

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná


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

Ano 3 – Nº 10 – Jan/Fev 2011



Disposição para mudar

Diagnosticado como hipertenso,
Marivaldo resolveu mudar. Atividade
física e alimentação balanceada
fizeram a diferença **Pág 18**

Fazer o bem faz bem  Colaboradores da Unimed arrecadaram quase 800 quilos de alimentos, que foram doados a entidades do município **Pág 12**

unimedjpr.com.br
69 3411-3800

A Farmácia Unimed é para você, medicamentos com até

FARMÁCIA

Unimed 
Ji-Paraná



Farmácia Unimed. Uma dose extra de vantagens para você.



cliente Unimed

50% de descontos



Ano novo, vida nova

Com 30 minutos diários de exercícios físicos, a pessoa deixa de ser considerada sedentária e elimina um fator de risco importante para uma série de doenças. Há quatro meses, Marivaldo Advíncola Roma, 58 anos, cliente da Unimed Ji-Paraná, resolveu seguir esta receita à risca. Diagnosticado como hipertenso, ele foi convidado a fazer parte do programa de Medicina Preventiva. Desde então, ele faz consultas periódicas com a nutricionista e academia cinco vezes por semana.

18

Capa



8

O mundo nas costas

O Ministério da Saúde recomenda que o conteúdo da mochila não ultrapasse 10% do peso da criança. Veja como evitar problemas.

14

Sem perder o sabor

Saiba a melhor forma de congelar alguns alimentos e quanto tempo eles duram no freezer, sem prejuízo do sabor ou do aroma.

16

Pausa para esticar

Ao pôr o corpo em movimento com frequência, mesmo durante o trabalho, o primeiro ganho é uma sensação de bem-estar.

23

Controle antecipado

Além do diagnóstico de problemas em fase precoce, a avaliação preventiva é uma oportunidade de melhorar o estilo de vida.

28

Faça sua parte

Conheça os principais cuidados que as pessoas devem ter para deixar a casa e a vizinhança protegidas do mosquito da dengue.

12

Destaque

Gincana Solidária

Uma competição diferente, onde o objetivo principal é ajudar. A Gincana Eu Faço Diferença foi criada com a intenção de integrar os colaboradores em prol de uma causa solidária. A principal tarefa é arrecadar alimentos não-perecíveis. Os colaboradores mobilizaram médicos cooperados, clientes e empresas da região para participarem da campanha. Na edição de 2010, foram arrecadados quase 800 quilos de alimentos não-perecíveis, além de roupas e brinquedos, que foram doados a duas instituições do município: Centro de Apoio Integral a Família (Caif) e Creche Nosso Lar.

CARO LEITOR ↗

Saúde integral

Que 2011 seja um ano marcado por este ideal

No último ano, traçamos metas para 2011 e um dos pontos de maior importância foi a ratificação do nosso compromisso com você, nosso cliente, a quem devemos oferecer serviços de saúde de qualidade, economicamente viáveis e cada vez mais abrangentes.

A concepção de saúde vem sofrendo alterações nos últimos tempos e a Unimed Ji-Paraná pode se orgulhar de possuir uma visão ampla do tema. Sabemos que hoje a saúde do indivíduo está ligada ao equilíbrio de todas as dimensões do ser humano: corpo, mente e espírito. Sendo assim, nossas ações vão de encontro a busca da saúde integral do indivíduo, como mostra a matéria de capa desta edição, na página 18.

Descobrimos, ainda, que informação é vital, e por isso queremos aprimorar nossos canais de comunicação com você. Queremos fazer parte do seu dia-a-dia, com a opinião de especialistas, dicas de saúde e as novidades que possam lhe propiciar bem-estar.

Buscamos a saúde integral e para todos. Que 2011 seja um ano marcado por estes ideais

Boa leitura.

Gilberto Domingues
Diretor Presidente



EXPEDIENTE

▲ Diretoria Executiva

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

▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

Gerente de Marketing

▲ Erika Moura

▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

▲ Impressão

Gráfica Lider

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 3 - nº 10 - Jan/Fev de 2011

Tiragem: 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado

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

▲ Edições anteriores

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

▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro

Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091

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

comunicacao@unimedjpr.com.br

▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

unimedjpr@unimedjpr.com.br

www.unimedjpr.com.br



Como melhorar a saúde digestiva

Veja nesta entrevista como bons hábitos podem melhorar a saúde do seu intestino

É raro encontrar uma pessoa que não tenha problemas com o intestino. Umas se queixam de que é preso demais; outras, de que seu funcionamento é absolutamente imprevisível. Em alguns casos esse problema é físico, mas em outros decorre de fatores psicológicos e emocionais. Não se deve encarar o mau funcionamento do intestino como algo natural. O gastroenterologista Douglas Alexandre de Moura Rodrigues tira algumas dúvidas sobre o assunto.

Qual a importância da alimentação no bom funcionamento do intestino?

Sem dúvida bons hábitos alimentares são fundamentais para o adequado funcionamento do intestino. Quando digo

bons hábitos, quero dizer fazer refeições em horários regulares e a ingestão de quantidade adequada de fibras vegetais e de líquidos. A presença de fibras vegetais na dieta acelera o trânsito intestinal, aumenta o peso das fezes e a frequência das evacuações.

O corre-corre da vida moderna, muitas vezes, obriga as pessoas a fazerem refeições rápidas. Qual o problema de comer depressa, sem mastigar bem os alimentos?

Mastigar mal os alimentos faz o tempo de esvaziamento gástrico aumentar, causando uma sensação de plenitude, o que boa parte das pessoas chama de "empachamento"; além disso, refeições rápidas, o "fast food", geralmente contêm grande quantidade de gorduras e são muito pobres em fibras.

Existe um número ideal de evacuações diárias?

Há grande divergência entre os autores em relação ao número ideal de evacuações, no entanto a maioria concorda que a frequência de evacuação deva ser de ao menos três vezes por semana (cinco em adultos jovens).

O que pode ser considerado um intestino preso?

Pode ser estabelecido do ponto de vista clínico que o paciente com constipação intestinal ("intestino preso") é aquele que tem um número de evacuações menor que três por semana, ou quando as evacuações são acompanhadas de dificuldade ou esforço.

Em geral, as mulheres afirmam que, ►



O PROFSSIONAL ▽

Douglas Alexandre de Moura Rodrigues é médico gastroenterologista, cooperado a Unimed.

[...]

"Fazer refeições em horários regulares e ingerir uma quantidade adequada de fibras vegetais e líquidos são fundamentais para o adequado funcionamento do intestino"

dependendo da fase do ciclo menstrual, o intestino fica mais preso. Qual a importância dos fatores hormonais nesse processo?

Todas as publicações mostram que a constipação é mais prevalente no sexo feminino. Apesar de uma parcela das mulheres relatarem melhora das evacuações no período pré-menstrual. As razões para este fato ainda carecem de comprovação científica. Uma hipótese é que estaria relacionado a secreção de prostaglandinas, que tem variação individual, ainda que hormônio-dependente.

Algumas pessoas costumam tomar remédios que aceleram o funcionamento do intestino, sem indicação médica. Quais os problemas que este hábito pode provocar?

Os chamados laxantes estimulantes são amplamente utilizados pelos doentes, sejam através de prescrição médica ou por automedicação. Existem dois grupos principais; os derivados do difenilmetano e os derivados antraquinônicos. No primeiro grupo a substância mais utilizada é o Bisacodil, presente em medicamentos como Lacto-Purga ou Dulcolax. Agem impedindo a absorção de água pelo intestino. Seu uso prolongado pode



► **CORRE-CORRE** Refeições rápidas, geralmente, contêm grande quantidade de gorduras e são muito pobres em fibras

trazer vários problemas como perda proteica intestinal e diminuição do potássio sérico. Raramente, pode levar a reações alérgicas graves. Os derivados antraquinônicos tem como base o Sene e a Cáscara sagrada. Atuam estimulando as terminações nervosas do cólon. Seu uso prolongado pode levar a pigmentação da mucosa do cólon (reversível com a suspensão) e a lesão irreversível das terminações nervosas intestinais.

Fale um pouco do novo aparelho adquirido pelo senhor, como ele auxilia no diagnóstico e quais os benefícios.

Acabamos de receber novo conjunto de Endoscopia alta e Colonoscopia com magnificação de imagens e cro-

moscopia digital de última geração. Este equipamento produz imagens em alta definição, pois possui mais 1000000 de pixels. A magnificação de imagem permite aumentos de 100 vezes, tendo ainda o recurso de Zoom digital. Este equipamento foi desenvolvido pela escola japonesa de endoscopia e tem grande importância na diferenciação entre mucosa gastrointestinal normal e anormal, na identificação de neoplasias (Cânceres) precoces, na orientação de biópsias ou até mesmo na escolha de condutas adequadas para o tratamento endoscópico de lesões do trato digestório. Destaque maior deve ser dado para a grande melhora na avaliação de pacientes portadores de qualquer doença inflamatória intestinal. ①

O mundo nas costas

O Ministério da Saúde recomenda que o conteúdo da mochila não ultrapasse 10% do peso da criança

Não é de hoje que o peso das mochilas é discutido entre médicos e pedagogos. O fato é que as crianças precisam estudar e, para isso, usar todo o aparato necessário. Mas existem formas de prevenir e não permitir que isso afete a saúde dos

pequenos.

O Ministério da Saúde recomenda que o conteúdo da mochila não ultrapasse 10% do peso da criança, ou seja, uma pessoa de 30 quilos não pode carregar mais do que três quilos de material. Segundo o educador físico Pablo Braga Viana, responsável pelo programa de ergonomia ▶



▶ CERTO

As mochilas de carregar nas costas devem ter duas alças largas e curtas, para que fiquem bem próxima às costas

da Unimed Ji-Paraná, muitas mochilas não respeitam as regras. "É frequente o número de crianças que carregam quase a metade do próprio peso", lamenta.

O resultado, segundo ele, são dores na coluna, cansaço e problemas de postura. Para evitar problemas como esses, o educador físico recomenda o uso correto da mochila. "Se ela for de carregar nas costas, o ideal é que tenha duas alças largas e curtas. Ainda é recomendável a presença do cinto abdominal, regulado à altura da criança, para que a mochila fique bem próxima às costas", diz.

De acordo com ele, a melhor escolha são as mochilas de rodinha, mas é preciso ter cuidado para que a alça fique proporcional à altura dos pequenos. Uma boa opção é o uso

de fichários para quem quer diminuir a quantidade de material, sem deixar de usar a mochila. "Pode-se também retirar alguns livros da bolsa e levá-los nas mãos", explica.

O educador físico aconselha distribuir bem o peso na hora de colocar o material na mochila. "O mais pesado deve ficar próximo às costas, o mais leve afastado do corpo", diz. Segundo ele, os pais devem instruir as crianças a sempre fazerem limpezas na bolsa para retirar papéis desnecessários e diminuir o peso. "Dê preferência às mochilas mais leves e com mais compartimentos para que a criança possa distribuir neles pequenos objetos." E avisa: "Adolescentes que gostam de carregar a mochila em um ombro estão correndo risco de saúde".



ERRADO

Adolescentes que gostam de carregar a mochila em um ombro estão correndo risco de saúde

» Janeiro/Fevereiro 2011



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

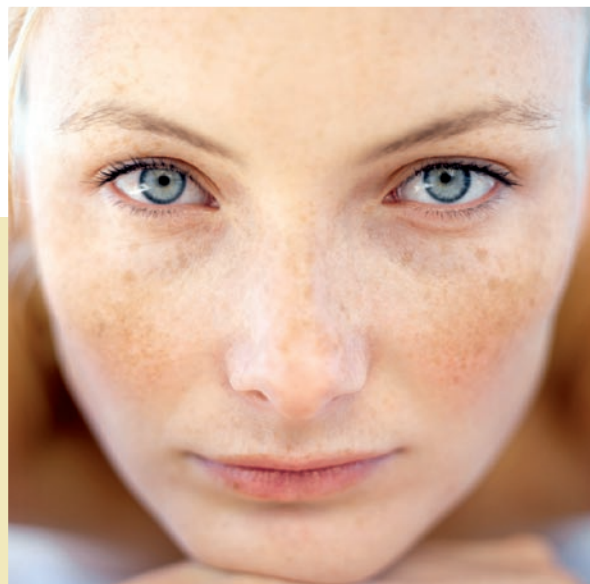
☺ Lanche saudável

Pais e mães sabem como é difícil montar a lancheira dos filhos. Qual alimento colocar? Será que aquela combinação é a melhor? Uma lancheira saudável deve conter um alimento de cada grupo alimentar. Entram os pães, requeijão, peito de peru, e bebidas como leite, iogurte, leite fermentado e achocolatados, além de frutas secas ou naturais. Outra dica importante é: deixe a criança participar da montagem da lancheira. Essa é uma ótima oportunidade para vocês conversarem sobre alimentos saudáveis. Evite alimentos industrializados, que são ricos em açúcar e gordura.



⤴ Saúde ocular

O colírio fica esquecido por tempos no armário até que, um belo dia, uma irritação nos olhos aparece. Para aplacar o incômodo, você simplesmente abre a portinha do armário e aplica a solução nos olhos. Esse hábito simples pode causar sérios problemas. Em vez de aliviar os sintomas, o mau uso do colírio pode desencadear desde problemas como dilatação da pupila e perda temporária da visão de perto até doenças como glaucoma e catarata. Tempo seco, ar condicionado e poluição aumentam a sensibilidade e os casos de irritação e olho seco. A dica para quem quiser "limpar" os olhos ou aliviar uma irritação é lavar abundantemente os olhos com água e soro fisiológico e buscar orientação de um especialista o mais rápido possível.

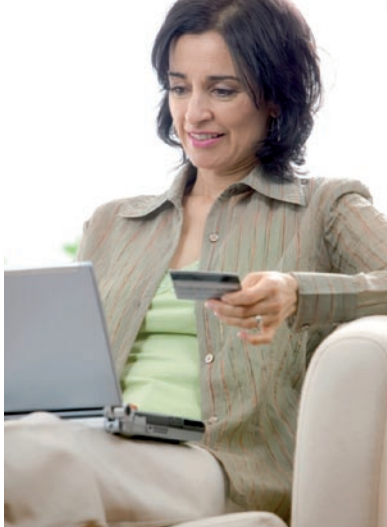


»» Espinha, agora?

Se você tem entre 30 e 40 anos e se deparou com espinhas e cravos, saiba que isso não é só coisa de adolescente. Estima-se que 80% das pessoas que tiveram acne quando jovens voltam a tê-la, principalmente as mulheres. Em vez de pontos amarelados, os adultos têm lesões maiores e mais difíceis de cicatrizar. Por isso, espremer ou tapear com maquiagem continuam não sendo a solução. A saída é procurar um dermatologista.

»» Cartão Unimed

Antes da data de validade expirar é enviado um novo cartão para o endereço cadastrado do cliente. Se o plano for empresarial, o cartão será enviado para o endereço comercial da empresa. Caso não receba o cartão ou queira se antecipar, entre em contato com o Setor de Cadastro da Unimed Ji-Paraná pelo telefone 3411-3800.



»» Atendimento on-line

Os clientes da Unimed Ji-Paraná podem obter a segunda via do boleto bancário e atualizar os dados também pela internet. Mais comodidade, transparência e agilidade. O usuário deve acessar no portal www.unimedjpr.com.br o menu "Serviços ao Cliente", localizado no alto da página, e escolher a opção.



»» Fique atento

Os clientes que necessitarem de atendimento com especialistas das áreas de neurologia, psiquiatria, reumatologia ou endocrinologia, devem se dirigir a uma unidade da Unimed Ji-Paraná, na sede ou escritórios, ou ligar para (69) 3411-3820, para que as atendedoras viabilizem a consulta.

»» Novos produtos

Na Farmácia Unimed você sempre encontra medicamentos com garantia de procedência e preço baixo. Além de ser um espaço totalmente dedicado ao cliente Unimed, com descontos exclusivos, a Farmácia Unimed ampliou a linha de perfumaria e produtos de higiene pessoal. Unidades em Ji-Paraná, Cacoal, Ouro Preto e Rolim de Moura.



»» FILMES



Léo e Bia

Músico e compositor, Oswaldo Montenegro estreia como cineasta com o filme Léo e Bia. Com trilha sonora, composta pelo próprio Oswaldo Montenegro, o longa traz para as telas do cinema o musical homônimo assistido por mais de 500 mil pessoas nos anos 1980. A história, autobiográfica, apresenta um grupo de jovens atores em meio à Ditadura Militar. No ano de 1973 - época do movimento hippie, auge da repressão, momento em que todos acreditavam que poderiam mudar o mundo - sete amigos que vivem em Brasília se unem em torno do mesmo sonho: viver de teatro..



»» LIVROS

Cadê seu peito, mamãe?

Como falar de uma doença grave para as pessoas que mais amamos? Como contar para um filho que a mãe está com câncer de mama – uma das doenças que ainda mais mata mulheres no mundo? Existem caminhos para desmistificarmos a possibilidade de morte para uma criança? Foi pensando em tudo isso que a jornalista Ivna Chedier Maluly escreveu o livro infantil Cadê seu peito, mamãe? (ed. Escrita Fina). Ivna se baseou em sua própria experiência para falar com delicadeza e simplicidade sobre uma situação tão difícil.

Fazer o bem faz bem

Uma vez por ano, os colaboradores da Cooperativa dividem as atenções entre as atividades profissionais e a Gincana Solidária

É da natureza do sistema cooperativista criar negócios não apenas para gerar renda e emprego, mas para buscar 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 criou em 2008 a Gincana Eu Faço Diferença.

Uma vez por ano, os colaboradores da Cooperativa dividem as atenções entre as atividades profissionais e a Gincana Solidária. Durante um mês, a Cooperativa respira solidariedade dentro e fora do horário comercial. A Gincana Eu Faço Diferença, promovida há três anos, vem

conquistando cada vez mais participantes e arrecadações.

Uma competição diferente, onde o objetivo principal é ajudar. A Gincana foi criada com a intenção de integrar os colaboradores em prol de uma causa solidária. A principal tarefa é arrecadar alimentos não-perecíveis. Os colaboradores mobilizam médicos cooperados, clientes e empresas da região para participarem da campanha.

Mobilização

Na edição de 2010, foram arrecadados quase 800 quilos de alimentos não-perecíveis, além de roupas e brinquedos, que foram doados a duas instituições do mu- ▶



UNIÃO ▶


Os colaboradores mobilizaram médicos, clientes e empresas da região na campanha de arrecadação



[...]

Na edição de 2010, foram arrecadados quase 800 quilos de alimentos não-perecíveis, além de roupas e brinquedos

Unimed em 2009, foram suficientes para alimentar as crianças do abrigo durante todo o ano.

Para o diretor da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, é importante destacar que a Gincana é um evento que reúne as pessoas em torno de uma única causa: fazer o bem. "Tão importante quanto as arrecadações, é a oportunidade que temos de mobilizar e conscientizar a todos da responsabilidade de contribuir com a construção de uma sociedade mais justa", afirma. 

▶ PARTICIPAÇÃO

Nesta edição, foram arrecadados quase 800 quilos de alimentos não-perecíveis

nicípio: Centro de Apoio Integral a Família (Caif) e Creche Nosso Lar. Além das instituições, seis famílias indicadas pelos colaboradores receberam cestas de alimentos. Ao todo, foram beneficiadas cerca de 150 pessoas.

Somadas as três edições, foram arrecadadas mais de sete toneladas de alimentos. Responsável pelo Caif, que abriga nove crianças, Rosângela conta que, os alimentos doados pela

DOAÇÃO ▶

Os alimentos doados em 2009, foram suficientes para alimentar as crianças do abrigo durante todo o ano





SABOROSO ▀ Acondicionar corretamente os produtos colocados no freezer ajuda a manter o sabor dos alimentos

Sem perder o sabor

Cada tipo de alimento tem uma maneira específica e um tempo de congelamento

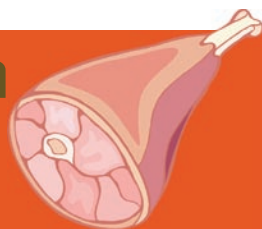
Congelar os alimentos é a forma mais popular de preservá-los. Mas, não basta apenas colocá-los no freezer. Cada tipo de alimento tem uma maneira específica e um tempo de congelamento. Em casa, é indispensável manter limpos e secos os ambientes em que são guardados, além de lavar e

condicionar corretamente os produtos colocados na geladeira ou no freezer. Deixar de observar algumas regras pode favorecer a ocorrência de intoxicações alimentares, que podem provocar vômitos, diarreias e cólicas.

Saiba como congelar alguns alimentos e quanto tempo eles duram no freezer.

Carnes

Embale em plásticos atóxicos e sem nenhum ar. Não lave nem tempere as carnes antes do congelamento. Duram oito meses. Depois de descongelada, ela só deve voltar ao freezer depois de passar pelo fogão. Seu tempo de conservação no freezer é normalmente menor do que os produtos in natura: três meses.



Vegetais

Devem ser congelados ainda frescos e depois de lavados. Seque-os bem e embale-os. Cada vegetal tem um tempo próprio, mas duram, em média, três meses.



Aves

Embale em plásticos atóxicos e sem nenhum ar. Duram seis meses.

Pães

Há diferenças no congelamento dos tipos de pães. O francês deve ser embalado em sacos plásticos sem ar. Os de forma também devem ser embalados assim, mas em porções individuais. Pães recheados, bolos, tortas, sopas, massas e doces devem ser colocados em recipientes de plástico, etiquetados com a data de congelamento. Duram quatro meses.



Peixes

Embale em plásticos atóxicos e sem nenhum ar. Jamais devem ser recongelados. Duram seis meses.



Antibiótico, só com receita

Desde o final do ano, antibióticos só podem ser vendidos com receita médica retida e carimbada

Está decretado o fim de um hábito perigoso para o Brasil: a comercialização de antibióticos sem receita médica. Entrou em vigor no final de 2010 a proibição de venda desses medicamentos sem prescrição médica, seguindo resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), publicada em outubro.

Os consumidores ainda estão se adaptando às mudanças. Quem não sabe da nova regra, ao procurar nas farmácias antibiótico sem receita, tem de voltar para casa. Os pacientes com receita médica devem entregar o documento original e levar uma cópia.

Especialistas aprovam a medida. Como os medicamentos de tarja preta, os antibióticos agora só serão vendidos com receita médica retida e carimbada. O procedimen-

to tem de ser cumprido à risca pelas farmácias e drogasias, que, se não respeitarem a norma, podem ser multadas em até R\$ 1 milhão. O objetivo da Anvisa é reduzir o uso indiscriminado da medicação, diminuindo o aparecimento de bactérias resistentes a medicamentos.

Com a mudança, a prescrição médica terá 10 dias de validade e deverá estar em letra legível e sem rasuras. Além disso, precisa informar o nome do medicamento ou da substância prescrita sob a forma de Denominação Comum Brasileira (DCB), dosagem ou concentração, forma farmacêutica, quantidade e posologia; nome completo do paciente; nome do médico, registro profissional, endereço completo, telefone, assinatura e marcação gráfica (carimbo); identificação de quem comprou o remédio, com nome, identidade, endereço e telefone e data de emissão. No verso da receita, a farmácia deve anotar a data, quantidade e número do lote do remédio. As embalagens e bulas também terão que mudar e incluir a seguinte frase: "Venda sob prescrição médica – só pode ser vendido com retenção da receita".

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que mais de 50% das prescrições de antibióticos no mundo são inadequadas. O uso indiscriminado desses medicamentos gera uma série de complicações para a população, como o fortalecimento das bactérias super-resistentes. **U**

▲ RISCO

O objetivo é reduzir o uso indiscriminado da medicação, diminuindo o aparecimento de bactérias resistentes a medicamentos



Pausa para esticar

Ao pôr o corpo em movimento com frequência, o primeiro ganho é uma sensação de bem-estar

Horas e horas sentado à frente do computador, e o principal movimento é a digitação. Em médio e longo prazos, a falta de alongamento e movimento podem resultar em prejuízos para o corpo, como dores de coluna e limitações em articulações como joelhos, quadril, ombros e braços.

Por exemplo: o corpo sentado à frente do computador busca uma adaptação com uma posição que facilite a leitura na tela, para maior eficiência e menor consu-

mo de energia do sistema visual. Mas essa adaptação pode ter uma consequência ruim para o sistema muscular e ósseo, se o computador estiver mal posicionado.

Por isso, há necessidade de curvar a coluna de forma inadequada, projetar os ombros à frente e posicionar mal os membros inferiores. Como a concentração é total à atividade de trabalho, você só vai notar a postura inadequada se sentir dor ou desconforto em algum momento de seu dia.

Preste atenção às mensagens que seu corpo lhe dá. A falta de movimentos por cerca de duas horas gera certa rigidez, que pode se refletir em dor ou desconforto. É como se o corpo reclamasse da imobilidade prolongada. Ouvir a sua queixa é ter consciência corporal.

Além de melhorar a posição de seus equipamentos de trabalho, toda e qualquer ideia que estimula o movimento é bem-vinda. Bolinhas debaixo da mesa para massagear os pés, bolas de plástico para fazer exercícios e elásticos para fortalecer os braços.

Ao pôr o corpo em movimento com frequência, o primeiro ganho é uma sensação de bem-estar – o que já é uma motivação para seguir adiante. O sono também melhora. Aos poucos, você ganha condicionamento aeróbico e maior força muscular.

Movimentar o pescoço e os ombros, esticar as pernas e alongar os braços e as mãos são movimentos que qualquer pessoa pode fazer enquanto está sentada e que não exigem mais do que cinco minutos. Para um melhor efeito, esses movimentos precisam ser repetidos várias vezes ao dia. Quando for ao banheiro, aproveite para alongar o corpo todo em pé. Outra dica é propor que as conversas de trabalho sejam realizadas durante uma caminhada pela própria empresa. ▶



▶ **QUEIXA** A falta de movimentos por cerca de duas horas gera certa rigidez, que pode se refletir em dor ou desconforto



▶ **ESPREGUIÇE** Movimentar o pescoço e os ombros, alongar os braços são movimentos que qualquer pessoa pode fazer

Movimente-se

- » Comece espreguiçando esticando braços, pernas e costas.
- » Alongue o pescoço para frente, para trás e para os lados. Gire depois o pescoço sobre os ombros de forma lenta e o mais acentuado possível, invertendo os sentidos.
- » Separe as duas pernas, flexione levemente os joelhos e solte o corpo para frente. Relaxe os ombros e o pescoço tentando chegar com as mãos o mais próximo possível do chão. Volte devagar à posição inicial.
- Eleve os braços na lateral da cabeça e segure-o na região do cotove-



lo. Repita o exercício do outro lado. Cruze a frente do tórax com um dos braços e pressione o cotovelo junto ao peito. Repita do outro lado. Faça uma rotação simultânea nos dois ombros nos dois sentidos.

○ Estique um dos braços para frente e puxe o dorso da mão no sentido do antebraço. Em seguida puxe a palma da mão em direção ao antebraço. Repita com o outro braço.

» Entrelace os dedos atrás das costas, palmas das mãos voltadas para dentro. Lentamente eleve-as de modo que sinta os ombros alongados. 🕒



» Janeiro/Fevereiro 2011



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

Ano novo, vida nova

Com 30 minutos diários de exercícios físicos, a pessoa deixa de ser sedentária e elimina um fator de risco importante para uma série de doenças

Nove em cada dez listas de resoluções para o ano novo incluem a meta de emagrecer - ou manter o corpo em forma. A promessa, no entanto, é uma das mais quebradas ao longo dos 365 dias que se seguem ao réveillon. Menos por falta de força de vontade, muito pela falta de planejamento.

As facilidades da vida moderna, como carro, elevador e controle remoto, estão alterando o ritmo de vida das pessoas e, praticamente, eliminaram do cotidiano o exercício físico feito de forma natural. Este quadro levou as populações de todo o mundo a um estágio preocupante de sedentarismo. A questão deixou de ser meramente uma promessa de ano novo não cumprida e se tornou um grave problema de saúde pública.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 70% das pessoas praticam pouquíssimo ou nenhum exercício e estão mais sujeitas a desenvolver doenças cardíacas, diabetes e obesidade. O sedentarismo está associado a 54% do risco de morte por infarto, 50% por derrame cerebral e 37% por câncer.

Para quem não quer fazer parte dessas estatísticas, a receita da própria OMS é simples. Com 30 minutos diários de exercícios físicos, a pessoa deixa de ser considerada sedentária e elimina um fator de risco importante para uma série de doenças.

Disposição

Há, quatro meses, Marivaldo Advincola

[...]

"Depois que eu fui para academia, mudou tudo na minha vida. Perdi oito quilos, durmo bem e tenho muito mais disposição"

Roma, 58 anos, cliente da Unimed Ji-Paraná, resolveu seguir esta receita à risca. Diagnosticado como hipertenso, ele foi convidado para fazer parte do programa de Medicina Preventiva. Desde então, ele faz consultas periódicas com a nutricionista e academia cinco vezes por semana. "Depois que eu fui para academia, mudou tudo na minha vida. Perdi oito quilos, durmo bem e tenho muito mais disposição", diz.

Todos os clientes que participam do programa têm desconto de 15% na mensalidade da academia Sport Fitness, no bairro Jardim dos Migrantes, em Ji-Paraná, e fazem as avaliações físicas gratuitamente. Além disso, são acompanhados pela equipe multidisciplinar, com enfermeira, nutricionista, psicóloga e educador físico.

Embora seja importante fazer exercícios, a prática mal orientada pode esconder riscos, comprometendo não só o aparelho



▶ **GANHO** Depois que começou a fazer academia, Marivaldo perdeu oito quilos e tem muito mais disposição

motor, como reduzindo ou eliminando os benefícios esperados.

Se a preocupação é justamente garantir saúde e bem-estar, o ideal é passar por uma avaliação médica antes do início. Essa avaliação é importante em qualquer idade, especialmente para eliminar distúrbios como doenças ocultas do coração, que só aparecem durante o esforço físico, entre elas a arritmia e a malformação coronariana.

Suspeitas de problemas ortopédicos também devem ser investigadas para que a melhor modalidade de exercícios seja escolhida. O especialista pode ser importante, inclusive, para determinar o tênis ideal. O calçado deve se adequar, por exemplo, ao tipo de pisada da pessoa.

Além disso, para praticar exercícios com segurança e prazer, as pessoas precisam ficar atentas a questões como hidratação, tipo de roupa, horário, proteção da pele, respiração correta, regulari-

[...]

Se a preocupação é justamente garantir saúde e bem-estar, o ideal é passar por uma avaliação médica antes do início.

dade e alongamento (veja quadro).

Desculpa

Para quem usa a falta de tempo como desculpa para fugir do sedentarismo, especialistas dão a dica. Estabeleça um horário para a atividade física, assim como você faz para tomar café, almoçar ou trabalhar. No início, a pessoa pode até encarar como uma obrigação, mas, depois, ela passa a ser uma necessidade.

É essa sensação que motiva Marivaldo. Todos os dias, faça chuva ou faça sol, ele sai do sítio onde mora, no Km Oito, perto de Nova Londrina, para malhar. "Desde que o médico aconselhou uma atividade física, eu levo com seriedade", afirma. ▶

Antes de começar

Avaliação médica

Deve incluir exames como eletrocardiograma e hemograma. Atenção especial para diabéticos e hipertensos, que precisam de uma série de cuidados extras.

Escolha do exercício

Escolher de acordo com o que você gosta de fazer é fundamental para manter a motivação e não abandonar a atividade física um mês depois de ter iniciado um programa.

A pessoa deve analisar seu estilo de vida e avaliar se tem mais aptidão para exercícios aeróbicos, musculação ou se é melhor iniciar com uma caminhada. Na prática, o exercício deve ser um momento de lazer.

Hidratação

A ingestão de líquidos deve ser prioridade antes, durante e depois da prática de atividades físicas. Com a alta temperatura, típica de Rondônia, o corpo perde mais água e sais minerais, o que eleva o risco de

tonturas e mal-estar.

Roupas

Na hora de praticar exercícios, o que vale é a elegância da simplicidade. Portanto, o ideal é optar por tecidos que facilitam a secagem do suor e roupas que não apertam. O calçado deve ser sempre o tênis.

Horário

Se você optar por exercícios ao ar livre, preste atenção no horário.



Escolher exercício de acordo com o que gosta de fazer é fundamental para não abandonar a atividade física

Os mais adequados são início da manhã, até as 10 horas e depois das 16 horas, pois o risco de doenças decorrentes da exposição excessiva ao sol é menor. Além disso, você evita o envelhecimento precoce.

Proteção da pele

Um bom protetor solar é um dos principais aliados da prática de atividades físicas ao ar livre. Na compra, priorize um bom produto, com fator 30.

Respire corretamente

A sensação de falta de ar, tão comum à prática de exercícios no calor, pode ser evitada se a pessoa respirar corretamente. As dicas são: inspirar pelo nariz, que tem mecanismos para filtrar o ar e permite uma ventilação mais eficiente e segura. Para expirar, o melhor é usar a boca, o que torna a troca de ar mais rápida, já que a boca é bem maior do que as duas narinas. Quando o esforço é grande, a tendência é inspirar também pela boca. Quando isso ocorre, o ideal é diminuir o ritmo e respirar profundamente, contando até cinco, para voltar a inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

Alongamento

Essa é a palavra-chave para a prática de exercícios físicos. Vale lembrar que é o alongamento que torna a prática de exercícios mais segura e eficiente, por reduzir o risco de lesões e câibras. Procure orientações sobre como fazê-lo.

Regularidade

A prática de exercícios físicos deve ser regular e durar, no mínimo, 30 minutos.

Sem regularidade é muito difícil conquistar condicionamento físico.




REGULARIDADE A prática de exercícios físicos deve ser regular e durar, no mínimo, 30 minutos

Três vezes por semana, com intervalos entre 24 e 48 horas, é um excelente começo. Para pessoas com mais de 60 anos, o exercício mais indicado, no caso de prevenção da osteoporose, é a caminhada, que deve ser realizada por aproximadamente 40 minutos, antecedidos por aquecimento e finalizados com um alongamento muscular.

Livre-se de preocupações

Quando sair para caminhar ou para realizar outros exercícios, deixe as preocupações de lado. A prática de atividades físicas precisa ser encarada como um momento de lazer, de cuidado com a mente e o

corpo. O risco de lesões, resultado de erros cometidos por distração, é muito grande. Tente cultivar bons pensamentos. 

Mais informações

Unimed Ji-Paraná -
Programa de Medicina Preventiva

Fone: (69) 3411-3840

Sport Fitness

Rua Menezes Filho, 2865,
bairro Jardim dos Migrantes,
Ji-Paraná/RO

Fone: (69) 3421-0994

Viaje tranquilo

Cuidados garantem segurança. Confira quais itens checar antes de pegar a estrada

Com a chegada das férias de verão e do carnaval é importante se prevenir antes de pegar a estrada. Além de estarem muito cheias, chove bastante. Por isso, quem vai viajar de carro deve tomar cuidados especiais.

É preciso fazer uma revisão completa antes de preparar as malas. Ao todo, seis partes do carro devem ser checadas - os pneus, freios, parte elétrica, faróis e lanternas, motor e câmbio e suspensão e dire-

ção. A revisão deve ser feita por completo, para garantir a segurança da família. Por isso, é importante que o carro seja levado a uma oficina de confiança.

Além de estar com o carro em dia, quem pretende viajar de carro pelas estradas do Brasil deve fazer planejamento prévio do itinerário, com locais de parada para abastecimento, comida e descanso. Não é recomendado dirigir por mais de 400 quilômetros diários, ingerir comidas pesadas, beber muito líquido ou dirigir durante a noite.

No que prestar atenção antes de pegar a estrada

1 PNEUS

- Existência de bolhas, cortes ou vazamentos
- Desgaste da banda de rodagem



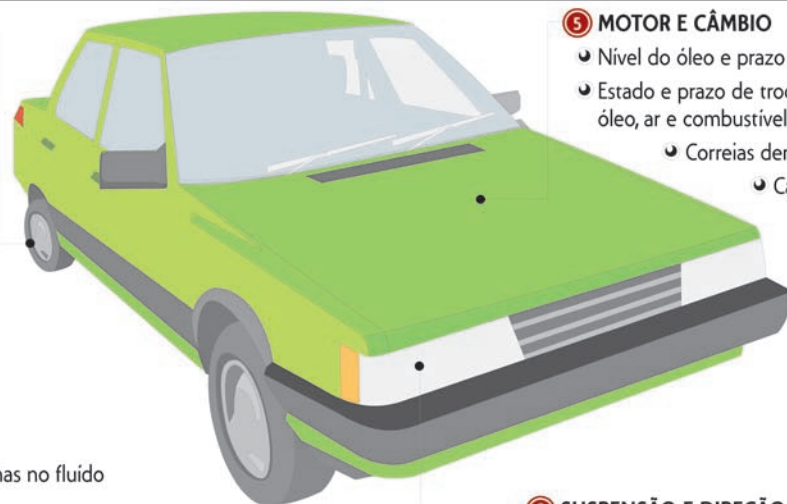
- Estado do estepe
- Calibragem
- Indicador de desgaste

2 FREIOS

- Nível do fluido
- Presença de água ou bolhas no fluido
- Vazamentos
- Estado das pastilhas
- Pedal endurecido
- Ruídos e trepidações ao pisar no pedal
- Luz de advertência

3 PARTE ELÉTRICA

- Carga de bateria
- Falhas na aceleração
- Dificuldade para dar partida



5 MOTOR E CÂMBIO

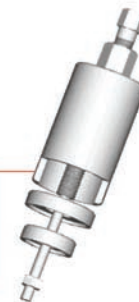
- Nível do óleo e prazo de troca
- Estado e prazo de troca dos filtros de óleo, ar e combustível
- Correias dentada e auxiliar
- Cabos e velas
- Bicos injetores
- Embreagem
- Vazamentos
- Tranco na mudança de marcha

4 FARÓIS E LANTERNAS

- Acendimento das lâmpadas
- Funcionamento do pisc-alerta e setas
- Acionamento das lanternas e facho alto e baixo
- Estado das lentes
- Iluminação deficiente

6 SUSPENSÃO E DIREÇÃO

- Pivôs e bandejas
- Rolamentos
- Coluna, caixa, barra e terminais da direção
- Vazamentos
- Alinhamento e balanceamento
- Amortecedores
- Ruídos na direção



Controle antecipado

Além do diagnóstico de problemas em fase precoce, a avaliação preventiva é uma oportunidade para melhorar o estilo de vida

Novo ano começando, é o momento de fazer um balanço e começar a traçar as metas para os próximos 365 dias, tanto na área profissional e pessoal, sem esquecer também dos cuidados com a saúde. Providenciar um check-up pode fazer a diferença na hora de garantir saúde e bem-estar ao longo do ano.


A possibilidade de detectar problemas de saúde antes que os sintomas apareçam é o principal objetivo do check-up. Essa avaliação preventiva periódica se aplica a várias fases da vida. Mas é importante notar que ao longo dos anos as pessoas

são incluídas em alguns grupos de risco e excluídas de outros.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza alguns exames com base nas maiores causas de mortalidade e morbidade (causas de morte e de adoecimento) da população em geral. Entre as principais causas, estão as doenças cardiovasculares, que somam 30% das mortes e os cânceres, com 10%.

Por isso, se submeter a check-ups anualmente é uma das melhores maneiras de entender o corpo, prevenir uma série de doenças e obter uma melhora na qualidade de vida. É por meio da análise dos resultados dos exames que os médicos são capazes de identificar a origem de sintomas e também antecipar a descoberta de eventuais problemas de saúde.

A consulta médica periódica deve ocorrer desde a infância, mas, de maneira geral, a recomendação é que se comece a realização de check-ups anuais a partir dos 40 anos, época propícia para aparecimento de algumas doenças como pressão alta, colesterol aumentado, hipertensão e diabetes. Pessoas com histórico familiar de alguma doença que possa ser prevenida ou pessoas que já tenham doenças crônicas devem antecipar esse início.

O fato de se submeter a uma série de exames e ter seus resultados avaliados por um médico pode ajudar também numa mudança de estilo de vida: um obeso pode ser estimulado a iniciar uma atividade física, um tabagista pode abandonar o cigarro, um executivo submetido a muito estresse diário pode procurar uma atividade de lazer ou repensar a rotina. 

▶ CHECK-UP

A avaliação preventiva anual é uma das melhores maneiras de prevenir uma série de doenças





Você pode acessar o guia médico pelo celular e buscar as informações de um prestador de qualquer lugar do país

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.

▶ Pronto-Atendimento

A Unimed Ji-Paraná investe na estruturação de uma rede credenciada, que contempla unidades e serviços diferenciados. Para realizar um atendimento com a excelência que você merece, está à sua disposição profissionais capacitados e infraestrutura de qualidade.



▶ Pelo celular

Você também pode acessar o guia médico pelo celular, por meio do endereço m.unimed.com.br/guimedico. 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.

▶ 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.

▶ 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 cliente 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.

▶ Autorizações

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

▶ Guia médica

Antes de assinar uma guia médica ou qualquer outro documento, leia-o atentamente.

▶ 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.

▶ 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.

▶ 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. ⓘ



▶ URGÊNCIA

Dirija-se ao pronto-atendimento somente em casos de urgência e emergência



► **NATUREZA** Pescaria garantida o ano todo são características da região onde a natureza permanece preservada

Pesca esportiva

O município de Cabixi, localizado no Sul do Estado, é a porta de entrada do Vale do Guaporé em Rondônia

Pescar é, antes de tudo, um exercício de paciência, capaz de transmitir sentimentos de paz, tranquilidade e momentos de reflexão. Isso ocorre principalmente com

quem pratica a pesca esportiva, que não depende do fruto da atividade para o sustento. Seja como for, pescar é sinônimo de aventura, de desafios e de muita emoção. E se a busca pelo sonhado peixe envolve o mágico Vale do Guaporé, então toda essa emoção tem tudo para se mostrar infinitamente melhor.

O município de Cabixi é a porta de entrada do Vale do Guaporé em Rondônia. Localizada no Sul do Estado a cerca de 120 km de Vilhena, a região é privilegiada pela beleza natural. Lá, o pescador esportivo encontra belos adversários, nadando em grande quantidade nas águas do Rio Guaporé. Tucunarés, matrinchãs, cachorras, apapás e principalmente valentes surubins

são os peixes que garantem emoções.

Pescaria garantida o ano todo, com abundância de peixes e grandes exemplares, são características desta região onde a natureza permanece preservada.


Atrações turísticas:

Pesca esportiva, praia fluvial e passeio fluvial.

Rios para pescaria:

Guaporé, Cabixi, Escondido, Piolho e Baía Boliviana

Peixes da região:

Dourada, Cachara, Cachorra, Pacu, Palmito, Barbado, Jurupensem, Piau, Jaú, Jurupoca, Piavuçu, Curimbatá, Bicuda, Tucunaré, Pirarara, Filhote e Piraiba. 

Principais riscos que as crianças correm

EM VIAGENS



▶ CARRO

Use sempre equipamentos de retenção para transportar crianças em automóveis (bebê conforto, cadeirinha, etc)



▶ FARMÁCIA BÁSICA

Consulte um médico para montar um kit básico de emergência



▶ PRAIA

A criança deve estar sempre acompanhada de um responsável para não ser levada pela maré



▶ AVIÃO

O bebê conforto reduz o risco de acidentes em viagens de avião. Consulte a companhia aérea sobre condições



Não se esqueça de aplicar filtro solar e hidratar a criança

Fique de olho para que a criança não se perca e, se a praia estiver cheia, marque pontos de referência



▶ VACINAS

É importante que as doses estejam em dia. Vacinas como a de febre amarela devem ser tomadas com dias de antecedência



▶ ALIMENTAÇÃO

Não compre comidas prontas fora de casa. O risco de deterioração é maior no calor, o que pode causar intoxicação.



EM CASA



▶ SUFOCAMENTO

Não dê brinquedos com partes pequenas para crianças de até um ano de idade



▶ PISCINAS

Afogamentos são acidentes comuns entre crianças no verão. Esvazie as piscinas de plástico na ausência de adultos



▶ À NOITE

Remova travesseiros e brinquedos do berço quando o bebê estiver dormindo. Coloque-o para dormir de barriga para cima



▶ SOBRE RODAS

Crianças devem usar sempre equipamentos de segurança, como joelheiras, capacetes, etc

▶ QUEDAS

Proteja janelas com telas e redes



▶ INTOXICAÇÃO

Coloque remédios e produtos de limpeza fora de alcance



▶ QUEIMADURAS

Não deixe panelas no fogão com o cabo virado para fora

Conheça aqui os principais cuidados para deixar sua casa e vizinhança prontas para o verão

Trate a água da piscina com cloro e limpe-a uma vez por semana. Se não for usar, cubra. Se estiver vazia, coloque 1kg de sal no ponto mais raso. Mantenha lagos, cascatas e espelhos d'água sempre limpos, criando peixes ou tratando a água com cloro.

Lave a vasilha de água de seus animais, pelo menos uma vez por semana, com bucha, sabão e água corrente.

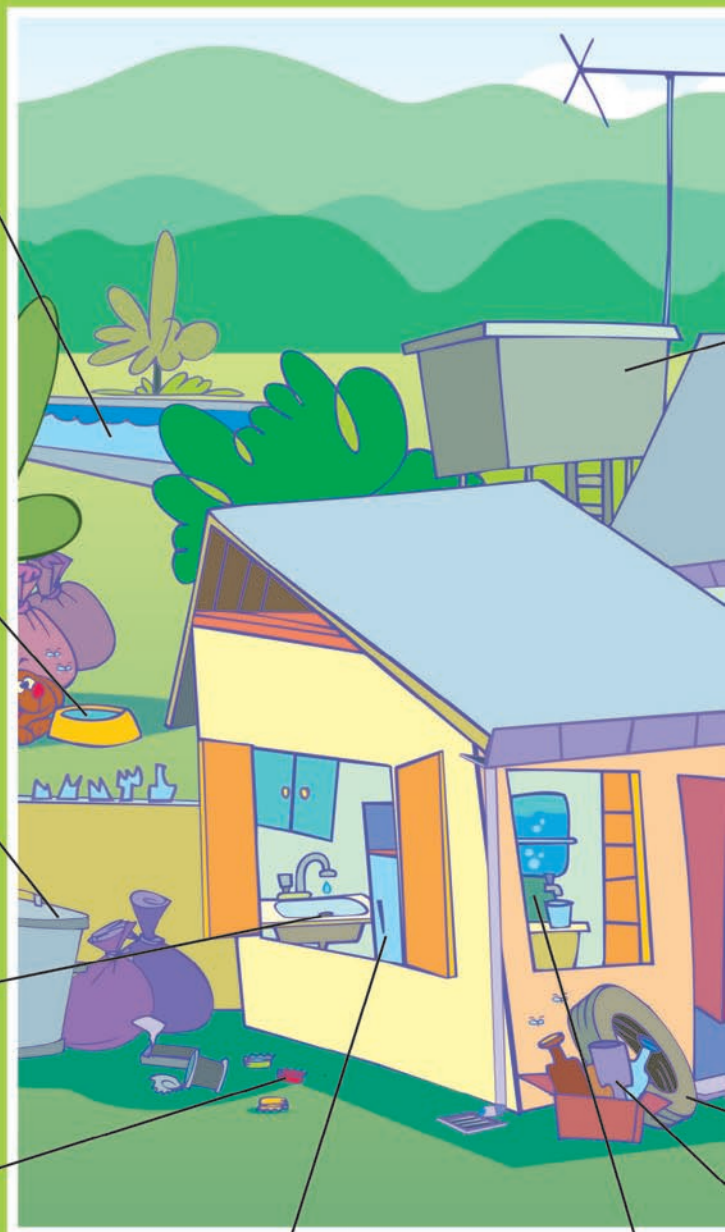
Feche bem sacos plásticos e mantenha a lixeira tampada. Evite acumular lixo e entulho.

Verifique se todos os ralos da casa estão desentupidos e, se não estiver usando, deixe-os fechados.

Jogue todo o objeto que acumula água no lixo. Exemplos: tampas de garrafa, casca de ovo, latas, copos descartáveis, plástico de cigarro.

Retire a água e lave com sabão a bandeja externa da geladeira.

Lave bem o suporte de garrafões de água mineral na hora da troca.



dados que você deve ter para tegidas do mosquito da dengue



Mantenha a caixa d'água fechada.

Remova folhas e tudo que impede a água de correr por calhas de água de chuva. Retire a água acumulada das lajes.

Coloque areia nos pratinhos dos vasos de planta ou xaxins. Evite plantas que acumulam água, como bromélias. Caso faça questão, regue-as com uma mistura de 1 litro d'água + 1 colher de água sanitária.

Se você protege o muro com cacos de vidro, coloque areia naqueles que podem acumular água.

Lave com bucha e sabão tonéis ou depósitos de água. Feche com a tampa própria ou com uma tela.

Deixe a tampa de vasos sanitários sempre fechada.

Guarde garrafas e baldes vazios de cabeça para baixo.

Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde em local coberto.



Unimed abraça ODM

As metas definidas pela ONU têm o objetivo de diminuir as desigualdades sociais no mundo


A Unimed Ji-Paraná junto com Unimeds de todo o País aderiram ao Programa Unimed Abraça ODM, iniciativa da Unimed do Brasil que tem a finalidade de incentivar as cooperativas a desenvolverem ações voltadas para atingir os Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM).

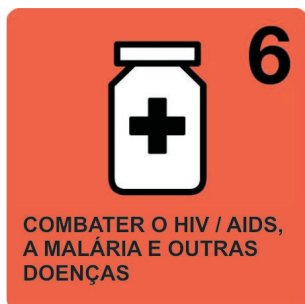
Os ODM são um conjunto de oito diretrizes estabelecidas por países membros da Organização das Nações Unidas (ONU), e que devem ser alcançadas até 2015 por 191 países, com o objetivo de diminuir as desigualdades sociais no mundo.

A união das Unimeds reforça o compromisso firmado entre a Unimed do Brasil e o Programa das Nações Unidas pelo Desenvolvimento (PNUD) firmado em maio de 2009.

O Sistema Unimed é responsável por

mais de 1,5 mil projetos desenvolvidos pelas singulares que estão ligados aos Objetivos do Milênio. Em 2009, a marca investiu R\$ 27,7 milhões em ações relacionadas aos Objetivos do Milênio, que abrangeram 2,2 milhões de pessoas. Os números são do Balanço Social Unimed, que consolida informações de 225 cooperativas médicas (60% do total), que representam 77% do universo de clientes do Sistema e 85% dos 109,4 mil médicos cooperados.

"Resolvemos abraçar esta causa, pois temos uma grande capacidade de ser um agente transformador na comunidade onde atuamos. A Unimed possui em sua essência o desenvolvimento de projetos de responsabilidade social, que é um dos princípios do cooperativismo", afirma Gilberto Domingues, presidente da Unimed Ji-Paraná. 



UNIMED EM DIA ↖

Parceiros ~ campeões

O patrocínio do esporte reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis


Em dezembro, a Impacto Academia realizou, com apoio da Unimed Ji-Paraná, a segunda edição do Unimed Open de Karatê. A competição, aberta a todos praticantes de Karatê do Estado, é realizada a cada dois anos. Dezenas de atletas de dez municípios rondonienses se reuniram no Ginásio Gerivaldão, em Ji-Paraná.

Alinhado à política da Unimed Ji-Paraná de promover bem estar e qualidade de vida, o patrocínio do esporte reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas sau-

dáveis, estreitando ainda mais a sua relação com o esporte e a cidade.

Talento de sobra

Além de patrocinar o campeonato, a Unimed Ji-Paraná patrocina também os atletas da academia, que trouxeram nove medalhas de ouro. De acordo com o Sensei Marcio Rogério, responsável pela organização do evento, o patrocínio dá a elas o equilíbrio de que precisam para treinar com tranquilidade. "É também um grande reconhecimento do nosso trabalho. Nosso objetivo agora é fortalecer o esporte no Estado", afirma.

O presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, diz que "esporte e Unimed tem tudo a ver. A prática de esportes vivencia conceitos como saúde, superação, cooperação e felicidade, que também fazem parte do dia a dia do cooperativismo médico que praticamos". 



VITÓRIA A equipe patrocinada pela Unimed Ji-Paraná trouxe nove medalhas de ouro

» Janeiro/Fevereiro 2011



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.



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

Central de Atendimento
69 3411-3800

unimedjpr.com.br

Lá vem o sol...

Quem mora em Rondônia, não precisa esperar o ano inteiro para pegar um bronze com a chegada do verão. Quase todos os dias do ano faz sol e calor suficientes para tomar banho de piscina, ficar com a pele bronzeada e passar um dia num parque aquático com a criançada. Mas, alguns cuidados são necessários para aproveitar o calor sem prejuízos para a saúde e contratempos desagradáveis. Faça o teste e veja se você está em dia com alguns assuntos relacionados à região mais quente do país.

1. Em relação ao uso de protetor solar, assinale a alternativa correta:

- a)** Para prevenir o envelhecimento precoce e diminuir o risco de câncer de pele, deve conter ação contra os raios UVA e UVB.
- b)** Deve ser utilizado apenas nas férias de verão e nos dias em que se vai à piscina.
- c)** Não há necessidade de ser aplicado em dias nublados, pois sem o sol forte não há riscos para a pele.

2. Falta de ar, dor de cabeça, tontura, pele quente e avermelhada, febre e extremidades arroxeadas são sintomas caracte- ▶



▶ **CALOR** Alguns cuidados são necessários para aproveitar o calor sem prejuízos para a saúde

rísticos do seguinte problema comum de verão:

- a) Conjuntivite
- b) Brotoeja
- c) Insolação

3. Sobre o câncer de pele, pode-se afirmar que:

a) É o tipo de câncer mais comum no Brasil e caracteriza-se pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele.

b) A exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência não chega a ser um fator de risco para desenvolver câncer de pele na vida adulta.

c) Os tipos de sinais na pele mais perigosos são simétricos e possuem um único tom de cor e bordas regulares.

4. Em relação aos raios ultravioletas do tipo A (UVA) e B (UVB), é INCORRETO afirmar que:

a) Os raios UVA e UVB são raios não visíveis a olho nu e ambos podem estimular o desenvolvimento de tumores cutâneos.

b) Os raios UVB atingem a epiderme do homem, ou seja, a parte mais externa da pele e podem provocar lesões nos olhos e câncer de pele.

c) Os raios UVA são inofensivos à pele e o máximo que podem causar é o aumento da quantidade de rugas.

5. Sobre a hepatite A, cujo vírus é mais frequente no verão, é correto afirmar que:

a) A doença atinge apenas os idosos, pois eles têm o sistema imunológico mais frágil.

b) O vírus da hepatite A se esconde tanto na água doce quanto na salgada.

c) Não existe prevenção para a

hepatite A, a única atitude que se pode tomar é cuidar da higiene no verão.

6. Para manter o organismo hidratado de forma saudável e evitar as consequências do aumento da perda de líquido e sais minerais comum no verão, é importante:

a) Consumir boa quantidade de água, líquido que está presente em cerca de 70% do nosso corpo.

b) Ingerir a maior quantidade de líquidos que puder, seja através de sucos, vitaminas, picolés, refrigerantes ou bebidas alcoólicas.

c) Trocar a água por bebidas isotônicas, que são mais bem absorvidas pelo organismo do que a água.

7. Óculos solares são essenciais para quem fica muito exposto ao sol e à claridade, pois os raios ultravioletas também podem prejudicar a visão. Assinale a afirmativa correta:

a) Lentes coloridas (verdes, cinzas e castanhas), mesmo se tiverem os filtros necessários, não são suficientes para protegerem os olhos.

b) Bons óculos de sol devem ter as lentes espelhadas, pois do contrário podem causar alterações no globo ocular.

c) Uma lente muito escura de má qualidade pode causar distorções que comprometem a visão, além de piorar os efeitos dos raios ultravioletas.

8. O melhor horário para se expor ao sol e diminuir o riscos à saúde, é?

a) Entre 10 e 13 horas.

b) Antes de 10 e depois das 16 horas.

c) Qualquer horário, desde que seja embaixo do guarda-sol.

Receita 10



Beirute Light

Você vai precisar de:

- » 1 pão sírio
- » 15 g / 1 colher de sopa de cream cheese light
- » 40 g / 4 fatias de peito de peru light
- » 2 folhas de alface americana
- » 1/4 de pepino
- » 1 colher de chá de shoyu

Preparo:

Com uma faca, abra o pão sírio ao meio e passe o cream cheese em uma das fatias. Sobre ela, coloque o peito de peru e as folhas de alface, regue com o molho shoyu. Lave o pepino e corte em rodela fina. Distribua as rodela sobre as folhas de alface e feche com a outra metade do pão. Sirva a seguir.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia, Ministério da Saúde.

» Resultado:

1.a): 2. c); 3. a); 4. c); 5. b); 6. a); 7. c); 8. b).

Construir

Nome da brincadeira:

Boneca de pano

Como se brinca ?

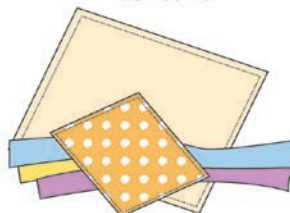
Você vai precisar de:

1 rolo de linha (ou lã)
na sua cor preferida

1 pedaço maior
de tecido



Agulha



Retalhos de tecido



Tesoura

Dica: peça ajuda a um adulto (para usar agulha e tesoura).

1.

Desenhe o formato da boneca no pedaço de pano maior e recorte o contorno.



2.

Costure o tecido, mas deixe em cada parte (cabeça, tronco e membros) uma abertura para colocar o enchimento. Encha a boneca com os retalhos de tecido.



3.

Use canetinha para desenhar o rosto da boneca – nariz, olhos, boca e sobrancelhas.



4.



Para fazer o cabelo, pegue o rolo de linha, corte-a no tamanho que preferir e costure-a na cabeça da boneca. Por último, faça a roupinha e dê um nome para a boneca.



Eu]  [esse momento.

Está chegando um ano novo repleto de esperanças e realizações.

Mas antes dele começar aproveite as ocasiões especiais e comemore com as pessoas amadas. É hora de celebrar, festejar, sonhar, viajar, planejar e de ir além.

A Unimed deseja que você aproveite e viva cada momento inesquecível para começar 2011 com tudo de novo.

Feliz 2011.

Unimed 
Ji-Paraná



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |