

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 3 - Nº 11 - Mai/Jun 2011



Para vencer a balança

Saber separar fome e emoção faz parte do
aprendizado de quem quer emagrecer

Pág 18

Reinauguração em Rolim ➔

Para comemorar, a Unimed vai realizar o projeto Bem Viver, um dia inteiro de saúde e lazer, com ações gratuitas para toda comunidade **Pág 12**

Unimed 
Ji-Paraná

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


Bem Viver

A **Unimed**
Ji-Paraná
vai reinaugurar
a unidade em
Rolim de Moura.

17 de junho,
no estacionamento do
supermercado Trento,
das 8 às 18 horas

Mais informações **3442-1240**

Para comemorar um dia de saúde e lazer.
Ações gratuitas para toda comunidade.

**DICAS DE SAÚDE, AFERIÇÃO DE PRESSÃO,
GLICEMIA, ATIVIDADES PARA CRIANÇAS,
SORTEIOS E MUITO MAIS.**

Para vencer a balança

Emagrecer e manter um padrão físico é um processo difícil, que requer uma boa dose de perseverança e, muitas vezes, acompanhamento médico. A reeducação alimentar supera a eficácia de qualquer dieta, já que promove mudanças comportamentais permanentes no que diz respeito aos hábitos alimentares. Foram essas mudanças que permitiram que a dentista Neuza Maria da Cruz Viera, de 59 anos, fizesse as pazes com o próprio corpo. Hoje, quatro quilos mais magra, desde a entrada no programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, há cinco meses, ela considera que se transformou em outra pessoa à mesa.

18

Capa



8

Multiplicando bons exemplos

A revista Bem Viver preparou uma lista para lembrar que pequenas atitudes podem preservar o planeta

15

Salto, só de brincadeira

Uso de sapatos com salto na infância pode ser prejudicial para o desenvolvimento da estrutura óssea

16

Geração bomba

Anabolizantes vendidos ilegalmente podem transformar o sonho do corpo escultural em grave problema

23

Casamento engorda?

Parar frear a tendência que se tem de engordar após o casamento, é necessário rever os hábitos

28

Ajudar tá no sangue

Procure o Hemocentro de Ji-Paraná. Um simples gesto pode salvar a vida de muita gente

12

Destaque

Bem Viver em Rolim

No dia 18 de junho será reinaugurada a unidade de Rolim de Moura. A mudança expressa a permanente preocupação com a qualidade dos serviços e com o atendimento. Instalações mais modernas e espaçosas permitirão oferecer mais conforto aos clientes, colaboradores e cooperados. Para comemorar, a Unimed vai realizar o projeto Bem Viver, um dia inteiro de saúde e lazer, com ações gratuitas para toda comunidade. Profissionais de saúde vão avaliar a pressão arterial, o peso e glicemia, ensinar alongamentos, promover atividades lúdicas e distribuir materiais informativos a quem visitar as tendas do projeto.

CARO LEITOR ↗

Compromisso e cuidado

Estamos cada vez mais perto de você e de sua família

O nosso Programa de Medicina Preventiva está levando até você uma nova filosofia: a atenção integral à saúde, ou seja, o cuidado médico serve também para que não se fique doente, e não somente para remediar as doenças depois que surgem. Na matéria de capa, você conhece a história da cliente Neuza Maria, que graças ao acompanhamento da equipe de Medicina Preventiva hoje leva uma vida mais saudável e mais feliz.

Ainda nessa mesma linha de atuação, as ações de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná estão nas ruas. Pensando em seu maior conforto e comodidade, a unidade de Rolim de Moura mudou de endereço e no dia da reinauguração iremos realizar uma campanha preventiva aberta a toda comunidade.

E ainda diversas outras iniciativas que apontam na mesma direção: o objetivo de garantir saúde, física e mentalmente, para o maior número de pessoas em tempo integral. Estamos cada vez mais perto de você e de sua família.

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 11 - Mai/Jun de 2011

Tiragem: 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado

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

▲ Edições anteriores

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

▲ Cartas à Redação

Avenida Transcontinental, 1019 - Centro

Ji-Paraná/RO - CEP 76900-091

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

comunicacao@unimedjpr.com.br

▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

unimedjpr@unimedjpr.com.br

www.unimedjpr.com.br



Hanseníase tem cura

O diagnóstico precoce, seguido do tratamento regular e do acompanhamento da equipe médica, impedem a evolução da doença

A hanseníase – antigamente conhecida como Lepra – é uma doença que está presente no mundo há milhares de anos. Tem cura, mas, paradoxalmente, cresce em países como o Brasil, pois sua eliminação depende de melhores indicadores sociais como educação e saúde. O maior desafio é conscientizar a população para ir ao médico, tão logo detecte algum aparente sintoma – o principal deles, a combinação de manchas na pele com falta de sensibilidade no local. Nesta entrevista, a pediatra Magna Sueli Ramalho Lucas, coordenadora do serviço de hanseníase do município de Ji-Paraná, fala dos sinais, sintomas e tratamento.

Bem Viver - O que é hanseníase?

Magna Sueli - A hanseníase é uma do-

ença infecciosa e transmissível, que afeta os nervos e a pele – especialmente a região da face, dos braços e mãos, e das pernas e pés. Causada por um micróbio chamado Bacilo de Hansen, a doença pode atingir homens e mulheres de todas as idades.

BV - Quais os sintomas?

MS - Mancha dormente de cor esbranquiçada ou avermelhada pode ser hanseníase. Na maioria das vezes, as pessoas nem notam estas manchas, já que não coçam, não doem e não incomodam.

BV - A hanseníase tem cura?

MS - Sim. O tratamento da hanseníase é gratuita em todos os postos de saúde. O tratamento será 100% eficiente se for levado a sério do começo ao fim. Mas se a pessoa não fizer o tratamento ou se ele for feito de maneira errada, a doença pode causar deformidades que incapacitam o indivíduo para o trabalho e a convivência social, podendo deixar sequelas permanentes em pele, nervos, mãos, pés e olhos. A primeira dose do remédio mata quase todos os bacilos e a hanseníase deixa de ser passada para outras pessoas. O importante é que o doente não abandone o tratamento até completar as doses, ser avaliado e liberado pela equipe de saúde.

BV - Como se dá a transmissão da hanseníase?

MS - A hanseníase é basicamente uma doença cutânea, mas que pode afetar também os olhos, os nervos periféricos e, eventualmente, outros órgãos. Embora se pudesse imaginar que ela penetrasse atra- ▶



A PROFISSIONAL ▾

Magna Sueli Ramalho Lucas é médica pediatra, diretora de assistência à saúde da Unimed Ji-Paraná e coordenadora do serviço de hanseníase do município de Ji-Paraná

vés da pele, o provável é que a transmissão se dê pela secreção e pelo ar que saem das vias aéreas superiores e por gotículas de saliva. Ao penetrar no organismo, a bactéria desencadeia uma luta com o sistema de defesa. Dependendo do resultado dessa batalha, após um período de incubação prolongado, que pode variar de seis meses a seis anos, o indivíduo poderá desenvolver a doença, que apresenta várias formas clínicas e diversos tipos de manifestações na pele.

BV - Todas as pessoas que tem contato com doente contagiante desenvolver a hanseníase?

Não. É necessário contato íntimo e prolongado, como a convivência de familiares na mesma residência. Também depende da condição imunológica, pois 90% da população adulta têm resistência contra a doença. Diante de um sinal ou sintoma suspeito de hanseníase, procure o Centro de Saúde para confirmação do diagnóstico. Na verdade, hanseníase não é uma doença muito contagiosa. Sua instalação e desenvolvimento dependem da

[...]

O primeiro cuidado é fazer com que os portadores de hanseníase se tratem.


resposta do organismo invadido pela bactéria.

BV - O estigma da doença fazia com que os doentes fossem internados nos leprosários no passado. Hoje, o tratamento é ambulatorial e o doente convive com a família. Que cuidado as pessoas próximas devem ter em relação ao contágio?

MS - O primeiro cuidado é fazer com que os portadores de hanseníase se tratem. O tratamento acaba com os bacilos e, conseqüentemente, com a possibilidade de contágio. Quando é feito o diagnóstico, as pessoas da família são chamadas à unidade básica de saúde para serem examinadas por um dermatologista e são submetidas

não só a uma avaliação clínica, mas a uma baciloscopia. O material pode ser colhido na orelha, nos joelhos ou nas lesões, se elas existirem. Também podem ser indicados exames anatomo-patológicos (biópsia), se necessário.

BV - Existem casos onde há necessidade de separar o portador de seus familiares?

MS - Não. A pessoa que está fazendo tratamento de hanseníase pode e deve ficar junto de sua família, no trabalho, na escola, sem sofrer separação ou rejeição. Todo portador de hanseníase, mesmo os que têm formas contagiantes, deixam de contagiar as pessoas assim que iniciam o tratamento. Por isso, o tratamento é feito em ambulatório e o portador de hanseníase deve continuar a realizar suas atividades normalmente. 

Mais informações no site do Ministério da Saúde www.saude.gov.br ou www.morhan.org.br



SINTOMA A combinação de manchas na pele com falta de sensibilidade no local é o principal sintoma

Multiplicando bons exemplos



A revista Bem Viver preparou uma lista para lembrar que pequenas atitudes podem preservar o planeta

O Dia Mundial do Meio Ambiente é comemorado em 5 de junho. Mais do que celebrar a data, este pode ser o ponto de partida para que as pessoas adotem novas atitudes. Com ações simples como reciclar o lixo, encurtar o banho, fechar torneiras, andar mais de bicicleta e menos de carro, as pessoas podem fazer a diferença. Multiplicar bons exemplos, através de atos simples do cotidiano, pode provocar uma grande transformação.

A revista Bem Viver preparou uma lista para lembrar que pequenas atitudes podem preservar o planeta. Aproveite e ponha em prática. Um bom exemplo leva a outro.

Ecologia começa em casa

Uma torneira aberta, por 5 minutos, gasta 810 litros de água. Ao escovar os dentes, basta usar um copo de água para enxaguar a boca. Imagina a economia se todo mundo seguir este exemplo.

Água

Diminua o tempo dos banhos, feche a torneira enquanto escova os dentes ou faz a barba, use regador ao invés de mangueira, varra a calçada em vez de lavá-la.



Lixo

Mesmo que sua cidade não tenha coleta seletiva, separe o lixo da sua casa e descubra para onde levar o material reciclável, como vidro, plástico, metal e papel.

Eletricidade

Procure tirar os eletrodomésticos da tomada enquanto estão desligados e evite deixar equipamentos no modo standby. E, prefira aparelhos com baixo consumo de energia.



Madeira

Escolha bem os seus móveis de madeira. Prefira aqueles certificados pelo FSC, provenientes de florestas de manejo sustentável.

Plantas

Ocupe todos os espaços possíveis com plantas - jardins, quintais, sacadas, sala de estar, hall do prédio.



Mais consciência na hora de comprar

Está na hora de refletirmos sobre a necessidade de comprar produtos e serviços. Atualmente, gasta-se, em um ano, 4 vezes mais do que há 4 décadas.

Embalagens

Evite excesso de embalagens. Fuja também das bandejas de isopor e não exagere nas sacolas de plástico. E, sempre que possível, prefira os produtos com embalagens retornáveis.



Consumo

Evite produtos supérfluos e dê preferência aos alimentos produzidos na região.

Alternativas para uso do carro

A queima de combustível fóssil é uma das principais causas do aquecimento global. A matéria-prima do petróleo é o carbono, que se origina das plantas e animais que já morreram. A renovação fóssil demora séculos para acontecer. Chegou a hora de botar o pé no freio.



Caminhe e pedale

Faz bem para a sua saúde e a saúde do planeta.



Compartilhe caronas

Sempre que possível, divida o carro com colegas de trabalho, vizinhos e amigos.

A rua é extensão da sua casa

Veja quanto tempo a natureza leva para decompor alguns produtos e pense: Papel - 6 meses. Filtro de cigarro - 5 anos. Chiclete - 5 anos. Embalagem longa vida - 100 anos. Nylon - 30 anos. Plástico - 450 anos. Metal - 450 anos.

Não jogue lixo no chão

O lixo obstrui bueiros e canaletas. Os resultados são as enchentes, os deslizamentos, ratos, baratas e doenças.



Deixe a terra respirar: ao construir sua calçada, use materiais que permitam o escoamento de água, ou deixe espaços por onde a água possa passar.

A natureza sempre retribui aos cuidados que você dedica a ela

Todo ano, cerca de 17 milhões de hectares de floresta tropical são desmatados. Se isso continuar, em 30 anos, entre 5% e 10% das espécies tropicais serão extintas.

Integre-se ao seu meio ambiente

Evite desmatamentos e queimadas. Preserve todas as fontes de água. Quando for plantar, prefira as sementes nativas.



Plante árvores

Nem que seja no seu quintal ou na calçada do seu prédio.



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

»» Xô varizes!

Alguns cuidados podem ajudar a evitar o aparecimento das varizes como, por exemplo, não permanecer muito tempo em pé ou em outra posição por um longo período. Movimentar as pernas ajuda a bombear o sangue nas veias. Utilizar meias elásticas, pode ser uma boa opção principalmente se há algum fator que colabora para o agravamento da doença. Elas não eliminam as varizes, mas ajudam a evitar seu progresso. Evitar o ganho exagerado de peso e realizar exercícios físicos com supervisão de um profissional especializado também podem ajudar na prevenção.



»» Conjuntivite

Com o grande índice de casos de conjuntivite este ano, os cuidados com a higiene devem ser redobrados para evitar contaminações. A falta de cuidados básicos de higiene, como lavar bem as mãos, evitar tocar os olhos e usar lenços descartáveis ao espirrar ou tossir, pode levar a um aumento da ocorrência deste mal. Cada tipo de conjuntivite é tratado de uma maneira diferente. Então, caso ela apareça é necessário procurar um oftalmologista para obter orientações sobre o tratamento mais adequado.

»» Menos açúcar

É fácil perceber que bolos, tortas e docinhos de festa, por exemplo, têm açúcar em sua composição. O que pode não ser tão simples de se dar conta é que muitos alimentos industrializados também possuem várias colheradas desse ingrediente e podem ser os responsáveis pela ingestão exagerada dele. Estar ciente de que alimentos como refrigerantes, ketchup, biscoitos, iogurtes e sucos industrializados possuem açúcar é importante para diminuir a quantidade total ingerida. Verificar se a compulsão por doces está relacionada a um aspecto emocional e tentar reeducar o paladar, incluindo mais sucos naturais e frutas nas receitas também pode ser uma solução.



UNIMED SERVIÇO ↩

» UTI Móvel

A Unimed Ji-Paraná adquiriu uma UTI Móvel totalmente equipada e regularizada para atendimentos em UTI neonatal, infantil e adulta. Ela já está sendo usada no transporte inter-hospitalar de clientes Unimed. Mais tranquilidade e segurança.



» Fique atento

Os clientes que necessitarem de atendimento com especialistas das áreas de neurologia, psiquiatria, reumatologia ou endocrinologia, devem se dirigir a uma unidade da Unimed Ji-Paraná, na sede ou escritórios, para que os atendentes viabilizem a consulta.



» **Farmácia Unimed** Para atender melhor os clientes, a Farmácia Unimed em Ji-Paraná, Cacoal e Rolim de Moura está atendendo em novos horários. De segunda a sexta-feira, das 8 às 20 horas, e aos sábados, das 8 às 18 horas. Um espaço totalmente dedicado ao cliente Unimed, com descontos exclusivos e ampla linha de perfumaria e produtos de higiene pessoal.

» Pesquisa

A Unimed está fazendo levantamento para saber como anda a saúde de seus clientes. Por isso, nos próximos dias, você poderá receber uma ligação da equipe de Medicina Preventiva. São perguntas simples e rápidas. Com o resultado da pesquisa, a Unimed poderá aperfeiçoar os programas para atender as necessidades dos clientes.



» Maio/Junho 2011

DICAS ↩

» FILMES



Rio

O filme conta a história de Blu, uma arara azul ameaçada de extinção que vem ao Rio para encontrar Jade, provavelmente a última fêmea da espécie. A viagem, que acontece justamente durante o Carnaval, transforma-se numa grande aventura, que tem as paisagens e os pontos turísticos da cidade como cenário. "Rio" é, acima de tudo, um espetáculo visual. O ponto alto acontece na Marquês de Sapucaí, em pleno Carnaval. O 'maior espetáculo da Terra' é retratado à altura, com detalhes impressionantes. O filme é dirigido pelo brasileiro Carlos Saldanha, criador de produções como "A Era de Gelo".



» LIVROS

Juventude & Drogas

No livro, o doutor Içami Tiba, psiquiatra e psicodramatista, orienta pais e educadores a enfrentar com cuidado e acertos a síndrome dos anjos caídos - processo pelo qual uma família passa após descobrir que um filho está usando drogas. Nesta obra, o autor não só orienta sobre como prevenir o uso de drogas, identificar um filho usuário ou abordá-lo para iniciar tratamento. Doutor Tiba faz com que adultos entendam o universo dos adolescentes, identificando e conhecendo as razões que levam seus filhos às drogas.

Nova unidade em Rolim

Para comemorar, a Unimed vai realizar o projeto Bem Viver, um dia inteiro de saúde e lazer, com ações gratuitas para toda comunidade

No dia 17 de junho será reinaugurada a unidade de Rolim de Moura, na avenida Florianópolis, 4894, centro, no espaço do Su-

permercado Trento.

A mudança, para um local mais central e de fácil acesso, expressa a permanente preocupação com a qualidade dos serviços e com o atendimento. Instalações ▶



CONFORTO ▽

A mudança expressa a permanente preocupação com a qualidade dos serviços e com o atendimento



▶ SERVIÇO Profissionais de saúde estarão realizando ação gratuitas de prevenção

mais modernas e espaçosas permitirão oferecer mais conforto aos clientes, colaboradores e cooperados.

Bem Viver

Para comemorar, a Unimed vai realizar o projeto Bem Viver, um dia inteiro de saúde e lazer, com ações gratuitas para toda comunidade, no estacionamento do Trento, das 8 às 18 horas. Profissionais de saúde vão avaliar a pressão arterial, o peso e glicemia, ensinar alongamentos, promover atividades lúdicas e distribuir materiais informativos a quem visitar as tendas do projeto. Terão também atividades para crianças, sorteios e muito mais.

[...]

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

Farmácia

No novo endereço, também será instalada a Farmácia Unimed, con-

cebida para prestar aos clientes tratamento especial, com assistência permanente de um farmacêutico, garantia de procedência, qualidade dos produtos e remédios à preço de custo. Estarão à venda medicamentos de uso contínuo, livres, genéricos, perfumaria, produtos de higiene pessoal, entre outros. A Farmácia estará aberta a todo público, de segunda a sexta, das 8 às 20 horas, e aos sábados, das 8 às 18 horas. 📞

Mais informações pelo telefone (69) **3442-1240**.

Papinhas regionais

Ministério da Saúde divulga material com sugestões de alimentos regionais para utilizar nas papinhas dos bebês

Por volta dos seis meses de idade, o bebê já pode e deve começar a ingerir alimentos complementares ao leite materno, pois precisará de mais nutrientes. Papas salgadas começam a fazer parte da alimentação dos bebês entre as mamadas e auxiliam na introdução gradual de alimentos sólidos.


Para incentivar a utilização de produtos típicos de cada região do Brasil, o Ministério da Saúde apresenta sugestões de combinações de alimentos para a produção de papinhas salgadas. Veja os alimentos sugeridos na região Norte, para serem incorporados na alimentação de bebês e crianças.

- » Açaí com farinha de tapioca e peixe desfiado.
- » Peixe com alfavaca e papa de batata com pupunha.

» Arroz e Feijão com tucumã e frango desfiado.

» Carne desfiada com maxixe e mandioca.

» Cará e cenoura, carne, feijão com chicória.

Mesmo com a adição de novos alimentos à dieta do bebê, necessária após os seis meses, é importante lembrar que a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam o aleitamento materno até dois anos ou mais. É importante também evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação. 

Fonte: Ministério da Saúde (Guia alimentar para crianças menores de dois anos) e livro Filhos: da gravidez aos dois anos de idade, da Sociedade Brasileira de Pediatria.

NUTRIENTE

As papinhas começam a fazer parte da alimentação dos bebês por volta dos seis meses



Salto, só de brincadeira

Uso de sapatos com salto na infância pode ser prejudicial para o desenvolvimento adequado da estrutura óssea

Coloridos, brilhosos, bonitos e altos. A variedade de calçados infantis inclui diversos modelos para agradar a necessidade e vontade de todos os pequenos.

A incorporação de características de calçados de adultos em modelos infantis, no entanto, pode ser prejudicial para as crianças. O uso de saltos na infância pode causar prejuízos para o desenvolvimento muscular e para a coluna.

Nas crianças, esse hábito pode fazer com que as estruturas ósseas comecem a se moldar com algum problema. Além de cau-

sar sobrecarga no antepé, onde o peso do corpo fica concentrado quando a parte de trás do corpo é levantada, o salto também pode modificar a posição da coluna.

Recomenda-se evitar o uso de calçados com saltos nas crianças para não provocar danos à saúde delas. Já brincadeiras com os sapatos das mães não são vistas como problemáticas e podem até ser saudáveis para atender à curiosidade das meninas.

Na hora de comprar, fique atento:

- ▲ Procure um modelo que permita que a criança se movimente à vontade;
- ▲ Se os pés da criança têm tamanhos diferentes, o sapato deve ser escolhido pelo tamanho que calça melhor o maior pé;
- ▲ Deve haver um espaço entre a ponta do dedo e o fim do calçado correspondente à largura do dedo polegar;
- ▲ Leve seu filho junto na loja para que ele experimente o calçado. Peça para que ele caminhe por alguns minutos com o sapato e uma meia normal;
- ▲ Caso a criança pratique esporte, escolha um tênis adequado à modalidade. Modelos com amortecedores ajudam a amenizar o impacto. 📍



CONFORTO ▲

Recomenda-se evitar o uso de calçados com saltos nas crianças para não provocar danos à saúde delas

Geração bomba

Anabolizantes vendidos ilegalmente podem transformar o sonho do corpo esculptural em grave problema de saúde

A puberdade é o período em que a criança começa a se transformar em um adulto, do ponto de vista biológico. Mais do que a questão física, trata-se da fase em que o ser humano sofre mais transformações. A fragilidade deste período e o culto ao corpo presente na sociedade podem colocar os adolescentes em situações de risco. Na pressa de ganhar músculos, muitos recorrem ao uso de anabolizantes e esteróides.

Embora banalizado em algumas academias, e prescrito por profissionais despreparados, vendido e defendido na internet, o uso das populares "bombas" é extremamente prejudicial à saúde, como explicam

especialistas. Bomba é um termo genérico para qualquer substância que permita ganho de massa muscular. As mais conhecidas contêm hormônios (anabolizantes - esteróides) derivados da testosterona.

Elevação da pressão arterial, aumento do colesterol ruim, lesões graves no fígado, acne, atrofia dos testículos, diminuição da produção de espermatozoides, infertilidade, impotência sexual e aumento no risco do câncer de próstata são algumas das reações adversas, no caso dos homens.

Crescimento falso

Embora o uso de esteróides anabolizantes seja limitado à prescrição médica no Brasil, a prática é muito mais comum do ▶



PERIGO ▾

Na pressa de ganhar músculos, muitos recorrem ao uso de anabolizantes e esteróides



▶ **SAUDÁVEL** A malhação é o melhor caminho para quem deseja ganhar massa muscular

que se imagina. Podem ser consideradas bombas os esteroides anabolizantes, os hormônios do crescimento e até mesmo os suplementos alimentares, embora esses tenham efeitos bem menos nocivos. Os esteroides são drogas sintéticas usadas para substituir o hormônio masculino testosterona fabricado pelos testículos.

Agem sobre o organismo de duas maneiras – no crescimento da musculatura (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas (efeito androgênico). Os hormônios sintéticos para aplicação em animais, principalmente em cavalos, integram-se a esses grupos e também são usados de maneira indiscriminada por quem deseja ganhar massa muscular sem fazer muito esforço.

O uso das bombas é totalmente desaconselhado por profissionais responsáveis. Tudo que se ganha muito rápido, também se perde rápido. É um crescimento falso. Como o aumento das fibras musculares não ocorre de um dia para o outro, na verdade não são mús-

culos e sim retenção de líquido.

Especialmente para os meninos, que querem ganhar massa, há soluções muito mais saudáveis. A malhação é o melhor caminho para quem deseja ganhar massa muscular. A musculação pode ser amparada no tripé alimentação, descanso e treinamento. É preciso uma alimentação equilibrada, dormir oito horas e seguir o treinamento para que se alcance o resultado de maneira segura.

Os pais devem ficar atentos, é preciso cultivar uma relação de confiança com o jovem, para que ele se desenvolva de forma mais tranquila. Criar um diálogo com os jovens é parte deste processo.

[...]

Tudo que se ganha muito rápido, também se perde rápido. É um crescimento falso.

Mau uso de suplementos também oferece risco

Além da ingestão ou injeção de esteroides anabolizantes, outro hábito aparentemente menos nocivo que se dissemina entre praticantes de musculação é o uso de suplementos alimentares. Na maior parte dos casos, sem qualquer acompanhamento profissional.

As substâncias que aparecem na fórmula do produto podem acelerar as batidas do coração, aumentar o fôlego, relaxar os músculos, ampliar as sensações de prazer e de bem estar. São promessas de efeitos que costumam cobrar um preço alto do organismo. Além do mais, algumas dessas substâncias podem provocar dependência.

Segundo especialistas, em uma dieta balanceada, qualquer pessoa saudável consegue facilmente obter quantidades adequadas de proteína, sem haver a necessidade da ingestão de suplementos protéicos. U



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

Para vencer a balança

*Saber separar fome e emoção
faz parte do aprendizado de
quem quer emagrecer*

C omer de três em três horas, beber dois litros de água diariamente, mastigar devagar, preferir os carboidratos complexos e aumentar o consumo de vegetais são alguns dos preciosos segredos da reeducação alimentar. Emagrecer e ▶



▲ **ASSISTÊNCIA** A enfermeira Josiane Gomes acompanha os resultados da paciente



[...]

Emagrecer e manter um padrão físico é um processo difícil, que requer uma boa dose de perseverança e, muitas vezes, acompanhamento médico.

quilos mais magra, desde a entrada no programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná, há cinco meses, ela considera que se transformou em outra pessoa à mesa. "Aprendi coisas importantes, como controlar as quantidades e fazer substituições", afirma.

A proposta de reeducação alimentar deve vir acompanhada de algumas mudanças no estilo de vida. Caso contrário, corre-se o risco de ser apenas mais um regime, que começa na segunda e acaba na sexta. Para mudar o estilo de vida é necessário identificar motivações, traçar metas realistas e principalmente estabelecer as ações que permitirão alcançar estas tão sonhadas metas.

"É muito bom ser cuidada"

Há, cinco meses, Neuza, cliente da Unimed Ji-Paraná, foi convidada para fazer parte do programa de Medicina Preventiva. Desde então, ela faz consultas periódicas com nutricionista, enfermeira e psicólogo. De acordo com ela, a ajuda profissional contribui para manter o foco nos objetivos propostos e ainda pode orientar recursos e estratégias que neutralizam as resistências e obstáculos que aparecem. "A psicóloga do programa me ajudou, por exemplo, a enfrentar as tentações", explica.

As profissionais desenvolvem, junto com o paciente, estratégias para superar dificuldades e a fazer um planejamento detalhado, passo a passo ►

► **SERVIÇO** Depois de receber orientação, Neuza aprendeu a se relacionar bem com os alimentos e emagreceu quatro quilos

manter um padrão físico é um processo difícil, que requer uma boa dose de perseverança e, muitas vezes, acompanhamento médico. Segundo especialistas, a reeducação supera a eficácia de qualquer dieta, já que promove mudanças

comportamentais permanentes no que diz respeito aos hábitos alimentares.

Foram essas mudanças que permitiram que a dentista Neuza Maria da Cruz Viera, de 59 anos, fizesse as pazes com o próprio corpo. Hoje, quatro

como vai emagrecer e manter o peso. Elas também ajudam o paciente a descobrir como lidar melhor com a ansiedade, auto-estima em baixa, depressão, culpa e outras emoções que podem estar contribuindo para o ganho de peso.

Os clientes da Unimed Ji-Paraná, maiores de 12 anos, diagnosticados como hipertensos, diabéticos, ou com sobrepeso, podem participar do programa gratuitamente. Satisfeita com o

resultado, Neuza conta que vai chegar aos 60 anos como queria. "É muito bom ser cuidada", diz.

Reeducação

Começa assim: a pessoa sente-se mal, culpada por estar com excesso de peso, por ter ouvido um comentário, experimentado uma roupa que não serviu ou por qualquer outra razão. Então, inicia uma dieta rigorosa. A ansiedade vai aumentando e a vontade

de comer fica irresistível, até que chega um momento em que a pessoa desiste e volta a comer muito e sem controle. Quanto mais a pessoa se distancia do corpo ideal, mais difícil fica vencer a disputa com a balança.

Ingerindo o alimento certo, na hora e na quantidade certas, pode-se realmente comer de tudo sem correr o risco de engordar. Restrição alimentar não resolve o problema de ninguém. Principalmente se o objetivo é emagrecer



cer e não voltar a ganhar peso.

Dietas radicais podem até proporcionar uma perda rápida de peso. No entanto, como costumam reduzir muito a massa magra, ocorre uma diminuição do metabolismo da pessoa e, conseqüentemente, recuperação rápida do peso. Essa é a principal causa do conhecido e tão prejudicial "efeito-sanfona".

Na reeducação alimentar, leva-se em conta o que a pessoa gosta de comer, mas sem exageros. É a dieta que

tem que se adequar à pessoa e não a pessoa à dieta. Saber separar fome e emoções também faz parte do aprendizado. "Não me pertence comer tanto como eu comia antes", afirma Neuza, com o que aprendeu no programa.

Outro fator importante para perda de peso é a atividade física regular, que traz amplos benefícios para a saúde física e mental. É o que também vem contribuindo para o sucesso do programa de Neuza. "Faço musculação e hidroginástica todos os dias", conta.

Nutrientes

Entender os nutrientes, seus mecanismos de ação e benefícios para o organismo é outro passo importante para uma reeducação alimentar eficiente.

Os alimentos simples, como doces e açúcar, devem ser evitados ou ter seu consumo restringido. Na hora de escolher pães e outras massas, prefira os de ingredientes integrais. Cereais, frutas e verduras são algumas das fontes mais saudáveis.

Embora não constituam fonte significativa de energia, as proteínas promovem mais saciedade do que os carboidratos. Também têm quatro calorias por grama e devem contribuir com 15% das calorias do plano alimentar. As gorduras são a principal fonte de energia estocável (inclusive aquela dos odiáveis pneuzinhos), sendo responsáveis pelo transporte de algumas vitaminas e matéria-prima de hormônios. Podem ser benéficas ou prejudiciais, dependendo do tipo e da quantidade consumida. A indicação é que componham 25% das calorias do plano alimentar. É, sem dúvida, o alimento que mais engorda. Cada grama tem nove calorias.

As boas gorduras são as insaturadas, de origem vegetal e que têm efeito benéfico no sistema cardiovascular. As

[...]

Na reeducação alimentar, leva-se em conta o que a pessoa gosta de comer, mas sem exageros.

saturadas, ao contrário, predisõem a doenças cardiovasculares e são de origem animal. Num processo de reeducação alimentar, é importante evitá-las ou reduzir seu consumo. A mesma dica vale para as gorduras trans ou hidrogenadas, que são resultantes do processo de transformação de óleos em pasta sólida. Elas também predisõem a doenças. Estão presentes em alimentos como a margarina, o sorvete, salgadinhos tipo chips, biscoito recheado e outros.

Quais os cuidados que se deve ter antes de iniciar uma dieta?

- ▲ Não se iludir com promessas milagrosas
- ▲ Reconhecer que não é fácil emagrecer e manter o peso é o primeiro passo para uma escolha acertada
- ▲ Evite reduções drásticas de quantidades de alimento
- ▲ Opte por uma alimentação balanceada, para evitar carência de nutrientes ou vitaminas
- ▲ Mantenha uma boa hidratação
- ▲ Procure um profissional de confiança
- ▲ Realize exames médicos, se forem indicados

RESULTADO

Satisfeita com o resultado, Neuza conta que vai chegar aos 60 anos como queria

Mais informações

Unimed Ji-Paraná – Programa de Medicina Preventiva.
Fone: (69) 3411-3840



Segurança em duas rodas

Um acidente de moto, quando não mata, deixa sequelas graves e muitas cicatrizes

PERIGO ▽

O excesso de velocidade é o que mais agrava as consequências dos acidentes



O número de motocicletas nas cidades não para de crescer. No estado de Rondônia já são mais de 200 mil motocicletas, que representam 42% da frota.

Os acidentes de trânsito geralmente ocorrem por uma associação de fatores: impunidade, imperícia, desatenção, consumo de álcool, estado de conservação das motocicletas, mau tempo. Mas o excesso de velocidade é o mais comum e o que mais agrava as consequências dos acidentes.

E o que o motorista ganha ao ultrapassar a velocidade permitida? Quase nada. Por exemplo: ao fazer uma entrega a uma distância de seis quilômetros, se você aumentar a velocidade de 60km/h para 80 km/h, a diferença de tempo será de um minuto

e meio. Vale a pena arriscar a vida por tão pouco?

A velocidade influencia nos acidentes de várias maneiras:

1 Para parar, a moto precisa de uma distância maior que a dos demais veículos. Se você estiver correndo, essa distância precisa ser maior ainda. Do contrário, se o carro da frente freiar, você vai bater na traseira dele.

2 Quando você reduzir a velocidade bruscamente, a moto pode se desequilibrar, quanto maior for essa redução, maior a perda de equilíbrio. Se a roda travar, a moto cai, desliza pelo chão e você vai junto.

3 Quanto maior a velocidade, menores são a aderência ao solo e a estabilidade da moto.

4 Em alta velocidade, você tem menos tempo para reagir diante de um imprevisto: um pedestre na via,

um carro que avança o sinal. A alta velocidade também dificulta a visão de buracos ou obstáculos na pista.

5 Ao pilotar em alta velocidade, fica mais difícil para os outros verem a sua moto, especialmente à noite ou debaixo de chuva.

6 Sobre a moto o seu corpo fica exposto (o para-choque da moto é a sua canela) e qualquer batida em alta velocidade pode ser fatal.

7 Bater em um veículo parado a 60km/h é igual a cair de um prédio de 11 andares. E se o carro estiver em movimento, vindo em sua direção, é pior ainda, pois a velocidade da batida será de 100 km/h. Já imaginou o estrago?

Um acidente de moto, quando não mata, deixa sequelas graves e muitas cicatrizes, causando sofrimento e dor ao motociclista e sua família. 🚫



▶ TENDÊNCIA

Já foi comprovada por várias pesquisas que as pessoas engordam depois do casamento

Casamento engorda?

Para frear a tendência que se tem de engordar após o casamento, é necessário rever os hábitos que possam levar aos quilos indesejados

Um jantarzinho romântico, uma pizza na sexta-feira, uma comidinha para os amigos, uns salgadinhos durante o filme e está estabelecido que a comida direciona os programas do casal. Quando ainda são namorados, os encontros à mesa já são bastante frequentes, mas depois do casamento o cenário está montado e os quilos extras são os vilões da história.

A tendência que os casais têm de engordar já foi comprovada por várias pesquisas. Além dos programas a dois envolverem mais refeições e de uma menor preocupação com o corpo e com a estética, é comum que um queira agradar o outro com comidas saborosas. Com um pouco de esforço e determinação, ambos podem manter os mesmos hábitos alimentares de antes, mas isso só vale a pena se eles forem realmente mais saudáveis.

Veja algumas dicas para ajudá-lo a não aumentar o peso após o casamento:

- ✓ Evite guardar guloseimas em casa;
- ✓ Faça programas que não envolvam idas a restaurantes ou que não tenham a comida como o centro das atenções;
- ✓ Procure atividades físicas para praticarem juntos;
- ✓ Faça uma lista com os itens necessários para o cardápio da semana antes de ir ao supermercado;
- ✓ Como qualquer pessoa que deseja ter hábitos alimentares saudáveis, prefira alimentos integrais e evite congelados e frituras.

Além disso, mantenha o clima de conquista e não relaxe apenas porque se casou. A acomodação, muitas vezes, diminui a autoestima, o que pode ser perigoso para o relacionamento e até para os projetos individuais. U

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.

▶ Medicina Preventiva

Está no ar o hot site do programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná. Ele reúne informações sobre Diabetes, Hipertensão, Obesidade e todos os Programas de Medicina Preventiva. 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.



▶ **ACESSO**
Dicas, testes, informações sobre Diabetes, Hipertensão e Obesidade



▶ Pelo celular

Você também pode acessar o guia médico pelo celular, por meio do endereço www.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.

▶ Online

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.

▶ 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.

▶ 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.

▶ 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.

▶ GUIA

No site da Unimed Ji-Paraná, você pode consultar a lista completa e atualizada de médicos

▶ Autorizações

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

▶ Guia médica

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

▶ 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.

▶ 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.unimed-jpr.com.br/> você tem acesso a todas as edições anteriores. **U**



A praia de Alter do Chão, com grandes extensões de areia branca, é banhada pelas águas transparentes do rio Tapajós

Caribe brasileiro

A praia de Alter do Chão, próxima de Santarém, no estado do Pará, surpreende pela beleza


Entre os meses de agosto e janeiro, os rios paraenses obedecem a um fenômeno da natureza: a vazante, período de menor volume de água. Neste período aparecem mais de 200 praias fluviais que brotam na região amazônica, revelando grandes extensões de areia branca e macia.

A praia de Alter do Chão, próxima de Santarém, no estado do Pará, é tida como a mais bela. Apelidada pelos nativos de "Caribe brasileiro", ela é banhada pelas águas transparentes do rio Tapajós.

Na localidade é possível fazer programas variados: trilha ecológica, passeio fluvial, apreciação dos botos, visitação a lojas

de artesanatos, banho de sol, degustação da culinária local.

Em Alter do Chão a praia fica a menos de dez minutos de caminhada do centro. O ambiente possui bares e restaurantes, comodidade para quem não quer se preocupar com nada. Logo à frente, do outro lado do rio está a Ilha do Amor, uma extensa faixa de terra banhada pelo Tapajós. O acesso é feito por meio de catraias, pequenas embarcações de madeira conduzidas a remo pelos atravessadores.

Recentemente, foi eleita como uma das melhores do Brasil, segundo lista publicada pelo jornal inglês The Guardian. O acesso ao santuário de Alter do Chão faz-se por via rodoviária, marítima e aérea. 

Os efeitos do ar seco no corpo



PELE

Pode ficar...

- Sem brilho
- Ressecada
- Rachada
- Com aspecto acinzentado
- Com rugas
- Alérgica

Tipo de pele

- Normal
- Mista
- Oleosa
- Seca

EFEITOS NO CORPO HUMANO

- Ardência nos olhos
- Irritação na garganta
- Respiração difícil
- Nariz pode produzir sangramento
- Predisposição a reações alérgicas
- Aumenta a incidência de pessoas que desenvolvem asma, crise de bronquite alérgica

O QUE EVITAR

- Atividades ao ar livre
- Exposição ao sol entre as 10 e 17 horas
- Banhos muito quentes, que ressecam a pele
- Prática de exercícios físicos entre as 11 e 15 horas, mesmo em locais fechados
- Uso de roupas escuras ou com tecido que impeça a transpiração

PREVENÇÃO



Usar filtro solar diariamente

Beber bastante líquido para evitar desidratação



Optar por refeições leves, dando preferência para frutas e verduras



Deixar ambiente úmido, com baldes de água e toalhas molhadas



Abusar de cremes hidratantes para rosto (indicados por dermatologista) e corpo

HIDRATAÇÃO

ROSTO

- Limpe a pele com sabonete ou gel de limpeza
- Aplique loção tônica adequada para seu tipo de pele
- Espalhe hidratante para o rosto em movimento circulares
- Aplique protetor solar de sua preferência (fator pode variar de 20 a 30)

CORPO

- Limpe bem a pele durante o banho, que não pode ser quente nem demorado
- Espalhe hidratante pelo corpo até que absorva o creme
- Espere secar e use roupas leves para permitir transpiração

BANHO

- Ideal é deixar a água morna
- Não usar buchas, que retiram a proteção natural da pele
- Evitar uso excessivo de sabonetes, que devem ser utilizados apenas na virilha, pés e axilas



Ajudar tá no sangue


Procure o Hemocentro de Ji-Paraná. Um simples gesto pode salvar a vida de muita gente

O primeiro passo é dar esperança; o segundo, salvar uma vida. Sem nenhum dano para quem doa, e um novo recomeço para quem recebe, a doação de sangue é um ato de solidariedade que precisa ser abraçado por muitos.

A expectativa é que, com novas campanhas, surjam novos doadores, dando um novo fôlego para pacientes que aguardam boas notícias.

Quem deseja ser doador deve ter entre 18 e 65 anos, boa saúde e peso acima de 50kg. Doar sangue não dói, é fácil, rápido e pode salvar muitas vidas. A quantidade de sangue retirada não afeta a saúde porque a recuperação é imediata após a doação. Uma pessoa adulta tem em média cinco litros de sangue, e em uma doação são coletados no máximo 450ml de sangue. É pouco para uma pessoa e muito para quem precisa.

O doador passa por uma entrevista que tem o objetivo de dar maior segurança a ele e aos pacientes que receberão o sangue. Neste momento, o doador também receberá informações e pode tirar todas as suas dúvidas.

Todo sangue doado é separado em diferentes componentes (como hemácias, plaquetas, plasma e outros), e assim pode beneficiar mais de um paciente com apenas uma unidade coletada. Os componentes são distribuídos para os hospitais da cidade para atender casos de emergência, pacientes internados e pessoas com doenças hematológicas. 

Recomendações para o dia da doação

- ▲ Nunca vá doar sangue em jejum.
- ▲ Faça um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior à doação.
- ▲ Não ingerir bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores.
- ▲ Evitar fumar por pelo menos 2 horas antes da doação.
- ▲ Evitar alimentos gordurosos.

Unidade de Coleta e Transfusão de Ji-Paraná

Rua Vilagran Cabrita, 1440, Centro

Telefone: **3422-6762**

Horário de atendimento: de segunda a sexta, das 7h30 às 17h30



DOADOR Quem deseja ser doador deve ter entre 18 e 65 anos, boa saúde e peso acima de 50kg

Terceiro Setor assume posição de credibilidade na sociedade

Alex Lima



Formada por gestores voluntários, o terceiro setor se destaca hoje por tamanha representatividade no desenvolvimento econômico e social de toda sociedade. Essa classe foi criada devido a constante busca do setor privado em contribuir com questões da comunidade, constituindo entidades como a Associação Comercial e Industrial (ACIIP), Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL), entre outras.

Como membro de uma entidade que destaca essa personalidade voluntária, o empresário Alexandre Dartiballi, defende a importância da união de forças em não só constituir como manter essas organizações sem fins lucrativos, que compõem o terceiro setor. "São instituições que quando assumidas por pessoas comprometidas no sentido de gerar serviços de caráter público e não particular, tem o poder de transformar seu espaço, impactando não apenas o seu segmento como toda cidade e ainda Estado", avaliou.

Alexandre Dartiballi incorpora há quatro anos a gestão da ACIIP e comenta entusiasmado da evolução da entidade e da credibilidade que ela conquistou perante a sociedade e classe política. "Mostramos desde o início o nosso comprometimento com fatores de interesse para desenvolver a nossa economia e estimular o progresso de Ji-Paraná. Com o passar dos anos, isso realmente foi sentido pela população que nos deposita confiança em todas nossas ações, a exemplo do sucesso do Natal e Luz em parceria com a CDL, da FECOMIND que chega este ano a sua 3ª edição, e das demais campanhas de conscientização sobre assuntos de interesse público", finalizou o empresário.

Valorizando o esporte regional

A Unimed Ji-Paraná apoia um time expressivo de atletas amadores em várias modalidades

O karatê é uma das modalidades esportivas que mais necessita de patrocínio. A Unimed Ji-Paraná apoia um time expressivo de atletas amadores em várias modalidades, estreitando ainda mais a sua relação com o esporte e a região.

Em maio, a 1ª Copa Unimed de Karatê Interestilos reuniu, em Ji-Paraná, mais de 200 atletas, de sete municípios. A Unimed Ji-Paraná é patrocinadora oficial da competição, organizada pela Associação de Artes Marciais e Atividades Físicas Impacto.

O patrocínio é mais uma das ações de fortalecimento da marca e da imagem da cooperativa, em consonância com sua Política de Responsabilidade Social, já que o esporte, além de entretenimento, agrega valores como saúde e qualidade de vida, considerados prioritários para o Sistema Unimed.

De acordo com o sensei Márcio Rogério Grosso, técnico da equipe Impacto de Karatê, "o apoio da cooperativa é fundamental para a valorização e o desenvolvimento do esporte no Estado".

Tradição nas Unimeds, o incentivo ao esporte comprova a preocupação do co- ▶

COMPETIÇÃO ▶

A 1ª Copa Unimed de Karatê reuniu mais de 200 atletas, de sete municípios





► **TALENTO** A karateca Ester Rosali é uma das atletas que recebe o patrocínio da Unimed Ji-Paraná

operativismo médico com a qualidade de vida, além de contribuir para o desenvolvimento de atletas e de torneios em Rondônia.


Atleta

A atleta Ester Rosali, faixa marrom de Karatê Shotokan, também conta com o patrocínio da Unimed Ji-Paraná desde 2005. Bicampeã estadual, ela diz que o patrocínio dá a ela o equilíbrio de que precisa para treinar com tranquilidade. "É também um grande reconhecimento do meu trabalho", diz Ester. Ela vai participar em novembro do Campeonato Brasileiro.

Segundo o diretor presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues, o patrocínio na área esportiva faz parte do planejamento estratégico da Unimed Ji-Paraná, que prevê o estímulo à prevenção da saúde e aos hábitos saudáveis. "Apoiamos atletas

[...]

A atleta Ester Rosali, faixa marrom de Karatê Shotokan, também conta com o patrocínio da Unimed Ji-Paraná desde 2005.

do karatê, entre outros projetos, porque acreditamos não só na criação de campeões, mas na formação e nos valores que o esporte proporciona às crianças e aos adolescentes. Nosso compromisso é assegurar que os atletas tenham condições de treinar e competir", afirma. 

» Maio/Junho 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



▶ **PREVENÇÃO** Os cuidados com a coluna vertebral merecem atenção especial desde cedo

Olha a postura!

Verifique seus conhecimentos sobre dores, cuidados e estrutura da coluna vertebral

A coluna vertebral merece atenção especial, pois é responsável por manter o corpo ereto, sustentar a cabeça e envolver a medula espinhal. No entanto, é comum que muitas pessoas sofram com dores nas costas e mantenham algumas posturas que podem prejudicar a coluna. Faça o teste e verifique seus conhecimentos sobre o assunto: ▶

[...]

Algumas pessoas mantêm posturas erradas que podem prejudicar a coluna no futuro

1. Ao sentar-se em frente ao computador, é recomendável que:

- a) A postura seja reta, com a lombar bem apoiada no encosto da cadeira e os ombros relaxados.
- b) O topo da tela do monitor fique na altura dos ombros.
- c) Os ombros formem um ângulo de 90° em relação à mesa de apoio.

2. A melhor maneira de prevenir dores na coluna no momento de levantar objetos do chão é:

- a) Sentar-se em uma cadeira e então curvar-se até encontrar o objeto.
- b) Manter as pernas esticadas e curvar-se até o objeto.
- c) Flexionar os joelhos e agachar-se.

3. Crianças e adolescentes muitas vezes sentem dificuldade para carregar a quantidade de materiais exigida pelas escolas. Alguns cuidados podem ajudá-los a prevenir dores e outros prejuízos para a coluna, exceto:

- a) Ajustar as alças da mochila nas costas e ombros, deixando uma folga entre as costas e os materiais para que estes não sobrecarreguem os músculos da criança.
- b) Colocar os materiais mais pesados junto às cotas da criança, ou seja, na parte de trás da mochila.
- c) Carregar a mochila no centro das costas, de forma a distribuir melhor o peso.

4. Quando se fala em dores nas costas, exercícios físicos são recomendados sempre que?

- a) A dor for aguda, ou seja, aparecer subitamente após um esforço físico.
- b) Deseja-se prevenir dores futuras e tratar dores crônicas, conforme

indicação médica.

- c) Houver algum tipo de dor, independente de ser crônica ou aguda, ou desvio de coluna.

5. Sobre a causa da lombalgia, pode-se afirmar que:

- a) Tem sempre origem postural.
- b) Está relacionado ao tipo de trabalho que cada pessoa realiza.
- c) Pode ter diferentes origens, devendo ser tratada com base no diagnóstico médico.

6. Assinale a afirmação CORRETA sobre a estrutura da coluna vertebral humana:

- a) É constituída por 33 vértebras.
- b) Esta dividida em duas partes: a coluna cervical e a coluna lombar.
- c) Apresenta cinco vértebras principais, responsáveis pelos movimentos dos membros superiores.

7. Em relação à escoliose, assinale a afirmativa que está INCORRETA:

- a) Na maioria das vezes, é causada por uma postura incorreta persistente.
- b) Corresponde a uma curvatura da coluna vertebral para a esquerda ou para direita.
- c) Pode ser causada por pernas de tamanhos diferentes.

8. O tipo e a qualidade do colchão usado para dormir também podem influenciar as dores nas costas. O colchão deve ser:

- a) O mais duro possível, para que o corpo não afunde.
- b) Nem muito duro, nem muito mole, adaptando-se às curvas anatômicas do corpo.
- c) Com maior densidade possível, de forma a ser sempre confortável.

Receita 11



Frozen de iogurte de maracujá

Você vai precisar de:

- » 2 potes de iogurte desnatado (400 g)
- » 1/2 xícara de chá de suco de maracujá concentrado (120 ml)
- » 6 colheres de sopa de adoçante em pó que possa ir ao fogo (12 g)
- » 3 claras em neve (90 g)

Preparo:

Bata o iogurte com o suco de maracujá e o adoçante no liquidificador e misture delicadamente com as claras em neve. Coloque em um recipiente com tampa e leve ao freezer por cerca de duas horas. Bata vigorosamente a mistura com uma colher grande e devolva-a ao freezer até gelar. O rendimento é de oito porções. Se quiser, substitua o suco de maracujá por outro suco de sua preferência ou por uma xícara de chá de polpa de fruta.

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

Fonte: Guia Veja de Medicina e Saúde; v.10.

Construir

Nome da brincadeira:

Espingarda de bambu

Como se brinca ?

Você vai precisar de:

30 cm de bambu



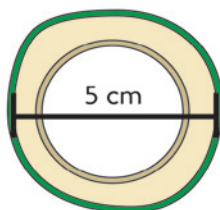
1 pedaço de pau

retalhos de tecido



1.

Corte um pedaço de bambu de aproximadamente 5 cm de diâmetro.

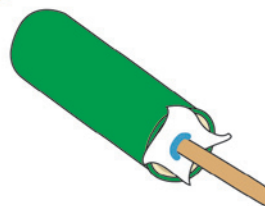


2.



Molhe dois pedaços de retalho de tecido.

3.



Com um pedaço de pau, soque bem o pano molhado em umas das extremidades.

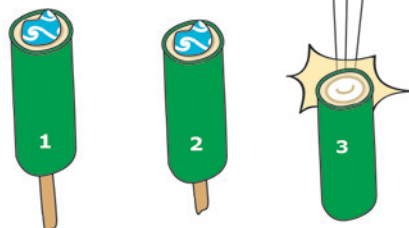
4.



Assopre dentro e coloque outro pano na outra ponta.

5.

Para ouvir o brinquedo "explodir", basta socar o pau da espingarda. Como tem ar dentro, eleará um barulho, e o pano voará longe.





Respeitar o **Meio**
Transforma o nosso **Ambiente**

Para a Unimed, cuidar da natureza faz bem à saúde.



www.unimed.com.br/odm

5 de Junho
Dia Mundial do Meio Ambiente.

Unimed 
Ji-Paraná



Fone: (69) 3411-3800
| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507