

# Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed

Ji-Paraná

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

Ano 1 - Nº 4  
Julho/Agosto  
2009

## E o prêmio vai para a cidadania

Selo certifica ações de responsabilidade social da Unimed Ji-Paraná



**Motorista: pare, olhe e escute**  
Projeto Bem Viver vai incentivar os cuidados com a saúde dos profissionais do volante

# sorrir faz bem

**Dr. Wendell Müller** Cro/Ro 1.153

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA  
E ORTOPEDIA FUNCIONAL DOS MAXILARES

- Aparelhos Fixos
- Aparelhos Móveis

[wendellmuller@hotmail.com](mailto:wendellmuller@hotmail.com)

**Dr. Wagner M. Santos** Cro/Ro 1.293

ESPECIALISTA EM CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCO-MAXILO-FACIAL

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

**EMERGÊNCIA 8417-3020**

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



## Clínica Müller

**Fone: (69) 3421.3020**

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

## As melhores férias são com a Jitur

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

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

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

SAÍDAS DIÁRIAS



### Bariloche Jovem

com acompanhamento de guia turístico  
Ji-Paraná/Bariloche  
**USD 2.500 - VAGAS LIMITADAS**

consulte também outras datas para Bariloche

**(69) 3421-3465**

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

[jitur@pcnet.com.br](mailto:jitur@pcnet.com.br)



# Jitur

Agência de Viagens



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



**DR. NOBUO SAKUNO**

CRM 254/RO Ortopedia e Traumatologia

**DR. SÉRGIO ARANTES**

CRM 255/RO Ortopedia e Traumatologia - Osteoporose  
Densitometria Óssea

**DR. WALTER MACIEL JÚNIOR**

CRM 1991/RO Ortopedia e Traumatologia - Cirurgia do joelho  
Artroscopia

**DR. MAXWELL MASSAHUD**

CRM 2253/RO Ortopedia e Traumatologia

**DR. EFRAIM NAVARRO**

CRM 466/RO Clínica Médica Obstetrícia e Ginecologia

Fone: (69) 3421-3131

Fax: (69) 3421-3191



**ORTOTRAUMA**

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

## Um brinde à cooperação

A Unimed Ji-Paraná recebeu no mês de julho um reconhecimento bastante esperado e merecido: o Selo de Responsabilidade Social 2009. Concedido anualmente pelo Sistema Unimed Brasil às cooperativas consideradas modelo de atuação na área, o Selo certifica as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável. Veja nesta edição alguns projetos apoiados e desenvolvidos pela cooperativa, com seus mais diversos públicos: clientes, colaboradores, cooperados e comunidade.

12

Capa



14

### Aposentadoria saudável

Processo de aposentadoria deve estar atrelado a planejamento e investimentos que devem ser feitos ao longo da vida

16

### Sedentarismo infantil

A obesidade infantil é um distúrbio cada vez mais presente e pode trazer problemas tanto físicos quanto psicológicos

24

### Papai moderno

Como lidar com os pais modernos, que participam ativamente da vida dos filhos e dividem, com as mães, tarefas rotineiras

25

### Viagem histórica

O Museu das Comunicações Marechal Rondon, em Ji-Paraná, é palco de uma aventura ao passado de Rondônia

28

### Sacola retornável

O consumidor consciente tem disponível uma série de alternativas já a seu alcance, como as sacolas retornáveis

18

Destaque

## Saúde na estrada

Um bom motorista deve ter um comportamento consciente e responsável no trânsito, mas também deve ficar de olho na saúde. No Dia do Motorista, comemorado em julho, o projeto Bem Viver vai incentivar os cuidados com a saúde dos profissionais do volante, com exames gratuitos realizados por profissionais do Espaço Vida Unimed. Os motoristas que passarem pelos estandes do projeto poderão medir pressão e açúcar no sangue, peso e percentual de gordura, além de receber orientação nutricional e psicológica.

CARO LEITOR 

## Essência de nossos esforços

*Certificação identifica e valoriza Unimed Ji-Paraná como uma cooperativa cidadã*

A revista Bem Viver traz nesta edição uma notícia que nos deixa muito orgulhosos: a conquista do Selo de Responsabilidade Social 2009. Além de certificar as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável, o Selo vem dar voz a seus valores e capacidades, escolhas e atitudes, ações e exemplos.

Costumamos dizer que no DNA da Unimed estão valores como cooperação, ética e integridade, transparência e responsabilidade social. Esta conquista demonstra de forma objetiva, transparente e independente que a Cooperativa está em consonância com um dos principais pilares do cooperativismo que é o de ser socialmente responsável.

A certificação identifica e valoriza a Unimed Ji-Paraná como uma cooperativa cidadã, consciente do compromisso de promover a integração social e fomentar ações que contribuam para o desenvolvimento da sociedade, além de evidenciar a qualidade do relacionamento da cooperativa junto aos seus públicos.

Esta é a essência de nosso trabalho: proximidade, cuidado, apoio, incentivo. Temos grande alegria em dividir nossas conquistas com todos vocês, na área médica, no social e em tudo mais a que chamamos, sem maiores complicações, de vida.

Até a próxima!

**Gilberto Domingues**  
Diretor Presidente

### EXPEDIENTE

#### ▲ Diretoria Executiva

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

#### ▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

#### ▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

#### ▲ Representação Comercial/ Venda de Anúncios

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

#### ▲ Fotos

Unieme e Arquivo

#### ▲ Impressão

Gráfica Lider

#### ▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná  
Ano 1 - nº 4 - Julho/Agosto de 2009  
**Tiragem:** 5 mil exemplares  
Impressa em papel 100% reciclado  
(75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

#### ▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro  
Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091  
Fone: (69) 3411-3859  
Fax: (69) 3411-3810  
comunicacao@unimedjpr.com.br

#### ▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800  
unimedjpr@unimedjpr.com.br  
WWW.unimedjpr.com.br

**Unimed**   
Ji-Paraná

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

# A SUNDOWN TEM A MO



**STX**



**MAX 125 SE**



**HUNTER 100**

\* Fotos meramente ilustrativas

Compre sua Sundown  
com zero de entrada

\* Financiamento sujeito a aprovação de crédito



# MOTO COM A SUA CARA



**MOTARD**



**WEB**



**VBLADE**



JI-PARANÁ (69) **3423 9999**  
JARU (69) **3521 1400**  
DURO PRETO (69) **3461 5999**



[www.sundownnet.com.br](http://www.sundownnet.com.br) | 0800 701 9912

# Pré-natal garante parto seguro

*Acompanhamento da mãe e do bebê deve ser iniciado logo após a confirmação da gravidez até o final da gestação*

**P**ensando em ter um bebê? "Escolha primeiro o obstetra". Esta é a orientação do médico obstetra Alcílio de Souza. "O médico deve conhecer as condições de saúde da futura mamãe, se possível antes da gravidez". Ele cita também a importância da presença do pai, para uma relação de cumplicidade desde o início. "O casal precisa se sentir acolhido e ter confiança no médico", completa ele.

**Bem Viver - Quais os cuidados o casal deve ter antes de engravidar?**

**Alcílio de Souza** - Casais que tenham suspeita de problemas de origem genética na família devem procurar orientação especializada. O médico vai avaliar e identificar possíveis riscos para a mãe ou para o bebê.

**B.V. - Porque o pré-natal é tão importante?**

**A.S.** - No pré-natal, a mãe é orientada para que chegue ao momento do parto confiante e tranquila. Nas consultas o médico poderá identificar e tratar problemas de saúde existentes na mãe. Serão discutidas as mudanças no corpo da futura mamãe, hábitos de vida do cotidiano, alimentação, lazer, exercícios físicos, vacinação e atividade sexual, entre outros itens. Também, o obstetra irá orientá-la em relação à preparação para o aleitamento materno, examinando as mamas e propondo exercícios de preparação do mamilo.

**B.V. - O que é avaliado em cada fase**

**da gravidez?**

**A.S.** - No primeiro trimestre da gestação é avaliado se a futura mamãe tem hipertensão, problemas cardíacos, endócrinos e metabólicos, doenças oncológicas e seu estado geral. No segundo e terceiro trimestres, o obstetra acompanha a evolução da gravidez, o desenvolvimento e vitalidade do feto e monitora também a saúde da mãe, para a prevenção de doenças associadas à gestação. São realizados muitos exames durante a gestação para detectar e prevenir doenças que possam estar presentes ou surgir durante a gestação, entre elas: anemias, hipertensão, diabetes gestacional, infecção urinária, malformações fetais, desvios do crescimento fetal, alterações placentárias e no volume de líquido amniótico.

**B.V. - Quais os cuidados com a alimentação da futura mamãe?**

**A.S.** - A grávida precisa ter uma alimentação balanceada e diversificada, distribuída em seis refeições diárias de pequenos volumes. Os nutrientes devem atender às necessidades de energia do organismo, incluindo proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. A alimentação balanceada fornece numa mesma refeição um alimento de cada grupo: cereais, hortaliças e frutas, carnes e ovos, óleos e gorduras. O ganho de peso médio a mãe deve ser de aproximadamente 8 a 10 quilos.

**B.V. - A grávida sempre precisa de suplementação?**

**A.S.** - A futura mamãe vai precisar de suplementação de ferro a partir da 20ª semana, ▶



## O PROFISSIONAL

**Alcílio de Souza é médico ginecologista e obstetra, cooperado e diretor Administrativo e Financeiro da Unimed Ji-Paraná**




na, muito embora a dieta equilibrada supra a maior parte das necessidades diárias de micronutrientes da gestante. Como forma de prevenção dos defeitos abertos do tubo neural (anencefalia e espinha bífida) é recomendado o uso de 5mg de ácido fólico com início três meses antes da gestação, mantendo até a 8ª semana gestacional, obrigatoriamente, para pacientes que já tiveram filho com anencefalia ou espinha bífida. Esta orientação, atualmente, também tem sido sugerida para mulheres sem estes antecedentes.

**B.V. - Quando gravidez é de alto risco?**

**A.S.** - Quando a idade materna é avançada, acima dos 35 anos, quando há doenças pré-existentes, como hi-

**"A presença do pai é muito importante desde o início da gravidez, para uma relação de cumplicidade"**

pertensão, diabetes mellitus, cardiopatias, anemias, colagenoses e outras, se aparecem doenças no curso da gestação, como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional, quando há ginecopatias, como miomatose uterina, malformações uterinas - útero bicono, septado, didelfo ou quando os filhos anteriores nasceram com doenças genéticas ou malformações. 

*Confiabilidade  
para o paciente*

*Credibilidade  
para o médico*



**Laboratório  
Padrão**

*Análises Clínicas*

Padrão de Competência  
Padrão de Qualidade  
Padrão de Atendimento

DESDE 1995 É PARTICIPANTE DO



Programa  
Nacional de  
Controle de  
Qualidade



ASSOCIADO À



Sociedade  
Brasileira de  
Análises  
Clínicas

Rua Martins Costa 324 - Vila Jotão | 3421-1633

Av. Transcontinental 895 - Centro | 3421-1666

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

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

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

labpadraoalba@hotmail.com



### »» Menopausa

Estudos comprovam que a mulher ativa na terceira idade apresenta uma melhoria no padrão de saúde, aprimorando a aptidão motora, reduzindo o risco do aparecimento de doenças e retardando a progressão e as complicações das doenças crônicas. Durante a menopausa também ocorre a diminuição do hormônio chamado estrogênio, alterando o processo da absorção óssea. Assim, a atividade física contribui para inibir o quadro negativo que leva ao surgimento da osteoporose.



### »» Chupeta e mamadeira

A chupeta e a mamadeira devem sumir o quanto antes, pois podem trazer problemas dentários. Converse com seu filho, explique que ele vai conseguir ficar bem sem elas, que ele já está grande. Se a chupeta é usada só à noite, tente trocá-la por um objeto de transição, como um urso de pelúcia. Substitua a mamadeira por um copo com bico. Para os maiores, experimente um canudinho.

### No meio de expediente ↖

*Ficar sem comer o dia todo não é uma boa estratégia para a saúde.*

### »» Lanchinhos

No trabalho, a correria da rotina pode defasar um cronograma de alimentação que inclui, além de um café da manhã e almoço equilibrados, os lanches entre estas refeições. O ideal são dois a três intervalos para matar aquela fome que sempre aparece.

Uma dica saudável é deixar sempre à mão um pacote de biscoito do tipo cream cracker ou água e sal e barrinhas de cereais. Ideal mesmo é combiná-los com uma fruta ou iogurte. Para quem não resiste a um sanduíche, vale dar preferência aos naturais, com recheios de frango, atum ou peito de peru, mas sem maionese. Eles são garantia de menos gordura.

As fibras também são uma boa alternativa para o lanche. Misture-as ao iogurte. E não custa nada reforçar a recomendação sobre a necessidade de líquidos, de preferência água, e lembrar sobre a restrição à quantidade de cafés. O consumo deve girar em torno de três a quatro xícaras pequenas.



## » Farmácia Unimed

Fornecer medicamentos a preço de custo para beneficiários de planos de saúde Unimed. Com este objetivo, a Unimed Ji-Paraná inaugurou a quarta unidade da rede de farmácias, em Rolim de Moura. Estarão à venda medicamentos de uso contínuo, livres, genéricos, perfumaria, produtos de higiene pessoal, entre outros. As outras unidades estão instaladas em Ji-Paraná, Cacoal e Ouro Preto. Em Rolim, a farmácia fica na avenida 25 de agosto, 5541, centro, telefone 3442-1240.



## » Atualize seu cadastro

A atualização dos dados cadastrais dos clientes também pode ser feita pelo portal Unimed. É importante que qualquer alteração, como endereço ou telefone, seja informada. Atualize seus dados para que a Unimed possa estar sempre em dia com você. Acesse o site ou ligue (69) 3411-3800.



## » Atendimento on-line

Os clientes da Unimed Ji-Paraná já podem obter a segunda via do boleto bancário também pela internet. Mais comodidade, transparência e agilidade para os clientes. Para emitir a segunda via, o usuário deve acessar no portal [www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br) o menu "Serviços ao Cliente", localizado à direita no alto da página, e digitar o número do cartão.

## » Otimize sua consulta

Preparar-se para uma consulta médica pode ajudar a aproveitar melhor o tempo no consultório e a esclarecer todas as dúvidas. Se achar necessário, faça uma lista com alguns tópicos que podem ajudar no diagnóstico, como: o que sente e desde quando os sintomas estão presentes; se mais alguém na família sofre com algo parecido; se usa medicamentos e se tem alguma alergia.



## » FILMES

### Marley e eu

John (Owen Wilson) e Jennifer (Jennifer Aniston) eram jovens, apaixonados e estavam começando a vida juntos, sem grandes preocupações, até o momento em que levaram para casa Marley, "um bola de pêlo amarelo em forma de cachorro", que, rapidamente, se transformou em um labrador enorme e encorpado de 43 quilos. Era um cão como não havia outro nas redondezas: arrombava portas, babava nas visitas, comia roupa do varal alheio e abocanhava tudo o que pudesse. De nada lhe valeram os tranquilizantes receitados pelo veterinário, nem a "escola de boas maneiras", de onde, aliás, foi expulso. Mas, acima de tudo, Marley tinha um coração puro e a sua lealdade era incondicional.

## » LIVROS

### Convivendo com o inimigo

O câncer é a segunda maior causa de morte no Brasil. Um homem em cada três e uma mulher em cada quatro ainda morrem vítimas da doença - e o número de casos continua a crescer em função de hábitos nocivos da vida moderna, entre eles o tabagismo. A boa notícia é que devido aos avanços da medicina, já é possível obter a cura em 50% dos casos. O livro, *Convivendo com o Câncer*, de Chantal Chevalier-Martinelli, é um guia que ensina pacientes, familiares e amigos a lidar com a difícil notícia de um diagnóstico da doença. Ele também ensina a voltar à vida normal depois de vencê-la. Larousse, 154 páginas.

# Cooperativos por natureza

*Unimed Ji-Paraná recebe selo de Responsabilidade Social 2009, que certifica as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável*



**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 um reconhecimento bastante esperado e merecido: o Selo de

Responsabilidade Social 2009.

## Reconhecimento

Concedido anualmente pelo Sistema Unimed Brasil às cooperativas consideradas modelo de atuação na área, o Selo certifica as cooperativas que desenvolvem programas por uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável.

Para participarem do processo, as cooperativas preenchem o Balanço Social do Ibase e respondem indicadores de





responsabilidade social baseados nos Indicadores Ethos, entre outros, e elaborados especificamente para a realidade das cooperativas.

De acordo com o diretor presidente da Unimed Ji-Paraná, o Selo é um símbolo do protagonismo que as Unimeds exercem atualmente no país, no que diz respeito à responsabilidade social. "Esta conquista é o reconhecimento do trabalho de toda a empresa ao incorporar as práticas de responsabilidade social em suas ações e processos", afirma.

Veja a seguir alguns projetos desenvolvidos e apoiados:

### **Projeto Bem Viver**

Profissionais de saúde da Unimed Ji-Paraná percorrem praças e pistas de cooper da região, fazendo exames preventivos e levando para a comunidade orientações para uma vida saudável, com ações que cuidam e esti-

mulam o autocuidado. Em 2009, mais de 420 pessoas foram atendidas.

### **Gincana Eu faço Diferença**

Como forma de estimular o espírito voluntário e a prática da cidadania por meio de ações solidárias, a Gincana mobiliza os colaboradores para cumprir a tarefa de arrecadar alimentos não perecíveis, roupas, brinquedos e materiais escolares, que são entregues



às instituições sociais de ação continuada de Ji-Paraná. Na última edição, foram arrecadados mais de duas toneladas de alimentos, 6 mil itens de material escolar, 250 brinquedos e 300 caixas de medicamentos, entre outros itens.

### **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. Entre os projetos apoiados estão a Equipe Impacto Unimed e a Escola de Futsal AJS, beneficiando mais de 70 crianças e adolescentes.

### **Academia da Terceira Idade**

A Unimed Ji-Paraná, em parceria com a prefeitura de Cacoal, implantou o Projeto Academia da Terceira Idade (ATI). Ao todo, serão três em diferentes pontos da cidade, disponibilizadas a toda a comunidade gratuitamente.


### **Cultura**

Com o apoio da Unimed Ji-Paraná desde 2003, a Associação dos Amigos da Orquestra leva às crianças e jovens da rede pública de ensino o primeiro contato com universo musical.

### **Meio ambiente**

Preocupada com o meio ambiente, a Unimed Ji-Paraná contribui com ações de sustentabilidade, como o uso de papel reciclado em seus documentos e informativos. Em 2009, lançou a campanha Consumo Consciente que oferece, para colaboradores e médicos cooperados, orientações e ferramentas necessárias à adoção de um programa voltado para a promoção de hábitos de consumo mais responsáveis.

### **Público interno**

A preocupação com a saúde, qualidade de vida e capacitação dos colaboradores é estratégica para a Unimed Ji-Paraná, que investe em treinamentos contínuos, ações de prevenção e que incentivam o autocuidado. 



# É hora de pendurar as chuteiras

*Processo de aposentadoria deve ser feito no decorrer da vida para evitar transtornos psicossociais, como baixa auto-estima, depressão ou até risco de morte*

A tão sonhada aposentadoria, considerada por muita gente o remédio para curar males como a opressão no trabalho, a falta de tempo e de liberdade para ir e vir, pode produzir graves efeitos colaterais. Contrariando a percepção generalizada de que pendurar as chuteiras levaria a uma melhora da qualidade de vida, estudos mostram que, na verdade, as aposentadorias podem fazer muito mal à saúde.

Especialistas consideram que, para não ser sinônimo de doença, o processo de aposentadoria deve estar atrelado a planejamento e investimentos que devem ser feitos ao longo da vida. Deixar para pensar no assunto às vésperas da transição pode pôr tudo a perder e transformar em problema o que deveria

significar um ganho.


Na verdade, não é a aposentadoria que mata. O ócio, a falta de projetos e de perspectivas, o abandono total das habilidades e potencialidades, a sensação de inutilidade, são, segundo especialistas, os verdadeiros vilões dessa fase. Aposentar não significa cruzar os braços para ver a vida passar. Ao contrário, deve ser a oportunidade, finalmente dada a cada um, de experimentar o novo e de pôr para fora tudo aquilo que tem de melhor.

O bom relacionamento familiar é um dos pilares mais importantes de uma aposentadoria feliz, segundo Lúcia França, autora do livro *O desafio da aposentadoria*, lançado pela Editora Rocco. Ela afirma que a influência dos amigos e da família pode ser tanto positiva quanto negativa, dependendo de como as relações se configuram.

## ▶ PLANEJAMENTO

**Estabelecer metas e novas perspectivas de vida ajudam na decisão de parar, ou não, de trabalhar**

### Prepare-se

- » A atividade física e o desenvolvimento intelectual do futuro aposentado – trabalhar meio horário, voluntariado ou o retorno à educação – são formas de garantir participação social e independência.
- » O ciclo educação, trabalho e saúde não precisa acontecer nessa ordem. Aproveite a fase de "mais tempo", para aprender algo novo, fazer cursos, voltar a estudar.
- » Para o homem, o processo de aposentadoria costuma ser mais difícil. Já para a mulher, que ao longo da vida desempenha vários papéis, a mudança de vida tende a ser mais fácil.
- » Ao longo da vida, é preciso trabalhar em nome da autonomia e independência financeira e condições de saúde.
- » A preparação para a aposentadoria deve começar cedo, cuidando da saúde e da tranquilidade psicológica. 

# RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

# Radioclin R.M.



**(69) 3422-4444/3422-9267**

Rua Almirante Barroso, 1798  
Bairro Casa Preta - Ji-Paraná



## **RADIOCLIN**

TOMOGRÁFIA COMPUTADORIZADA-RAIO-X E ULTRA-SOM

Excelência em diagnóstico por imagem

*Dr. Rodrigo S. Carvalho*  
*Médico Radiologista - Especialista*  
*CRM-RO 1982*



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



Crianças que praticam atividades físicas têm a oportunidade de trabalharem coordenação motora, força e ritmo

# Criança deve fazer mais exercício

*Na infância, a prática de exercícios dá oportunidade às crianças de trabalharem qualidades físicas básicas como a coordenação motora, força e ritmo*

**C**riança cheinha é sinônimo de saúde? Apesar de muitos pais saberem que a resposta para essa pergunta é negativa, alguns se recusam a admitir que o filho tem um problema de peso. Dados da Fiocruz revelam que aproximadamente 15% das crianças brasileiras que nem chegaram ainda à adolescência já apresentam problemas com a balança. É preciso estar atento, afinal a obesidade infantil é um distúrbio cada vez mais presente e pode trazer problemas tanto físicos quanto psicológicos.

A dificuldade de deixar as crianças saírem de casa, não pode ser desculpa para elas não praticarem algum tipo de exercício. Importantes também para a socializa-

ção, eles não podem ser sempre trocados por TV e computadores. Seja na escola, no playground do prédio, no clube ou no parque, há sempre um espaço para esse encontro.

A dica é aproveitar a pausa na escola e as horas vagas para começar a desenvolver uma atividade que faz bem para o corpo e a mente. São muitas as opções e os pais devem incentivar: futebol, handebol, natação, vôlei, judô e muito mais. Lembre-se de que é importante a criança estar bem alimentada, não se expor ao sol sem proteção e, se possível, ter o acompanhamento de um adulto.

Segundo especialistas, os esportes só trazem benefícios à saúde. Na infância, a prática de exercícios dá oportunidade às ►



crianças de trabalharem qualidades físicas básicas como a coordenação motora, força, velocidade, destreza e ritmo.

Além disso, o esporte é importante porque é capaz de proporcionar ao praticante o estímulo à socialização e ao trabalho em equipe. Assim, com os exercícios, as crianças aprendem, desde cedo, todas as questões que envolvem respeito. Saber ganhar ou perder, adquirir espírito de liderança e autoconfiança são outras qualidades que a menina que pratica esporte desenvolve rapidinho.

Tantos benefícios assim se devem ao fato de que, na infância, a criança aprende hábitos que vão durar a vida toda. Praticar esportes é se cuidar e quem aprende isso quando criança vai levar para a vida adulta. Os especialistas afirmam que quem faz exercícios tem menos probabilidade de crescer sedentário e depressivo.

Na hora de escolher a modalidade esportiva, os pais devem ter como principal preocupação o gosto da criança. Também é fundamental não

cobrar desempenho, exigindo do filho que ele seja o melhor naquilo que faz. O objetivo que se deve ter em mente é apenas proporcionar bem-estar e qualidade de vida à criança e até disciplina, mas sem "adestrar".

### Cuidado com:

#### >> Sedentarismo

Incentive a atividade física. Nos fins de semana, leve as crianças ao parque, andem juntos de bicicleta, apostem corrida.

#### >> Produtos industrializados

Não estimule o consumo desses produtos e coloque limites para guloseimas que os pequenos adoram, como salgadinhos.

#### >> Balinhas

Elas não têm valor nutritivo e engordam. Ofereça de vez em quando.

#### >> Frituras

Faça os alimentos na chapa ou em grill, assim você evita frituras. O que dá sabor aos alimentos são os temperos. U



>> Julho/Agosto 2009



Inalador Evulusonic



Aparelho de pressão de pulso



Umidificador de ar



Joelheira



Tipóia



Cadeira de Rodas RE



Vilhena | Rondônia

69 3321 2348

Av. Capitão Castro, 3854 | CEP 78995-000

Ji-Paraná | Rondônia

69 3422 1140

Av. Vilagran Cabrita, 839 | CEP 78960-000

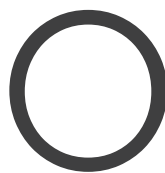
www.biocal.com.br | produtos para saúde



□ O Dia do Motorista é comemorado em junho, mas um comportamento consciente deve ser praticado o ano inteiro

# Siga bem. motorista

*O projeto Bem Viver vai incentivar os cuidados com a saúde dos profissionais do volante, com exames gratuitos realizados por profissionais do Espaço Vida Unimed*



s acidentes de trânsito são hoje uma das principais causas de morte no país. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 35 mil pessoas morreram em 2005. De acordo com o levantamento, metade das vítimas fatais são jovens. Outro dado importante é o aumento das mortes em municípios com menos de 100 mil habi-

## PRATIQUE SAÚDE ▸

E nem só com motoristas imprudentes segue o trânsito na cidade. Os pedestres muitas vezes arriscam a própria vida e a dos outros em troca de alguns poucos minutos. O problema é mais comum do que se imagina, embora não haja esta-

tísticas oficiais sobre o comportamento de quem anda a pé.

No mês de julho, quando se comemora o Dia do Motorista, a revista Bem Viver preparou um matéria para conscientizar motoristas, pedestres e passageiros. Sai- ▶



ba quando você é "bom de roda" ou quando "anda na contramão". A data é o momento oportuno para a adoção de um comportamento mais consciente e de mais respeito no trânsito.

### **Você é "bom de roda" quando pensa no bem dos outros e:**

- » Respeita as leis de trânsito: não estaciona em locais proibidos, como pontos de ônibus, áreas de carga e descarga, e onde há placa de regulamentação.
- » Ensina aos seus filhos as regras de trânsito e também a respeitar o direito dos outros.
- » Transmite aos outros informações sobre comportamento seguro, responsável e solidário no trânsito. Conversa com parentes, vizinhos e amigos sobre a importância de cada um fazer a sua parte, para que a convivência no trânsito seja melhor.

» Julho/Agosto 2009

### **Você anda na contramão e só pensa em si quando:**

- » Não respeita os limites de velocidade, colocando em risco a vida de pedestres e de outros motoristas.
- » Não dá preferência para o pedestre nas faixas de travessia não semaforizadas, colocando em risco a segurança.
- » Para em cima da faixa de pedestre, obstruindo a passagem.
- » Estaciona em fila dupla ou local proibido, causando congestionamentos que atrasam e prejudicam muitas pessoas.
- » Ocupa o lugar de dois carros no estacionamento. Principalmente nas áreas de concentração de comércio, a procura por vagas é grande e, se você estaciona no meio de duas, está tirando a chance de outro veículo estacionar.
- » Passa por poças d'água sem diminuir a velocidade, molhando os pedestres que estão no pas- ▶

seio.

» Avança no cruzamento com o quarteirão à sua frente fechado. Espere o trânsito fluir normalmente para seguir, mesmo que o sinal esteja verde para

o. Pense bem: quando você fecha um cruzamento, os carros que vêm pela outra rua ficam parados. Você pode imaginar o que acontece se esses carros também estiverem fechando

os cruzamentos próximos? E se a fila se estender para as demais ruas? Com um pouco de paciência você ajuda a evitar esse "efeito-dominó", que trava o trânsito, além de ganhar tempo.

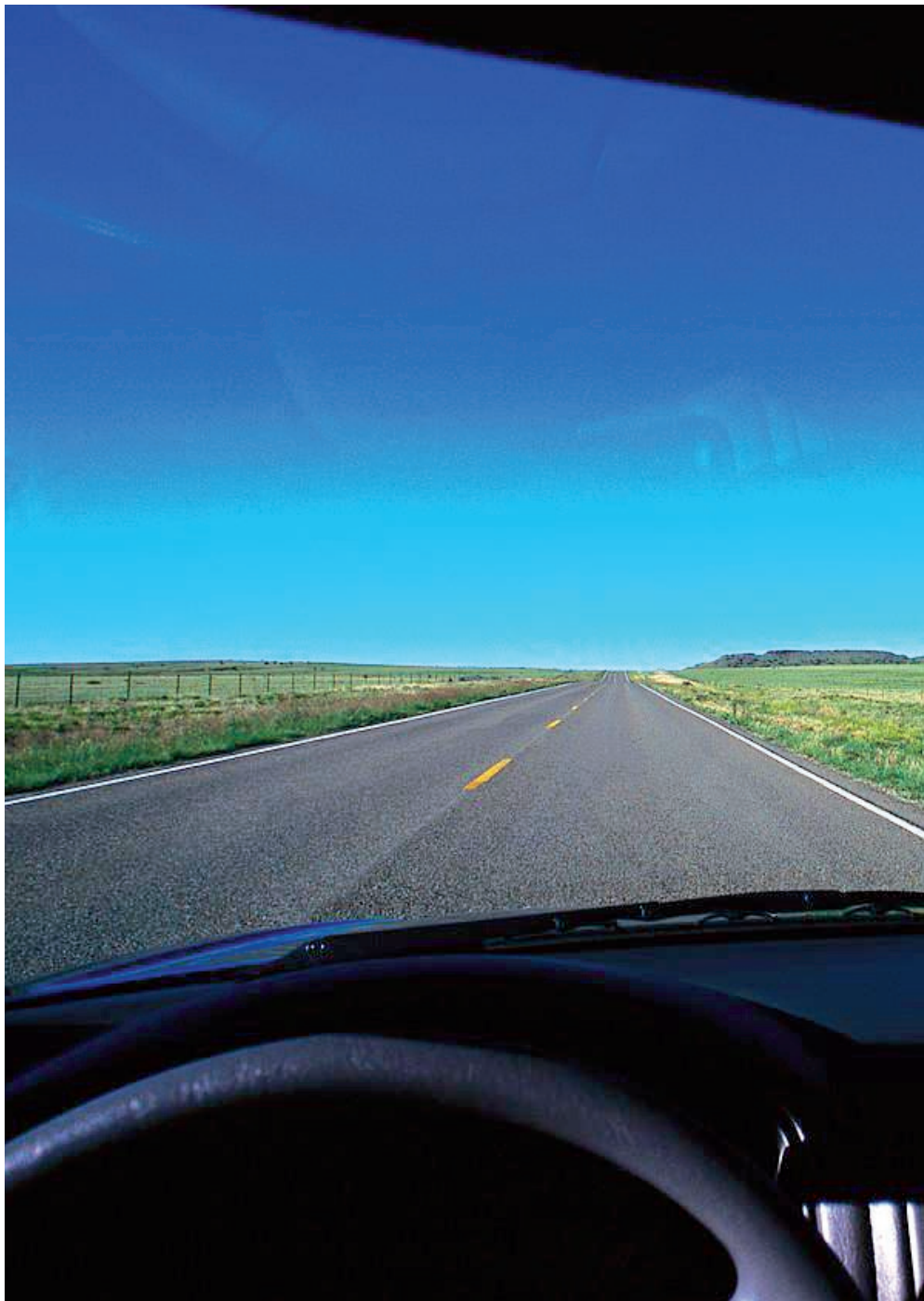
## Blitz pela saúde

Com o objetivo de incentivar os cuidados com a saúde dos profissionais do volante, a Unimed Ji-Paraná, em parceria com a Elo Cooperativa de Consumo, vai realizar no dia 25 de julho, Dia do Motorista, no posto Texaco na BR 364, em Ji-Paraná, o projeto Bem Viver.


Das 9 às 17 horas, todos os motoristas que passarem pelo posto e os caminhoneiros que ficam ali estacionados serão convidados a fazer uma série de exames gratuitamente. Após os exames, os motoristas vão receber instruções sobre como cuidar da saúde, além de orientações sobre as providências a serem tomadas, caso haja algum distúrbio.

São várias etapas: verificar o peso, medir pressão e açúcar no sangue, percentual de gordura, receber orientação nutricional e conversar com psicólogo sobre distúrbio no sono, estresse e uso de estimulantes. Todos os exames serão realizados por profissionais do Espaço Vida Unimed e anotados em fixas técnicas.

De acordo com a coordenadora do Espaço Vida, Miriam Tavares, o objetivo da ação também é evitar acidentes nas estradas, já que muitas batidas e mortes são causadas por motivos desconhecidos que podem ser problemas de saúde com os motoristas, principalmente, caminhoneiros. Obesidade e pressão alta são alguns dos principais problemas encontrados pelos médicos. Ataques cardíacos durante as viagens são relatos comuns entre motoristas de caminhão. De acordo com a Polícia



Rodoviária Federal, esses problemas são responsáveis por até 15% de to-

dos os acidentes nas rodovias brasileiras. 



# Pedale com segurança no trânsito

*Há regras que o ciclista deve ficar atento, desde o respeito ao pedestre aos cuidados com o tráfego e manobras em ruas e avenidas de movimento intenso*

O uso da bicicleta como meio de transporte individual tem sido incentivado, pois não polui o meio ambiente, não faz barulho, não consome combustível e propicia ao ciclista um exercício físico saudável. Mas, andar de bicicleta no centro das cidades e nas avenidas mais movimentadas é uma aventura perigosa para quem pedala, incômoda para motoristas e de muita insegurança para pedestres. O trânsito intenso "empurra" as bicicletas para os passeios, invadindo o espaço dos pedestres.


○ Detran alerta que para evitar

acidentes é preciso que motoristas e ciclistas fiquem atentos. Todos precisam fazer sua parte. O Código de Trânsito estabelece que o ciclista tem os mesmos direitos do motorista. Portanto, deve ser visto como condutor. Para evitar acidentes os usuários das bicicletas devem conhecer bem as leis de trânsito.

As regras para os ciclistas são claras. O Código de Trânsito diz que eles devem pedalar no sentido da via, usar material de sinalização, indicar quando vão mudar de direção e andar pelo canto da pista. Já os motoristas devem guardar distância lateral de 1,5 m ao

passar ou ultrapassar uma bicicleta. Além disso, o motorista deve também reduzir a velocidade ao se aproximar de um ciclista.

O ciclista deve estar sempre atento aos mais vulneráveis que ele, como pedestres, crianças, idosos, principalmente quando partilham espaços próximos. Os semáforos, paradas obrigatórias, vias preferenciais, faixas exclusivas ou qualquer sinal de trânsito devem ser observados e obedecidos.

Também é importante o uso de equipamentos de segurança (óculos, capacete e luvas). Atenção ao capacete: o produto deve ter o selo do INMETRO. O tamanho é importante - precisa estar confortável, nunca apertado nem solto. O ciclista também deve estar atento ao calçado e a roupa: usar sapatos fechados, com cadarços apertados e roupas coloridas e claras. Elas ficam mais visíveis aos olhos dos motoristas. 

## ▶ SEGURANÇA

**A falta de equipamentos de segurança e roupas adequadas transformam o ciclista em vítima potencial de acidente de trânsito**





*Compromisso com o seu bem-estar*

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

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



acesse nosso site e conheça nossa equipe  
[www.hospitalhcr.com.br](http://www.hospitalhcr.com.br)

FOTO: KIN NETO



**Fones: 3411-2222/3411-3309**

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

**HCR**  
**HOSPITAL**  
CÂNDIDO RONDON  
*Compromisso com o seu bem-estar*

# Para o odor nas axilas

*Para tratar o famoso odor desagradável, os médicos recomendam lavar a área pelo menos uma vez por dia, usar sabonete antisséptico e desodorante*

**Q**uem nunca se deparou com alguém com mau cheiro nas axilas? Segundo os médicos, o mau cheiro nas axilas é provocado por bactérias que se alimentam do suor. Na verdade, o suor é produzido sem nenhum cheiro, apenas quando entra em contato com as bactérias que vivem nas axilas é que surge o odor típico. O cheiro emitido é determinado pela intensidade que a pessoa transpira, pela quantidade e pelo tipo de bactéria que ela tem no organismo.


Para tratar a bromidrose, que é como a medicina chama o famoso odor desagradável, os médicos recomendam lavar a área pelo menos uma vez por dia, usar sabonete antisséptico e desodorante. Os médicos condenam o uso de talco nas axilas para não comprometer a transpi-

ração da pele, de perfumes que podem provocar irritações e de soluções caseiras, como por exemplo, o uso do limão.

Empregados em alguns casos como alternativas aos desodorantes comuns, o bicarbonato, leite de rosas e leite de magnésia também não são indicados pelos dermatologistas. Esses produtos podem mudar o Ph da superfície da pele, que fica alcalino e torna o ambiente hostil às bactérias, mas não são tão eficientes quanto os antiperspirantes.

O ideal é usar roupas leves, de algodão. Assim a área fica mais ventilada, menos quente e menos úmida. Para os casos em que os produtos convencionais não apresentam resultados, é recomendável consultar um dermatologista. Há vários tratamentos para a bromidrose, que devem ser feitos sob orientação médica. O tratamento varia de acordo com a gravidade do caso, o que precisa ser avaliado pelo profissional.

## Saiba mais

- » Lavar bem as axilas, de preferência com sabonete antisséptico ou com agentes bactericidas tópicos (cremes)
- » Secar bem a pele após o banho
- » Evitar o uso de tecidos sintéticos, dando preferência a peças de algodão
- » Não ficar com a mesma camisa durante todo o dia
- » Evitar que a pele permaneça úmida por muito tempo. 

**Para evitar o odor, uma das recomendações é lavar bem as axilas, de preferência com sabonete antisséptico**



# Não basta ser pai, tem que participar

*O conceito da figura paterna mudou drasticamente e hoje eles dividem, com as mães, tarefas rotineiras como dar banho, trocar fralda, fazer dormir ou dar papinha*

**E**xistem pais fortes, protetores, trabalhadores, jovens e até mesmo atrapalhados. Cada pai tem seu estilo de vida, estilo de dar aquele puxão de orelha ou fazer um carinho. Cada um tem seus gostos e preferências. Tem aqueles que curtem cinema, música e livros; outros que sempre se dedicam às brincadeiras com os filhos e aqueles que se arriscam na cozinha.

O conceito da figura paterna mudou drasticamente. O desejo de passar mais tempo com a família, a consciência de divisão das tarefas domésticas e a dedicação aos filhos são características que definem o 'novo pai'. Mas, apesar da sociedade aplaudir e incentivar o 'novo pai', não se preparou para recebê-lo sem restrições. E o pior: algumas mães também não estão preparadas.

As crianças só têm a ganhar com o maior envolvimento do pai na relação. O equilíbrio entre o papel do pai e da mãe é importante para o desenvolvimento dos filhos. Para elas a divisão das tarefas entre os pais se transforma na soma de atenção e amor. Por isso, mães, vejam algumas dicas para lidar melhor e com menos atritos com o 'novo pai':

- Conversem sobre o que um espera do outro;
- Deixe que ele faça as coisas do jeito dele. Não critique seu marido se ele colocou a fralda um pouco torta. Melhor ele fazer do jeito dele do que não participar;
- Permita que ele ajude e diga como ele pode fazer isso. Crie situações em que você tenha que sair de casa aos sábados de manhã, por exemplo, e dê instruções e mostre que confia plenamente nele para cuidar das crianças. Não fique telefonando toda hora;
- Valorize o pai para os amigos - na frente dele claro. Diga o quanto você gosta da ajuda que ele dá com as crianças. Isso vai deixá-lo orgulhoso e mais confiante;
- Tire do seu vocabulário frases como: "Deixe que eu faço porque você não sabe fazer direito!", "Não acredito que você ainda não deu fruta para o bebê!", "Pelo amor de Deus, que machucado é esse no bracinho dele?" Essas coisas desanimam qualquer pai bem-intencionado. 🕒



## ▶ 'NOVO PAI'

**Não apenas os homens precisam se adaptar ao 'novo' papel, mas as mulheres também - inclusive aceitar que eles façam as coisas da maneira deles**





Museu funciona na casa que abrigou um posto telegráfico e tem um acervo de fotos e aparelhos daqueles tempos

# Uma viagem ao passado de Rondônia

*Acervo exhibe rica herança histórica para aqueles que querem conhecer e ajudar a preservar a memória do Estado*

Entre 1907 e 1915, o marechal Cândido Mariano da Silva Rondon chefiou a Comissão Construtora de Linhas Telegráficas, responsável por instalar, em diversas expedições, o telégrafo para aproximar uma Amazônia selvagem da capital do Brasil. Um século depois da epopéia de Rondon, uma previsível onda de colonização passou por cima de sua linha. Foram instalados 25 postos telegráficos pela comissão. Apenas um posto, em Ji-Paraná, está conservado e serve de referência à história da cidade. O Museu das Comunicações Marechal Rondon permite continuar essa aventura ao passado.

Lidar com a memória, preservar e religar o passado ao presente. Todo o investimento realizado em preservação, exposição e manutenção volta-se para atrair o olhar e a reflexão, realizando um convite para todos que querem conhecer um

pouco mais a história de Rondônia.

O prédio construído por Marechal Rondon, em 1912, serviu de base para primeira estação de telégrafo. Depois, o espaço foi destinado às agências de Correios e Telégrafos. Em maio de 1985, o prédio foi restaurado para abrigar o museu e, hoje, reúne um acervo de fotos e aparelhos daqueles tempos.

O museu também guarda resíduos históricos da legendária Comissão Rondon, peças históricas da estrada de Ferro Madeira-Mamoré e etnografia indígena, além de vários instrumentos telegráficos utilizados por Rondon no início do século XX, assim como várias correspondências expedidas e recebidas na ocasião de sua passagem pela região.

O museu, que fica na avenida Marechal Rondon com Travessa da Discórdia, no centro, está aberto às visitas, de segunda a sexta-feira, das 9 às 17h30.

# HOSPITAL E MATERNIDADE SÃO JOSÉ



## Médico Pioneiro em Rolim de Moura é homenageado em São Paulo

DR. IVAN CARLOS GARCIA CARAMORI, do Hospital e Maternidade São José, Rolim de Moura, foi homenageado em São Paulo no dia 02 de Maio de 2.009 no GRANDE PRÊMIO BRASIL DE MEDICINA.

Este Prêmio é concedido em caráter de opinião pública, tendo por objetivo homenagear e reconhecer o esforço e o talento de médicos brasileiros que desempenham com ética e dedicação o exercício da medicina.

Os indicados ao prêmio são selecionados através de rigorosa pesquisa para a seleção dos homenageados, dentre eles estão à competência, conceito e credibilidade, tempo de formação, excelência na qualidade dos serviços, princípios éticos, prestígio, conduta profissional entre outros.

Agrega valores que não são pactuados com nenhum órgão de classe do País, cuja execução é independente e absolutamente imparcial.

Já foram agraciados com esse prêmio os Médicos: Ivo Pitangui, Adib Jatene, Drauzio Varela, entre outros.

Reconhecido pelo Conselho Federal de Medicina, homenageia os médicos "MAIS LEMBRADOS E ADMIRADOS" do País.

### Breve Histórico:

Dr. Ivan Carlos Garcia Caramori é Cirurgião Geral, formado em 1.979 pela Faculdade de Medicina de Teresópolis - RJ. Chegou ao Distrito de Rolim de Moura, interior do então Território Federal de Rondônia em junho de 1.981, oriundo de São Paulo, Capital.

Sem um mínimo de estruturas para um profissional médico exercer suas funções com dignidade, mas com grande visão de futuro e um brilhante espírito empreendedor, abraçou com determinação o então Distrito do qual participou do plebiscito de emancipação em 1.981, região que abrangia à época inúmeras Vilas e Lugarejos.

Primeiro Diretor Clínico do recém inaugurado Hospital Público e também o primeiro Secretário Municipal de Saúde, atuando ainda como médico em precárias condições de trabalho.

Entre outras atividades, foi sócio fundador do Lions Club de Rolim de Moura, em Dezembro de 1.981 sendo seu primeiro Diretor Social e posteriormente Presidente no Ano Leonístico 1.983/1984.

Recebeu no ano de 2.002 o Título de Cidadão Honorário no Município de Rolim de Moura.

Construiu em Rolim de Moura no ano de 1.982, o seu próprio hospital: HOSPITAL E MATERNIDADE SÃO JOSÉ o qual exerce suas funções há 27 anos .

Há seis anos é sócio da Clínica de Diagnóstico Multimagem., em Rolim de Moura

Há quase 03 décadas em Rolim de Moura, casado com Davina Pizaia Caramori e um filho Rafael Pizaia Caramori de 19 anos cursando medicina , sempre teve sua vida pautada em trabalho e dedicação. Portanto sente muito orgulho em fazer parte de uma região nova e difícil que ajudou a construir.



# Uso correto de travesseiro e colchão

## PARA ESCOLHER ▾

Quem dorme deitado de barriga para cima (decúbito dorsal)



O mais indicado são os travesseiros baixos



Deverão preencher o espaço entre a cervical e a nuca



Nesta posição, os joelhos devem estar semiflexionados e com um travesseiro embaixo deles, para proporcionar um maior descanso

Quem dorme deitado de lado (decúbito lateral)



O travesseiro deve ser de altura que se encaixe entre a distância do ombro e o pescoço, formando um ângulo de 90 graus entre cabeça e ombro



Deve dormir, preferencialmente, com os joelhos dobrados e com um travesseiro entre eles

Quem dorme de barriga para baixo (decúbito ventral)



Não é recomendado para coluna pois causa problemas lombares e o pescoço sofre torção para um dos lados



Se não for possível dormir em outra posição, é recomendado que seja utilizado um travesseiro baixo para cervical e outro embaixo do quadril

## Detalhes importantes para dormir bem

- ✓ Respiração
- ✓ Questão ortopédica (posição da coluna, entre outros)

## Posições indicadas para dormir

- ✓ De costas (com a barriga para cima)
- ✓ De lado (com pescoço alinhado ao corpo)

## Consequências da postura incorreta

- ✓ Torcicolo (Cervicalgia)
- ✓ Alterações na coluna cervical, como hérnia de disco
- ✓ Postura errada favorece ronco e apnéia (parada da respiração durante o sono)
- ✓ Lombalgia (Dores nas costas)

## Travesseiro correto

- ✓ Deverá manter a cabeça e o pescoço alinhados à coluna cervical.
- ✓ Entre a cabeça e o ombro deve-se formar um ângulo de 90 graus.
- ✓ Isto significa que o travesseiro não está nem muito alto nem muito baixo e, portanto, não está forçando a coluna cervical e nem a musculatura.

## O colchão

- ✓ Ideal trocar a cada cinco anos.
- ✓ Informe-se sobre o produto antes de comprar.
- ✓ Pessoas mais magras e pequenas podem optar por densidade menor.
- ✓ As de maior peso e estatura devem preferir os de densidade maior.
- ✓ Mudar de posição durante a noite é normal e saudável porque diminui a pressão sobre a parte do corpo que está em contato com colchão e travesseiro.
- ✓ Para quem dorme de barriga para baixo, coloque um travesseiro debaixo do abdome ou deite de costas por dez minutos antes de adotar a posição de costume.
- ✓ Aumente este tempo todas as noites e, ao acordar de bruços, corrija a posição.

FONTE: Silmara Rodrigues Bueno (fisioterapeuta da Unifesp)

ECOBAGS ▲

O consumidor consciente tem disponível uma série de alternativas já a seu alcance, como as sacolas retornáveis



# Consumo consciente de embalagens

*Reduza a quantidade de sacolas plásticas nas suas compras, utilizando sacola de pano ou caixas plásticas reutilizáveis para compras maiores. Recuse embalagens em excesso*

**N**o mundo, mais de 500 bilhões de sacolas plásticas são distribuídas ao ano, segundo o Ministério do Meio Ambiente.

No Brasil, cerca de 1,5 milhão saem das lojas para as mãos dos consumidores por dia - aproximadamente 35 mil por minuto. Estima-se que este tipo de saco plástico demore 450 anos para se decompor. Em nosso País, 80% das sacolas plásticas são reutilizadas como saquinhos de lixo, acondicionando lixo doméstico de toda espécie - restos orgânicos, plásticos, vidros, papéis, lixo de banheiro, etc.

As sacolinhas plásticas então, em sua grande maioria, seguem para os lixões e aterros, onde não são recicladas e ajudam a impermeabilizar uma área já muito comprometida. As que não chegam até lá podem ser vistas voando com o vento, presas nas árvores e fios de alta tensão, sujando matas, sendo ingeridas por animais.

Os aterros, recebendo milhares de

saquinhos por dia, vão se enchendo e enchendo, sendo cenário de pouca ou nenhuma biodegradação, até que uma nova área seja necessária para que o lixo continue sendo despejado.

Por isso, hoje, é essencial diminuir o consumo exagerado das sacolas. Recusar sacolinhas desnecessárias é o primeiro passo - é mesmo necessário levar duas sacolas para uma garrafa de refrigerante, por exemplo? As sacolas plásticas devem estar dentro das especificações técnicas, ter estampado o peso que suporta e que utilizemos toda essa capacidade.

As 'ecobags' ou sacolas retornáveis nada mais são que as antigas sacolas de feira, feitas dos mais diversos materiais - nylon, tecido, palha, mesmo plásticos mais resistentes. A sacola retornável é aquela que pode ser utilizada inúmeras vezes. Adotar uma sacola retornável significa reduzir seu consumo de sacolas plásticas para transportar suas compras e, conseqüentemente, a quantidade de resíduos plásticos que produz. **U**



# Atualize seu cadastro

**Como atualizar:**  
Site, telefone  
ou atendimento  
Unimed.

**Vantagens:**  
receber informativos,  
boleto, revista Bem Viver,  
e outros benefícios que  
só quem atualiza o  
cadastro tem.

**Unimed**   
Ji-Paraná

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

**(69) 3411-3800**  
[www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br)


# Equipe Impacto Unimed se prepara para Brasileiro

*Atletas se preparam para participar do Campeonato Brasileiro, que será realizado em novembro, em João Pessoa (PB)*

**D**epois de vencer a Segunda Fase do Campeonato Estadual de Karatê, que reuniu mais de 280 atletas, a Equipe Impacto Unimed se prepara para participar do Campeonato Brasileiro, que será realizado em novembro, em João Pessoa (PB). Antes, nos dias 29 e 30 de agosto, a equipe vai participar da terceira e última fase do Estadual, em Espigão do Oeste, completando o raking para formar a seleção de Rondônia.

A Unimed Ji-Paraná é patrocinadora oficial da equipe, que é integrado por 40 atletas. O patrocínio dos atletas, que ocorre durante o biênio 2009/2010 é mais uma das ações de fortalecimento

da marca e da imagem da cooperativa, em consonância com sua Política de Responsabilidade Social, pois o esporte, além de entretenimento, agrega valores como saúde e qualidade de vida, considerados prioritários para o Sistema Unimed.

De acordo com o sensei Márcio Rogério Grosso, técnico da equipe, "o apoio da entidade é fundamental para a valorização e o desenvolvimento do esporte no Estado". Para o presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, o patrocínio estimula a prática de esportes. "Com isto garantimos a participação de alguns atletas em competições e vinculamos a nossa marca em atividades que buscam uma melhor qualidade de vida", diz o presidente. 



## ESPORTE

A Unimed Ji-Paraná é patrocinadora oficial da equipe, que é integrado por 40 atletas





Os acordes transformam a vida de centenas de crianças e adolescentes do ensino fundamental e médio


# Futuro nas notas musicais

*A Unimed Ji-Paraná, que apóia o projeto desde 2003, este ano triplicou os valores de patrocínio*

**L**egar música para dentro da escola muda o comportamento, melhora o nível de aprendizado e da convivência dos estudantes. O resultado dessa combinação positiva é observado diariamente pelos integrantes do Projeto "Orquestra em Ação". O trabalho, idealizado pela Associação Amigos da Orquestra de Ji-Paraná, é feito em escolas públicas do município, onde são desenvolvidas atividades musicais, como flauta, percussão, violino, violão e violão celo.

Os acordes transformam a vida de centenas de crianças e adolescentes

do ensino fundamental e médio. A música tem sido usada para enriquecer a aprendizagem, além de contribuir para a inclusão social e a geração de empregos.

A Unimed Ji-Paraná, que apóia o projeto desde 2003, este ano triplicou os valores de patrocínio. O Presidente da cooperativa, Gilberto Domingues, diz que a empresa abraçou o projeto porque ele se alinha com os focos de responsabilidade social, ao promover a educação e o desenvolvimento por meio da cultura, beneficiando jovens da comunidade e propiciando o acesso ao conhecimento e difusão da música erudita. 

>> Julho/Agosto 2009

**RAIO X  
ULTRA-SOM  
MAMOGRAFIA**

 **CERAJI**  
CENTRO RADIOLÓGICO DE JI-PARANÁ



**TOMOCENTRO**

SERVIÇO DE TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA  
DE JI-PARANÁ S/C LTDA

---

**Aparelho de  
tomografia multi-slice  
e de mamografia  
com tecnologias de ponta.  
Exames de raios-x  
e ultrasonografia.**

---

**Fone (69)**

**3422-1727**

**3421-4674**

**3422-3232**

**Rua Dr. Oswaldo, 1114  
B. Vila Jotão - Ji-Paraná - RO**

**tomocentro@ibest.com.br**

# Como anda sua memória?

Você está esquecendo de suas atividades com muita facilidade? Não se lembrou de pagar a conta do telefone ou um compromisso importante com o chefe?

Faça um breve diagnóstico de como anda sua memória. Assinale os itens que se aplicam a você. Depois, veja as respostas e descubra como anda sua memória.

## Você se esquece de...

- » **1 - Compromissos**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **2 - Pagar contas**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **3 - Levantar suas coisas com você**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **4 - Objetos pessoais em lugares públicos**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **5 - Dar recados**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **6 - O caminho a ser tomado para chegar a lugares conhecidos**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **7 - Itens da rotina diária, como escovar os dentes ou tomar banho**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **8 - Atividades de manutenção da casa, como tirar o lixo, lavar louça e arrumar**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **9 - Desligar ou ligar utensílios domésticos, como ferro elétrico e forno**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **10 - Comprar certas coisas no supermercado**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **11 - Fazer tarefas em determinado lugar**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **12 - Nomes de pessoas**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **13 - Números de telefone**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **14 - Endereços**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **15 - Nomes de lugares familiares**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **16 - Ocasões especiais, como aniversários e festas**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **17 - Conversas**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **18 - Acontecimentos recentes, como onde jantou ontem e o que comeu no almoço**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **19 - Onde guardou seus pertences**

  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » **20 - Onde as coisas são guardadas habitualmente, procurando-as em lugar errado**

  - a) Raramente



- b) Às vezes
- c) Com frequência
- d) Sempre

## Durante uma conversa, você...

- » 21 - Sabe a palavra que quer dizer, mas não é capaz de lembrar-se dela
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » 22 - Conta uma história ou piada que já contou antes
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » 23 - Esquece o que acabou de dizer, perguntando: "O que eu estava falando, mesmo?"
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » 24 - Esquece detalhes importantes, tornando confusas suas narrativas
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre

## Você tem dificuldade de...

- » 25 - Aprender coisas novas, como regras de um jogo ou as instruções de uso de novos aparelhos eletrônicos
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre
- » 26 - Localizar-se em lugares conhecidos
  - a) Raramente
  - b) Às vezes
  - c) Com frequência
  - d) Sempre

## Avaliação

Se RARAMENTE foi o que mais apareceu nas suas respostas, fique descansado. Sua memória trabalha bem.

Se você respondeu ÀS VEZES para metade das perguntas, suas falhas de memória são circunstanciais e não crônicas. Ainda não há motivo de preocupações.

Se COM FREQUÊNCIA foi o que você mais respondeu, é hora de pensar numa ajuda especializada.

Se você assinalou SEMPRE em 70% das respostas converse com seu médico e procure tratamento.

Fonte: Deu Branco, livro de Ana Maria Maaz Acosta Alvarez, da Editora Best-Seller



## Arroz com atum

O atum é fonte de Ômega 3 que é excelente para a saúde do coração, além de ser leve, gostoso e de fácil digestão! Experimente essa deliciosa receita!

### Você vai precisar de:

- » 1 cebola picada
- » 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- » 1 colher (chá) de azeite de oliva
- » 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- » 2 colheres (sopa) de salsa

### Preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e os tomates no azeite e junte o arroz. Mexa bem e adicione a água fervente.

Abaixe o fogo e deixe a panela semitampada até secar a água. Adicione o atum, a salsa e retire. Deixe descansar e sirva depois de 5 minutos.

CAÇA PALAVRAS ▲

# Mamíferos aquáticos

Você sabia que os **MAMÍFEROS** aquáticos não dormem? Eles apenas **DESCANSAM**. A orca, o **BOTO** cinza, o boto-cor-de-rosa, o **GOLFINHO** e o **CACHALOTE** descansam fazendo um movimento de sobe e desce na **ÁGUA**, voltando à superfície para **RESPIRAR** e continuar **RELAXANDO**.

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

B	H	G	A	W	L	O	R	N	H	I	J	C	R	V	F	H	N	W	D	Q
K	P	O	S	Q	P	G	E	F	D	A	X	V	E	H	Q	V	S	V	G	X
M	P	O	B	I	L	S	W	N	S	V	P	T	L	L	P	C	D	B	P	T
A	G	H	J	M	B	J	R	S	G	J	L	C	A	C	H	A	L	O	T	E
Z	K	T	K	W	H	R	B	V	D	S	T	R	X	B	R	V	H	Q	N	T
J	P	C	K	J	P	S	F	R	F	S	P	D	A	H	K	D	R	L	P	C
P	H	N	L	P	H	B	D	N	V	P	H	Z	N	P	H	E	M	T	H	N
C	M	T	R	L	C	V	B	S	J	H	F	B	D	C	M	S	L	V	L	T
Z	H	D	B	H	N	G	O	L	F	I	N	H	O	B	K	C	M	R	H	D
N	D	S	R	N	B	Q	T	R	V	N	D	Q	L	N	D	A	D	J	N	S
H	G	V	Y	H	Z	V	O	N	X	H	N	V	S	H	Q	N	G	V	G	V
V	J	A	X	D	J	R	T	H	D	H	T	J	F	R	N	S	L	R	J	C
C	M	G	C	M	R	D	R	T	H	R	E	S	P	I	R	A	R	B	M	P
V	J	U	D	C	R	T	D	G	F	J	X	T	D	B	R	M	Z	G	J	T
N	M	A	M	I	F	E	R	O	S	N	T	C	L	V	F	H	N	I	D	Q
H	G	V	Y	H	Z	V	X	N	X	H	N	V	X	H	Q	V	G	V	G	V
M	P	F	T	L	P	G	B	X	S	V	P	T	K	L	P	C	D	B	P	T





# Marson

Comunicação

Planejar gera resultado

☎ 3421-9653

☎ 8461-7980

Rua dos Cajueiros 63  
Ji-paraná/RO



Fone: (69) 3411-3800

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