autorização on-line

Ferramenta facilita e agiliza o  
atendimento ao cliente. **Pág 18**

**17 anos**  
ao seu lado



Unimed Ji-Paraná há quase duas décadas oferecendo soluções  
em prol da saúde dos clientes **Pág 8**



EM VEZ DE EMPRESA, COOPERATIVA.  
EM VEZ DE EXECUTIVOS,  
**MÉDICOS.**  
EM VEZ DE UM PLANO QUALQUER, UNIMED.

A diferença da Unimed para os outros planos de saúde é uma questão de formação: nós somos médicos. Para nós, a sua saúde vem antes de tudo. O plantão vem antes do descanso. Mais que uma filosofia de negócio, é uma filosofia de vida. Médicos juram colocar o bem-estar dos pacientes acima de tudo. Aqui, na Unimed, somos 111 mil profissionais presentes em 83% do território nacional, pensando exatamente desse jeito. Foi assim que criamos uma cooperativa única. Feita para cuidar de você, como só um médico sabe. Pense nisso na hora de escolher o plano de saúde da sua família.

**SOMOS MÉDICOS. E ISSO FAZ TODA A DIFERENÇA.**



ANS - Nº 347.507





## Autorização on-line

O processo de solicitação de procedimentos da Unimed Ji-Paraná foi modernizado e a guia de papel já não é mais a única alternativa para solicitação de procedimentos pelos médicos cooperados. A guia eletrônica para autorização de exames, internações e outros procedimentos, está tornando mais ágil o atendimento ao cliente. O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel e otimizando o processo. Os pedidos passaram a ser registrados e autorizados diretamente na internet, o que confere mais segurança ao processo.

12

### Expansão da rede

Unimed credencia moderno tratamento por radiofrequência que alivia as dores na coluna

15

### Ai, que dor de cabeça!

O sol forte pode causar dor de cabeça. Veja o que fazer para não deixar ela atrapalhar seu dia

16

### Exercícios contra quedas

As quedas dos idosos podem ser diminuídas com fortalecimento muscular e alongamentos

23

### Planejamento Familiar

Métodos de esterilização devem ser feitos após muita conversa e certeza entre o casal

29

### Aatchim... Saúde!

Tempo seco requer mais atenção e cuidado à saúde. Saiba como evitar e tratar as infecções respiratórias

18

Capa



12

Destaque

## 17 anos ao seu lado

A Unimed Ji-Paraná comemora, em abril, 17 anos, numa trajetória em defesa da valorização e qualidade da assistência médica. Com a maior carteira de clientes do setor em Rondônia, segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a Cooperativa está perto de chegar à marca de 45 mil vidas. Mais do que uma grande operadora de planos de saúde, no entanto, a Unimed Ji-Paraná chama atenção pela importância que tem no mercado de saúde local. Nos últimos anos, a Unimed Ji-Paraná elegeu a sustentabilidade como o valor essencial a dar sentido ao seu negócio e a ser permanentemente buscado pela gestão.



CARO LEITOR ↗

## Motivos para comemorar

*A Unimed dedica esforços permanentes para melhorar seu atendimento*

Oferecer serviços de saúde de qualidade, economicamente viáveis e cada vez mais abrangentes, não é uma simples meta para a Unimed Ji-Paraná: é, antes de tudo, o que move nossa Cooperativa e também seu principal fator de sucesso. Esperamos que nossa estrutura seja sempre para nossos clientes um ambiente de paz e saúde. Em todos os sentidos.

É com este espírito que a Unimed dedica esforços permanentes para melhorar seu atendimento, como pode ser visto na matéria de capa desta edição. Ela fala do sistema de autorização via web. Com ele, o médico solicita, via internet, autorização para internações, exames e outros procedimentos, tornando o atendimento mais rápido, fácil e proporcionando mais conforto e qualidade na prestação de serviços.

Em abril, comemoramos outras duas vitórias: a conquista, pelo terceiro ano consecutivo, do Selo de Responsabilidade Social, a certificação de excelência do Sistema Unimed, e a comemoração do 17º aniversário da Unimed Ji-Paraná. É importante dizer, que os últimos anos foram marcados pelo crescimento da carteira sem queda na satisfação de clientes. Queremos comemorar com você e sua família, que compartilham conosco toda esta trajetória.

Boa leitura.

**Gilberto Domingues**  
Diretor Presidente



### EXPEDIENTE

#### ▲ Diretoria Executiva

Diretor Presidente: Gilberto Domingues  
Diretor Adm. Financeiro: Alcilio 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

#### ▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

#### ▲ Impressão

Gráfica Imediata

#### ▲ Diagramação

Fabrcício Limeira

#### ▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 4 - nº 13 - Abr/Mai de 2012

**Tiragem:** 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado

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

#### ▲ Edições anteriores

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

#### ▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro  
Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091

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

[comunicacao@unimedjpr.com.br](mailto:comunicacao@unimedjpr.com.br)

#### ▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

[unimedjpr@unimedjpr.com.br](mailto:unimedjpr@unimedjpr.com.br)

[www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br)



# Fome de quê

*Recorrer à comida para aplacar a angústia é uma prática comum para muitas pessoas*

**D**evorar um pote de sorvete depois do término do namoro, comer uma caixa de bombons enquanto tenta resolver um problema no trabalho ou acordar para atacar a geladeira numa noite de solidão. É difícil encontrar quem ainda não tenha passado por situações como essas. Recorrer à comida para aplacar a angústia é uma prática comum para muitas pessoas. Por causa dessa relação tão complicada, o tratamento da obesidade mudou. Hoje, os tratamentos são multidisciplinares e incluem na equipe um psicólogo. Ele tem a missão de identificar os gatilhos que impulsionam o indivíduo a abusar da comida e auxiliá-lo a encontrar estratégias para driblá-los. Nesta entrevista, a psicóloga Débora Fernanda Alarcan Fernandes, que atende no programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, fala destas e de outras questões.

**Bem Viver - De que forma, o apoio psicológico ajuda no processo de em-**



## A PROFISSIONAL ▾

**Débora Fernanda Alarcan Fernandes é psicóloga, credenciada a Unimed Ji-Paraná, atende no programa de Medicina Preventiva**

**grecimento?**

**Débora Fernandes** - Quando o cliente chega ao consultório, normalmente ele traz experiências variadas de dietas frustradas, resistência ou dificuldades de manutenção do exercício físico, efeitos dramáticos pelo uso de medicamentos e complicações orgânicas. Ele se sente fracassado e, em geral, recebe reforço dessa impressão por parte da família e da sociedade. A Psicologia precisa amparar esse cliente, garantindo a credibilidade sobre a possibilidade de mudança. Para tal, é adequado focar, no tratamento psicológico, outro corpo que também se encontra obeso - o corpo emocional. É preciso cuidar desse corpo sutil e impregnante, que subjaz o corpo físico, aliviando seu peso e, com isso promovendo espaço interno para construir uma relação saudável com o corpo, com a comida e com a responsabilidade sobre as escolhas. Sendo assim, a Psicologia tem como tarefa, acompanhar a pessoa com essa problemática, na construção de sua trilha pessoal, promovendo a mudança de dentro para fora. Na medida em que o corpo emocional emite resposta, ela será refletida no corpo físico de forma mais equilibrada e com a leveza que lhe compete.

**BV - Alimentação é um assunto que se refere ao corpo ou à mente?**

**DF** - Comer está basicamente relacionado à manutenção da vida, da saúde. Mas muitas vezes a gente come além do necessário para a manutenção de uma vida saudável, a gente come compulsivamente, muitas vezes a gente até se prejudica, e isso é comportamento desajustado, é consequência de uma mente, de uma cabeça que precisa de ajustes.

Quando o fator psicológico não está em ordem, a gente tem consequências sérias. Se você está ansioso, sentindo-se culpado, ou precisando de ajuda emocional, você ►





**HÁBITO** O caminho para a perda de peso requer determinação e implica mudança de comportamentos sociais e alimentares

pode sair por aí comendo feito um louco, comportamento este que não tem nada a ver com nutrição e manutenção da vida.

Mas o inverso também é verdadeiro. Quando o corpo não está bem, o lado psicológico também sofre, se você se alimenta mal, de forma errada, você vai debilitar seu organismo, vai ganhar colesterol, diabetes, obesidade. E com o corpo debilitado a cabeça também não vai funcionar muito bem. Sem falar da auto-imagem negativa, pois se você não gosta do que vê no espelho, vai se culpar, se considerar inferior, inadequado, feio, esquisito, enfim, se sentir muito mal com você mesmo.

**BV** - Em que consiste a terapia cognitivo-comportamental utilizada nos casos de emagrecimento?

**DF** - Baseia-se na análise e modificação de comportamentos disfuncionais associados ao estilo de vida do paciente. O objetivo é implementar estratégias que auxiliam no controle de peso, reforçar a motivação com relação ao tratamento e evitar a recaída e o consequente ganho de peso novamente.

Um dos objetivos do uso das técnicas comportamentais é que o paciente possa identificar os estímulos que ante-

[...]

"Um dos objetivos do uso das técnicas comportamentais é que o paciente possa identificar os estímulos que antecedem o comportamento compulsivo"

cedem o comportamento compulsivo, bem como situações que facilitam a não aderência ao tratamento e, conseqüentemente, seu insucesso. As estratégias cognitivo-comportamentais são utilizadas visando à modificação de hábitos prejudiciais ao paciente.

**BV** - O que os hábitos, a rotina do dia a dia, têm a ver com emagrecer?

**DF** - Comer é um hábito, e hábitos podem ser mudados. Mudar hábitos de forma geral, todos, mesmo os não relacionados à comida desenvolvem flexibilidade mental e desconectam comida de prazer, de passatempo, de atividade social, etc. Quando você se torna uma pessoa mais flexível você se permite mudar até seu hábito alimentar. A cada dia fazer algo diferente, algo que não faz parte da sua rotina.

**BV** - Como enxerga a dificuldade de tantas pessoas para perder peso?

**DF** - O ser humano sempre tem uma desculpa para não ter uma alimentação adequada, e as mais comuns são: correria do dia a dia, ansiedade e não aceitação de que realmente não tem uma boa alimentação. Diante disso, o homem moderno tem tendência a se alimentar mal. Na hora do almoço, em vez de sentar-se e comer arroz com feijão e salada como se fazia antigamente, a pessoa aproxima-se dos balcões das lanchonetes e se contentam com um lanche, salgado e um refrigerante, alimentos de alto valor calórico que provocam sensação de saciedade. Por outro lado, a vida moderna está marcada pela falta de atividade física e não há o gasto calórico suficiente, ocorrendo muita resistência em se mudar os comportamentos inadequados para que tenham uma vida saudável. **U**

# 17 anos ao seu lado

*Quase duas décadas oferecendo soluções em prol da saúde dos clientes*

**A** Unimed Ji-Paraná comemora, em abril, 17 anos, numa trajetória em defesa da valorização e qualidade da assistência médica. Com a maior carteira de clientes do setor em Rondônia, segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), a Cooperativa está perto de chegar à marca de 45 mil vidas. Mais do que uma grande operadora de planos de saúde, no entanto, a Unimed Ji-Paraná chama atenção pela importância que tem no mercado de saúde local. "Tornamos referência e queremos oferecer soluções cada vez mais qualificadas aos nossos clientes" declara o diretor-presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues.

## **Crescimento da carteira**

Em 2011, a carteira da Unimed Ji-Paraná cresceu 55%, chegando a 2012 além da marca dos 44 mil clientes. Nos últimos anos, a Unimed Ji-Paraná elegeu a sustentabilidade como o valor essencial a dar

sentido ao seu negócio e a ser permanentemente buscado pela gestão. Essa palavra é portadora de uma noção de futuro que vai ao cerne da identidade cooperativista: um futuro de solidariedade, que só se torna possível pelo crescimento com responsabilidade e desenvolvimento social, com transparência, participação e equidade. ▶




[...]

A Unimed Ji-Paraná é hoje sinônimo de solidez e qualidade - um reconhecimento que é fruto da nossa parceria com os cooperados, a rede credenciada e os clientes.



Movida por essa visão, a Cooperativa alcançou, em 2011, o melhor e mais expressivo conjunto de resultados organizacionais de sua história. Resultados que consolidam a posição de liderança e referência no cenário da saúde suplementar estadual, fortalecem a confiabilidade com os clientes, o mercado e os parceiros de negócio, mas sobretudo capacitam a empresa para um futuro sustentável.

"A Unimed Ji-Paraná é hoje sinônimo de solidez e qualidade – um reconhecimento que é fruto da nossa parceria com os cooperados, a rede credenciada e os clientes. Por isso, é com satisfação que compartilhamos as conquistas desses 17 anos", afirma

Gilberto Domingues. Para ele, mais importante do que o número de clientes, é o papel que a Cooperativa tem na vida das pessoas. "Temos o orgulho de ser referência de saúde para os rondonienses", afirma. 

## COM VIGOR AOS 17 ANOS

172 médicos cooperados  
44.500 clientes  
120 colaboradores  
20 hospitais  
50 clínicas } credenciados  
36 laboratórios }



**PARCERIA** A Unimed Ji-Paraná completa 17 anos oferecendo soluções em prol da saúde dos clientes

» Abril/Maio 2012



## Plano Empresarial

A saúde da sua empresa é a saúde da sua equipe. O plano de assistência médica empresarial tem condições de negociação mais viáveis e flexíveis do que uma aquisição individual.

### Vantagem

Sua empresa pode pagar tudo, uma parte ou nada. **E todos saem ganhando.**

### Segurança

Quem tem plano de assistência médica **trabalha melhor, mais tranquilo e rende mais.**

Solicite uma proposta da Unimed Ji-Paraná e compare.



Central de Atendimento  
**69 3411-3800**

[unimedjpr.com.br](http://unimedjpr.com.br)

## »» Xô, espinhas!

Para manter a pele sempre lisinha, três hábitos devem ser cultivados independente da idade: a aplicação diária do filtro solar, a ingestão de, pelo menos, dois litros de água por dia e o consumo de alimentos ricos em vitaminas e fibras. E quando as espinhas aparecerem? Para controlar e prevenir a acne, lave o rosto duas vezes ao dia com água morna e uma solução de limpeza suave. Não esfregue a pele com força. E nunca esprema as espinhas. Resista à tentação de cutucá-las porque isso pode deixar cicatrizes e agravar o problema.



## »» Tudo na bolsa

Batom, celular, chaves, maquiagens, carteira, remédios e guarda-chuva. Até hoje um mistério para muitos homens, a bolsa de uma mulher costuma reunir muitos e diversos objetos. No entanto, o excesso de peso pode ser um grande vilão para a saúde das mulheres. O peso pode acarretar doenças relacionadas à má postura, tendinites, hérnia de disco e desgaste dos discos da coluna. Uma bolsa que fique unilateral não é boa, porque sobrecarrega um lado do corpo em relação ao outro. Já com as mochilas o peso é distribuído dos dois lados do corpo, mas por outro lado, ela força a coluna em inflexão e isso não é bom. Já a bolsa transpassada pode distribuir o peso um pouco melhor.



## »» Pausa pra leitura

O gosto pela leitura pode ser despertado ainda na infância. Os pais podem estimular os filhos a manterem contato frequente com os livros, o que poderá incentivar o hábito de ler no decorrer do crescimento e desenvolvimento das crianças. Ler ajuda a aumentar o conhecimento de novos vocabulários, estimula a imaginação e auxilia no aprendizado. Uma pesquisa realizada pelo departamento de Sociologia da Universidade de Oxford, nos Estados Unidos, avaliou a relação entre o hábito de ler na adolescência e o sucesso profissional na vida adulta. Os dados da pesquisa mostraram que as mulheres que liam na adolescência tinham 39% de chances a mais de conquistarem um cargo elevado. Entre as que não liam, a chance caía para 25%. Já os garotos que liam regularmente, a probabilidade subiu de 48% para 58%.





## Guia On-line

No site da Unimed Ji-Paraná, você pode consultar a lista completa e atualizada de médicos, unidades de pronto-atendimento, hospitais, laboratórios e clínicas especializadas que você precisa. Acesse [www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br). Mais uma facilidade da Unimed Ji-Paraná para você ter saúde sempre.



## Disk-entrega

A Farmácia Unimed tem agora serviço de entrega em Ji-Paraná. É só ligar (69) 3411-3834 que a Farmácia leva até você toda a linha de produtos: medicamentos, perfumaria e higiene pessoal. De segunda a sexta-feira, das 8 às 20 horas, aos sábados, das 8 às 14 horas. Descontos exclusivos, mais perto de você.



**O que você achou?** Dê sua opinião sobre este canal de comunicação da Unimed Ji-Paraná com seus clientes, a revista Bem Viver. Entre em contato conosco e conte as suas impressões sobre os temas escolhidos, a maneira como eles foram abordados e o que você gostaria de ler nas próximas edições. Com a sua opinião, a Bem Viver vai ficar cada vez melhor. Acesse o site [www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br) e clique no link Fale Conosco.

## Fique atento

Quando precisar de atendimento, procure primeiro o 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



### Tão forte, tão perto

A tragédia das Torres Gêmeas em 11 de setembro de 2001 é o pano de fundo da história sentimental de "Tão forte e tão perto", drama que conquistou duas indicações ao Oscar - melhor filme e melhor ator coadjuvante. Adaptação de um romance centrado na história de um garotinho de nove anos de idade, Oskar Schell, que procura por toda Nova York por um cofre cuja chave lhe foi deixada pelo pai - morto durante os ataques terroristas de 11 de setembro. Oskar, bastante esperto e inteligente, também se diz um inventor amador, designer de jóias, astrofísico, tocador de bambolim e pacifista. Por fim, a jornada de Oskar termina onde começou, mas com o consolo da experiência mais humana de todas: o amor.



## LIVROS

### Brincadeiras criativas para o seu filho

Uma forma lúdica de aumentar a concentração e melhorar o desenvolvimento dos pequenos. Esta filosofia educacional propicia o desenvolvimento da criança de forma natural e holística, tanto no que se relaciona à mente quanto no que diz respeito ao corpo. Essa abordagem é ideal para os pais que querem mais para seus filhos do que a oferta da programação televisiva e de brinquedos industriais. E também é uma ótima proposta para reforçar os laços afetivos da família. Este livro traz técnicas que ensinam como crianças de 2 a 4 anos podem se desenvolver com brincadeiras divertidas e imaginativas, além de explicações para se fazer mais de 20 brinquedos manuais.

# Novo tratamento

*Unimed credencia moderno tratamento por radiofrequência que alivia as dores na coluna*

A Unimed Ji-Paraná está crescendo e expandindo serviços para oferecer mais comodidade a seus clientes. Recentemente, credenciou um moderno tratamento por radiofrequência, para alívio das dores na região da coluna vertebral.

Direcionada a problemas crônicos, como dores lombares, hérnias e outras doenças da coluna vertebral e dos discos, a técnica utiliza recursos de radiologia intervencionista, diferenciando-se da cirurgia convencional por não necessitar de cortes, pinos ou parafusos. A solução proporciona menos riscos ao paciente e pode ser realizada em Ji-Paraná, sem necessidade do cliente se deslocar para outro estado.

A radiofrequência é um procedimento,

minimamente invasivo, com sedação e anestesia local, que se tornou uma grande esperança para o tratamento da dor lombar crônica, principalmente, nos pacientes que já foram operados de hérnia de disco lombar. O procedimento, que já é realizado em grandes capitais, foi realizado pela primeira vez no Estado em março deste ano, em um cliente da Unimed Ji-Paraná.

Os procedimentos são comandados pelo neurocirurgião Edilton Oliveira dos Santos, que possui ampla experiência nessa área. De acordo com ele, entre as muitas vantagens de poder realizar o procedimento em Ji-Paraná, está o acompanhamento do paciente. "Com a possibilidade de realizar o procedimento na sua região, o cliente tem uma maior assistência, o médico vai estar sempre por perto para acompanhar e dar todas as orienta- ▶



## EXPERIÊNCIA ▾

Os procedimentos são comandados pelo neurocirurgião Edilton Oliveira dos Santos



ções", diz.

Para ele, "isso representa um importante avanço da medicina no Estado, no tratamento das doenças da coluna vertebral, que costumam causar dores crônicas e até evoluir para problemas sociais, uma vez que o paciente passa a ter dificuldade de locomoção".

### As causas

Torção e distensão dos músculos e ligamentos da coluna vertebral são a causa mais comum de lombalgia e fe-

lizmente não são graves. Acontecem mais frequentemente em pessoas com condicionamento físico ruim ou com excesso de peso. Por outro lado, a hérnia de disco é causa frequente da dor irradiada, da "ciática".

Outra causa comum de dor lombar e a osteoartrose da coluna. Com a idade, a coluna vertebral sofre transformações degenerativas. Pode haver então crescimentos anormais nas vértebras e discos (osteofitos, bicos de papagaio), que comprimem as raízes


[...]

Traumas de coluna, osteoporose, estenose (estreitamento) do canal e fibromialgia são outras causas de dor lombar.

nervosas, causando dor. Traumas de coluna, osteoporose, estenose (estreitamento) do canal e fibromialgia são outras causas de dor lombar.

Na maioria das vezes, não é preciso fazer uma cirurgia. Entretanto, quando houver uma indicação médica definida, não se deve adiar. É o caso da dor persistente, ou da dor insuportável, de déficits neurológicos, apesar de todas as medidas tomadas. É também o caso da dor de repetição, que inúmeras vezes volta a torturar. Se a causa foi definida pelos exames, o melhor é atuar diretamente sobre ela. Por exemplo, se a dor não melhora e a tomografia confirmou a presença de uma hérnia de disco, a cirurgia pode ser a grande resposta e o alívio pode ser imediato.

### Diagnóstico

Somente o médico pode avaliar estas e outras causas mais graves, como tumores da coluna ou da medula. Para iniciar o tratamento, o paciente realiza exame clínico detalhado com especialistas na área. Ele vai ouvir o histórico do paciente, fazer o exame clínico e pedir os exames necessários para definir o diagnóstico e orientar o tratamento. 



 **DOR** O procedimento tornou-se uma grande esperança para o tratamento da dor lombar crônica

Para marcar a consulta, o cliente deve entrar em contato com a **Unimed** pelo telefone 69 **3411-3805**.

# Só um docinho?

*Na hora de optar por uma sobremesa, deve-se considerar a qualidade nutricional e o tamanho da porção*


**P**ara alguns, ela é sagrada depois do almoço, para outros só no final de semana e feriado. E pra quem está tentando manter uma dieta saudável? Querendo perder uns quilinhos? Fica só na vontade? O melhor a se fazer é preparar sobremesas menos calóricas.

Manter as sobremesas no cardápio diário, sem avaliar o tamanho da porção e a qualidade nutricional é um tanto perigoso para a saúde. Por mais inocente que um doce aparente ser, nem sempre é a melhor escolha.

O fato de comer uma sobremesa todos os dias pode não vir a ser um problema se a escolha do alimento for bem feita. O mais importante é a qualidade nutricional da sobremesa e o tamanho da porção. Tanto duas rodelas de abacaxi, rico em uma enzima que ajuda na digestão de proteínas, quanto um tablete pequeno de chocolate 70% de cacau, fonte de antioxidantes, podem ser benéficos.

Muitas sobremesas, entretanto, são ricas em açúcar de rápida absorção, o que, em excesso, podem contribuir para um aumento do peso. Para quem mantém uma alimentação saudável, não tem problema, de vez em quando, comer um chocolate ou um sorvete, por exemplo. O que faz mal é ingerir estes alimentos todos os dias e em quantidades exageradas.

## Opções de sobremesas, além dos doces

As frutas são as melhores opções em matéria de sobremesa. São saudáveis, oferecem nutrientes importantes para o organismo e proporcionam saciedade. Mas, como todo alimento, também oferecem calorias e, em excesso, também poderão provocar o aumento de peso. O ideal é consumir de quatro a cinco porções diariamente. 

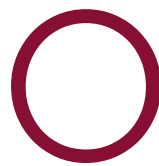
## SAUDÁVEL

**As frutas são as melhores opções em matéria de sobremesa**



# Ai, que dor de cabeça!

*Veja o que fazer para não deixar a dor de cabeça atrapalhar seu dia*



sol e o calor não podem faltar na região mais quente do país, mas a combinação pode ser uma grande vilã. Com a elevação da temperatura, aumenta também o número de pessoas que se queixam de dor de cabeça. Isso porque o calor excessivo pode causar desidratação, o que desequilibra o processo de entrada e saída

de sódio das células, causando distúrbio no metabolismo e propensão à cefaleia. Para não deixar a dor de cabeça atrapalhar seu dia, fique atento:

- Mantenha o corpo sempre hidratado, ingerindo líquidos com frequência;
- Proteja-se dos raios solares com guarda-sol, chapéu e óculos escuros;
- Evite alterações na rotina de sono. A dica é dormir, no mínimo, oito horas por noite;
- Priorize uma alimentação saudável, sem exagerar nas gorduras e bebidas alcoólicas;
- Não faça jejum prolongado, pois a variação do nível de açúcar no sangue pode causar cefaleias.

[...]

Mantenha o corpo sempre hidratado, ingerindo líquidos com frequência;

## ▲ PREVINA

Com a elevação da temperatura, aumenta também o número de pessoas que se queixam de dor de cabeça





# Exercícios contra quedas

*As quedas dos idosos são acidentes bastante comuns e perigosos, que podem ser diminuídos com fortalecimento muscular e alongamentos*

**O**s brasileiros que ultrapassaram os 60 anos já são cerca de 21 milhões. Embora almejada pela maioria dos mortais, a longevidade carrega o ônus de alterações fisiológicas que ameaçam o bem-estar e a saúde. Estudos sugerem que 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano e que de 5% a 10% das quedas resultam em ferimentos graves — podendo, inclusive, levar à morte.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, as quedas são a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos. O último levantamento

do Ministério da Saúde demonstra que as quedas de pessoas com idade mais avançada têm assumido a dimensão de uma epidemia no Brasil.

O avanço da idade implica mudanças fisiológicas relacionadas ao enfraquecimento da musculatura e às alterações da postura e do equilíbrio. À medida que a pessoa envelhece é mais perceptível a importância dos cuidados com a saúde do corpo e da mente. Boa aptidão física pode ajudar a evitar quedas.

Ninguém está livre de sofrer uma queda, mas as consequências no idoso podem ser muito piores. Os tombos podem gerar lesões graves ou mesmo aumentar ▶



## EQUILIBRIO ▾

**Tai Chi Chuan ajuda a melhorar o tônus muscular, estimula a estabilidade postural e a flexibilidade**



## ▶ **ATIVO** Atividade física também melhora a sensação de bem-estar e de autossuficiência

na pessoa o medo de cair de novo, fazendo com que passe a se movimentar menos – o que está longe de ser uma solução. Com menos movimentos, a circulação do sangue e o condicionamento físico pioram, aumentando a dependência de outras pessoas para a locomoção.

### **Benefícios**

A partir dos 60 anos, a perda de massa muscular é mais intensa. Com a musculatura menos desenvolvida e pouca flexibilidade, manter o equilíbrio passa a ser um desafio. Em virtude disso – e de vários outros benefícios para a saúde –, os exercícios físicos são bastante recomendados aos idosos, que só devem praticá-los após avaliação e autorização médica.

Os objetivos para a indicação de

atividade física para o envelhecimento saudável são os mais variados e vão desde o treino aeróbico e de resistência (os mais comuns) até objetivos mais específicos, como o ganho de massa muscular, a diminuição de massa gorda, o treino de equilíbrio e coordenação, entre outros. No idoso, em especial, além de diminuir o risco de quedas, os exercícios físicos previnem a osteoporose e reduzem a incidência de alguns distúrbios cognitivos, como os relacionados a alterações na velocidade de reação e flexibilidade mental. A atividade física também melhora a capacidade para o trabalho, a imagem de si próprio, a sensação de bem-estar, o sono e o apetite, além de reduzir a ansiedade e a depressão e aumentar a sensação de autossuficiência. ①

### **VEJA ALGUMAS ATIVIDADES QUE AJUDAM NA SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO:**

- ▶ Tai Chi Chuan e ioga: ajudam a melhorar o equilíbrio e o tônus muscular, estimulam a estabilidade postural e a flexibilidade;
- ▶ Alongamentos e Pilates: melhoram a flexibilidade. Com joelhos e tornozelos mais flexíveis, o idoso consegue manter os passos mais firmes, diminuindo as chances de quedas. Além disso, previnem a osteoporose;
- ▶ Caminhadas em praças ou na esteira, natação e bicicleta ergométrica: são exemplos de atividade predominantemente aeróbica, continuam sendo as mais indicadas para essa população, mesmo naqueles idosos portadores de outras incapacidades.
- ▶ Porém, sempre como cuidado de uma minuciosa avaliação médica prévia.



## **Plano Familiar ou individual**

Quem tem um plano de saúde Unimed Ji-Paraná sabe que tem com quem contar, na hora em que precisa.

### **Segurança**

A Unimed Ji-Paraná é administrada por quem mais entende de saúde: **os próprios médicos.**

### **Qualidade**

A maior e melhor rede credenciada de hospitais, clínicas especializadas e laboratórios.

### **Flexibilidade**

Várias combinações de valores de mensalidades. **Uma na medida certa para você.**



Central de Atendimento  
**69 3411-3800**

[unimedjpr.com.br](http://unimedjpr.com.br)

# Autorização on-line

*Atendimento ao cliente ganha agilidade com a guia eletrônica*

**D**urante 17 anos, a guia de papel foi a principal ferramenta para que o médico pudesse fazer os pedidos de exames e outros procedimentos para o cliente. Agora, a Cooperativa disponibiliza um novo recurso que torna esse caminho bem mais prático e eficiente: o sistema de autorização via web. Com ele, o atendimento ao cliente ganha mais agilidade e segurança.

O processo de solicitação de procedimentos da Unimed Ji-Paraná foi modernizado e a guia de papel já não é mais a única alternativa para solicitação de procedimentos pelos médicos cooperados. A

guia eletrônica para autorização de exames, internações e outros procedimentos, está tornando mais ágil o atendimento ao cliente. O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel e otimizando o processo. Os pedidos passaram a ser registrados e autorizados diretamente na internet, o que confere mais segurança ao processo.

## **Facilidade**

O novo sistema permite que o processo de autorização comece no próprio consultório e o médico informa ao paciente a senha gerada pela Cooperativa ▶



ON-LINE ▶

No consultório, o médico faz o pedido de qualquer procedimento pela internet





▶ **SEGURO** A identificação biométrica amplia a segurança para o cliente

[...]

O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel e otimizando o processo.

quando o pedido é aceito. O cliente sai do consultório com o número anotado no volante distribuído pela Unimed Ji-Paraná, ou no receituário do médico, para que o apresente no laboratório, na clínica ou no hospital de sua preferência no momento de realizar o procedimento.

Isso torna o processo mais simples e rápido tanto para o médico, que não precisa mais preencher a guia de papel, quanto para o cliente, que pode ser atendido pelo prestador sem precisar solicitar a autorização

na Unimed.

O sistema pode ser utilizado para registrar a solicitação de qualquer tipo de procedimento, desde exames laboratoriais mais simples, como os de sangue, até exames mais complexos e internações, que demandam autorização prévia da Unimed Ji-Paraná.

### **Segurança**

A Unimed Ji-Paraná também implantou a identificação biométrica, sistema que identifica os clientes por meio da impressão digital. Esta mo-

derna tecnologia que funciona junto à autorização on-line, centraliza todas as informações do paciente e amplia a segurança, a agilidade e a eficiência dos serviços prestados. Basta passar o cartão autorizador eletrônico e confirmar o atendimento colocando o polegar no leitor biométrico. A biometria não dispensa a apresentação do cartão magnético, ela funciona como senha desse documento.

O processo de cadastramento está sendo realizado nos serviços da rede credenciada que utilizam o sistema de biometria, nos consultórios dos médicos cooperados e nas unidades próprias da Unimed Ji-Paraná.

Para as situações em que o cliente estiver impossibilitado de realizar o cadastro ou a verificação da impressão biométrica, a Unimed Ji-Paraná criou regras de dispensa que podem ser processadas no próprio local de atendimento. ▶



▶ **PRÁTICO**  
Para exames  
laboratoriais, o  
cliente deve ir  
diretamente ao  
laboratório de  
sua confiança



## O que muda

✓ O cliente não precisa ir a Unimed solicitar as autorizações para exames ou procedimentos. A liberação é automática, a partir do próprio consultório médico. O cliente receberá uma senha para a realização de atividades na rede credenciada da Unimed Ji-Paraná.

✓ Para exames laboratoriais, o cliente deve ir diretamente ao laboratório de sua confiança com sua carteira Unimed (dentro da validade) e carteira de identidade, para realizar o exame.

✓ Para demais exames ou procedimentos, o cliente deve fazer o agendamento prévio do procedimento ou exame e aguardar o SMS (mensagem

[...]

A liberação é automática, a partir do próprio consultório médico. O cliente receberá uma senha para a realização de atividades na rede credenciada da Unimed Ji-Paraná.

de texto no celular). Caso não receba a autorização no prazo de 72 horas, deve entrar em contato com a Uni-

med. O cliente deverá comparecer ao local agendado para realizar o exame.

✓ É importante que o cliente esteja com o pagamento em dia e o cartão na validade.

✓ A validade da guia continua sendo de 30 dias. Vencendo este prazo, o cliente deve ir à Unimed.

✓ É importante que o cliente verifique também a abrangência do seu plano (local ou nacional) e os limites do seu contrato.

**Para mais informações,**  
ligue (69) 3411-3800 📞



COMODIDADE Depois de fazer o agendamento prévio, o cliente recebe o SMS com a autorização



# Postura correta ao volante

*Dirigir com postura inadequada pode resultar em problemas como lombalgias, hérnia de disco e tendinites*

Assim como diante do computador, a postura correta também é importante em frente ao volante. Pouco se fala disso, mas para dirigir também existem certas regras que ajudam o motorista a evitar problemas relacionados à má postura.

Diferente dos gestos ao se sentar em frente a um computador, o ato de dirigir é muito mais dinâmico e exige outros tipos de cuidados. Dirigir com a postura incorreta pode acarretar em problemas como lombalgias, hérnia de disco, tendinites e bursites nos ombros, tendinites no joelho e deficiência de circulação, tanto a longo quanto a curto prazo.

## Região lombar

Para começar, um bom apoio lombar é

fundamental. O ideal é elevar o encosto do banco 100 a 110 graus em relação ao assento. Em carros com encostos mais retos, o conselho é usar um travesseiro fino na região lombar para ter mais apoio. Mas lembre-se: feito isso, o encosto do banco deve ser inclinado um pouco mais à frente.

## Pernas e pés

A distância do banco em relação ao pedal deve permitir que o joelho fique levemente flexionado a ponto de o motorista não precisar fazer movimentos com o quadril, e ficar não tão perto a ponto de fazer o joelho ficar muito dobrado. A parte posterior do joelho, local de passagem de muitos vasos, não pode ficar encostada no banco, sob o risco de dificultar a circulação sanguínea. O joelho deve estar ao nível do quadril. Atenção também ao calcanhar, que deve estar pousado no solo.

## Braços e mãos

Já a distância do tronco em relação ao volante deve permitir que o braço fique levemente flexionado. A posição das mãos no volante também deve receber atenção. Seguindo as posições do ponteiro do relógio, devem estar apontando para o horário das 14h45. Porém, ficar muito tempo assim faz os braços começarem a doer. O melhor a fazer é mudar de posição e soltar o braço ao lado do corpo eventualmente. Mas isso, claro, sem soltar as mãos do volante. Por isso, apoios de braço na porta e nas mediais dos carros podem ser bons aliados. Assim, o motorista consegue relaxar os ombros e continuar tendo o volante na mão. 🕒

## »» Posição correta ao dirigir

Regule encosto de cabeça de acordo com altura do motorista. A extremidade superior deve estar à altura dos olhos



# Planejamento Familiar

*Métodos de esterilização, como vasectomia ou laqueadura, devem ser feitos após muita conversa e certeza entre o casal*

Muitos homens e, principalmente, mulheres que já tiveram filhos cogitam, alguma vez na vida, passar por um método de esterilização, como vasectomia ou laqueadura. Porém, essa decisão às vezes é tomada muito cedo, de forma impulsiva ou em momentos inapropriados, como depois do parto ou de um aborto.

A recomendação médica é que esse tipo de procedimento seja feito após muita conversa e certeza entre o casal, já que a reversão é extremamente difícil. A vasectomia não exige internação e é um método ambulatorial, feito com anestesia local. Já a laqueadura pode necessitar internação e anestesia com efeito mais amplo. Como todas as cirurgias, ambas trazem riscos.

Por serem métodos permanentes, no Brasil, a Lei do Planejamento Familiar determina que, sempre que um cliente for ao urologista, para fazer a vasectomia, ou ao ginecologista para fazer a ligadura de trompas, deve, antes, passar por um aconselhamento para receber orientações

sobre todas as alternativas, indicações e contraindicações. Essas reuniões de planejamento familiar são feitas no consultório por um profissional de saúde.

A palestra almeja contribuir com a saúde reprodutiva dos clientes através de orientações direcionadas sobre planejamento familiar, favorecendo escolhas assertivas e conscientes, assegurando a maternidade e paternidade responsáveis. Planejamento familiar é o ato consciente de planejar o nascimento dos filhos, tanto em relação ao número desejado, quanto à ocasião mais apropriada para tê-los. Isto pode ser conseguido através de técnicas e métodos anticoncepcionais. Para escolher o melhor método para um planejamento familiar, é importante conhecer todos eles e seguir adequadamente as orientações médicas.

Nenhum dos métodos diminui o prazer sexual nem previne contra doenças sexualmente transmissíveis (DST). Por isso, é fundamental continuar usando camisinha. E a vasectomia mantém a ejaculação, pois a parte líquida do esperma é produzida na próstata e na vesícula seminal. **U**



## ESCOLHA

No aconselhamento, o cliente recebe orientações sobre todas as alternativas, indicações e contraindicações

# Use seu plano da melhor forma



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

## ▶ Mais especialistas à disposição

A rede de cooperados da Unimed Ji-Paraná ganhou doze novos integrantes em 2011, de várias especialidades médicas. Com isso, a Cooperativa passa a contar com um corpo clínico de 172 profissionais à disposição dos clientes.

## ▶ Online

No site da Unimed Ji-Paraná, você pode consultar a lista completa e atualizada de médicos, unidades de pronto-atendimento, hospitais, laboratórios e clínicas especializadas que você precisa. Acesse [www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br).

## ▶ Pelo celular

Você também pode acessar o guia médico pelo celular, por meio do endereço [m.unimed.com.br/guia-medico](http://m.unimed.com.br/guia-medico). A versão mobile permite a busca direta de um prestador - de qualquer lugar do país - na internet sem a necessidade de baixar o arquivo completo no celular. O uso da ferramenta é gratuito, há apenas o custo do acesso à internet pelo celular.



▶ **REDE** O grupo de cooperados da Unimed Ji-Paraná ganhou doze novos integrantes em 2011





Se você não puder comparecer à consulta, avise com até duas horas de antecedência

### ▶ Avise se faltar

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

### ▶ Médico de confiança

Quando precisar de atendimento, procure primeiro o seu médico de confiança ou marque uma consulta em uma das unidades ambulatoriais. 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.

### ▶ Retorno

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


### ▶ Internações

Para internações de urgência e emergência, o atendimento é feito mediante a apresentação do cartão de cliente Unimed Ji-Paraná e do documento de identidade. Na área de atuação da Unimed Ji-Paraná, o prestador de serviço solicita a autorização do procedimento. Já para os clientes atendidos fora da área de atuação da Unimed Ji-Paraná, a solicitação é feita na Unimed local.

### ▶ Revista Bem Viver

Para que você possa conhecer a Unimed Ji-Paraná mais de perto, saber qual a melhor forma de utilizar o seu plano e aproveitar os diferenciais disponíveis, a cada dois meses você recebe esta revista – Bem Viver, gratuitamente. É aqui, também, que você se informa sobre alguns hábitos de vida saudáveis. Se você perdeu alguma edição da revista, no site <http://bemviver.unimedjpr.com.br/> você tem acesso a todas as edições anteriores.

### ▶ Autorizações

As autorizações serão concedidas de acordo com a cobertura do contrato firmado com o cliente. 

# Nobres águas

*Paraíso ecológico localizado a 140 km de Cuiabá, Nobres tem águas cristalinas para flutuação e mergulho*


**A**s águas límpidas e a dança dos cardumes coloridos produzem um ambiente de paz e, ao mesmo tempo, de beleza sem igual. Quem visita o Aquário Encantado, no município de Nobres (MT), a 140 quilômetros de Cuiabá, não resiste a um mergulho de flutuação no local, que tem seis metros de profundidade. Além do aquário, os turistas podem fazer mergulho de flutuação nos rios Salobra, Estivado e Salobão, além do mergulho no rio Triste. Em todos eles, as águas são cristalinas.

O Aquário Encantado fica na pousada Recanto Ecológico Lagoa Azul e o turista

percorre uma trilha de mata fechada até chegar à nascente. O lugar ganhou este nome porque tem águas extremamente claras por conta do solo do calcário e pelo menos 30 espécies nativas de peixes de água doce.

O circuito entre flutuação e mergulho no Aquário dura aproximadamente duas horas. Para flutuar são precisos máscara, snorkel, colete salva-vidas e sandálias de borracha, alugados na pousada.

Todo o trajeto é realizado com um guia responsável também para dar treinamentos a quem não tem experiência em flutuação ou se sente inseguro. Mas depois é só soltar o corpo e seguir no ritmo da correnteza. Além dos peixes, as cavernas subaquáticas também atraem os olhos dos turistas e as lentes das câmeras especializadas, que também podem ser alugadas no local e registram as belezas das profundezas.

O município de Nobres é um divisor das bacias Platina e Amazônica. Ao pousar em Cuiabá, o ideal é alugar um carro. Para chegar à região, são 40 quilômetros de asfalto e outros 100 quilômetros de estrada de terra batida. O acesso à cidade de Nobres é pela rodovia BR-163, que atravessa Mato Grosso de norte a sul. Os passeios na região podem ser contratados diretamente nos pacotes turísticos ou separadamente, a partir de R\$ 65 os mergulhos de flutuação, incluindo guia e equipamentos. 

## ÁQUARIO

**Turistas mergulham entre peixes em rios transparentes e piscinas naturais**





# Como evitar o mau hálito

Cerca de 30% dos brasileiros sofrem com a halitose, mas muitas pessoas ainda têm dificuldade em admitir. Por isso, demoram para iniciar o tratamento, o que pode prolongar o problema e influenciar até mesmo no relacionamento com as outras pessoas. Pelo menos 60 fatores podem ser responsáveis pelo mau hálito. Destes, 90% se manifestam na boca. Saiba mais.

## ▶ HALITOSE

### 📍 O QUE É

Nome científico dado ao mau hálito, sendo o mau cheiro exalado pela boca

### 📍 PRINCIPAIS CAUSAS

- » Saburra lingual
- » Deficiência de vitamina A e D
- » Baixo fluxo salivar
- » Saliva muito viscosa
- » Presença de cáseos nas amígdalas
- » Doença periodontal
- » Má higiene oral
- » Distúrbios respiratórios
- » Estresse
- » Problemas otorrinolaringológicos, que possam levar à respiração bucal
- » Diabetes
- » Problemas hepáticos e renais
- » Intestino preso

### 📍 PREVENÇÃO

- » Higiene oral completa, escovando a língua para remover totalmente os detritos existentes
- » Tomar pelo menos dois litros de água diariamente para incentivar a fabricação de saliva
- » Dar preferência aos alimentos mais fibrosos e menos condimentados

## Como manter boa higiene bucal



1

Fazer uso diário do fio dental, que alcança lugares onde a escova não vai. Deve ser passado antes da escovação e contornar os dentes dos dois lados para que todos os detritos sejam retirados



2

Escovar a língua colocando-a para fora o máximo possível e passando a escova de trás para frente, com movimentos vagarosos e circulares para evitar ânsia de vômito. Pode ser usada a mesma escova para os dentes



3

Na hora da escovação, a escova deve ficar inclinada em 45°, num movimento de vaivém. Começar pelo lado externo do dente, passar para a parte interna e encerrar na parte onde os dentes mordem

4

Finalizar com um bochecho feito com enxaguante bucal sem álcool. Em caso de mau hálito, o álcool pode descamar a bochecha, prorrogando a ocorrência da halitose

## Dúvidas frequentes

### HALITOSE É UMA DOENÇA?

Não. É apenas um sintoma de que alguma coisa no organismo não vai bem

### QUAL A ORIGEM DO MAU HÁLITO?

As causas mais comuns têm origem na boca como presença de tártaro nos dentes, língua com detritos, gengivas sangrando e baixa produção de saliva. Mas existem cerca de 60 fatores que podem causar o problema

### HÁ RELAÇÃO COM O ESTÔMAGO?

Na maioria dos casos não, mas cerca de 5% dos casos podem ter essa origem



# Pode por pó

*Pó de café pode ser usado no combate a dengue, para remover odores ou como adubo orgânico*

O pó de café, por ser um produto orgânico facilmente degradável na natureza, quando jogado no lixo comum, não causa danos ao meio ambiente. Mas, ao reaproveitar o produto, o consumidor, além de diminuir o volume de resíduo doméstico, pode usá-lo para combater a dengue e até economizar em produtos de limpeza que podem ser facilmente substituídos pelo pó.

## Prevenção contra a dengue

O pó é composto de substâncias que bloqueiam a reprodução dos ovos do mosquito da dengue, por isso, vale usá-lo para prevenir o desenvolvimento de focos da doença em residências, locais de trabalho ou outros ambientes. Para isso, o "truque" consiste em espalhar o pó (integralmente ou misturando com areia) em locais que acumulem água como pratos de vasos de plantas, ou até mesmo na terra do jardim ou poças que se formam com água da chuva.

## Remoção de odores

O pó tem a capacidade de atrair e reter odores, removendo o mau cheiro de ambientes. Por isso, seque o pó de café ao sol e, em seguida, ponha duas a três colheres de sopa em recipientes abertos pelo ambiente infestado pelo cheiro ruim. O material deve permanecer durante pelo menos 48 horas. Se o cheiro não desaparecer completamente, substitua o pó e repita a operação. O método é válido para quartos, armários e até geladeiras e freezers.

## Remoção de odor de ralos e pias

Algum ralo ou pia de sua casa está exalando um cheiro ruim? Jogue meia xícara do pó dentro do ralo. Depois de um inter-



▶ **REAPROVEITE** Em vez de jogar no lixo, veja como utilizar o pó de café

valo de 15 a 20 minutos, despeje cerca de cinco xícaras de água fervente por cima. O cheiro ruim vai sumir completamente. Se o odor voltar, repita a operação.

## Produção de adubo orgânico caseiro

O café é um produto orgânico, portanto pode ser usado para compor seu adubo caseiro para plantas e pequenas hortas, já que o pó contém nutrientes importantes para o solo e para plantas. Basta misturar o resíduo a outros compostos orgânicos, como cascas de frutas, verduras, ovos e misturá-los à terra a ser plantada. 🌱

Fonte: Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic) e Instituto Akatu

# Aatchim... Saúde!

*Tempo seco requer mais atenção e cuidado com a saúde. Saiba como evitar e tratar as infecções respiratórias*

**E**stá aberta a temporada das doenças que chegam com o tempo seco, infecções respiratórias nas quais se enquadram gripes, resfriados, rinites, sinusites, bronquites, pneumonias e outras. A maior incidência dessas enfermidades neste período ocorre principalmente porque o ar seco altera as condições das mucosas das vias aéreas, reduzindo a capacidade de defesa e predispondo o organismo às infecções. Portanto, o cuidado e a atenção à saúde devem ser redobrados, especialmente

em crianças e idosos, que possuem defesa imunológica mais frágil.

Segundo especialistas, há dois tipos de infecções respiratórias agudas: as de vias aéreas superiores e inferiores. Ambas podem ser contraídas por bactérias ou vírus e requerem cuidados para que não haja complicações. Rinites, sinusites, amigdalites, otites, faringites, laringites são as infecções mais comuns das vias áreas superiores. Já as infecções das vias áreas inferiores são as que acometem os brônquios e o pulmão, causando bronquite e pneumonia, que

podem resultar em quadros mais graves.

Ao identificar o início dos sintomas, a recomendação é procurar atendimento médico precocemente para obter a correta avaliação e indicação de tratamento adequado. Não se deve, de forma alguma, praticar a automedicação. O uso indiscriminado de antibiótico, por exemplo, pode gerar resistência bacteriana e até promover efeitos colaterais que pioram o estado da pessoa.



**ALERTA** Ao identificar o início dos sintomas, a recomendação é procurar atendimento médico


## Como preveni-las:

- Manter hábitos saudáveis
- Evitar exposição a ambientes frios e poluídos
- Lavar as mãos com frequência
- Evitar locais de aglomeração de pessoas, com pouca ventilação
- Evitar mudança de ambientes com diferença de temperatura brusca
- Manter controle e tratamento adequados de doenças crônicas respiratórias pré-existentes como asma, bronquite e enfisema
- Evitar compartilhar utensílios e ter contato próximo com pessoas possivelmente infectadas.

## Como identificá-las (principais sintomas):

- Congestão nasal
- Coriza
- Cefaleia
- Tosse
- Aumento da expectoração
- Dor de garganta
- Dor de ouvido
- Falta de apetite
- Dificuldade de respirar
- Prostração
- Dores musculares
- Febre

## Primeiros cuidados, ao sentir os sintomas:

- Fazer repouso.
- Manter alimentação adequada, apesar da falta de apetite.
- Ingerir bastante líquido (água, sucos, chás).
- Buscar orientações médicas precocemente. 

# Cooperar faz parte

*Ações renderam reconhecimento nacional com o Selo de Responsabilidade Social pelo terceiro ano consecutivo*

**É** da natureza do sistema cooperativista criar negócios, não apenas para gerar renda e emprego, mas para buscar, com toda sua energia, o desenvolvimento social da comunidade onde atua. E, por enxergar que solidariedade é fundamental nos dias de hoje, tanto quanto a saúde, a Unimed Ji-Paraná tem investido crescentemente em sua política de responsabilidade social. As ações renderam reconhecimento nacional com o Selo de Responsabilidade Social pelo terceiro ano consecutivo.

O programa de responsabilidade social da Unimed parte de duas premissas, a primeira delas é a identidade cooperativista, o que implica compromissos éticos com a solidariedade e o desenvolvimento social, inclusive pelo incentivo a essa forma de organização do trabalho. Outra premissa é o alinhamento estratégico do programa ao negócio e à visão de futuro da Unimed Ji-Paraná, o que fez da saúde o campo prioritário das intervenções, um objetivo a ser buscado em cada projeto.

Sob a ótica da responsabilidade social, a saúde é entendida como meio de contribuir para a melhoria consciente e continuada da qualidade de vida e para o exercício da cidadania nas comunidades envolvidas. Além disso, como o referencial adotado é a promoção de vidas saudáveis, os projetos mantêm interfaces



com diferentes campos: cultura, lazer e esporte.

## Esporte

Tradição na Unimed Ji-Paraná, o apoio e o incentivo ao esporte são formas de comprovar a preocupação do cooperativismo médico com a qualidade de vida, além de contribuir para o desenvolvimento de atletas e de torneios em Rondônia. Atividade física é hábito e, nada melhor do que iniciá-lo na fase mais precoce da vida.

Entre os projetos apoiados está a Escola de Futebol AJS Unimed, uma das mais tradicionais escolas de futebol de base de Ji-Paraná. Com o projeto, o esporte passa a ►



[...]

Tradição na Unimed Ji-Paraná, o apoio e o incentivo ao esporte são formas de comprovar a preocupação do cooperativismo médico com a qualidade de vida, além de contribuir para o desenvolvimento de atletas e de torneios em Rondônia.




▲ **APOIO** Com o patrocínio, o esporte passa a fazer parte do cotidiano de mais de 40 crianças

fazer parte do cotidiano de mais de 40 crianças carentes, que competem dentro e fora do Estado. Além de praticar uma atividade física, os alunos também são acompanhados no rendimento escolar e no convívio com a família.

### Valores

A Unimed Ji-Paraná patrocina a equipe há 5 anos. Mais do que a

conquista de títulos, a cooperativa investe no desenvolvimento de atletas e de torneios, porque acredita nos valores que o esporte proporciona às crianças e aos adolescentes. Por meio do patrocínio de projetos esportivos, a Unimed Ji-Paraná se integra à comunidade e contribui com a melhoria da qualidade de vida das crianças, jovens e adultos jiparanenses. 

» Abril/Maio 2012



## Plano Empresarial

A saúde da sua empresa é a saúde da sua equipe. O plano de assistência médica empresarial tem condições de negociação mais viáveis e flexíveis do que uma aquisição individual.

### Vantagem

Sua empresa pode pagar tudo, uma parte ou nada. **E todos saem ganhando.**

### Segurança

Quem tem plano de assistência médica **trabalha melhor, mais tranquilo e rende mais.**

Solicite uma proposta da Unimed Ji-Paraná e compare.



Central de Atendimento  
**69 3411-3800**

[unimedjpr.com.br](http://unimedjpr.com.br)

# Quiz Coração

A saúde do coração é essencial para o bom funcionamento do organismo e depende, em grande parte, das nossas atitudes e estilo de vida. Hábitos necessários para mantê-lo saudável são benéficos para todo o organismo. Responda ao quiz e verifique seus conhecimentos sobre vários assuntos relacionados ao coração.

**1. Assinale a alternativa correta sobre o coração:**

- a) É um músculo localizado no centro do tórax que bombeia o sangue do corpo para todo o organismo;
- b) É um músculo localizado internamente no lado esquerdo do tórax e é dividido em quatro partes iguais;
- c) É o maior músculo do corpo humano e trabalha ininterruptamente.

**2. O infarto do miocárdio ou ataque cardíaco é a morte de um segmento do músculo cardíaco devido à falta de irrigação sanguínea. Sobre essa situação, assinale a afirmação incorreta:**

- a) Seus sintomas podem incluir dor ou desconforto no peito que pode estender-se ao pescoço e aos braços, sobretudo o esquerdo, além de falta de ar e palidez;
- b) Exames de sangue podem ajudar no diagnóstico;
- c) É resultado do estreitamento das artérias e é irreversível.

**3. A pressão do sangue nas artérias**

precisa ser controlada para que não haja prejuízos na irrigação sanguínea e na oxigenação dos órgãos. Também conhecida como pressão alta, a hipertensão obriga o coração e as artérias a um maior esforço e caracteriza-se por:

- a) Só afetar pessoas muito nervosas;
- b) A pressão arterial ser, constantemente, igual ou maior que 140 por 90 mm Hg;
- c) Dar avisos aos hipertensos, que, geralmente, apresentam vários sintomas da doença.

**4. Sobre a aterosclerose, pode-se dizer que:**

- a) Corresponde ao acúmulo de placas de gordura nas artérias do coração e do cérebro, podendo levar ao infarto e derrame;
- b) É uma doença, prioritariamente, hereditária;
- c) É mais incidente em homens em todas as faixas etárias.

**5. Assinale a alternativa incorreta**

sobre doenças cardiovasculares:

- a) Atingem apenas pessoas adultas e idosas;
- b) Podem ter seu risco aumentado por fatores que não são possíveis de controlar, como idade;
- c) Controlar o peso e o colesterol, não fumar, praticar atividades físicas e ter atividades prazerosas são atitudes que podem ajudar a diminuir os riscos destas doenças.

**6. Assinale a alternativa que apresenta apenas alimentos que podem ser benéficos ao coração:**

- a) Castanhas, peixes, alho e azeite;
- b) Vinho, margarina, azeite-de-dendê e biscoito tipo água e sal;
- c) Cebola, manteiga, carnes e sal.

Respostas: 1. a, 2. c, 3. b, 4. a, 5. a, 6. a.

Fonte: Portal Unimed / Sociedade Brasileira de Cardiologia (Cardiol), Sociedade Brasileira de Hipertensão, Guia Veja de Medicina e Saúde vol. 12.





## Assado de beringela

Você vai precisar de:

- » 3 berinjelas
- » 6 dentes de alhos
- » 2 cebolas
- » 100 gramas de passas
- » 8 azeitonas
- » 1 tomate
- » Cheiro verde a gosto
- » Orégano a gosto
- » Pimenta a gosto
- » Sal a gosto
- » 3 colheres de sopa de azeite

### Preparo:

Cortar as berinjelas bem miúdas sem cascas e ferver com sal e vinagre. Picar o alho, a cebola, azeitonas e refogar no azeite. Misturar o tomate na berinjela junto com o resto dos ingredientes. Colocar em um pirex e levar ao forno, por 10 minutos. Servir com torrada ou arroz.



**TUM TUM** Bons hábitos podem ajudar a manter o coração sempre saudável

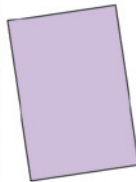


**Construir**

Nome da brincadeira:  
**Catavento**

Como se brinca ?

Você vai precisar de:



1 folha de papel

1 palito de churrasco ou canudo



Tesoura

1 alfinete



Dica: use os papéis de catálogos de roupas, que são mais durinhos; peça ajuda a um adulto para mexer no alfinete

1.

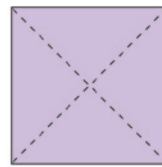
Corte o papel em formato quadrado

20 cm



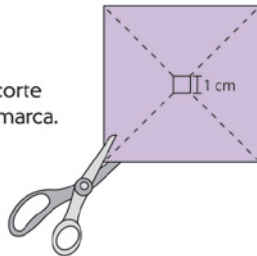
2.

Junte as pontas do quadrado e dobre o papel, para que ele tenha a marca de quatro triângulos.



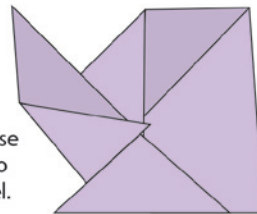
3.

Faça um corte em cada marca.



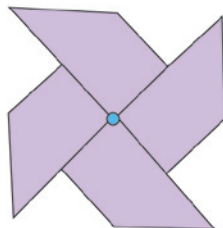
4.

Faça as pontas se encontrarem no centro do papel.



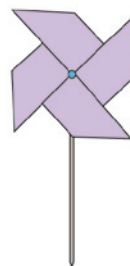
5.

Prenda as pontas juntas com um alfinete.



6.

Espete o catavento no canudo ou no palito de churrasco.



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



A saúde está em alta. **Valorize a sua.**



Invista em ações no seu cotidiano. Nas saudáveis, claro!

ANS - nº 347.507

7 de abril. Dia Mundial da Saúde.



**Unimed** |   
Ji-Paraná

[www.unimed.com.br](http://www.unimed.com.br)



Fone: (69) 3411-3800

| [www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br) |

ANS - Nº 347.507