

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Mais vale prevenir do que remediar

Programa oferece atividades que vão além do consultório
médico, com foco na prevenção de doenças **Pág 18**

Mais saúde nas praças de Cacoal ↙

Academias ao ar livre são uma excelente forma de ganhar saúde e livrar-se do sedentarismo **Pág 12**

sorrir faz bem

Dr. Wendell Müller Cro/Ro 1.153

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA
E ORTOPEDIA FUNCIONAL DOS MAXILARES

- Aparelhos Fixos
- Aparelhos Móveis

wendellmuller@hotmail.com

Dr. Wagner M. Santos Cro/Ro 1.293

ESPECIALISTA EM CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCO-MAXILO-FACIAL

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

EMERGÊNCIA 8417-3020

www.wagnerbucomaxilo.com.br



Clínica Müller

Fone: (69) 3421.3020

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

As melhores férias são com a Jitur

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

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

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

**Natal e
Reveillon**

no Caribe, Lima,
Panamá e Cuba



FOTO DIVULGAÇÃO/ILUSTRATIVA

(69) 3421-3465

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

jitur@pcnet.com.br

Jitur
Agência de Viagens



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



DR. NOBUO SAKUNO

CRM 254/RO Ortopedia e Traumatologia

DR. SÉRGIO ARANTES

CRM 255/RO Ortopedia e Traumatologia - Osteoporose
Densitometria Óssea

DR. WALTER MACIEL JÚNIOR

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

DR. MAXWELL MASSAHUD

CRM 2253/RO Ortopedia e Traumatologia

DR. EFRAIM NAVARRO

CRM 466/RO Clínica Médica Obstetrícia e Ginecologia

Fone: (69) 3421-3131

Fax: (69) 3421-3191



ORTOTRAUMA

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

Prevenir é o melhor remédio

Para apoiar os seus clientes, a **Unimed Ji-Paraná** tem aperfeiçoado o Programa de Promoção e Prevenção de Saúde. O serviço coloca em prática a proposta de um novo modelo de atenção à saúde, integrando ações de prevenção de doenças e promoção da saúde à assistência de qualidade já oferecida aos clientes. Os clientes são indicados pelo médico ou podem buscar o programa de prevenção espontaneamente. A intenção é inseri-lo em uma linha de cuidados, que é gerenciada pelo seu médico de referência.

14

TPM x Você

O fim da "mulher de fases" parece estar próximo, graças aos avanços da ciência para controlar as flutuações hormonais

16

Saia pedalando

Andar de bicicleta pode proporcionar muitos benefícios à saúde. A "magrela" melhora o sistema cardiorrespiratório e trabalha vários músculos do corpo

26

Amazônia Mato-grossense

Roteiro foi feito para quem não tem preguiça e realmente gosta de se misturar com a natureza

30

Planejamento familiar

Palestras educacionais focadas no planejamento familiar e métodos contraceptivos definitivos serão ministradas para os clientes da Unimed

37

Disfunção erétil

É preciso deixar de encarar a disfunção erétil como um problema de virilidade. O problema é de saúde e, portanto, deve ser tratado como tal

18

Capa



12

Destaque

Saúde nas praças de Cacoal

As Academias da Terceira Idade, programa desenvolvido pela Unimed Ji-Paraná em parceria com a prefeitura de Cacoal, são uma excelente forma de ganhar saúde e livrar-se do sedentarismo. Já são três unidades, com a média de dez aparelhos instalados em plena praça arborizada ou em locais de fácil acesso. A proposta é o atendimento a pessoas com mais de 60 anos, mas crianças e adultos também têm acesso. São aparelhos de fácil manuseio, que visam fortalecer, relaxar, alongar, dar agilidade e promover a flexibilidade da maioria dos músculos do corpo humano.

CARO LEITOR ↗

A importância da prevenção

Iniciativas apontam na mesma direção: garantir saúde física e mental, em tempo integral

Alimentação balanceada, prática de exercícios físicos e consultas médicas periódicas são hábitos que podem garantir não só a saúde do corpo, como também a da mente. A matéria de capa desta edição da Revista Bem Viver aborda justamente esta questão: nosso programa de promoção e prevenção de saúde tem sido aperfeiçoado para oferecer a você ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças.

O caminho é, portanto, cuidar-se bem. No âmbito das ações de Responsabilidade Social, a oportunidade de cuidar da saúde está nas praças de Cacoal. São as Academias da Terceira Idade, abertas a toda população em três pontos do município.

Outra importante novidade, que se traduz em um benefício direto para toda a sua família, é o novo Programa de Planejamento Familiar. Nosso cliente já pode contar com o apoio da Unimed Ji-Paraná para fazer uma escolha consciente e programada, na hora de optar por métodos contraceptivos definitivos.

Ainda nesta edição diversas outras iniciativas que apontam na mesma direção: o objetivo de garantir saúde para o maior número de pessoas, física e mentalmente, em tempo integral.

Boa leitura para todos, cuidem-se bem.

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 5 - Setembro/Octubre 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 | 0800 701 9912

Hérnia de disco, a cura nem sempre depende de cirurgia



A dor nas costas é uma das maiores queixas dos pacientes, nos consultórios. Em muitos casos, pode ser sintoma de problemas como a hérnia de disco

Hérnia de disco é uma deformação no disco intervertebral, a estrutura fibrosa que serve como um amortecedor entre as vértebras da coluna. Ela pode ser evitada com alguns cuidados simples no dia a dia, como atividades físicas e boa postura. Nesta entrevista, o médico ortopedista e traumatologista, Maxwell Massahud, que atende em Ji-Paraná, no Ortopedia, e em Ouro Preto do Oeste, no Hospital São Lucas, tira dúvidas e dá algumas orientações.

O que é a hérnia de disco?

A coluna vertebral é composta por vértebras, em cujo interior existe um canal por onde passa a medula espinhal ou nervosa. Entre as vértebras estão os discos intervertebrais, estruturas em forma de anel, constituídas por tecido cartilaginoso e elástico que tem a função de um amortecedor entre as vértebras.

A hérnia de disco ocorre quando há uma alteração na estrutura do disco (proteoglicanos) que perde a capacidade de reter água (desidratada). Com a desidratação do disco ocorre a ruptura do anel fibroso

e o deslocamento da massa central do disco para o espaço intervertebral, comprimindo a medula espinhal ou sua raiz nervosa.

Quais os principais sintomas?

Os principais sintomas são a dores na coluna, que podem ser leve, moderada ou intensa. O local da hérnia é determinante para sua sintomatologia. A hérnia cervical pode apresentar dor no pescoço, ombros, braços e mãos, acompanhados ou não de formigamento dos membros e diminuição da força muscular.

Na região torácica as hérnias são mais raras, pois, é o local onde a coluna tem pouca mobilidade e os sintomas tendem a ser mais inespecíficos, com dores nas costas ou região abdominal. Apesar de ser menos frequente, a tendência é que ocorra no 1/3 inferior, podendo apresentar dores nas pernas, associada à fraqueza e a diminuição da sensibilidade de um ou ambos os membros.

A hérnia de disco lombar apresenta-se com dor lombar na maioria das vezes baixa, (região lombo-sacra), com irradiação para as pernas seguindo o trajeto do

nervo ciático, acompanhada ou não de formigamento e fraqueza da perna no lado afetado.

Muitas vezes também a hérnia de disco apresenta-se assintomática e cabe ao médico investigar as patologias com sintomas semelhantes, como urolitíase, (pedra nos rins), neoplasias e entre outras.

Qual a causa da hérnia de disco?

A causa da hérnia de disco se dá por três fatores:

1 Alterações degenerativas: que é o envelhecimento da coluna, no qual o fator genético apresenta um papel importante no aparecimento da hérnia. Estudos também vêm demonstrando o tabagismo como fatores de risco para hérnia de disco.

2 Biomecânicos: são alterações estruturais na coluna (escoliose, lordose, cifose), má postura, obesidade, gravidez, entre outros.

3 Pressão mecânica: que são os fatores ocupacionais: trabalho físico pesado, postura


de trabalho estática, movimentos repetitivos, entre outros.

Como prevenir a ocorrência de hérnia de disco?

A prevenção da hérnia de disco se dá com desenvolvimento de hábitos saudáveis, com atividade física regular, com fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral, boa postura nas atividades laborais e recreativas, exercícios de alongamentos, evitar obesidade e sobrepeso.

É importante salientar que as atividades devem ser sempre acompanhadas por um profissional habilitado, formado em educação física ou em fisioterapia.

O tratamento da hérnia passa, necessariamente, pela cirurgia?

Não, o tratamento cirúrgico é a exceção. Deve ser realizado em caso de: síndrome da cauda equina (formigamento em sela e déficit esfinteriano) que é uma indicação absoluta de cirurgia; déficit neurológico progressivos, falha no tratamento clínico ou episódios de dor recorrente. 



O PROFISSIONAL

Maxwell Massahud é médico ortopedista e traumatologista, credenciado à **Unimed Ji-Paraná** e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia

*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

»» Brócolis e diabetes

As pessoas que sofrem de diabetes têm no brócolis um grande aliado na luta diária contra a doença. Assim como a cevada, o brócolis é rico em cromo mineral, que ajuda a normalizar os níveis de glicose no sangue e melhora a eficácia da insulina, tornando-a mais ativa. O controle glicêmico ajuda a prevenir o surgimento de doenças como a catarata, a aterosclerose e a hipertensão arterial.



»» Cheiro de cachorro

Para eliminar o cheiro forte de xixi de cachorro da sua casa, basta misturar álcool e vinagre em partes iguais e esfregar no local. Melhor colocar a solução em um pulverizador e aplicar sobre a urina. Já as áreas ventiladas podem ser pulverizadas com água sanitária diluída em um pouco de água sobre o local. Em tapetes e carpetes, use água com gás. Ela absorverá o cheiro forte do xixi. Para afastar seu cão da lata de lixo, lave-a periodicamente e deixe-a secar no sol. Em seguida, salpique dentro dela um pouco de sabão em pó.

»» Água e cabelos

A água é um item importante, abundante e barato, que pode ser aproveitada para auxiliar na beleza dos cabelos. Para isso, é só ficar atento a algumas regras básicas durante o banho. O ideal é lavar a cabeça com água morna ou fria. A água morna propicia a ação dos cremes e condicionadores, e a fria dá brilho e volume. Mas, o grande segredo está na abundância. Antes de aplicar xampu, molhe bastante os cabelos e na hora de enxaguar repita a dose. Só pare quando tiver certeza de que nenhum resíduo de produto ficou nos fios.



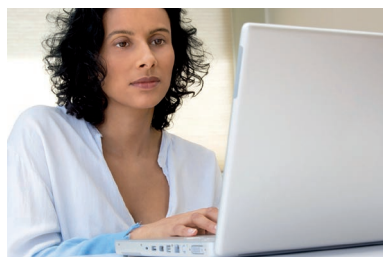
»» Dia do Cliente

15 de setembro foi Dia do Cliente e a Unimed Ji-Paraná distribuiu água de coco para todos os clientes que passaram pela sede da Cooperativa ou pelos escritórios. Com o slogan, "Tudo o que tem bem-estar pra você tem a cara da Unimed", a intenção da campanha foi despertar nos clientes uma experiência sensorial alinhada aos conceitos de promoção da saúde, já que a água de coco é natural e, hidrata e faz bem.



»» Saúde online

Além do Guia Médico, segunda via do boleto bancário, informações sobre os planos e outros serviços, o www.unimedjpr.com.br é também um espaço que reúne informações de saúde confiáveis, onde os internautas podem aprender de forma didática como levar uma vida saudável, prevenindo doenças e cuidando da saúde.



»» Setembro/Octubre 2009



»» Atualize seu cadastro

A Unimed Ji-Paraná está fazendo uma campanha para atualizar os dados de todos os clientes. Quem tem Unimed deve acessar no www.unimedjpr.com.br o menu "Serviços ao Cliente" e em seguida "Atualização de Cadastro". Acesse o site ou ligue (69) 3411-3800. Atualize seus dados para que a Unimed possa estar sempre em dia com você.

»» Otimize sua consulta

Apresente ao médico os exames complementares que foram realizados recentemente. Este procedimento ajuda na avaliação, no diagnóstico e no tratamento mais eficaz, evitando ainda a repetição de exames.



»» FILMES

O contador de histórias

A história real sobre a trajetória do pedagogo, escritor e contador de histórias Roberto Carlos, de filho de família paupérrima, interno da Febem e menino de rua a homem bem sucedido, pai adotivo de um bocado de crianças e educador permanente para a cidadania. Como num conto de fadas, a história de Roberto Carlos teve sua fada madrinha: a francesa Marguerite Duvas, para quem o garoto, de objeto de pesquisa, se transforma em amigo e protegido. Marguerite fez de tudo para tirar Roberto Carlos das ruas e fazê-lo tomar consciência de direitos e obrigações. *O contador de histórias*, antes de qualquer outra coisa, um relato sobre a força redentora do amor.

»» LIVROS

A arte de educar crianças

Publicado em 25 países e com mais de um milhão de exemplares vendidos, este livro não se destina somente a pais e professores - ele contém orientações que podem ser adotadas por qualquer pessoa, jovem ou idosa, da dona-de-casa ao médico, do político ao garçom. Trata de princípios sobre como vivemos, interagimos com os outros e apreciamos a vida. Movido por uma verdadeira obstinação em fazer a diferença na vida de cada um de seus alunos, o professor Ron Clark elaborou uma lista com as quatro verdades universais sobre as crianças e 55 regras com orientações básicas sobre boas maneiras dentro e fora da sala de aula.

Mais saúde nas praças de Cacoal

As academias ao ar livre, programa da Unimed Ji-Paraná em parceria com a prefeitura de Cacoal, são uma excelente forma de ganhar saúde e livrar-se do sedentarismo

Uma academia ao ar livre, com a média de dez aparelhos instalados em plena praça arborizada ou em locais de fácil acesso, de graça e com monitores para orientar. Coisa de primeiro mundo? Nem sempre. O projeto, que é uma realidade em Cacoal (RO), foi iniciado neste ano, pela Unimed Ji-Paraná, em parceria com a prefeitura local. A iniciativa já conta com três unidades. Essa ideia surgiu na China há dez anos e atende atualmente a mais de 2,5 milhões de adeptos naquele país.

A proposta das academias ao ar livre é o atendimento a pessoas com mais de 60 anos, mas crianças e adultos

também têm acesso. São aparelhos de fácil manuseio, próprios para o ar livre e que visam fortalecer, relaxar, alongar, dar agilidade e promover a flexibilidade da maioria dos músculos do corpo humano. Os idealizadores apontam como grande vantagem o fato do usuário poder desenvolver seu ritmo próprio, já que boa parte dos aparelhos usa a força da pessoa para movimentá-lo.

Especialistas sugerem que seja feito o circuito completo de aparelhos. Também é importante consultar antes um médico, principalmente, quem tem histórico de problemas cardiovasculares, e sempre fazer um aquecimento antes de iniciar uma série de exercícios. ▶



Localização • Praça Municipal de Cacoal • Praça do Bairro Teixeira • Parque Sabiá

O que todo praticante de atividades físicas deve saber

Os especialistas recomendam aos praticantes de atividades físicas manterem hábitos alimentares e não fazer atividade física em jejum absoluto, porque corre-se o risco de hipoglicemia.



1 Cerca de duas horas antes de fazer a atividade física, mantenha uma dieta leve, rica em líquidos e alguns açúcares de digestão mais fácil, como frutas e sucos de frutas. Alimentos que contenham açúcares complexos, como massas, têm um tempo maior de digestão.



3 Hidratação é importante antes, durante e depois da atividade. Água (imprescindível), sucos e água de coco são os mais indicados.



2 Após a atividade física é importante uma alimentação que reponha a energia gasta, como proteínas (derivados de leite e carnes magras) e carboidratos (pães, massas, frutas e sucos).

Vantagens para quem faz

- ! Fortalecimento dos músculos e do organismo como um todo;
- ! Maior resistência a fraturas;
- ! Melhora a autonomia e a autoestima.

Uma luta com dia marcado: TPM x Você

O fim da "mulher de fases" parece estar próximo, graças aos avanços da ciência para controlar as flutuações hormonais

A TPM, como é conhecida a tensão pré-menstrual, deixou de ser encarada apenas como algo da natureza feminina, passando a ser vista como um transtorno que traz prejuízos de relacionamento, sociais e profissionais. Mudanças nos hábitos, a prática de exercícios físicos e uma boa dieta formam a receita para amenizar as más sensações e garantir uma melhor qualidade de vida.

Conheça o seu perfil

Leve

- 40% das mulheres
- Sintomas não interferem em nada no dia a dia. São geralmente dores na mama, inchaço, dores no abdômen e discreta irritabilidade.

Sugestão

Faça mudanças no estilo de vida, pratique atividades físicas, ioga ou algum tipo de esporte. Há melhoras no quadro clínico e na qualidade de vida.

Moderada

- 30% a 35% das mulheres
- Irritabilidade, choro fácil, agressividade, ansiedade, tensão, insônia, esquecimento, dores de cabeça ou cólica são alguns dos sintomas.

Sugestão

Neste caso, é importante o acompanhamento médico. Medicamentos específicos, associados a mudanças na forma de reagir ao estresse ou outros estímulos externos, podem resolver grande parte.

Intensa (síndrome disfórica pré-menstrual)

- 5% a 10% das mulheres
- Os sintomas são tão intensos que muitas mulheres não conseguem trabalhar. A enxaqueca, a cólica e a depressão são tão significativas que as obrigam a procurar ajuda médica especializada.

Sugestão

Tratamento individualizado, com medicamentos que irão atuar de acordo com os sintomas predominantes.



De bem com a TPM

1. Coma mais verduras e frutas;
2. Consuma de preferência alimentos diuréticos, como melancia, morangos, alcachofra, pepino, aspargo, salsa e agrião;
3. Diminua a quantidade de café. Ele é responsável pelo aumento da insônia e ansiedade;
4. Doces - evite ou coma em pouca quantidade. A ingestão de açúcar causa retenção de sal e água;

5. Diminuir o sal da comida reduz o inchaço e, conseqüentemente, os sintomas físicos, tais como dores nas pernas, mamas e barriga;
6. Faça exercícios físicos. Eles melhoram a tensão, a irritabilidade e dão uma sensação de alívio e bem-estar;
7. Fuja do álcool. A ansiedade, a depressão e a diminuição da autoestima podem acarretar aumento na ingestão do álcool no período pré-menstrual.

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

Benefícios da bicicleta

Andar de bicicleta pode proporcionar muitos benefícios à saúde.

A "magrela" melhora o sistema cardiorrespiratório e trabalha vários músculos do corpo

Para quem quer emagrecer e melhorar o condicionamento físico, mas sente que a caminhada não é tão motivadora, uma boa opção é pedalar. Dentro ou fora das academias, o exercício feito em bicicletas pode resultar numa série de benefícios, como aumento da capacidade cardiorrespiratória, redução do peso corporal e fortalecimento dos músculos das pernas, nádegas, peito, costas e abdômen.

Para andar nas ruas, é preciso encontrar um espaço adequado, evitando paradas de semáforos, por exemplo, que podem prejudicar a qualidade do exercício, já que quebram a continuidade. Se o objetivo é emagrecer ou conseguir condicionamento, as pedaladas não podem ser em ritmo de passeio.

Para evitar possíveis dores nas costas,

especialistas indicam exercícios abdominais e alongamentos antes e depois de pedalar. Já o fortalecimento das pernas, se dará com o uso da própria bicicleta. É importante lembrar ainda que, antes de qualquer atividade física, é necessária uma avaliação médica e orientações de um educador físico.

A decisão de praticar ciclismo ou outra atividade de academia feita na bicicleta exige cuidados, especialmente se o objetivo é preservar a saúde e aproveitar ao máximo os resultados que podem ser obtidos. Para começar, o sistema osteomuscular não pode estar comprometido. Para quem tem lesão no joelho, quadril ou coluna, por exemplo, o melhor é descartar a ideia de pedalar.

Tipos de bicicleta

A escolha da bicicleta depende do objetivo de cada um. Tendo isso determinado, é importante também que a bicicleta escolhida seja indicada para o tamanho da pessoa, informação que as lojas especializadas podem fornecer. Existem também vários tipos de banco e a adaptação varia para cada pessoa. ▶



▶ PEDALE

Os adeptos às bicicletas móveis têm a vantagem de poder se exercitar ao ar livre



Saiba mais sobre alguns modelos:

De passeio

- 🚲 proporciona uma postura mais confortável;
- 🚲 velocidades mais baixas.

Mountain bike

- 🚲 própria para trilhas e outros terrenos parecidos;
- 🚲 possui amortecedor;
- 🚲 os pneus têm grips (aquelas borrachinhas em relevo) específicos para os terrenos.

Speed ou bicicleta de estrada

- 🚲 este tipo é mais indicado para atletas e não é tão confortável quanto outros modelos;
- 🚲 próprias para asfalto;
- 🚲 são mais leves;
- 🚲 atingem velocidades bem altas;
- 🚲 o guidão é mais baixo.

Cuidados básicos

- ⊙ A altura do selim deve ser regulada para que, quando a perna estiver na posição mais distante, o joelho ainda esteja levemente flexionado.
- ⊙ As roupas devem ser adequadas à prática de exercício. Existem bermudas especiais, acolchoadas. Os bancos de gel também são uma opção para evitar, por exemplo, lesões no perineo. Ambos diminuem impactos na região pubiana.
- ⊙ O ideal é fazer alongamentos durante 10 minutos antes e depois da atividade física.
- ⊙ A qualquer sinal de dores, câibras, falta de ar, cansaço extremo, é recomendado parar. Depois, procure um médico.
- ⊙ Nenhum exercício deve ser feito em jejum. O correto é fazer lanches leves, pelo menos uma hora antes, à base de carboidratos.
- ⊙ Não esqueça de se hidratar, beba bastante água, antes, durante e depois do exercício.



BIOCAL
PRODUTOS PARA SAÚDE

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

PERIGO ▾

400 mil brasileiros morrem por ano devido ao descuido com a própria saúde



Prevenir é o melhor remédio

Programa da Unimed Ji-Paraná oferece atividades que vão além do consultório médico, com foco em promoção da saúde e prevenção de doenças

Acidente Vascular Cerebral, infartos, falências renais e cânceres diversos, entre outros. O que todos esses problemas têm em comum é que derivam de doenças crônicas mal cuidadas. O Ministério da Saúde informa que 400 mil brasileiros morrem por ano devido ao descuido com a própria saúde. Esse número só será diminuído caso esses pacientes aprendam a prevenir e controlar as chamadas doenças crônicas, tais como cânceres, diabetes e hipertensão.

As doenças crônicas costumam ser silenciosas e só se manifestarem em um estágio avançado. Para exemplificar, hoje 17 milhões de brasileiros têm hipertensão arterial, mas a maioria não sabe. A hipertensão é a maior causa do infarto e do derrame.

Para os especialistas, o primeiro passo no sucesso do tratamento de uma doença crônica é o paciente admitir que essa doença existe, mesmo que ela ainda não afete seu dia a dia.

Apoio

Para apoiar os seus clientes, a Unimed Ji-Paraná tem aperfeiçoado o Programa de Promoção e Prevenção de Saúde. Um programa dedicado aos clientes, onde é possível trabalhar ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças. O serviço coloca em prática a proposta de um novo modelo de atenção à saúde, integrando ações de prevenção de doenças e promoção da saúde à assistência de qualidade já oferecida aos clientes.

Os atendimentos realizados pelo programa são pautados pela abordagem ▶



multiprofissional e integrada, além da busca de oportunidades para identificar riscos, educar os clientes para o autocuidado e os referenciar a outros serviços necessários. Por isso, um aspecto importante é o fortalecimento do vínculo entre médico e paciente. A intenção é inserir o cliente em uma linha de cuidados, que é gerenciada pelo seu médico de referência.

Linhas de cuidado

São quatro linhas de cuidado: Atenção Domiciliar, que é o acompanhamento da doença no domicílio do paciente; Cirurgia Bariátrica, que é a preparação do paciente para a cirurgia de redução de estômago e o acompanhamento após a cirurgia; Estado Nutricional, para obesidade em crianças, adolescentes, adultos, idosos e gestantes; e Cardio-metabólica, com foco na prevenção das doenças cardiovasculares.

Os clientes são indicados pelo médico ou podem buscar o programa de prevenção espontaneamente. Ao chegar à unidade, o cliente é avaliado

pela equipe de enfermagem para a detecção de riscos à saúde e a verificação de necessidades. As informações colhidas são encaminhadas ao médico cooperado e servirão como complemento à sua avaliação clínica.

Outra ação importante é o Mapeamento da Carteira. Em setembro, todos os clientes receberam um questionário, que vai avaliar as condições de saúde de cada um. Com a carteira mapeada, além de basear os trabalhos de promoção da saúde, fica mais fácil identificar quais os beneficiários precisam de mais cuidados. É importante

que todos os clientes respondam. As informações são essenciais para o sucesso das ações.

O que é temido nas doenças crônicas:

- Redução de competências
- Maior dependência/necessidade de ajuda
- Dor física e emocional
- Stress
- Depressão



Dicas

- » Não tome medicamento sem o conhecimento do seu médico.
- » Siga a orientação do seu médico.
- » Diga não à obesidade e controle o seu peso.
- » Verifique sua pressão arterial com frequência.
- » Diga não ao fumo.
- » Verifique a quantidade de sal nos rótulos dos alimentos.
- » Diga não ao sedentarismo. Faça atividades físicas regularmente, de acordo com orientação médica.
- » Atenção na hora de comprar os alimentos. Observe a conservação, a validade e a qualidade desse produto. Conheça sua dosagem de colesterol.
- » Controle o estresse.
- » Associe os remédios com as refeições (café-da-manhã, almoço, jantar), ou com os horários

de dormir ou acordar para ajudá-lo a lembrar de tomá-los.

- » Respeite sempre os horários, as doses e a duração do tratamento.
- » Mantenha os remédios em locais visíveis, próximos da geladeira ou da televisão, porém longe do alcance das crianças.
- » Se são vários medicamentos a tomar, faça uma lista com NOME, DOSE e HORÁRIOS de cada um e deixe-a fixada em local visível.
- » Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico, mesmo que os sintomas pareçam ter sumido ou você vá fazer uma viagem ou vá a uma festa.
- » Caso sinta algo diferente com o uso dos remédios, comunique o fato ao seu médico.
- » Tire suas dúvidas com o seu médico e assuma o controle da sua saúde. **U**

Para obter mais informações, ligue para **3411-3800** ou **3411-3840**



Distribuidora Coimbra pensando no seu futuro...



Electrolux
LÍDER MUNDIAL EM ELETRODOMÉSTICOS



REFRIGERADORES
LAVADORAS
FOGÕES
COND. DE AR JANELA
FREEZER



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

TELEVISORES DE LCD E PLASMA DA LG



HOME THEATER



DVD PLAYER
DVD PLAYER BLU-RAY



vários modelos de
NOTEBOOKS LG

CONDICIONADORES DE AR **GRÁTIS INSTALAÇÃO PAREDE C/ PAREDE**

YORK
A JOHNSON CONTROLS COMPANY



SLPIT YORK

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS
60.000 BTUS



SLPIT LG

9.000 BTUS 12.000 BTUS
18.000 BTUS 24.000 BTUS



DISTRIBUIDORA COIMBRA

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

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

Medicamentos X direção: cochilo fatal

Existe uma enorme quantidade de remédios incompatíveis com a direção de um veículo, podendo levar o motorista a cometer um erro trágico

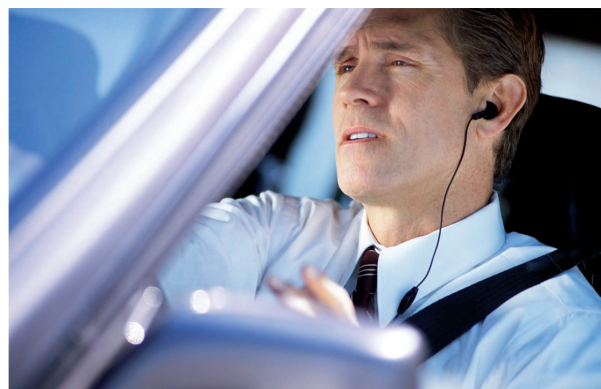


▲ ALERTA

Especialistas alertam para os riscos dos remédios que alteram o comportamento e a capacidade de reação do motorista

Dirigir requer atenção, reflexos e respostas precisas. Mas, alguns medicamentos podem alterar as condições físicas e psicológicas do motorista, deixando-o com sono, com a vista embaçada, muito estimulado ou com a velocidade de coordenação motora reduzida. Por isso, quem toma remédios deve conhecer os possíveis efeitos e sintomas para evitar dirigir e correr riscos desnecessários.

Os efeitos mais temidos de medicamentos comuns, como relaxantes musculares, analgésicos e antitérmicos, são a sonolência e a lentidão dos reflexos. Como qualquer descuido pode resultar na perda do controle do veículo no trânsito, esses sintomas representam um perigo eminente para condutores e passageiros.



A orientação dos especialistas é sempre consultar um médico e questioná-lo sobre os efeitos do medicamento. Caso o remédio não seja recomendado para motoristas em viagens, o ideal é aguardar até que o efeito passe totalmente para só então pegar a estrada.

Tenha cuidado ▲

- » Ansiolíticos e tranquilizantes (Lexotan, Lorax, Dienpax): sonolência, redução dos reflexos e demora no tempo de reação;
- » Antidepressivos tricíclicos (Tryptanol, Tofranil, Anafranil): perda de cognição, dilatação da pupila e dificuldade de visão;
- » Neurolépticos (Haldol): redução dos reflexos, demora no tempo de reação, sedação e sonolência;
- » Hipnóticos (Dalmadorm, Dormonid, Rohipnol): sonolência;
- » Antiepilépticos (Gardenal, Hidantal): sonolência e confusão mental;
- » Analgésicos (Tylex, Tramal): aumento do tempo de reação;
- » Relaxantes musculares (Tandrilax, Mioflex): sonolência e demora no tempo de reação;
- » Estimulantes (anorexígenos, anfetaminas): insônia, irritabilidade, agressividade e sono após o término do efeito;
- » Analgésicos e opiáceos (derivados da morfina): sonolência;
- » Antialérgicos (Fenergan): sonolência;
- » Antieméticos (Plasil e Dramin): sonolência e sedação;
- » Hipoglicemiantes orais e insulina (Daconil, Diabinese): tremores, convulsão e hipoglicemia;
- » Broncodilatadores (Aerolin, Aminoflina): taquicardia, tremores e convulsão. 🚫

Fonte: Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet)



Criare
móveis planejados

LIBERDADE PARA O SEU ESTILO.



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

**A piada sem graça
no almoço de
domingo é sagrada.**



Unimed 
Ji-Paraná

Sentir orgulho da sua cultura e seus costumes. Isso também faz parte da vida. Por isso, a Unimed valoriza as tradições, acolhendo diferenças e semelhanças e fortalecendo o jeito leve e feliz dos brasileiros. Viva o seu jeito de ser.

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

Dicas para evitar envenenamentos

Diariamente, muitos casos de acidentes domésticos - aqueles que acontecem dentro de casa, quando menos se espera - acabam no hospital. O detalhe é que 90% desses acidentes podem ser evitados com medidas simples, adotadas pelos pais.

Local da casa	Produtos potencialmente tóxicos
COZINHA	 Desentupidores, desengordurante de fogões, desinfetantes, sabões, detergentes, saponáceos
ÁREA DE SERVIÇO	 Solventes, tintas, alvejantes, inseticidas, raticidas, álcool, gás de cozinha, sabões para máquina de lavar, ceras, fertilizantes, querosene, polidores de móveis
SALA	 Bebidas alcoólicas, plantas ornamentais
QUARTO	 Inseticidas, naftalina, remédios, perfumes, cosméticos
BANHEIRO	 Remédios, perfumes, cosméticos, talco, desodorizantes de ambiente
JARDIM	 Plantas ornamentais, aranhas, escorpiões, cobras, insetos

- ⊘ Mantenha sempre medicamentos e produtos tóxicos fora do alcance das crianças;
- ⊘ Não utilize medicamentos sem orientação de um médico e leia a bula antes de consumi-lo;
- ⊘ Nunca deixe de ler o rótulo ou a bula antes de usar qualquer medicamento;
- ⊘ Evite tomar remédio na frente de crianças;
- ⊘ Não dê remédio no escuro para que não haja trocas perigosas;
- ⊘ Não utilize remédios sem orientação médica;
- ⊘ Descarte remédios vencidos; não guarde restos de medicamentos;
- ⊘ Mantenha os medicamentos nas embalagens originais;
- ⊘ Cuidado com remédios de uso infantil e de adulto com embalagens muito parecidas; erros de identificação podem causar intoxicações graves e, às vezes, fatais;
- ⊘ Pílulas coloridas, embalagens e garrafas bonitas, brilhantes e atraentes, odor e sabor adocicados despertam a atenção e a curiosidade natural das crianças; não estimule essa curiosidade; mantenha medicamentos e produtos domésticos trancados e fora do alcance dos pequenos.

Sinixox (www.fiocruz.br/sinixox), na série Prevenindo Intoxicações é possível visualizar e imprimir folders explicativos, com informações sobre plantas e produtos potencialmente tóxicos e animais peçonhentos e venenosos, como escorpiões, aranhas e lagartas.



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

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

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

O prêmio é concedido a profissionais médicos que se

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

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

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



Riquezas da **mata na** **Amazônia** Mato-grossense


Roteiro foi feito para quem não tem preguiça e realmente gosta de se misturar com a natureza

Destino dos sonhos para amantes da natureza em todo o mundo, a Amazônia ainda é pouco procurada pelos brasileiros, mais chegados às praias do extenso litoral do país. A ideia de que uma temporada na maior floresta tropical do mundo seja opção apenas para os mais aventureiros, contudo, é errada.

A Amazônia Mato-grossense, no Norte do maior estado do Centro-Oeste, pode surpreender pelas excelentes condições de acomodação e, principalmente, diversão – tanto para os curiosos em observar aves, primatas e borboletas quanto para aqueles dispostos a apenas relaxar com banhos de rio e passeios de barco.

A cidade de Alta Floresta, a 700 quilômetros de Cuiabá, com seus 70 mil habi-

tantes, é o ponto de partida para quem deseja explorar a Amazônia Mato-grossense. Essa parte da floresta se distingue da localizada mais ao Norte do país, por não ser alagada. A proximidade com o cerrado e a barreira natural dos rios Madeira, Xingu e Teles Pires, que inibem a dispersão de alguns animais, faz da região uma das mais ricas em espécies endêmicas – aquelas que só são encontradas em determinado local.

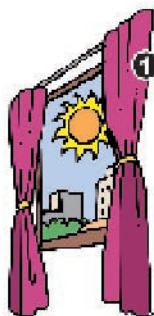
Na bacia do Rio Cristalino podem ser vistas mais de 570 espécies de aves e 2 mil de borboletas, além de várias que continuam sendo descobertas todos os anos. As águas do Rio Cristalino também são perfeitas para banhos, mergulhos ou passeios de barco, canoa ou caiaques. Durante o período da seca, é possível fazer paradas nas praias ao longo do rio, para nadar e descansar. 

DIVERSIDADE

Bacia do Rio Cristalino contém águas perfeitas para banho ou passeios de barco: época da seca é melhor para visitar o local



Como prevenir alergias respiratórias



1 Manter os ambientes secos e abertos e com a circulação de ar e a entrada dos raios do sol, capazes de destruir os ácaros

2 Incentivar as crianças a brincar ao ar livre



3 Evitar cheiros fortes, como perfumes e desinfetantes e não frequentar saunas

4 Encapar colchões, travesseiros e almofadas com tecido impermeável ou capa de tecido impermeável



5 Trocar a roupa de cama pelo menos uma vez por semana, lavando-a em água quente



6 Não usar cobertores felpudos, usando somente edredons e lavando-os regularmente



7 Retirar as cortinas ou usar as de tecido sintético, mais fino, curto e presas por argolas para facilitar a remoção e a lavagem a cada 15 dias



8 Substituir a vassoura por pano úmido na limpeza diária, afastando as pessoas alérgicas

9 Evitar bichinhos de pelúcia, tapetes, livros e brinquedos acumulados no quarto das crianças



10 Não fumar dentro de casa



11 Não usar inseticidas em spray nem espuma



12 Faça a limpeza semanal do filtro do ar condicionado e a manutenção do interior, pelo menos uma vez no ano. Agasalhe-se antes de entrar em ambientes climatizados artificialmente para evitar o "choque térmico".



Crianças e consumo, uma relação delicada

Datas especiais, como o Dia das Crianças, podem ser oportunidades para pais e filhos repensarem seus valores em relação ao consumo

Em datas especiais, os pais se preparam para satisfazer os sonhos e desejos de seus filhos – pequenos consumidores cada vez mais exigentes. Motivados pela propaganda e pelo exemplo do comportamento dos adultos, as crianças aguardam ansiosamente o dia 12 de outubro e os presentes que esperam ganhar. A oferta nunca foi tão grande e as crianças e jovens nunca foram tão bem informados quanto aos novos lançamentos e tendências da indústria de brinquedos, roupas, tênis e afins.

Então, o que fazer para ajudar as crianças a entender o significado de suas compras e a importância de consumir com consciência? O Instituto Akatu dá algumas dicas, tais como não colocar a televisão no quarto de crianças pequenas e limitar o tempo que os filhos passam expostos aos meios de comunicação, não somente à televisão, mas também ao computador e até mesmo ao rádio.

Um primeiro passo é avaliar as próprias atitudes e comportamentos, já que as crianças costumam seguir o exemplo dos adultos com quem convivem. Aquela mãe que fica chateada e corre para o shopping para fazer compras está passando a mensagem errada para os filhos.

Outra dica é realizar, junto com os filhos, atividades que não incluam a televisão,

como ler histórias, brincar, ouvir música, cozinhar, etc., e ir às compras somente quando for mesmo necessário. É preciso ensiná-las a não depender exclusivamente de brinquedos e de produtos industrializados para se divertirem e sentirem-se bem.

Doar roupas, móveis e brinquedos usados desestimula, nas crianças, o apego excessivo aos bens materiais. Nesse caso, é importante que os pequenos participem do processo, ajudando os pais a escolher quais as peças serão doadas. Os pais podem argumentar, mas a decisão deve vir dos filhos.

Aproveitar as datas comemorativas para renovar o significado das celebrações é também outra forma de ensinar a garotada a se relacionar de uma forma mais tranquila e menos ansiosa com o ato da compra. **U**

ALTERNATIVA ▾

Negociar o presente e complementá-lo com a realização de atividades lúdicas, na companhia dos pais, pode ser uma opção saudável, educativa e financeiramente atraente





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

FOTO: KIN NETO



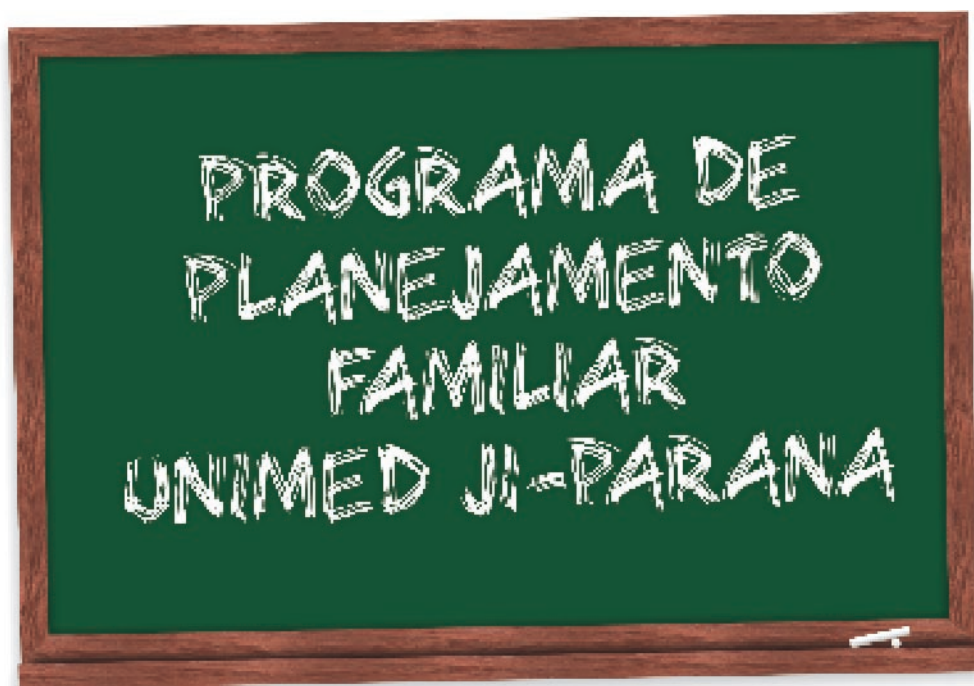
Fones: 3411-2222/3411-3309

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

HCR
HOSPITAL
CÂNDIDO RONDON
Compromisso com o seu bem-estar

Mais informação para a família

Palestras educacionais focadas no planejamento familiar e métodos contraceptivos definitivos serão ministradas para os clientes da Unimed




A decisão de ter um, dois ou três filhos e, até mesmo, abrir mão de tê-los continua sendo do casal. Mas agora, o cliente da Unimed Ji-Paraná pode contar com o apoio do Núcleo de Serviço Social para fazer uma escolha consciente e programada. Palestras educacionais focadas no planejamento familiar e métodos contraceptivos serão ministradas para os clientes da Cooperativa, que terão um acompanhamento sócio-psicológico antes de realizar qualquer procedimento de concepção definitiva.

As atividades educacionais desenvolvidas pela Unimed atendem à Resolução Normativa 192, publicada pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que dispõe sobre novas coberturas referentes ao planejamento familiar e, entre elas, estão a consulta de aconselhamento familiar e promoção de ações educa-

cionais.

A RN 192 estabelece novos procedimentos que passam a integrar o planejamento familiar, além dos já existentes na RN 167 da ANS, que já incluía a vasectomia, a laqueadura tubária e a colocação de DIU não-hormonal.

O acesso à informação e a facilidade de obtenção de meios contraceptivos sob orientação médica adequada é a maneira mais eficaz de preservar a saúde da mulher, evitando gestações indesejadas, diminuindo o número de gestações de alto risco, abortos inseguros e consequentemente reduzindo a mortalidade materna e infantil.

Para participar do programa, o cliente deve ser indicado pelo médico assistente através do formulário e realizar o agendamento prévio pelo telefone 3411-3800 ou na sede da Cooperativa, na avenida Transcontinental, 1019, no Centro, no núcleo de serviço social, das 14 às 18 horas. 

UNIMED EM DIA ↖


Arte erudita e solidária

Os acordes têm transformado a vida de centenas de crianças e adolescentes

O maestro dá o comando. Começa a sinfonia e o som se dissipa para a cidade. A cada nota, insiste em se fazer ouvir, mesmo abafado por tantos outros ruídos. O vai-e-vem de vibrações leva não somente ondas sonoras para Ji-Paraná, mas o desejo de um grupo de crianças e adolescentes carentes do município, de também serem ouvidos e mostrar algo que, um dia, pensaram não existir: o valor de cada um.

Nesse embalo, o Projeto "Orquestra em Ação", idealizado pela Asso-

ciação Amigos da Orquestra de Ji-Paraná, leva para escolas públicas do município, atividades musicais, como flauta, percussão, violino, violão e violão cello.

Com o patrocínio da Unimed Ji-Paraná, desde 2003, os acordes têm transformado a vida de centenas de crianças e adolescentes do ensino fundamental e médio. Levar música para dentro da escola muda o comportamento, melhora o nível de aprendizado e da convivência dos estudantes, além de contribuir para a inclusão social e a geração de empregos. 



Com patrocínio da Unimed, projeto mantém orquestras e conjuntos musicais em escolas de Ji-Paraná

» Setembro/Octubre 2009



DISTRIBUIDORA
ROLIM SAÚDE

Produtos
Hospitalares
Odontológicos
Médicos



Marson 3421-9653

(69)3422-0026

Av. Maringá, 182 - Nova Brasília.
Ji-paraná/RO

Tchauzinho, cólica

*Descubra em
nosso teste
como é possível
driblar os
incômodos
gerados pelas
contrações
musculares
típicas do
período
menstrual*

1 Muitas mulheres reclamam de cólica. Você sabe qual é o percentual de sortudas que não sofrem com o problema?

- a. Entre 10% e 30%
- b. Entre 20% e 40%
- c. Apenas 1%
- d. Apenas 5%
- e. Cerca de 60%

2 Em que idade as dores costumam ser mais intensas?

- a. 9 anos
- b. 13 anos
- c. 18 anos
- d. 30 anos
- e. 45 anos

3 Qual das alternativas abaixo NÃO chega a ser uma causa secundária das cólicas?

- a. Endometriose
- b. Infecções
- c. Mioma uterino
- d. Anemia
- e. Na verdade, todas as anteriores são causas

4 Mulheres vítimas de cólicas menstruais podem encontrar aliados à mesa, como...

- a. As vitaminas A e C

- b. Manganês
- c. As vitaminas B1, B6 e E
- d. Ômega-6
- e. Os radicais livres

5 Por que se recomenda consumir cafeína para prevenir e aliviar cólicas?

- a. A substância dilata os vasos sanguíneos, aliviando o problema
- b. Ei, peraí! É exatamente o contrário: deve-se fugir desse estimulante
- c. A cafeína tem o poder de se ligar ao ferro do sangue, impedindo que ele provoque contrações
- d. Essa dica, na verdade, vale somente para mulheres acima dos 30 anos
- e. Essa substância equilibra o pH vaginal, amenizando o distúrbio. Às vezes eliminando-o por completo

6 Entre os caminhos para amenizar o desconforto das contrações pélvicas podemos incluir:

- a. Exercícios aeróbicos
- b. Anticoncepcionais
- c. Ioga e massagem
- d. Banhos de imersão
- e. Todas as alternativas



1 - Resposta: A

Entre 70% e 90% das mulheres são vítimas das cólicas. Metade dessas consideram a dor tão intensa que não conseguem trabalhar ou estudar direito.

2 - Resposta: B

Por volta dos 13 anos, os ovários amadurecem e estreiam em sua função de liberar um óvulo por mês. A maior parte dos episódios de dor tem origem primária, ou seja, é decorrente do ciclo normal.

3 - Resposta: D

Normalmente as fibras musculares do útero se contraem para expulsar o sangue menstrual. Em algumas mulheres, a contração é muito mais violenta e repentina do que deveria ser e isso origina as dores. O problema não tem a ver com anemia. Endometriose, infecções e miomas, no entanto, são causas secundárias de cólica - principalmente dos casos mais severos. Quem já passou da adolescência e sofre com as contrações pélvicas, deve procurar o ginecologista.

4 - Resposta: C

Uma dieta rica em vitaminas B1 (presente no amendoim, nos frutos do mar, em peixes e grão integrais), B6 (que você encontra na batata, no feijão e no milho) e E (contida no kiwi, nos cereais, nas amêndoas, nas nozes e nas castanhas) reduz a severidade das dores.

5 - Resposta: B

Os médicos recomendam evitar estimulantes como o café, o chocolate e os refrigerantes à base de cola, já que contêm cafeína, substância que contrai os vasos do endométrio, aumentando o mal-estar. Cigarro e excesso de peso também precisam ser minimizados se você pretende viver com menos dor. Há uma relação entre esses fatores e o sintoma pélvico menstrual.

6 - Resposta: E

Exercícios aeróbicos liberam endorfinas, substâncias que proporcionam bem-estar, diminuindo a percepção da dor. Ioga e massagem trazem o mesmo benefício. No caso dos banhos de imersão (e bolsas de água quente), o calor relaxa a musculatura e diminui a sensibilidade das terminações nervosas. Anticoncepcionais, que só devem ser usados após consulta médica, servem como alternativa para mulheres que sofrem de cólica grave, não pretendem engravidar imediatamente e/ou não respondem ao tratamento com anti-inflamatórios.

Fonte: Revista Saúde! é Vital.

HÁBITOS

Mudanças no estilo de vida, prática de exercícios físicos e uma boa dieta formam a receita para amenizar as más sensações da TPM



Suflê de espinafre

Você vai precisar de:

- » 3 xícaras de folhas de espinafre
- » 1 cebola picadinha
- » 1 dente de alho picado
- » Sal, pimenta do reino e noz-moscada a gosto
- » Leite desnatado suficiente para fazer o molho branco
- » 1 colher de sopa de maizena
- » 3 colheres de requeijão
- » 3 claras

Preparo:

Refogue a cebola e o alho. Acrescente o espinafre e mexa. Coloque o sal e a noz moscada a gosto. Pique o espinafre. Misture o leite e a maizena para fazer o molho branco. Coloque na panela e junte o requeijão. Misture bastante.

Depois coloque uma colher de queijo parmesão light. Acrescente o espinafre e a clara em neve. Coloque em travessas untadas e enfarinhadas. Leve ao forno pré-aquecido. Quando subir e ficar dourado e porque está pronto!

Principal refeição do dia

Estudos mostram que quem faz a refeição matinal tende a manter uma dieta saudável ao longo do dia, evitando alimentos que só engordam

Horários apertados pelo acúmulo de compromissos na agenda, falta de apetite ou a simples necessidade de dormir 15, 10, cinco minutinhos a mais, levam muitas pessoas a sair de casa, pela manhã, com o estômago vazio. Também existem aqueles que, por opção, decidem tomar apenas um cafezinho, deixando para mais tarde, ou mesmo "pulando" a refeição que, segundo os especialistas, é a mais importante do dia.

Pesquisas recentes confirmam a tese sobre o valor de um bom café da manhã. Ressaltam os benefícios da alimentação matutina para manter a saúde e o peso corporal. Quem é adepto do jejum engorda menos e, num processo de emagrecimento,



apresenta melhores resultados do que quem não come nada nesse horário.

Um dos estudos foi feito na Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, com 2,2 mil adolescentes. Os resultados foram publicados no periódico *Pediatrics* e mostraram que aqueles que consumiam café da manhã costumavam manter a dieta saudável ao longo do dia, evitando o que os nutricionistas chamam de alimentos

de calorias vazias, ou seja, que só engordam. Eles também eram mais ativos fisicamente do que aqueles que pulavam a refeição matinal.

Mas os benefícios dessa refeição não se restringem aos adolescentes. O fato é que quem não toma café da manhã acaba mesmo comendo um volume maior no almoço, exagerando, principalmente, na quantidade de gordura e de carboidratos.



CAFÉ DA MANHÃ

Pela manhã é necessário repor os estoques de energia para que o corpo realize suas funções durante todo o dia

Saiba mais

- » Um bom café da manhã melhora a disposição, nos deixa mais atentos no trabalho e melhora o rendimento escolar.
- » A maioria das pessoas acha que para perder peso devemos pular refeições ou comer cada vez menos, o que não é verdade. Um café da manhã rico em fibras (presentes nas frutas, cereais integrais, pão integral etc.) irá liberar a energia de que precisamos ao longo do dia lentamente,

nos deixando mais satisfeitos.

- » O jejum é que ativa o metabolismo, tirando-o da condição de repouso em que entrou durante o sono e fazendo o organismo gastar mais energia. Quem pula o café da manhã pode ter o metabolismo prejudicado, sem falar na queda transitória da glicemia (a famosa "tonteira" de fome).
- » Quando ficamos muito tempo sem nos alimentar, o corpo começa a usar outras fontes de energia para se manter vivo, como a massa muscular. **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



▾ CASAL

As tensões do dia a dia e o estresse podem afetar o desempenho sexual. A mulher tem um papel fundamental ao compartilhar carinho e compreensão

Disfunção erétil

É preciso deixar de encarar a disfunção erétil como um problema de virilidade. O problema é de saúde e, portanto, deve ser tratado como tal

A vergonha é a principal inimiga quando o assunto é a disfunção erétil, um dos principais problemas sexuais que atinge os homens e, conseqüentemente, a qualidade da relação de um casal. A pesquisa Mosaico Brasil, divulgada em 2008, indica que mais da metade dos homens, 55,3%, apresenta algum grau de dificuldade de ereção.

Especialistas explicam que os principais fatores para a disfunção erétil são as causas psicológicas e doenças crônicas mal controladas, como o diabetes ou hipertensão arterial, além das doenças coronarianas, vasculares e o tabagismo. O controle das doenças e parar de fumar ajudam a reduzir os riscos de disfunção.

Uma questão que tem sido amplamente divulgada pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é a importância da ida ao urologista. Ao contrário das mulheres, que

geralmente desde jovens são encaminhadas ao ginecologista antes ou logo depois da primeira menstruação e mantêm uma frequência regular ao médico, os homens, quando se preocupam, somente vão ao urologista depois dos 45 anos, para os exames da próstata.

É uma cultura arraigada entre os brasileiros. O homem não está preparado para a medicina preventiva e sempre pensa que nunca vai adoecer. Com o diagnóstico tardio, as conseqüências podem ser prejudiciais.

Dados do Ministério da Saúde mostram que em 2007 enquanto 16,7 milhões de mulheres foram ao ginecologista, apenas 2,7 milhões de homens foram ao urologista. A visita a um urologista é muito importante. Ele poderá detectar, por exemplo, se a disfunção erétil é um problema orgânico ou psicológico e prescrever o tratamento mais indicado para aquele perfil.

📌 SAIBA MAIS

♂ **DISFUNÇÃO ERÉTIL**

É a incapacidade de obter e ou manter uma ereção suficiente para uma atividade sexual satisfatória.

♂ **PREVENÇÃO**

Hábitos de vida saudável. Evitar

sedentarismo, alcoolismo, tabagismo, pressão alta, colesterol alto, etc.

♂ **TRATAMENTO**

Auxílio de um urologista (para prescrever o melhor tratamento) e de um terapeuta sexual (para fazer o acom-

panhamento emocional).

♂ **DOENÇAS ASSOCIADAS**

Hipertensão, diabetes, cardiopatias, doença de Peyronie, hiperplasia benigna da próstata, entre outras. **U**

CAÇA PALAVRAS ▲

Vida nova

O **HOMEM** já **IDOSO** ainda sentia-se jovem. De terno e **GRAVATA** saiu do **HOSPITAL**. Com algumas **FRUTAS** na sacola, viu quando o **GATO** preto atravessou seu caminho. Já marcava tarde o **RELÓGIO**, mas o calor ainda insistia. O **GLOBO** do poste imitava a lua cheia. A chuvinha que começou a cair era para ele como o **EXTINTOR** para o fogo. Abriu o **GUARDA-CHUVA** e seguiu feliz.

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

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

▶ SOLUÇÃO

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

Faça como os melhores, escolha a Marson propaganda

Ji-Paraná

LOJAS ROYAL



ACIJIP



Hotel Sol Nascente



WA



Porto Velho



dress to

Rolim de Moura



Diversas Cidades



Marson

COMUNICAÇÃO
& MARKETING

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

(69) 3421-9653

www.marsoncomunicacao.com.br



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |