

# Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

**Unimed**   
Ji-Paraná

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

Ano 3 - Nº 12 - Set/Out 2011

# Migração ou adaptação

Conheça as vantagens para regulamentar planos antigos. Pág 18

**Negócios, saúde  
e diversão** ➔

Entre os dias 5 e 9 de outubro, a Unimed Ji-Paraná  
vai participar da 3ª edição da Fecomind. **Pág 8**



# A Farmácia Unimed tem agora serviço de entrega em Ji-Paraná





Disk-entrega  
**3411-3834**



**FARMÁCIA**

**Unimed**   
Ji-Paraná



De segunda a sexta-feira, das 8 às 20 horas, aos sábados, das 8 às 14 horas. Toda a linha de produtos: medicamentos, perfumaria e higiene pessoal.

**Farmácia Unimed.** Uma dose extra de vantagens para você.

## Migração ou adaptação

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) definiu novas regras para a adaptação ou migração dos contratos antigos de planos de assistência à saúde, anteriores a janeiro de 1999. As regras entraram em vigor em agosto, visando adequá-los às disposições da Lei 9.656/98 (Lei de Planos de Saúde). A normativa facilita a mudança, estabelecendo algumas novidades, como um teto para o reajuste no valor do plano em caso de adaptação. De acordo com a agência reguladora, com a adaptação ou migração, o beneficiário passa a ter direito à lista de serviços obrigatórios editada pela ANS e fica dispensado de cumprir novos prazos de carência.

18

Capa



12

### Socialmente responsável

Unimed Ji-Paraná recebe mais uma vez o Selo Unimed de Responsabilidade Social

14

### Shake milagroso

Não basta tomar shake, se as demais refeições forem feitas de forma incorreta

15

### Cremes e mais cremes

O que não falta nas revistas são cremes de todos os tipos. Será que eles fazem tudo que prometem?

23

### Primeiro filho

Ajustes no casamento são necessários para a chegada da criança e a tranquilidade da família

29

### Prazos para consultas

Núcleo de atendimento permite encontrar um profissional disponível nas diversas especialidades médicas

8 Destaque

## Unimed na Fecomind

Entre os dias 5 e 9 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 3ª edição da Feira do Comércio e Indústria de Ji-Paraná (Fecomind), no Gerivaldão. Ponto de contatos comerciais e institucionais, integração e serviços. Mais de 100 empresas vão participar da feira, que terá também palestras, desfiles, além de uma grande praça de alimentação. No estande da Unimed Ji-Paraná, os visitantes poderão fazer testes de saúde gratuitamente, conhecer todos os benefícios dos planos de saúde individuais e empresariais, participar de brincadeiras, ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits exclusivos.

CARO LEITOR ↗

## Nossa contribuição

*Unimed amplia atuação junto à comunidade*

**N**enhum negócio, muito menos em um setor com tantas implicações sociais quanto é a saúde, será sustentável se olhar apenas para si mesmo. Ciente dessa questão, a Unimed Ji-Paraná tem procurado, a cada ano, ampliar seus compromissos socialmente responsáveis. Digo isso para comunicar que avançamos neste desafio: conquistamos, pelo terceiro ano, o Selo Unimed de Responsabilidade Social.

A principal justificativa para essa conquista é a maior atuação junto à comunidade, com patrocínios esportivos e culturais, como o apoio a Associação Amigos da Orquestra que você pode conhecer nesta edição.

Ainda buscando extrapolar a vocação básica da cooperativa, a de gerar serviços e produtos na área de saúde, em outubro, vamos participar da 3ª edição da Fecomind. A Unimed estará lá não apenas para apresentar seus produtos, mas também com ações de prevenção e promoção da saúde, abertas a toda comunidade.

Outro benefício para todos os clientes está na matéria sobre novos prazos de atendimento: um núcleo de relacionamento, que facilita o acesso a consultas médicas e ajuda o cliente a encontrar profissionais disponíveis nas diversas especialidades.

Boa leitura.

**Gilberto Domingues**  
Diretor Presidente



### EXPEDIENTE

#### ▲ Diretoria Executiva

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

#### ▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

#### Gerente de Marketing

▲ Erika Moura

#### ▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

#### ▲ Impressão

Gráfica Lider

#### ▲ Diagramação

Fabício Limeira

#### ▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 3 - nº 12 - Set/Out de 2011

**Tiragem:** 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado

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

#### ▲ Edições anteriores

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

#### ▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro

Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091

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

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

#### ▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

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

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



# Teste da Orelhinha

*O teste da orelhinha, que permite o diagnóstico de problemas auditivos, deve ser feito nos primeiros dias de vida do bebê*

**D**e acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em cada 10 mil nascimentos, 30 crianças apresentam deficiência auditiva. E o pior é que, quando a surdez ocorre desde o nascimento, o tipo mais grave, pode afetar definitivamente o desenvolvimento psicossocial do ser humano.

Um recurso capaz de detectar precocemente problemas auditivos, e apontar para tratamentos que reduzem impactos negativos na infância, é o exame de Triagem Auditiva Neonatal (TAN) ou Teste da Orelhinha, como é mais conhecido. Destinado a todo recém-nascido, deve ser realizado até o 30º dia de vida. Nesta entrevista, a fonoaudióloga Edilayne Junqueira fala da importância do exame e como ele é feito.



## A PROFISSIONAL ▾

**Edilayne Junqueira**  
é Fonoaudióloga,  
credenciada a Unimed  
Ji-Paraná e atende na  
Clínica CIM

### **Bem Viver - O que é o Teste da Orelhinha?**

Edilayne Junqueira - O Teste da Orelhinha é o método mais moderno para constatar problemas auditivos nos recém-nascidos. O exame consiste na produção de um estímulo sonoro e na captação do seu retorno através de uma delicada sonda introduzida na orelhinha do bebê. É rápido, seguro, não provoca dores e deve ser feito em todos os recém-nascidos.

### **BV - Qual a importância do Teste da Orelhinha?**

EJ - O teste é fundamental para a detecção precoce de perda auditiva. Quanto mais cedo identificarmos, será possível minimizar o impacto no desenvolvimento de fala e linguagem e, assim, contribuir para a inserção social da criança.

Todo recém-nascido pode apresentar problemas de audição ou adquiri-los nos primeiros anos de vida. Pesquisas recentes provam que a intervenção fonoaudiológica precoce, isto é, antes dos seis meses de idade, proporciona à criança deficiente auditiva desenvolvimento de linguagem muito próximo ao da criança ouvinte. A intervenção tardia (depois de seis meses) acarreta prejuízos irreversíveis ao desenvolvimento da criança.

### **BV - Como é feito o exame?**

EJ - O exame é feito com o bebê dormindo, em sono natural, a partir de 48 horas de vida, preferencialmente ainda no primeiro mês. A duração é de aproximadamente 10 minutos, é indolor e não apresenta contra-indicações. ▶



## PREVENÇÃO Todo recém-nascido deve fazer o teste da orelhinha

Ao contrário do que se pensa, o exame é muito simples de ser feito. Uma sonda que emite sons é introduzida no ouvido da criança. O aparelho reproduz barulhos de baixa intensidade e, ao mesmo tempo, capta as respostas do ouvido.

O resultado é informado no final do exame. Um protocolo de avaliação junto com o laudo será enviado à mãe e ao médico solicitante. Quando houver suspeita de deficiência a partir da triagem auditiva, a criança será encaminhada para avaliação otológica e audiológica completas.

### **BV - Todos os bebês devem fazer o teste?**

EJ - Como o teste da orelhinha não apresenta nenhum risco, todos os bebês devem ser avaliados, uma vez que

a incidência da surdez congênita é bastante elevada quando comparada a outras doenças para as quais são realizados testes de triagem neonatal.

### **BV - Onde é feito o teste?**

EJ - Em alguns serviços de saúde, o exame é feito no próprio berçário enquanto o bebê dorme naturalmente, normalmente entre o segundo e o terceiro dias de vida.

### **BV - Por que realizar o teste?**

EJ - A criança aprende a falar ouvindo. Quando o bebê escuta a voz da mãe ele aprende sobre o mundo e a se comunicar. Os bebês que nascem com problemas de audição necessitam de ajuda especializada ainda no primeiro ano de vida, minimizando assim prejuízos no desenvolvimento

da linguagem e da fala.

Os sintomas da deficiência auditiva apresentam-se em diferentes graus. Uma deficiência não diagnosticada é capaz de trazer consequências para o desenvolvimento de uma criança. Os efeitos comprometem a comunicação e a linguagem, que podem provocar reflexos para a vida, de impactos na escolarização até a inserção no mercado de trabalho. Quanto antes o problema for descoberto, melhor para o tratamento.

### **BV - Quais os sintomas de uma criança que pode ter deficiência auditiva?**

EJ - Alguns sinais ou sintomas apresentados por crianças menores de um ano são: não reage ao barulho, como "levar susto"; não acorda com ruídos intensos, não se vira ao escutar alguém chamar, não fala ou não emite sons, aponta para o que quer ao invés de tentar falar, não compreende o que lhe é dito. Esses são comportamentos que podem estar associados a deficiência auditiva. Levá-lo ao especialista para uma avaliação auditiva é fundamental.

## » Fique Atento

### Teste da Orelhinha

- ▶ Se não for feito antes da alta da maternidade, solicite que seja realizado ainda nos primeiros 30 dias de vida do bebê;
- ▶ Permite a detecção precoce de deficiências auditivas, que podem levar à deficiência na linguagem e no aprendizado;
- ▶ É feito com um equipamento que emite ondas sonoras no ouvido do recém-nascido e analisa a resposta a esse estímulo. O exame demora entre cinco e 10 minutos;
- ▶ Não havendo resposta ao estímulo do exame, este deverá ser repetido em um mês. ①

# Negócios, saúde e diversão

## SERVIÇO

No estande da Unimed, os visitantes poderão fazer testes de saúde gratuitamente



*Entre os dias 5 e 9 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 3ª edição da Fecomind*




Entre os dias 5 e 9 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 3ª edição da Feira do Comércio e Indústria de Ji-Paraná (Fecomind), no Gerivaldão. Diversificados ramos. Corredores cheios. Intercâmbio de ideias, experiências e informações. Ponto de contatos comerciais e institucionais, integração e serviços. Mais de 100 empresas vão participar da feira, que terá também palestras, desfiles, além de uma grande praça de alimentação.

No estande da Unimed Ji-Paraná, os visitantes poderão fazer testes de saúde gratuitamente, conhecer todos os benefícios dos planos de saúde individuais e empresariais, participar de brincadeiras, ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits exclusivos.

## Diversão

Para os que visitam a feira em busca de diversão, o estande da Unimed vai oferecer boas opções de entretenimento. Os mais empolgados podem testar suas habilidades em jogos interativos, como o golfe e dardo e, ainda, concorrer a vários brindes. Num ambiente descontraído,

também surgem boas oportunidades de negócios. 







## Prevenção

Cuidar da saúde fica muito mais fácil quando se encontra apoio. Por isso a Unimed Ji-Paraná vai levar para a Fecomind a equipe de Medicina Preventiva, que estará no estande fazendo vários testes de saúde, gratuitamente.

Profissionais de saúde vão avaliar a pressão arterial, o peso e a glicemia, promover atividades lúdicas e distri-

buir materiais informativos a quem visitar o estande. 

## SERVIÇO

### Fecomind

Data: 5 a 9 de outubro

Horário: das 16 às 22 horas

Local: Gerivaldão



## Plano Empresarial

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

### Vantagem

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

### Segurança

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

Solicite uma proposta da Unimed Ji-Paraná e compare.

**Unimed**   
Ji-Paraná

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

Central de Atendimento

**69 3411-3800**

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



 **DIVERSÃO** Um ambiente descontraído, com jogos interativos, brindes e sorteios

**>> Setembro/Outubro 2011**



## »» Climatério e menopausa

Fim da menstruação, mudanças hormonais, queda de libido geram muitas dúvidas e, inclusive, ainda causam confusão. Isso porque muitas mulheres acham que menopausa e climatério são sinônimos, mas, não são. A menopausa é quando ela para de menstruar. Mas antes disso, há um período de transição, que se inicia aos 40 anos. A partir desta idade a quantidade do hormônio progesterona tende a reduzir gradualmente após a ovulação e a mulher passa a ter o ciclo menstrual desregulado, com ausência ou aumento do sangramento. Só quando o hormônio estrogênio, que é o responsável pelos sintomas como onda de calor, ressecamento vaginal, insônia e irritabilidade, começa a diminuir é que chega a menopausa, ou seja, o fim da menstruação.

## »» Calvície feminina

O primeiro cuidado para impedir a queda de cabelos é mantê-los sempre limpos, já que a transpiração deixa os fios oleosos, facilitando a queda. Evite os abusos com tintura (nada de pintar os cabelos duas vezes por mês!) e descoloração, ter uma alimentação saudável (já que o cabelo é nutrido pela raiz e se você come muita besteira ele fica fraco), e procurar sempre cortar o cabelo, para fortalecer os fios, também são fatores indispensáveis para mantê-lo sempre saudável e bem preso ao couro cabeludo.



## »» Ar-condicionado

Em locais de altas temperaturas, como Rondônia, o ar-condicionado é a melhor forma de aliviar o calor. No entanto, o aparelho pode ser uma fonte para contaminações seja no escritório, em casa ou no carro. Por isso, a melhor forma de evitar problemas por seu uso contínuo é sua constante manutenção e a utilização da temperatura certa. Faça a higienização dos filtros periodicamente, conforme a orientação do fabricante de seu aparelho. Mantenha na temperatura ideal, que é entre 21° e 25°, não ultrapassando a mínima de 18°. No tempo seco, caso não seja possível colocar um umidificador, molhe as narinas com soro fisiológico, várias vezes ao dia.



## » Farmácia Unimed

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



## » Saúde Online

Está no ar o hotsite do programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná. Ele reúne informações sobre Diabetes, Hipertensão, Obesidade e todos os Programas de Prevenção e Promoção da Saúde. O site reúne informações e serviços para você levar a vida mais saudável. Você pode, por exemplo, calcular seu IMC e controlar seu peso. Dicas, testes e muito mais. Acesse e indique [www.unimedjpr.com.br/medicinapreventiva](http://www.unimedjpr.com.br/medicinapreventiva).



## Unidade Cacoal

A vantagem exclusiva da Farmácia Unimed, que oferece a clientes medicamentos com preço de custo, está se expandindo. A unidade de Cacoal passou por uma reforma para melhorar a qualidade dos serviços e do atendimento. Instalações mais modernas e espaçosas oferecem mais conforto aos clientes.



## » Fique atento

A Unimed Ji-Paraná disponibiliza em seu site ([www.unimedjpr.com.br](http://www.unimedjpr.com.br)) uma série de serviços para oferecer maior comodidade a seus clientes. No link "Serviços ao Cliente", é possível imprimir a segunda via de boletos ou atualizar seu cadastro.

## » FILMES



### Assalto ao Banco Central

O filme Assalto ao Banco Central, de Marcos Paulo, inspira-se em fatos reais, o segundo maior roubo a um banco na história do mundo, que ocorreu em Fortaleza, capital do Ceará, em 2005. R\$ 164,7 milhões foram roubados sem dar um único tiro, sem disparar um alarme. Os bandidos entraram e saíram por um túnel de 84 metros cavado sob o cofre, carregando 3 toneladas de dinheiro. Foram mais de três meses de operação. Milhares de reais foram gastos no planejamento. Foi um dos crimes mais sofisticados e bem planejados de que já se teve notícia no Brasil. Quem eram essas pessoas? E o que aconteceu com elas depois? São as perguntas que todo o Brasil se faz desde então.

## » LIVROS



### Como não criar um filho perfeito

Criar um filho não é uma missão fácil para os pais. Um filho perfeito, então, é impossível. Com grandes pitadas de bom humor, rindo de suas próprias falhas como mãe, Libby Purves mostra em "Como Não Criar um Filho Perfeito" que não há pais ou crianças ideais, mas sim reais. O livro é um verdadeiro guia prático para mães e pais - tanto os de primeira viagem quanto os mais experientes - que traz conselhos realistas sobre a educação das crianças, abordando desde temas como a famosa palmada até como proceder em caso de birra.

# Socialmente responsável

*Unimed Ji-Paraná recebe mais uma vez o Selo Unimed de Responsabilidade Social*

Pelo terceiro ano consecutivo, a Unimed Ji-Paraná conquistou o Selo Unimed de Responsabilidade Social. Esse reconhecimento deve-se ao aprimoramento do Programa de Responsabilidade Social, tanto da abrangência quanto dos resultados.

Lançado pela Unimed do Brasil em 2003, o Selo reconhece as Cooperativas que adotam práticas socialmente responsáveis. Seu objetivo é mobilizá-las para a implantação de uma política de Responsabilidade Social.

O Selo é uma importante ferramenta de diagnóstico, aprendizagem e monitoramento da atuação das Cooperativas em questões sociais, econômicas e ambientais.

Para obter a certificação, além de realizar ações na área de Responsabilidade

[...]

A responsabilidade social está inserida na missão da Unimed Ji-Paraná. Agir de forma socialmente responsável significa garantir uma gestão mais consciente, que valoriza o desenvolvimento sustentável e o relacionamento com todos os públicos

Social, a singular preenche e encaminha para a Unimed do Brasil o balanço social, que contempla informações sobre o corpo funcional, indicadores de gestão e organização, indicadores econômicos e indicadores sociais internos.



## Projetos

As ações contemplam colaboradores e seus familiares, prestadores de serviços, clientes, comunidade e sociedade. Centenas de pessoas são beneficiadas com projetos na área de saúde, esporte, cultura e ações sociais de filantropia.

O cuidado da cooperativa com a área de Responsabilidade Social vai desde o planejamento dos investimentos em projetos de sustentabilidade até a divulgação dos resultados obtidos e a prestação de contas à sociedade.

"A responsabilidade social está inserida na missão da Unimed Ji-Paraná. Agir de forma socialmente responsável significa garantir uma gestão mais consciente, que valoriza o desenvolvimento sustentável e o relacionamento com todos os públicos", diz Gilberto Domingues, presidente da cooperativa. ▶

## 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 estimulam o autocuidado.

## 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, que são entregues às instituições sociais de ação continua-

da de Ji-Paraná.

## 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 torcedores. 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, implan-

tou o Projeto Academia da Terceira Idade (ATI). Ao todo, são 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.

## Público interno

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



 **COMUNIDADE** Centenas de pessoas são beneficiadas com projetos na área de saúde, esporte e cultura

# Shake milagroso

*Não basta tomar shake, se as demais refeições forem feitas de forma incorreta*

**E**magrecer. Este é o sonho de onze entre dez pessoas e uma das maneiras encontradas por elas foi a substituição de uma das refeições do dia pelo shake, mistura de um pó ao leite desnatado. As propagandas prometem a perda daqueles quilinhos a mais sem deixar de lado os nutrientes necessários para manter uma alimentação balanceada.

Mas, embora haja as mais diversas opções de marcas e sabores espalhadas nas prateleiras de supermercados e farmácias, o ideal é que a ingestão do shake seja acompanhada por um profissional especializado. Especialistas dizem que a bebida é utilizada como estratégia aceita para o tratamento da obesidade, mas a indicação leva em consideração o estudo de cada caso.

No entanto, se a pessoa já está tomando o shake, a dica é verificar se o produto possui o registro da Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa) e, se possível, entrar no site do órgão para confirmar se o produto realmente está cadastrado. Infelizmente, existem registros falsificados e o consumidor é o maior prejudicado. Em caso de dúvidas, leve o rótulo do produto a um especialista em nutrição, para ele avaliar a procedência do shake. Quanto aos produtos caseiros, os especialistas fazem restrições. Nestes ca-

[...]

**A lição que fica é que é preciso consultar um especialista em nutrição para verificar qual a melhor maneira de utilizar o shake como complemento alimentar, se não há restrições, nem exagero no consumo.**

...os existe interação entre nutrientes, o que pode ser prejudicial à saúde.

A lição que fica é que é preciso con-



**INDICAÇÃO** Só um especialista em nutrição pode indicar a melhor maneira de utilizar o shake

sultar um especialista em nutrição para verificar qual a melhor maneira de utilizar o shake como complemento alimentar, se não há restrições, nem exagero no consumo. Nem sempre as pessoas conseguem manter o uso prolongado, pois o sabor torna-se enjoativo e, nesse momento, é importante saber trocar o shake por uma refeição equilibrada composta por alimentos in natura.

Não há milagres para emagrecer. Não basta tomar um shake, se as demais refeições forem feitas de forma incorreta e a pessoa não praticar atividade física. A base do tratamento para obesidade sempre deve ser a reeducação alimentar e exercícios. Nada substitui isso. **U**



# Creμες e mais creμες

## ▲ PREVENÇÃO

**Antirrugas podem ajudar, mas protetor solar na infância e adolescência previnem**

*Será que eles realmente fazem tudo que prometem?*



que não falta nas revistas e prateleiras são cremes de todos os tipos: para estria, celulite, antirrugas, específico para o rosto, mãos, pés e área dos olhos. Com tantas opções, é quase inevitável lotar a própria prateleira com potes e mais potes de loções. Contudo, os especialistas alertam sobre aqueles que prometem milagres. A ação do creme é superficial, penetra apenas a epiderme e na derme papilar. Os problemas de estria e celulite estão na hipoderme, uma camada mais profunda da pele. Não existe milagre. Além disso, ainda

não há nenhum tratamento comprovado para cura de estrias, por exemplo.

Quanto à redução de celulite e de medidas, essas podem ser suavizadas alinhando dieta, exercícios físicos e tratamentos, como a drenagem. Embora, em geral, a aplicação do creme é apenas um complemento à massagem e a amenização do problema é resultado mais dessa do que do creme, pois ajuda a eliminar líquido e gordura. Porém, é importante ressaltar que, no caso da celulite, ela pode passar de grau 3 para 1, por exemplo, mas provavelmente, ela não irá sumir por completo.

### Antirrugas

Para os que se preocupam com os sinais da idade que aparecem no rosto, especialistas dão a dica: na infância e adolescência, utilizar o protetor solar já ajuda a prevenir as rugas. A partir dos 25 anos, o colágeno - proteína que ajuda a manter a pele firme - começa a diminuir e os cremes antirrugas podem ajudar, contudo, também não é preciso ficar paranoico e passar milhares de cremes. ①



exercícios



remédios



▶ **MATURIDADE** Depois dos 60 anos a prática de algum esporte se torna ainda mais benéfica

*Idosos passam a usar menos remédios com atividade física*

**É** sabido o valor dos exercícios físicos em qualquer idade, no entanto, após os 60 anos a prática de algum esporte se torna ainda mais benéfica. Isto porque movimentar o corpo previne doenças, ameniza sintomas de outros males e aumenta a expectativa de vida.

Uma pesquisa realizada em um projeto implantado no Rio de Janeiro mostra isso na prática. Segundo levantamento, 56% dos hipertensos diabéticos e obesos inscritos no Programa Academia Carioca de Saúde há dois anos, conseguiram reduzir a dosagem e a quantidade de remédios. 2% deixaram de precisar de remédios.

O levantamento mostrou ainda que 72% dos alunos perderam peso, 97% conseguiram controlar a pressão e 86% dos diabéticos reduziram as taxas de glicemia.

O exercício faz com que o corpo produza substâncias que diminuem a pres-

são e a glicose. A consequência é a redução da necessidade de remédios. Mas, é bom lembrar, só o médico pode diminuir as dosagens. O exercício físico é remédio também contra depressão, problemas cardiovasculares e ajuda a prevenir alguns tipos de cânceres.

### **Acompanhamento**

No entanto, com o passar dos anos, ao fazer alguma atividade o acompanhamento de um médico é essencial. A avaliação de um especialista é primordial, principalmente, naqueles que têm problemas respiratórios ou de coração.

Em geral, o tipo de exercício mais indicado é a caminhada e/ou a hidroginástica, sempre alongando antes e depois para evitar dores por contraturas musculares. É importante fazer algo com pouco impacto. Tal recomendação não exclui a academia, desde que o idoso informe a opção ao seu médico. ▶



Durante qualquer atividade, porém, pessoas na maturidade devem seguir alguns cuidados especiais. Antes de começar, devem optar por alimentos mais leves, e não fazerem nenhum esforço em jejum. A caminhada ao ar livre deve ocorrer antes das 9 horas da manhã e após às 16 horas. Nesses horários o sol está mais ameno, e há menos risco de desidratação e surgimento de manchas na pele que possam ocasionar câncer.

Além disso, recomenda-se manter as avaliações médicas a cada três meses e também acompanhar a pressão e os batimentos cardíacos. Fora isso, o idoso precisa ficar atento ao tipo de piso escolhido. Dar preferência aos calçados e não andar em chãos escorregadios ou molhados. Já os calçados têm que ser confortáveis, a exemplo de um tênis com solado antiderrapante. Por fim, indica-se o consumo de água durante os exercícios.

## Precaução só traz benefícios

Seguindo as recomendações, a atividade física é uma excelente forma de:

- ▶ manter a boa frequência cardíaca e a pressão arterial;
- ▶ prevenir a imobilidade;
- ▶ evitar a obesidade, o colesterol alterado, a hipertensão e as doenças cardiovasculares;
- ▶ melhorar a postura, o equilíbrio e o metabolismo;
- ▶ fortalecer a musculatura e os ossos;
- ▶ provocar bem-estar geral, o que diminui as chances de depressão, insônia, nervosismo e ansiedade. ①



▶ **BENEFÍCIO** Exercício faz com que o corpo produza substâncias que diminuem a pressão e a glicose

» Setembro/Octubre 2011



## Plano Familiar ou individual

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

### Segurança

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

### Qualidade

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

### Flexibilidade

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



Central de Atendimento  
**69 3411-3800**

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

# Migração ou adaptação?

*Com a adaptação ou migração, o cliente passa a ter direito à lista de serviços obrigatórios editada pela ANS e fica dispensado de cumprir nova carência, para os procedimentos já cobertos*

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) definiu novas regras para a adaptação ou migração dos contratos antigos de planos de assistência à saúde, anteriores a janeiro de 1999. As regras entraram em vigor em agosto, visando adequá-los às disposições da Lei 9.656/98 (Lei de Planos de Saúde). A normativa facilita a mudança, estabelecendo algumas novidades, como um teto



▶ **ESCOLHA** O cliente deve analisar as opções e fazer a melhor escolha para o seu caso

para o reajuste no valor do plano em caso de adaptação.

De acordo com a agência reguladora, com a adaptação ou migração, o beneficiário passa a ter direito à lista de serviços obrigatórios editada pela ANS e fica dispensado de cumprir novos prazos de carência. Além disso, o reajuste das mensalidades será limitado ao percentual definido pela agência a cada ano.

A adaptação consiste em incluir um aditivo ao contrato atual, e migrar é quando o titular cancela o contrato atual e assina um novo plano de saúde com a mesma operadora.

Nas duas situações, deve ocorrer alteração no valor cobrado pelo plano. No caso da adaptação, a mensalidade pode subir até no máximo 20,59%. Para a migração, o reajuste é de 20%.

## Porque adequar o contrato

Os planos de saúde comercializados a partir de 2 de janeiro de 1999 são regulados e protegidos pela Lei 9.656/98, que trouxe uma série de conquistas para os usuários que contratam planos desde aquela data.

Planos antigos não garantem todos os direitos previstos na Lei 9.656/98. Para estimular a adequação, a Unimed definiu condições especiais para todas as propostas encaminhadas aos usuários como preços promocionais para a migração. No último ano, mais de 1,5 mil benefi- ▶



## ▶ ECONOMIA

Para estimular a adequação, a Unimed definiu condições especiais para todas as propostas

ciários da Unimed Ji-Paraná, adequaram seus contratos.

## Reajuste anual

Sobre o reajuste anual, tanto na migração quanto na adaptação, nos contratos individuais ou familiares, este será aplicado conforme definido pela ANS, sendo que na adaptação será mantida a data do contrato de origem e na migração será a da nova contratação.

Já nos contratos coletivos, na adaptação, o índice e a data do reajuste serão de livre negociação, respeitada a periodicidade mínima de 12 meses. Na migração, a data de reajuste também será a da nova contratação e o percentual de reajuste é de livre negociação, respeitada a periodicidade mínima de 12 meses.

## Faixa etária

Tanto na migração como na adaptação, o reajuste por mudança de idade seguirá as dez faixas definidas pela ANS, sendo a última aos 59 anos, conforme o Estatuto do Idoso.



► **OPORTUNIDADE** No último ano, mais de 1,5 mil beneficiários da Unimed Ji-Paraná, adequaram seus contratos

## Saiba mais

**Migração** - O contrato anterior é cancelado e um novo contrato é assinado, com todas as garantias asseguradas, segundo a regulamentação do setor. A migração tem a vantagem de poder ser feita individualmente ou por todo o grupo vinculado ao contrato, com possibilidade de contratação de nova rede e segmentação diferente. Esta é a opção que a Unimed Ji-Paraná recomenda a seus clientes, por ser o mais simples e versátil.

**Adaptação** - O cliente permanece com o contrato antigo e assina um aditivo contratual. Todas as regras do plano anterior serão mantidas, desde que não sejam conflitantes com a Lei 9.656/98 e as demais normas editadas pela ANS. Nesse caso, a mudança deve ser feita para toda a família. A Unimed Ji-Paraná irá apresentar uma proposta ao beneficiário, demonstrando o ajuste do valor a ser pela ampliação das coberturas. Esse ajuste por ampliação da cobertura não será, em nenhum caso, superior ao teto estabelecido de 20,59%.

**Poderão ser aplicadas carências e/ou Cobertura Parcial Temporária para os novos procedimentos in-**

**cluídos em decorrência da adaptação ou migração?**

Não, salvo quando o beneficiário ainda estiver em cumprimento de carência ou CPT em razão do contrato original.

**Importante:** Para contagem do tempo de carência ou CPT considera-se a data da adesão ao contrato original.

**Quem será responsável em solicitar/aceitar a proposta de adaptação ou migração?**

Nos **contratos individuais** o responsável será o **titular do plano** ou o beneficiário que assume as obrigações financeiras, em casos de extinção do vínculo do titular; ou a pessoa que representa ou assiste o titular incapaz da contratação. Nos **contratos coletivos** o responsável será a **pessoa jurídica** que celebrou o contrato.

**Uma vez aceita a proposta de adaptação ou migração o responsável pelo contrato poderá retornar ao contrato de origem?**

Não, aceita a proposta não há possibilidade de voltar para o contrato firmado anteriormente. 0

# REGULAMENTAÇÃO DO PLANO DE SAÚDE

A Lei nº 9656/98 estabeleceu regras que visam garantir maior nível de segurança e qualidade de atendimento aos beneficiários de planos privados de assistência à saúde, assegurando-lhes inclusive o direito de opção às novas regras, mediante regulamentação de contratos firmados até 01/01/1999.

## QUADRO COMPARATIVO DO CONTRATO EM VIGOR COM O PLANO REFERÊNCIA Principais avanços da cobertura com o advento da lei 9.656/98

PLANO NÃO REGULAMENTADO (ANTIGO)	PLANO REGULAMENTADO (NOVO)
<b>Exames em geral</b>	
Tem direito aos procedimentos como: Endoscopia, Cintilografias, Ecocardiograma, Raios-X, Teste-Ergométrico, Exames Oftalmológicos e Neurológicos, entre outros.	Tem cobertura para os exames do ROL (nova tabela de procedimentos da ANS). Ex: Mastotomia, Tilt-Test, PCR para hepatite B, Ferrotipagem para HIV e hepatite C.
<b>Tomografias e Ressonâncias</b>	
O paciente pode realizar 01 tomografia e 01 ressonância por ano.	Sem limite para a realização de tomografias e ressonâncias, independente do diagnóstico, desde que indicados por médico.
<b>Psicoterapia, Fonoaudióloga, Nutricionista e Terapia Ocupacional</b>	
Sem cobertura.	<b>Psicoterapia:</b> 12 sessões/ano com encaminhamento médico. <b>Fonoaudióloga:</b> 6 sessões/ano com encaminhamento médico. <b>Nutricionista:</b> 6 sessões/ano com encaminhamento médico. <b>Terapia Ocupacional:</b> 6 sessões/ano com encaminhamento médico.
<b>Cirurgia de Catarata</b>	
Cobertura apenas ao procedimento cirúrgico e <b>NÃO</b> para a lente.	Tem direito ao procedimento cirúrgico e lente (nacional).
<b>Projeto Coração</b>	
Contratos sem cobertura a Projeto Coração.	Possui cobertura para os procedimentos cardiológicos presentes no rol da ANS: Cateterismo, Angioplastia, Avaliação de Marcapasso, Valvopatias, Coronariopatias, entre outros.
<b>Radiocirurgia Estereotáxica (tratamento do câncer com alta precisão)</b>	
Sem cobertura.	Tem cobertura.
<b>Acupuntura</b>	
Sem cobertura.	Com cobertura.
<b>Hemodiálise</b>	
Sem cobertura.	Com cobertura.
<b>Internação Psiquiátrica</b>	
Sem cobertura.	Tem cobertura para internação psiquiátrica: • 15 dias para problemas como dependência química; • 30 dias para problemas psiquiátricos, como psicoses.
<b>Próteses e Órteses</b>	
Sem cobertura.	Inclui a cobertura de próteses e órteses (nacionais), ligado ao ato cirúrgico, desde que não tenham finalidade estética.
<b>Obesidade Mórbida</b>	
Sem cobertura.	Cobertura de Gastroplastia para Obesidade Mórbida (Cirurgia Bariátrica) e Banda Gástrica. Também tem cobertura para Dermolipectomia nos casos de abdômen avental resultante de grande emagrecimento pós-tratamento de obesidade mórbida, desde que preenchidos os requisitos da norma.
<b>Vasectomia, Laqueadura e Colocação de DIU.</b>	
Sem cobertura.	Tem cobertura desde que preenchidos os requisitos da Lei nº 9263/96.
<b>Cirurgia Refrativa (MIOPIA e HIPERMETROPIA)</b>	
Sem cobertura.	Cobertura à cirurgia refrativa (PRK ou LASIK) restrita aos pacientes com mais de 18 anos e grau estável há pelo menos um ano. Miopia de graus entre 5,0 e 10,0. Caso haja astigmatismo associado, este deve ser menor que 4,0. Hipermetropia até 6,0. Caso haja astigmatismo associado, este deve ser menor que 4,0.
<b>Transporte Inter-hospitalar</b>	
Contratos sem cobertura para transporte inter-hospitalar.	Cobertura de transporte inter-hospitalar (de Hospital para Hospital), nos moldes da lei.
<b>Transplantes</b>	
Sem cobertura.	Inclui cobertura para internação hospitalar para transplantes de rim, córnea e transplante autólogo de medula óssea, incluindo despesas com doadores vivos, medicamentos usados na internação, acompanhamento clínico no pós-operatório.

# De olho no pisante

*Veja qual é o tipo de calçado ideal para dirigir e as exigências do Código de Trânsito*

**C**ada motorista tem sua preferência, mas nem todo calçado serve para dirigir. Na área da medicina ocupacional, o calçado ideal precisa atender à ergonomia, proporcionando um menor esforço muscular do motorista. O conforto é essencial.

## Os critérios da fiscalização


Saiba quais são as exigências dos agentes de trânsito para não ser multado:

**DESCALÇO** ▶ Se o salto está incomodando, é normal tirá-lo, certo? Apesar disso, dirigir descalço não é recomendado, já que os pés são mais sensíveis, ficando propensos a reagir ao menor estímulo.

**SALTO** ▶ Para desespero das mulheres, os saltos altos e médios foram os primeiros a serem condenados. Este tipo de calçado provoca esforço muscular na panturrilha e na musculatura da coxa, gerando sobrecarga. O apoio irregular do calcanhar também provoca insegurança para acionar os pedais e maior esforço na parte inferior do pé. Quanto maior e mais fino é o salto, maior será o esforço muscular.

**CHINELOS** ▶ Nem pensar. Além de proibido por lei, o uso de chinelos causa instabilidade e eles podem se prender sob os pedais. Já as sandálias com tira presa ao calcanhar não são proibidas, mas, também são instáveis.

**BAIXINHOS** ▶ Calçados fechados com salto baixo, tanto masculinos quanto femininos, e as sandálias rasteirinhas estão aprovadas.

**SOLA** ▶ Um aspecto que precisa ser avaliado é o solado. Se for muito liso, como os de madeira, podem escorregar, mesmo nos pedais emborrachados, que podem estar desgastados. Outro é a flexibilidade da sola. Calçado com um solado muito flexível, o pé fica dobrado, provocando esforço muscular e sobrecarga na musculatura da perna. A flexibilidade não é um aspecto negativo, mas não pode ser exagerada. 



▶ **IDEAL** O calçado ideal para dirigir é fechado, tem o solado flexível (mas nem tanto!) e não tem salto

## O QUE DIZ O CTB?

Para complicar a coisa, o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) não é objetivo quanto aos tipos de calçado que podem ser usados para dirigir:

**Art. 252** – É considerado infração dirigir o veículo:

Inciso IV – Usando calçado que não se firme nos pés ou que comprometa a utilização dos pedais.

Infração média, menos 4 pontos no prontuário do motorista

**Multa:** R\$ 85,13

# Primeiro filho, e agora?

*Ajustes no casamento são necessários para a chegada da criança e a tranquilidade da família*

A chegada do bebê no âmbito familiar muda intensamente alguns aspectos da vida do casal. Além das poucas horas de sono que os pais terão nos primeiros meses e dos efeitos físicos sofridos pela mãe após o nascimento da criança, diferentes emoções farão parte do cotidiano da nova família.

A transição da vida a dois para a vida em família exige adaptações no casamento. A rotina de ambos será afetada pela presença da terceira pessoa, que depende tanto do cuidado e do amor dos pais. Logo nos primeiros meses, é comum sentir algumas mudanças no estilo de vida e no modo de pensar, como por exemplo:

- senso de responsabilidade - o recém-nascido depende dos pais para tudo: agora o casal é responsável por cuidar, proteger e amar a criança;
- a rotina parece desaparecer, em razão

das poucas horas dormidas, das mamadas e das trocas de fraldas: em pouco tempo os pais vão se adequar às necessidades do bebê e restabelecer sua rotina;

➤ será comum os pais terem que abrir mão da liberdade pessoal para viabilizar o funcionamento da vida em família: rapidamente perceberão que vale a pena mudar o estilo de vida para estar com seu filho.

Esse período de ajustes poderá acarretar brigas entre o casal. O diálogo é fundamental para que os dois saibam o que incomoda cada um e encontrem soluções em conjunto. Apesar da alegria com a chegada do primeiro filho, num primeiro momento, poderá ser difícil para que mãe e pai lembrem-se que formam um casal e não mais apenas dois indivíduos. Manter saudável o relacionamento com o parceiro é importante até para o bebê.

Várias situações colaboram para abalar a estabilidade do casal. São tantas tarefas e preocupações novas que, às vezes, os pais se esquecem de prestar atenção um no outro. O encantamento com o filho pode se tornar o único assunto de suas conversas. A falta de sincronia na vida sexual também é comum, principalmente por motivos físicos e emocionais da mãe nos primeiros meses. Prestar atenção no parceiro e ser honesto sobre o que está sentindo é essencial para manter o companheirismo e todos os benefícios do casamento. ①

## ▶ DIÁLOGO

**Transição da vida a dois para a vida em família exige adaptações no casamento**



# Use seu plano da melhor forma

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



## ▶ Acesso aos serviços

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



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

## ▶ Pelo celular

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





## LISTA

**60 novos procedimentos serão incluídos na cobertura assistencial mínima a partir do próximo ano**

### Internações

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

### Cobertura mínima

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) publicou, em agosto, a Resolução Normativa 262 que atualiza o Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde, garantindo e tornando pública a cobertura assistencial mínima obrigatória. O rol constitui a referência básica para cobertura assistencial nos planos privados de assistência à saúde, contratados a partir de 1º de janeiro de 1999 e é revisado a cada dois anos. Nesta atualização será incluída a cobertura para cerca de 60 novos procedimentos, que entrará em vigor a partir do dia 01/01/2012. Mais informações [www.ans.gov.br](http://www.ans.gov.br).

### Autorizações

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

### Avise se faltar

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

### Consultas médicas

Se você não tiver certeza de qual especialista consultar, procure um clínico geral. Evite consultar diversos médicos pelo mesmo motivo. Procure esclarecer todas as dúvidas que tiver sobre sua saúde durante a consulta.

### Guia médica

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

### Revista Bem Viver

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

### Retorno

Não deixe para depois. Se precisar retornar ao médico, agende seu dia e horário imediatamente após a consulta. O retorno é gratuito somente se for agendado para até 30 dias após a primeira ida ao consultório. Esse prazo é suficiente para agendar e fazer exames, portanto, não há necessidade de esperar para marcar o retorno. ①

# Seringal Vila Paraíso

*Museu em Manaus conduz os visitantes aos tempos áureos do Ciclo da Borracha*


**L**ocalizado na margem esquerda do Rio Negro, a 25 minutos de lancha de Manaus, o Museu do Seringal Vila Paraíso conduz os visitantes aos tempos áureos do Ciclo da Borracha, apresentando uma visão próxima da realidade de um seringal da época.

O museu retrata o modo de vida dos seringueiros no início do século XX. Utilizado como cenário para gravação de um filme sobre o Ciclo da Borracha, o espaço abriga árvores naturais, trilhas e construções como o Casarão do Seringalista, a Casa do Seringueiro e o Barracão de Aviamento.

O roteiro começa no desembarque no trapiche seguindo para o Casarão do Se-

ringalista, onde os móveis e utensílios de época testemunham à riqueza dos seringais, quando a borracha estava no auge da sua valorização econômica.

O passeio prossegue no Barracão de Aviamento, local onde os seringueiros entregavam as pelias de borracha, adquiriam os produtos manufaturados e onde, invariavelmente, ficavam devedores do dono do seringal. O visitante conhece também a Capela dedicada a Nossa Senhora da Conceição e a Casa de Farinha.

Uma trilha no meio da mata permite ao visitante conhecer a árvore da seringueira e assistir ao processo de coleta do látex. Esta trilha conduz ao Tapiri de Defumação da Borracha, onde são confeccionadas as pelias, e à modesta Casa do Seringueiro. 



 **MUSEU** Espaço atrai visitantes que querem conhecer o modo de viver do homem do seringal

# Cuidados com os pés

## MICOSES



As frieiras ou tinea interdigitais são micoses entre os dedos. As tinea pedis são o pé-de-atleta e as unicomicoses são micoses nas unhas. Caracterizadas por descamações da pele ou da unha, são causadas por fungos, que provocam coceira e até sangramento (na pele) e esbranquiçamento ou porosidade (na unha), em casos extremos.

### Dicas

- ▲ Para evitar micoses, o ideal é lavar bem os pés e secar entre os dedos a cada banho.
- ▲ Usar chinelos de borracha o maior tempo possível à beira da piscina e em banheiros coletivos.
- ▲ Depois de voltar do clube ou rio, lavar bem os pés, com uma escova de cerdas longas e macias para fazer a assepsia das unhas, limpando as laterais no sentido do tornozelo para a ponta.
- ▲ Usar um desodorante ou talco para os pés com bactericida e fungicida (quem transpira excessivamente deve preferir o desodorante ao talco).
- ▲ Usar meias de algodão, que absorvem o suor. Se optarem por meias finas, as mulheres devem usar as do tipo sapatilha, de algodão, para absorver o suor dos pés.

## RESSECAMENTO



Hidratação profunda com parafina quente, técnica que abrange higienização, hidratação das unhas, aplicação da parafina, descanso com bota térmica (potencializa a ação do produto) e massagem final.

### Dicas

- ▲ A hidratação deve ser feita de acordo com a necessidade do cliente.
- ▲ Caso os pés não tenham maiores problemas, o recomendável é ir ao podólogo uma vez a cada 15 dias.

## ERROS MAIS COMUNS

- ▲ Retirar a cutícula das unhas. São elas que protegem os pés da ação de fungos, bactérias e vírus.
- ▲ Andar descalço na praia contribui para patologias, como bicho geográfico e bicho-de-pé.
- ▲ Não trocar os sapatos regularmente. É recomendável deixá-los ao sol uma vez por semana.
- ▲ Usar meias sintéticas. O ideal é optar pelo material de algodão.
- ▲ Não ficar atento à assepsia do salão de beleza ou clínica de estética.

## FISSURAS



Popularmente conhecidas como rachaduras, há casos leves, mais fáceis de serem tratados, e os tipos mais severos, que podem levar à dor e ao sangramento. Em geral, são provocadas pela falta de hidratação, mas há lesões causadas por patologias como diabetes, hipertensão, obesidade, cardiopatias diversas ou problemas vasculares.

### Dicas

- ▲ Aumento do consumo de água.
- ▲ Evitar lixar os pés.
- ▲ Evitar usar chinelos ou rasteirinhas.
- ▲ Optar por sapatos fechados.

## Dê conforto aos pés

Distribuição do peso em relação ao salto usado

### Sem salto



### Salto alto



## Posição dos dedos conforme o tipo de bico

### Normal



### Bico fino



Altas temperaturas, tempo seco, poeira e piscina exigem cuidados com os pés. Essa época do ano é propícia para o aparecimento de algumas patologias, como micoses, fissuras e ressecamento da pele. Alguns erros como andar descalço em banheiros de clubes, saunas ou academias e usar acessórios não-esterilizados nos salões de beleza como palitos, lixas e alicates podem piorar a situação. O forninho que serve para esquentar o equipamento não elimina as impurezas. O correto é usar uma autoclave em temperatura bem elevada ou uma estufa, que deve ser ligada acima de 280 graus, e durante duas horas. Mas pouca gente faz isso.

No caso de micoses, na unha ou na pele, elas são mais difíceis de ser curadas, sendo necessário a visita a um dermatologista. Fissuras, ou seja, as rachaduras são mais fáceis de combater, embora os casos mais graves possam levar à dor e ao sangramento. Enquanto a fissura persistir, os especialistas recomendam sapatos fechados, em vez de chinelos ou rasteirinhas.



RESPEITO Experiência pode contribuir para que as crianças cresçam respeitando a natureza

# Horta educativa

*Com criatividade e disposição, horta infantil pode despertar o interesse da criançada por uma alimentação mais saudável*


Fazer uma horta em casa pode ser uma maneira criativa e divertida para desenvolver o interesse da criançada por uma alimentação natural e hábitos saudáveis. Além do prazer pessoal, uma horta infantil permite que a criança tenha alguns conhecimentos básicos sobre as plantas - a necessidade de água, ar e luz, por exemplo. A experiência pode contribuir para que as crianças cresçam respeitando a natureza.

Mexer na terra, ver as plantas crescendo e acompanhar o desenvolvimento da horta é

uma atividade muito saudável. Até o gosto por frutas e verduras pode começar a mudar naqueles que antes não aceitavam uma única folha verde no prato.

Como as crianças geralmente são ansiosas, o melhor é escolher vegetais que se desenvolvem rápido: rabanete, cenoura, nabo, alface, cebolinha e salsinha são os mais indicados. Compre as sementes numa casa especializada (só a cebolinha se reproduz também a partir do talinho branco com raízes), e ensine seu filho a preparar sua própria horta.

## Plantio e cuidados

- ▲ Se não for possível plantar num canteiro, providencie um caixote de madeira de mais ou menos 70 cm por 50 cm e forre-o com plástico; assim, ele poderá ficar dentro de casa em um local bem iluminado, sem fazer muita sujeira. Encha o caixote com terra misturada a um pouco de adubo comum.
- ▲ Com o dedo ou um lápis, a criança deverá abrir buracos rasos na terra. Depois, ela colocará uma ou duas sementinhas em cada cova e cobrirá com uma leve camada de terra.
- ▲ Dai em diante basta regar uma vez por dia (bem cedo ou no fim da tarde). E acompanhar a evolução das plantinhas até o delicioso momento da colheita. 

# Prazos para consultas

*Núcleo de atendimento permite encontrar um profissional disponível nas diversas especialidades médicas*

**E**ntra em vigor em setembro, resolução da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) que determina prazos máximos para marcação de consultas. Sete dias em consultas básicas como pediatria, clínica médica e ginecologia e 14 dias para demais especialidades.

A resolução, no entanto, não garante consulta rápida com o profissional de escolha do usuário, pois por vezes o profissional de escolha já está em sua capacidade máxima. Para ser atendido dentro do prazo o consumidor deverá se consultar com o médico indicado pela operadora.

## Reembolso


No caso de urgência o atendimento deve ser garantido no próprio município. Outra alternativa que a operadora pode

oferecer ao usuário é o reembolso. No entanto, é preciso ficar atento. Como explica a ANS, caso o contrato tenha previsão de reembolso, mesmo que o consumidor pague R\$ 250 por uma consulta médica, se o reembolso previsto em contrato corresponder a R\$ 50, por exemplo, esse será o valor a ser pago pela operadora.

É importante ressaltar que está é uma das alternativas oferecidas pela operadora, ou seja, o cliente deve procurar o plano antes de fazer a consulta, para que ela seja autorizada. Caso o cliente faça a consulta sem autorização da operadora, ela não será obrigada a reembolsá-lo.

## Atendimento

A Unimed Ji-Paraná tem como princípio cumprir integralmente a legislação do setor. A Cooperativa implantou, em 2010, o setor de Pós-Vendas, um núcleo preparado para encaminhar os clientes que tiverem dificuldade em marcar consultas.

O núcleo de atendimento permite encontrar um profissional disponível nas diversas especialidades médicas. A Unimed indica o especialista e viabiliza a consulta na especialidade médica desejada, pela data mais próxima disponível ou conforme a conveniência de horário do cliente e local do consultório. 



**OPÇÃO** Caso a agenda do médico escolhido esteja lotada, a operadora pode indicar outro especialista

### Mais informações

▲ Unimed Ji-Paraná  
Pós-Vendas  
› Fones: (69) 3411-3820 ou 3411-3815  
› Email: pos\_vendas@unimedjpr.com.br

▲ ANS  
› Disque ANS 0800 701 9656  
› [www.ans.gov.br](http://www.ans.gov.br) 

# Futuro construído . por . **notas musicais**

*Unimed  
Ji-Paraná firma  
patrocínio  
cultural com  
a Associação  
Amigos da  
Orquestra*

**A**o completar oito anos, a Associação Amigos da Orquestra ganha o patrocínio da Unimed Ji-Paraná, com apoio cultural firmado por doze meses. O projeto leva não somente ondas sonoras para Ji-Paraná, mas o de-

sejo de um grupo de crianças e jovens do município, de também serem ouvidos e mostrarem algo que, um dia, pensaram não existir: o valor de cada um.

Nesse embalo, o Projeto "Orquestra em Ação", idealizado pela Associação Amigos da Orquestra de Ji-Paraná, leva para mais ▶



ARTE ▾

Formação musical e  
artística cria possibilidade  
de profissionalização



## ► **SOLIDÁRIA** Projeto leva atividades musicais para mais de 600 crianças e jovens de escolas públicas do município

de 600 crianças e jovens de escolas públicas do município, atividades musicais, como piano, coral, violão, percussão, flauta doce, violino, viola, violoncelo e contrabaixo.

Além de oferecer formação musical e artística para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social, o projeto proporciona desenvolvimento pessoal e cria a possibilidade de profissionalização.

O benefício desse patrocínio cultural é duplo. A Unimed associa a sua marca líder de saúde a um projeto cultural sério, consagrado e reconhecido. A orquestra, de outro lado, ganha uma contribuição monetária que permitirá melhores condições para aulas, ensaios e participação em audições, concertos e festivais.

O investimento em cultura é visto pela Unimed como uma oportunidade de participar do processo de incremento e manutenção dos valores culturais da sociedade e, principalmente, a possibilidade de construir uma imagem forte e bem posicionada perante o público.

### Ritmo dentro das escolas

Levar 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".

Os acordes transformam a vida de centenas de crianças e jovens 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. **U**

#### Onde acontece

Escola José Francisco dos Santos  
Escola Jardim dos Migrantes  
Escola Rio Urupá

Saiba mais sobre o projeto   
[www.orquestraemacao.com.br](http://www.orquestraemacao.com.br)

» Setembro/Octubre 2011



## Plano Empresarial

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

### Vantagem

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

### Segurança

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

Solicite uma proposta da Unimed Ji-Paraná e compare.



Central de Atendimento  
**69 3411-3800**

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

# Bons sonhos

*Faça o quiz e verifique seus conhecimentos sobre os fatores que influenciam a busca por uma boa noite de sono*

**U**ma boa noite de sono é a garantia de um dia seguinte produtivo e de uma vida saudável. Além disso, uma noite bem dormida é sinal de que o organismo relaxou e cumpriu as suas funções. O que isso quer dizer? Quer dizer que ele produziu o hormônio do crescimento, que nos adultos é essencial para a recuperação dos músculos e dos ossos e fabricou melatonina, que protege as células e restabelece o relógio biológico.

Dormir bem é essencial para ter disposição para as atividades do dia seguinte. O que parece simples, no entanto, envolve vários fatores e, ainda assim, muitas pessoas sofrem para conseguir uma boa noite de sono. Faça o quiz e verifique seus conhecimentos sobre os fatores que influenciam a busca por uma boa noite de sono.

Para cada afirmação abaixo, escolha entre "certo" e "errado" e verifique seus conhecimentos sobre o sono e o que pode influenciá-lo: ▶



## SONO ▶

**Dormir bem é essencial para ter disposição para as atividades do dia seguinte**



1. O sono envolve múltiplos mecanismos fisiológicos e comportamentais em várias regiões do sistema nervoso central.

- a) Certo
- b) Errado

2. Um dos sintomas mais comuns da apneia do sono é o ronco associado a episódios de respiração ofegante e de engasgos.

- a) Certo
- b) Errado

3. Antigamente, a posição de barriga para baixo era contraindicada para dormir, mas estudos já comprovaram que não há prejuízos e dormir nessa posição.

- a) Certo
- b) Errado

4. O ronco é mais frequente em homens e só ocorre em pessoas

adultas.

- a) Certo
- b) Errado

5. Episódios de sonambulismo são caracterizados unicamente pelo ato de a pessoa falar enquanto dorme e são restritos a crianças.

- a) Certo
- b) Errado

6. Deve-se evitar trocar de posição durante a noite, pois isso aumenta o risco de prejuízos para a coluna.

- a) Certo
- b) Errado

7. Para dormir bem, recomenda-se praticar exercícios físicos logo antes de deitar-se, pois aumentando o cansaço do corpo, o organismo entra em fase REM mais rapidamente.

- a) Certo
- b) Errado

## Respostas:

1. Certo

2. Certo

3. **Errado.** Dormir de barriga para baixo continua sendo contraindicado, principalmente para quem tem problema na coluna cervical.

4. **Errado.** As crianças também podem roncar. A causa mais comum associada a essa situação é a hipertrofia da adenoide e das amígdalas.

5. **Errado.** O sonambulismo consiste em episódios recorrentes de comportamento do tipo levantar-se da cama, falar, sentar e perambular pelo quarto e outros ambientes. É mais comum em crianças, mas também pode ocorrer na vida adulta.

6. **Errado.** Trocar de posição enquanto dorme é saudável, pois ajuda a diminuir a pressão sobre as partes do corpo que estão em contato com o colchão e o travesseiro.

7. **Errado.** Para uma boa noite de sono, recomenda-se atividades físicas em horários adequados, mas nunca próximos dos horários de dormir.

**Fonte:** Instituto do Sono, Associação Brasileira do Sono.

## Receita 12



## Sopa de alho poró e abóbora

**Você vai precisar de:**

- » 1 colher de sopa de margarina light
- » 1 cebola cortada em cubos
- » 1/2 xícara de chá de alho poró picado
- » 1 tablete de caldo de galinha
- » 3/4 xícara de chá de iogurte natural desnatado
- » Sal a gosto
- » Pimenta-do-reino preta a gosto, moída na hora
- » 2 ramos de salsa picada
- » 3 xícaras de chá de abóbora cortada em cubos
- » 3 batatas pequenas cortadas em cubos
- » 3 xícaras de chá de leite desnatado

**Preparo:**

Refogue a cebola e o alho poró, com margarina. Acrescente na panela a abóbora, a batata, o leite e o caldo de galinha dissolvido em 3 xícaras (chá) de água fervente. Quando levantar fervura, tampe, abaixe o fogo e cozinhe por 45 minutos, mexendo sempre. Bata os legumes cozidos no liquidificador. Adicione o iogurte e reserve uma parte para decorar. Aqueça a mistura, sem deixar ferver, e tempere com sal e pimenta. Por cima da sopa, ao centro, coloque o iogurte reservado. Com um palito de madeira, espalhe o iogurte até as bordas do prato, mesclando-o com as cores da sopa. Salpique salsa e sirva.

## Construir

Nome da brincadeira:

**Pipa**

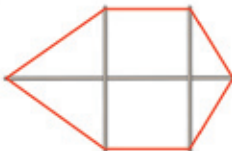
Como se faz?

Você vai precisar de:



1.

Posicione uma vareta na vertical e duas na horizontal, amarrando as com a linha nos pontos em que elas se encontram. E passe a linha também em todas as extremidades. Assim, a armação da pipa estará pronta.



2.

Depois, passe cola em um dos lados das três varetas.



3.



Pegue o papel de seda, centralize-o sobre as varetas e, com cuidado, vá colando-o devagar por toda a armação. Com uma tesoura, recorte o formato da pipa para tirar os excessos.

4.

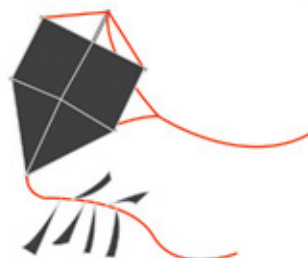


Corte os cantos e cole direito. Amarre as duas extremidades com a linha e você tem o estirante para garantir um bom voo da pipa.

5.



Para fazer a rabiola, recorte saco plástico em pequenas tiras. Com um nó simples, prenda os pedaços do plástico na linha do carretel. Quanto maior a pipa, maior a rabiola.



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

## VIVER NÃO TEM CONTRAINDICAÇÃO.

É como costumam dizer: quem tem saúde tem tudo. E nosso grande plano é justamente manter sua saúde em dia. Assim, você só precisa se preocupar com uma coisa na vida: viver.

15 de setembro.  
Dia do Cliente.





Fone: (69) 3411-3800

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

**ANS - Nº 347.507**