

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 4 - Nº 14 - Jul/Ago 2012



Porteiras abertas para a saúde

Entre os dias 7 e 15 de julho, a Unimed Ji-Paraná participa da Expojipa. **Pág 18**



Um convite ao bem-estar 

Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens **Pág 8**



SE VOCÊ ESCOLHE O PLANO PELOS MÉDICOS, VAI GOSTAR DE SABER QUE NA UNIMED TEM MÉDICO SENTADO ATÉ NA CADEIRA DE PRESIDENTE.

A diferença da Unimed para os outros planos de saúde é uma questão de formação: nós somos médicos. Para nós, a sua saúde vem antes de tudo. O plantão vem antes do descanso. Mais que uma filosofia de negócio, é uma filosofia de vida. Pense nisso na hora de escolher o plano de saúde da sua família.

SOMOS MÉDICOS. E ISSO FAZ TODA A DIFERENÇA.

Unimed 
Ji-Paraná

Negócios, saúde e diversão

Entre os dias 7 e 15 de julho, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 33ª edição da Exposição Agropecuária, Industrial e Comercial de Ji-Paraná (Expojipa), no Parque de Exposições Hermínio Victorelli. Mais de 50 expositores de diversificados ramos vão expor no Espaço Multissetorial da CDL. No estande da Unimed Ji-Paraná, os visitantes poderão conhecer todos os benefícios dos planos de saúde, individuais e empresariais, participar de brincadeiras, receber orientações para uma vida mais saudável, ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits e prêmios exclusivos.

8

Um convite ao bem-estar

Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens

15

Etiqueta no hospital

Na hora de visitar um parente ou amigo no hospital surge uma série de dúvidas de como se comportar. Confira algumas dicas

16

Pra todo gosto

Qual atividade física é mais indicada para cada caso? Este guia prático mostra os exercícios ideais para cada situação

23

Unimed apóia Faça Bonito

A campanha "Faça Bonito. Proteja nossas crianças e adolescentes" tem o objetivo de ampliar o atendimento às vítimas de violência infantil

31

Unimed entra em campo

Cooperativa patrocina nova coleção de uniformes da Escola de Futebol AJS Unimed, beneficiando mais de 40 atletas-mirins

18

Capa



12

Destaque

Urgência e emergência, quando?

Casos clínicos que configuram emergência médica e requerem ação imediata, como infarto do miocárdio, paradas cardiorrespiratórias, acidente cardiovascular (AVC), fraturas e politraumas, encontram o melhor encaminhamento possível nas unidades de pronto-atendimento. Elas estão aptas a receber os mais diversos tipos de urgência e emergência, com tecnologia para diagnóstico e tratamentos, equipe médica e corpo de enfermagem especializados. Para situações menos graves, que não se caracterizam como urgência ou emergência, o cliente deve marcar uma consulta em um dos consultórios ou clínicas credenciadas.

CARO LEITOR ↗

Mais perto de você

Unimed incentiva a melhoria consciente e continuada da qualidade de vida

Compartilhar com a comunidade, alguns conhecimentos inerentes ao negócio da Unimed Ji-Paraná, como a promoção da saúde, é uma preocupação constante. Por isso, a Cooperativa está sempre presente nos grandes eventos da região com uma mensagem que incentiva a melhoria consciente e continuada da qualidade de vida.

O próximo evento que iremos participar é a Expojipa. As atividades que serão desenvolvidas no estande focam a promoção de vidas saudáveis e mantém uma ligação direta com outros campos, como educação, cultura e lazer. A ação demonstra nosso constante trabalho em estimular os cuidados com a saúde. Você confere os detalhes da ação na matéria de capa.

A participação da Unimed na feira torna-se ainda mais significativa por que tem seu início no Dia Internacional do Cooperativismo, 7 de julho. Mais que um empreendimento para geração de riquezas e desenvolvimento, uma cooperativa é uma sociedade de pessoas, cuja principal meta é melhorar a qualidade de vida de seus cooperados e familiares, colaboradores e comunidade onde está inserida.

Ainda nesta linha de promoção da saúde, esta edição também mostra os benefícios e vantagens para os clientes que são participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva.

Boa leitura para todos, cuidem-se bem.

Gilberto Domingues
Diretor Presidente



EXPEDIENTE

▲ Diretoria Executiva

Diretor Presidente: Gilberto Domingues
Diretor de Administração: Sérgio Arantes
Diretora de Atenção à Saúde: Magna Sueli R. Lucas

▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Fotos

Arquivo e banco de imagens da Unimed Ji-Paraná

▲ Impressão

Gráfica Imediata

▲ Diagramação

Fabrcício Limeira

▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 4 - nº 14 - Jul/Ago de 2012

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



Bate coração

*O tripé
alimentação
saudável,
atividade física e
monitoramento
da saúde
pode evitar a
ocorrência de
doenças do
coração*

Doenças cardiovasculares são responsáveis pela morte de um em cada três adultos. É voz corrente que os homens, em especial os que chegaram aos 45 anos, são muito suscetíveis a esse tipo de enfermidade, mas há a crença de que as mulheres estão protegidas contra ela. Não é verdade. A avaliação cardíaca precoce e repetida com regularidade pode retardar e até mesmo evitar a ocorrência de doenças do coração nos dois sexos. Nesta entrevista, a médica cardiologista Marilene Rodrigues Carvalho fala de fatores de risco e de como ações simples podem evitar o desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

Bem Viver - Como a pessoa deve tocar o dia a dia para manter o coração funcionando bem?

Marilene Carvalho – O primeiro ponto é ter uma alimentação saudável. Entenda-

se como alimentação saudável a ingestão diária de frutas, verduras e alimentos integrais à vontade e restringir a ingestão de massas, doces e carnes vermelhas para apenas uma porção ao dia. O segundo ponto é evitar o tabagismo. O tabagismo é um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O terceiro ponto é praticar exercícios físicos regularmente. E o quarto ponto, evitar estresse.

BV – Quais são os principais fatores de risco?

MC – Em primeiro lugar, vem a herança genética, que não pode ser mudada. Se pai, mãe, irmãos, tios ou outros parentes tiveram doença coronária explícita, sofreram infartos ou foram operados do coração, a pessoa precisa ser avaliada com todo o cuidado. Outro fator de risco é a hipertensão, porque compromete as artérias e pode gerar obstruções que interferem no funcionamento cardíaco. Em terceiro lugar, vem o fumo, um fator também envolvido numa série de doenças como câncer de pulmão, de bexiga, de laringe, assim como em doenças das artérias coronárias e cerebrais. Em quarto lugar está a hipercolesterolemia, isto é, os níveis elevados de gordura no sangue geralmente associados à ingestão inadequada de alimentos.

BV - O que deve ser valorizado na história familiar?

MC - Pesquisar antecedentes de doenças crônicas, tais como doenças vasculares, AVC, infarto, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), diabetes e morte súbita.

BV – Quem não apresenta esses fato- ▶



A PROFISSIONAL ▾

Marilene Rodrigues Carvalho é médica cardiologista, coopera-
da a Unimed Ji-Paraná
e atende na Cardio
Clínica, em Ji-Paraná



Pequenas mudanças no estilo de vida podem fazer uma enorme diferença para a saúde do coração

res de risco pode ficar tranquilo?

MC - É importante dizer que a presença desses fatores de risco não significa que a pessoa vá ter necessariamente a doença coronariana, nem que aquela que não apresenta nenhum deles não terá a doença. Não conhecemos a causa da doença coronária. Só sabemos que alguns fatores aumentam sua incidência e que, controlando esses fatores, o risco é muito menor e a pessoa ganha tempo de vida.

BV - Qual o peso da dieta no risco dos problemas cardíacos?

MC - Importantíssimo. A saúde do coração depende fundamentalmente do que ingerimos no nosso cotidiano, a velha frase alimentação saudável e ou educação alimentar.

BV - Qual a importância da atividade física na prevenção dos problemas cardíacos?

MC - A atividade física é absolutamente fundamental. O exercício físico comprovadamente evita aparecimento de doenças cardiovasculares, assim como melhora a qualidade de vida e previne envelhecimento. É comum, depois de certa idade, as pessoas levarem vida se-

[...]

"Ações simples podem evitar o desenvolvimento de problemas cardiovasculares"

dentária. Não se exercitando, a pessoa perde um mecanismo de proteção. Diferente da máquina mecânica que desgasta com o uso, a máquina humana quanto mais usada for, mais se regenera. Pessoas que mantêm a atividade física chegam aos 70, 80 anos absolutamente saudáveis e sem nenhum problema.

BV - Fala-se muito no envelhecimento da população brasileira, mas o que isso significa em termos de males cardiovasculares?

MC - Significa que se não cuidarmos e não tomarmos medidas preventivas, vamos nos tornar velhos doentes.

BV - O conceito popular de que o infarto é fulminante em jovens e menos grave nas pessoas mais ve-

lhas é verdadeiro?

MC - Sim, quanto mais precoce ele aparece mais grave, devido acometer o indivíduo numa fase mais produtiva da vida e maior gravidade da doença em jovem. Como se trata de uma doença degenerativa e progressiva, quanto mais cedo aparecer, mais grave será.

BV - Qual é o momento indicado para fazer avaliação cardiológica?

MC - A avaliação cardiológica precoce é importante para pessoas com história familiar de doenças do coração, já que a genética é fator determinante no aparecimento de problemas cardíacos. A avaliação deve ser iniciada aos 30, 35 anos, para quem não desempenha atividade esportiva intensa. Indivíduos sedentários e sem história familiar de problemas cardíacos podem começar um pouco mais tarde, aos 35, 40 anos.

BV - Que mensagem a senhora deixaria para quem quer reduzir o risco de doenças cardiovasculares e, consequentemente, viver mais?

MC - Procure alimentar-se bem, evite tabagismo, faça exercícios físicos regularmente, diminua o estresse e, principalmente, seja feliz. 🕒

Um convite ao bem-estar

Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens

A Unimed Ji-Paraná considera que mais importante que tratar da doença é preservar a saúde. Nesse sentido, prevenção e cuidado ativo e diário são fundamentais. Por isso, a Unimed Ji-Paraná desenvolve o programa de Medicina Preventiva, que coloca em

prática a proposta de um novo modelo de atenção à saúde, integrando ações de prevenção de doenças e promoção da saúde à assistência de qualidade já oferecida aos clientes.

Os clientes são mapeados por meio de um questionário e o resultado aponta os que precisam de cuidados pre- ▶

CUIDADO

Equipe multidisciplinar trabalha ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças



ventivos e os que já estão classifica- dos como doentes crônicos. Identifi- cado, o cliente é convidado a fazer parte do programa, sem custo adi-

cional. Além de todo o cuidado, os participantes ativos no serviço de Medicina Preventiva têm algumas vantagens.

Benefícios de participar

- + Desconto de 30% em medicamentos (Hipertensão, Diabetes e Colesterol), cadastrados na Farmácia Unimed;
- + Isenção da cobrança de co-participação, dos planos participati- vos, no que se refere unicamente aos atendimentos de nutrição e psicologia;
- + Atendimento gratuito pela enfermeira e educador físico.

O programa reúne uma equipe multidisciplinar formada por médicos, nu- tricionistas, psicólogos e enfermeiros, que trabalham ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças. O monitoramento acompanha, principalmente, o cumprimento à agenda de consultas e exa- mes, a adesão ao medicamento prescrito e a mudança de hábitos relacio- nada à educação alimentar e às atividades físicas.



Linhas de cuidado


Gerenciamento de casos ou atendimento domiciliar

Acompanhamento, no domicílio do paciente acamado ou com difi- culdades de locomoção, como con- seqüência de várias doenças, como diabetes, derrame, infarto, acidentes e outras.

Cardiometabólica

Acompanhamento do doente crô- nico, nos consultórios dos profssio- nais da equipe, para pacientes acima de 20 anos de idade, com Diabetes, Hipertensão Arterial ou Obesidade.

Mais informações

A participação nas ações de promoção da saúde pode ser agendada pelo **3411-3840**. Em alguns casos, é necessário que haja encaminhamento médico. 



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

»» Cardápio do bom humor

Coma alimentos estimulantes. Há uma série de alimentos que podem contribuir para melhorar o ânimo porque estimulam a produção dos neurotransmissores responsáveis pelo prazer, bem-estar e euforia - entre os quais serotonina, dopamina, noradrenalina e acetilcolina. Neste "cardápio do bom humor" estão: chocolate, aveia, brócolis, espinafre e folhas verdes, frutas oleaginosas (castanha, nozes, amêndoas), frutas (laranja, maracujá e jabuticaba), leite, ovos, pimenta e frutos do mar.



»» Uso excessivo de eletrônicos

Transtornos do sedentarismo, como a obesidade abdominal, diminuição do rendimento escolar aumento de problemas de atenção e hiperatividade, transtornos do sono com alterações significativas do humor, fadiga ocular e problemas para ler e de postura, são algumas das consequências negativas que podem ser geradas pelo uso excessivo de aparelhos eletrônicos. Assim como outras atividades do cotidiano, o uso do computador e do videogame deve ter um horário definido na agenda. Além disso, deixe o computador em uma área comum da casa, nunca no quarto da criança ou do adolescente. Assim, a família pode acompanhar o tempo de jogo e o conteúdo dos games. Mas, principalmente, encoraje a criança a ser ativa. Ensine e participe de brincadeiras como: chutar bola, pular corda, andar de bicicleta, pega-pega, amarelinha, esconde-esconde.



»» Compras na ponta do lápis

Simple atitudes na hora das compras de supermercado podem fazer uma grande diferença no 'final das contas'. Como, por exemplo, evitar sair de casa com fome, não levar as crianças junto e planejar o cardápio da família com antecedência. Evite grandes quantidades. Não perecíveis podem ser comprados em atacado: farinha, açúcar, vinagre e grãos, por exemplo. Os óleos ficam rançosos, os temperos perdem o sabor e outros perecíveis estragam. Olhe para cima e para baixo. A economia está embaixo do seu nariz. A maioria das lojas expõe as marcas caras ao nível dos olhos. Observe os produtos das prateleiras mais altas e mais baixas à procura dos produtos mais baratos e promoções.



Unimed e Pampers

A Pampers e a Farmácia Unimed de Cacoal estão promovendo a 1ª Promoção "Seu baby merece o melhor", que vai sortear um carrinho de bebê entre os clientes que comprarem Fraldas Pampers, do dia 1º ao dia 29 de junho, na Farmácia Unimed de Cacoal. Aproveite essa oportunidade para presentear o seu bebê.



2ª via boleto

A Unimed Ji-Paraná disponibiliza em seu site (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 do boleto de pagamento diretamente do site.

No Face

Você conhece a página da Unimed Ji-Paraná no Facebook? www.facebook.com/unimedjpr Nela, a Unimed reúne informações sobre hábitos de vida saudáveis, dicas, testes e promoções. Lá, também, você se informa sobre os serviços da Unimed Ji-Paraná. Acesse. Curta. Vai fazer bem para a sua saúde.



Onde anda você? Mantenha seus dados cadastrais sempre atualizados. Para facilitar nosso contato com você e atender as recomendações da ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar, que estabelece normas para a geração, transmissão e controle de informações cadastrais de beneficiários, a Unimed Ji-Paraná está atualizando os dados de todos os clientes. Por isso, se seus dados e de seus dependentes estão desatualizados, acesse o www.unimedjpr.com.br > Serviços ao Cliente > Atualização de Cadastro ou ligue para 3411-3820. Assim, fica muito mais fácil falar com você e ajudá-lo a cuidar cada vez melhor da sua saúde.

FILMES

Xingu

No início do século 20, uma vasta área do Brasil era completamente desconhecida do governo. Nesse contexto, o governo criou a chamada Marcha Para o Oeste, incentivando brasileiros a desbravar o interior do País. No grupo, estavam os três irmãos Orlando, Cláudio e Leonardo Villas-Bôas, que não só ajudaram nesse desbravamento, como também descobriram tribos indígenas que nunca haviam tido contato com os homens brancos. O filme "Xingu" leva a saga dos irmãos e sua influência sobre as tribos indígenas do rio Xingu. O longa relata a migração incentivada pelo governo de Getúlio Vargas para o centro-oeste do Brasil para ocupar terras "virgens", uma história muito atual em meio à polêmica provocada pela construção da gigantesca hidrelétrica de Belo Monte neste rio situado em plena floresta amazônica.

LIVROS

O Livro dos Primeiros Socorros do Menino Maluquinho

Neste livro, pais, mães, tios, vizinhos, meninas e meninos maluquinhos terão um panorama dos perigos que rondam a vida moderna e do que pode ser feito para se defender deles. Para isso, Dr. Tuta e Zivaldo fizeram uma lista das precauções que podem ser tomadas e também dos primeiros socorros que devemos empregar na hora do aperto, antes de o médico chegar. O resultado é um manual de primeiros socorros diferente, bem-humorado, no qual pais e filhos vão aprender de uma forma divertida a agir em caso de acidentes graves ou de pequenos problemas do dia a dia.

Urgência e emergência, QUANDO?

O pronto-atendimento tem recursos necessários para salvar vidas e reduzir sequelas

Casos clínicos que configuram emergência médica e requerem ação imediata, como infarto do miocárdio, paradas cardiorrespiratórias, acidente cardiovascular (AVC), fraturas e politraumas, encontram o melhor encaminhamento possível nas unidades de pronto-atendimento (ou pronto-socorro). Elas estão aptas a receber os mais diversos tipos de urgência e emergência, com tecnologia para diagnóstico e tratamentos, equipe médica e corpo de enfermagem especializados.

Além de recursos técnicos e humanos, o tempo é essencial para salvar vidas em momentos críticos. Qualquer minuto faz diferença e pode determinar a sobrevivência e recuperação do paciente. Levando-se em conta a complexidade desses atendimentos, as equipes seguem fluxos e protocolos que asseguram as melhores práticas e fazem com que as unidades de pronto-atendimento cumpram com seus principais propósitos: salvar vidas e reduzir danos à saúde dos pacientes.

A Unimed Ji-Paraná dispõe de seis unidades de pronto-atendimento creden-

[...]

Para situações menos graves, que não se caracterizam como urgência ou emergência, o cliente deve procurar primeiro o seu médico de confiança ou marcar uma consulta em um dos consultórios ou clínicas credenciadas.





GRAVE Emergências médicas encontram o melhor encaminhamento nas unidades de pronto-socorro

ciadas à rede. Nestes locais, profissionais identificam os pacientes que necessitam de tratamento imediato, de acordo com o potencial de risco, agravos à saúde ou grau de sofrimento. Analisando os sinais e sintomas relatados, o encaminhamento é feito para o especialista médico mais adequado.

Para situações menos graves, que

não se caracterizam como urgência ou emergência, o cliente deve procurar primeiro o seu médico de confiança ou marcar uma consulta em um dos consultórios ou clínicas credenciadas. Dessa forma, a Unimed Ji-Paraná pode proporcionar aos seus clientes uma assistência eficiente e segura, além de garantir o atendimento a quem realmente precisa ir ao Pronto-Socorro.

Urgência e Emergência

URGÊNCIA - ocorrência imprevista de agravo à saúde, com ou sem risco potencial de vida, cujo portador necessita de assistência médica imediata.

EMERGÊNCIA - constatação médica de condições de agravo à saúde que impliquem risco iminente de vida ou sofrimento intenso, exigindo tratamento médico imediato.

Fonte: Conselho Federal de Medicina. Site CFM, resolução nº 1451/95.

Você sabia?

- ➔ Casos que não se caracterizam como urgência ou emergência são responsáveis pelo aumento do tempo de espera causado aos que necessitam ser atendidos com urgência.
- ➔ O número exagerado de acompanhantes no pronto-socorro causa a sensação de superlotação e aumenta o risco de contaminação.
- ➔ O pronto-socorro não é o lugar correto para solicitação de exames e trocas de receitas, atestados de saúde e outros procedimentos que não sejam de urgência. 🚫

Comer tem hora

Além de contribuir para a perda de peso, a alimentação em frações ajuda a evitar aquela sonolência no período do trabalho

São inúmeras as dicas para ter uma alimentação saudável e perder peso. Mas, todas têm um item em comum: comer de três em três horas. A frase é repetida pelas nutricionistas, revistas de saúde e por adeptos da alimentação saudável. Mas, afinal, por que é preciso se alimentar de três em três horas?

Ao fazer uma refeição, o corpo começa imediatamente o processo de quebra do alimento e absorção dos nutrientes, conhecido como digestão. Nas primeiras duas horas, há um aumento do nível de glicose presente no sangue, a principal fonte de energia para o funcionamento do organismo. Depois desse período, esse índice começa a cair. Se a pessoa não se alimentar, o corpo começa a manifestar os sinais de hipoglicemia (queda da concentração de

glicose no sangue): diminuição da concentração, fraqueza, sonolência e até tontura e tremores.

Portanto, além de ser importante para manter o nível de glicose equilibrado, a alimentação em frações ajuda a evitar aquela sonolência no período do trabalho e facilita a concentração e atenção para realizar as atividades.

Comer de forma fragmentada também é uma forma de equilibrar as refeições e evitar aqueles pratos exagerados, com muito mais comida do que é realmente necessário para saciar nossa fome.

Além disso, comer de três em três horas contribui para a perda e manutenção do peso corporal de forma saudável. Quando uma pessoa fica longos períodos sem se alimentar e, conseqüentemente, sem fornecer glicose para o organismo trabalhar, o corpo busca outra fonte de energia. A perda de peso ocorre, mas não por perda de gordura, e sim de massa muscular.



EQUILÍBRIO ▾

Comer de forma fragmentada é uma forma de equilibrar as refeições e evitar pratos exagerados

Mas, o que comer?

Para balancear a alimentação e manter o nível de glicose sempre equilibrado, o ideal é fazer de cinco a seis refeições, sendo três principais (café da manhã, almoço e jantar), e lanches leves entre esses períodos. Na hora do intervalo, dê preferência para frutas, sucos – de preferência natural –, água de coco, barra de cereais, bolachas de água e sal e torradas. Os alimentos integrais devem ser priorizados, pois estimulam a saciedade e evitam que a fome apareça rapidamente. **U**

Como se comportar em uma visita no hospital

Evite levar flores, crianças e usar perfume

Todo mundo sabe que hospital exige silêncio, mãos limpas e discrição. Mas na hora de visitar um parente ou amigo surge uma série de outras dúvidas de como se comportar. Por exemplo: "Quanto tempo devo ficar lá?". "Levo flores para alegrar o quarto?". E por aí vai. Confira, abaixo, algumas dicas:

1 Visite somente pessoas íntimas
A pessoa quando está internada em um hospital fica de pijama, despen-teada, abatida e, às vezes, até de fralda. E ninguém gosta de ser visto assim. Então, visite somente um parente ou

um amigo próximo. Se você não tiver intimidade com a pessoa, ligue para a família dela ou para o hospital para ter notícias, em vez de ir vê-la.

2 Não demore mais que meia hora
Às vezes achamos que a pessoa que está internada está triste e sozinha, então resolvemos prolongar a nossa visita para fazer companhia. Mas isso não é bom para ela mesma. Quem está doente ou acabou de passar por uma cirurgia não tem disposição para conversar e deve ficar o máximo de tempo em repouso. Então, não demore mais que meia hora no hospital.


3 Deixe as crianças em casa
Hospital não é lugar de criança. Os pequenos fazem barulho, tumultuam e acabam incomodando os pacientes. Além disso, é um ambiente que está exposto a bactérias. Caso não tenha com

quem deixá-la, certifique-se antes que o hospital permite a entrada de criança. E não demore mais de 15 minutos na visita.

4 Não passe perfume
Evite usar perfumes ou cheiros fortes. Eles podem causar dor de cabeça, alergia ou enjôo ao paciente.

5 Leve um presente
É de bom tom levar um mimo à pessoa que está internada no hospital. Mas não escolha flores, pois não é indicado tê-las dentro do quarto de dormir. Chocolates também não são bem-vindos, uma vez que o paciente está submetido a uma dieta alimentar – seria torturá-lo ainda mais. As melhores opções de lembrancinhas são revistas, jogos, enfeites ou porta-retratos com foto da família ou dos amigos.

6 Fale de coisas positivas
A pessoa quando está internada fica normalmente sensível, então cuidado com o que conversará com ela. Mantenha sempre uma visão positiva sobre a situação, e tente animá-la. Evite ao máximo dar notícias perturbadoras ou falar de coisas ruins, como lembrar de pessoas que já passaram pelo mesmo problema ou questões financeiras.

7 Saia do quarto durante a refeição
Se no momento da sua visita o paciente precisar passar por algum procedimento ou tiver que se alimentar, retire-se do quarto. Deixe ele ficar a sós com o médico, e volte só quando terminar. Fonte: GNT 



PRIVACIDADE Se no momento da visita o paciente precisar passar por algum procedimento, deixe ele ficar a sós com o médico

Pra todo gosto

Qual atividade física é mais indicada para cada caso? Este guia prático mostra os exercícios ideais para cada situação

A prática de atividades físicas deveria fazer parte da vida de todas as pessoas. Além de ser uma das melhores formas para manter um corpo saudável e bonito, aumenta a autoestima e ajuda a melhorar o humor naqueles

dias estressantes.

Para quem convive com algum problema de saúde, o correto é procurar um médico e saber qual a prática mais adequada para cada caso. Este guia prático mostra os exercícios ideais para cada situação. Descubra abaixo qual atividade é ►

SAUDÁVEL ▾

Controlar frequência, intensidade e volume da prática esportiva é uma das dicas para se exercitar com segurança



ideal para o seu perfil:

➤ **Problemas cardíacos**

Existem protocolos específicos para cada grau de problema cardíaco. Após um teste ergométrico, monta-se um treinamento mais seguro, conforme os limites de cada pessoa. A bicicleta, a caminhada na esteira e as atividades na piscina são boas escolhas.

➤ **Complicações pulmonares**

A dificuldade em levar o oxigênio aos músculos pode limitar bastante os exercícios físicos de longa duração. Atividades que alternem esforço e repouso são bem mais toleradas por esses pacientes. Bicicleta, esteira, natação e musculação são atividades que auxiliam também na circulação – que é responsável por levar sangue oxigenado e nutrientes aos músculos –, estimulando a melhora de todo o sistema circulatório.

➤ **Joelhos lesionados**

Se bem controlados, os problemas de joelho não necessariamente serão fatores limitantes de atividade física. Mas atenção: devem ser ajustadas carga e intensidade, frequência e volume de exercícios. Os joelhos podem suportar até seis vezes o peso do corpo em alguma prática leve, como caminhada. Nestes casos, as atividades devem envolver exercícios de alongamento e fortalecimento. Para esportistas que sofreram lesão, o retorno à prática deve ser gradual.

[...]

Para quem convive com algum problema de saúde, o correto é procurar um médico e saber qual a prática mais adequada para cada caso.


➤ **Dores nas costas**

Todos os esportes vão interferir na biomecânica da coluna vertebral. Grande parte dos casos de dores nas costas não tem diagnóstico definitivo e, muitas vezes, essas dores são causadas por postura irregular, baixo condicionamento dos músculos de sustentação e flexibilidade deficitária. As indicações são: pilates, musculação, natação, alongamento, exercícios aeróbicos e ginástica.

➤ **Idosos**

Atividades coletivas são ideais. Além dos benefícios físicos, esses exercícios funcionam como instrumento de socialização, estimulação mental e melhora da autoestima.

➤ **Obesidade**

Mesclar atividades aeróbicas, flexibilidade e musculação. Em função da maior carga suportada pelas articulações e ossos, sugere-se a prática de atividade física de baixo impacto (em piscina). 

Dicas gerais para uma prática saudável

- ✘ Fazer avaliação clínica antes de iniciar atividade física, com o objetivo de identificar as condições de saúde e os fatores de risco
- ✘ Dieta adequada e cuidado com a hidratação
- ✘ Controlar frequência, intensidade e volume de prática esportiva
- ✘ Executar corretamente os movimentos (qualidade técnica)
- ✘ Sentir prazer na prática esportiva
- ✘ Dormir bem e estar mentalmente saudável
- ✘ Utilizar os equipamentos adequados (calçados, vestuário e equipamentos)



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.

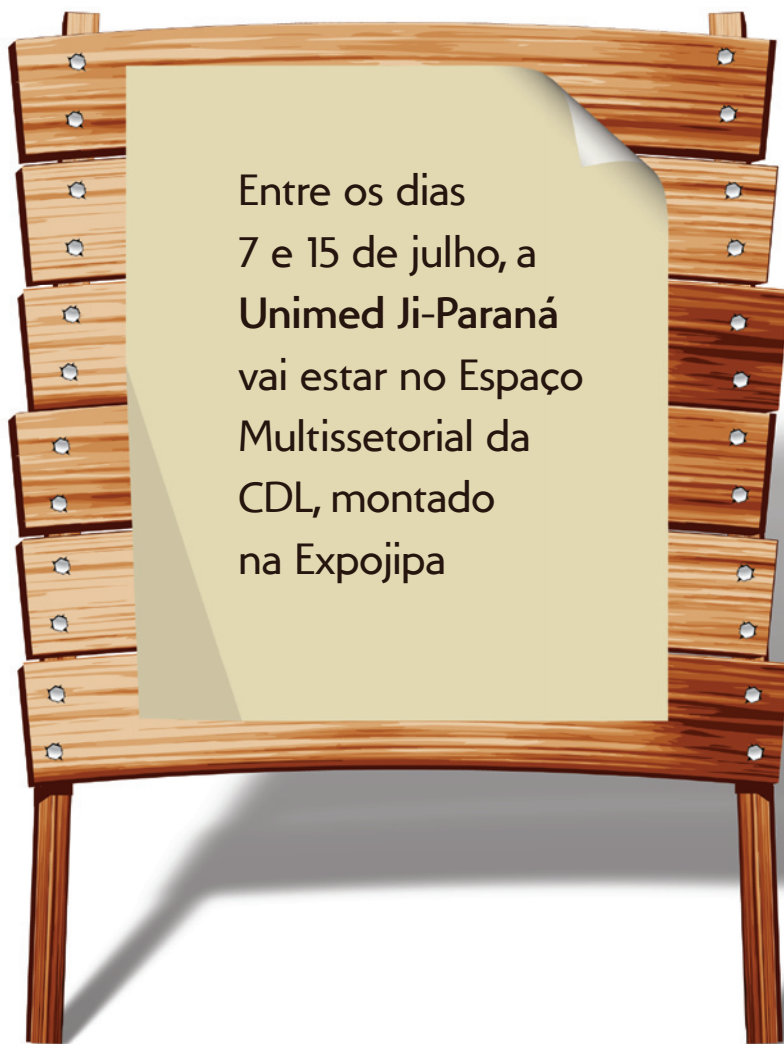


Central de Atendimento
69 3411-3800

unimedjpr.com.br

Porteiras abertas para negócios, saúde e diversão





Entre os dias 7 e 15 de julho, a Unimed Ji-Paraná vai participar da 33ª edição da Exposição Agropecuária, Industrial e Comercial de Ji-Paraná (Expojipa), no Parque de Exposições Hermínio Victorelli. Mais de 50 expositores de diversificados ramos vão expor no Espaço Multissetorial da CDL. O galpão montado na Expojipa será um ponto de contatos comerciais e institucionais, integração e serviços. Corredores cheios, intercâmbio de ideias, experiências e informações. A feira, mantendo a tradição, terá, além de shows, palestras, rodeios e leilões.

No estande da Unimed Ji-Paraná, os visitantes poderão conhecer todos os benefícios dos planos de saúde, individuais e empresariais, participar

[...]

No estande da Unimed Ji-Paraná, os visitantes poderão conhecer todos os benefícios dos planos de saúde, individuais e empresariais, participar de brincadeiras, receber orientações para uma vida mais saudável, ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits e prêmios exclusivos.

de brincadeiras, receber orientações para uma vida mais saudável, ganhar vários brindes e ainda concorrer a kits e prêmios exclusivos.

Descontração que vale prêmios

Alegria é um grande remédio, nin-

guém duvida. Por isso, no estande da Unimed, terá brincadeiras e público animado, sim senhor! Para os que visitam a feira em busca de diversão, o estande da Unimed vai oferecer boas opções de entretenimento. Os mais empolgados poderão testar suas habilidades em um jogo interativo, no ►



► **DIVERSÃO** No jogo interativo, o participante pode simular várias aventuras e concorrer a brindes

qual o participante pode simular, de forma muito real, várias aventuras. O espaço de diversão reforça o conceito da marca Unimed - confiança, diversidade, união e felicidade. Os resultados darão direito a diferentes brindes.

Toda essa diversidade de ações pretende garantir um público cativo para o estande. E é nesse ambiente descontraído, de reencontrar amigos e de conhecer novas pessoas, que também surgem oportunidades co-



[...]

E é nesse ambiente descontraído, de reencontrar amigos e de conhecer novas pessoas, que também surgem oportunidades comerciais e de integração.



► **SORTEIOS** Ao fim de cada dia será sorteado um kit exclusivo. Além disso, durante os nove dias de evento, serão sorteadas cinco bicicletas.

comerciais e de integração.

Preencha o seu cupom

Ao fim de cada dia será sorteado um kit exclusivo. Além disso, durante os nove dias de evento, serão sorteadas cinco bicicletas. Para participar, é só preencher o cupom que será distribuído na feira e depositar em uma das urnas no estande da Unimed.

Orientação para saúde

Manter-se informado é uma atitude essencial para ter uma vida saudável e longe de complicações. No estande da Unimed, os visitantes vão participar de brincadeiras que vão reunir diversão e orientações para uma vida saudável.

Na medida certa

Durante a Expojipa, os vendedores estarão no estande para apresentar todos os produtos e analisar os detalhes de cada plano. Os visitantes poderão comparar as opções e simular mensalidades, incluindo dependen-

[...]

No estande da Unimed, os visitantes vão participar de brincadeiras que vão reunir diversão e orientações para uma vida saudável.

tes e opcionais. Várias combinações de valores de mensalidades e co-participação, com abrangência nacional e estadual. Uma na medida certa para cada pessoa. Assistência médica e hospitalar de qualidade e preço atrativo, com atendimento de urgência e emergência garantido em todo território nacional.

Compromisso

Não só durante a Expojipa, mas no dia a dia de trabalho, a Unimed Ji-Paraná continua atenta às necessidades e a evolução do mercado, colaborando no desenvolvimento sustentável e na boa gestão das cooperativas médicas.

Transformar as relações, preservar o

meio ambiente, promover a diversidade e a qualidade de vida e apoiar a educação, são alguns dos compromissos da Unimed Ji-Paraná. ①



33ª EXPOJIPA

▶ Data:

7 a 15 de julho

▶ Horário:

das 19 às 00 horas

▶ Local:

Parque de Exposições
Hermínio Victorelli, no
Espaço Multissetorial da CDL



BRINDES ▶

Além de brincar,
os visitantes
concorrem
a diferentes
brindes

OS MANDAMENTOS PARA andar em segurança

Use sempre capacete e acessórios de proteção como luvas e óculos

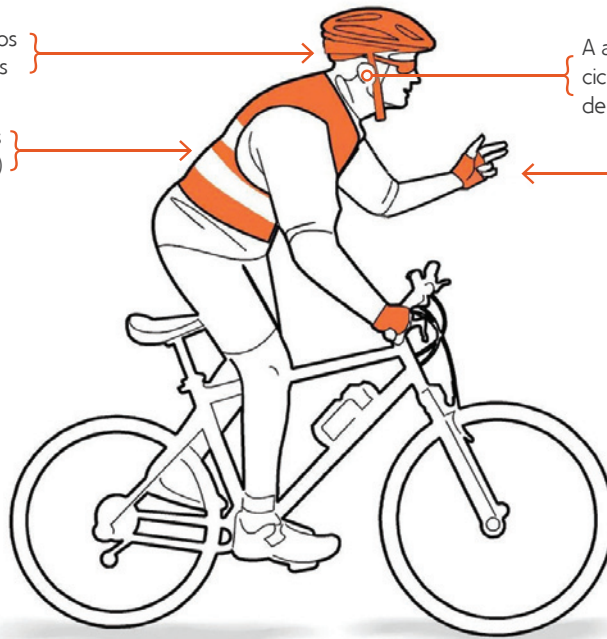
Para pedalar à noite fique o mais visível possível (luzes, roupa clara)

▶ Ande sempre pela direita e na mão dos carros

▶ Não transite pela contramão

▶ Cuidado com as portas dos carros parados

▶ Calçada é para pedestres



A audição é muito importante para o ciclista, portanto, não faça uso de aparelho de som enquanto você pedala

▶ Sempre sinalize o que vai fazer, com sinais de mão

▶ Sempre se adiante ao que os carros podem fazer

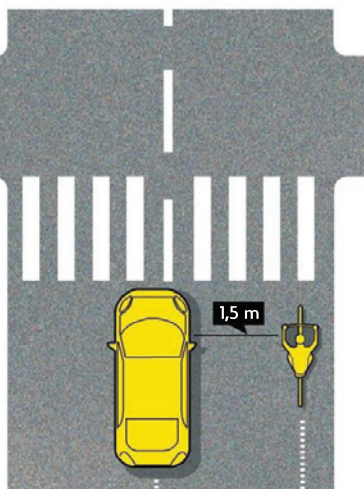
▶ Não fure o sinal

▶ Permita que os carros antecipem o que você vai fazer

▶ Em esquinas onde muitos carros viram à direita, tome cuidado adicional

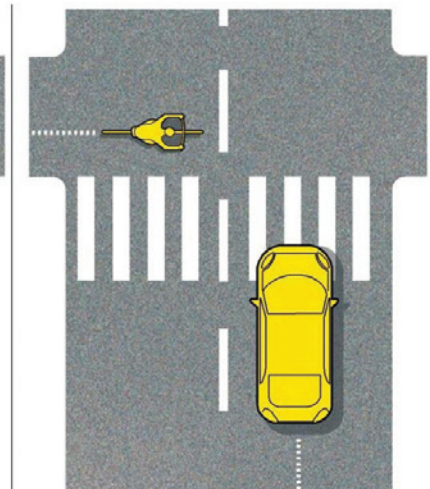
Dicas de segurança para os motoristas

Fontes: Vá de Bike, Pedal Verde e Guia Bike na Rua



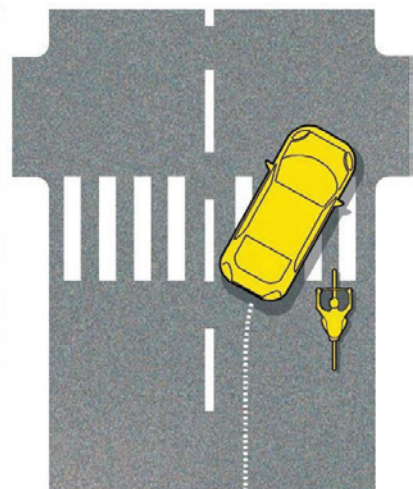
✔ Ultrapassagem

Manter no mínimo **um metro e meio** de distância ao ultrapassar uma bicicleta. Uma automóvel que passa muito próximo pode assustar o ciclista.



✔ Cruzamento

Caso você encontre um ciclista que já tenha iniciado a passagem por um cruzamento ou rotatória, **ceda sua vez**.



✔ Conversão

Ao fazer uma conversão à direita, verifique se **não vai fechar** um ciclista vindo de trás

Unimed apóia Faça Bonito

Campanhas têm o objetivo de ampliar o atendimento às vítimas de violência infantil

No mês de maio, a Unimed Ji-Paraná apoiou a campanha "Faça Bonito. Proteja nossas Crianças e Adolescentes", lançada no Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes. As campanhas nacionais e regionais de informação e sensibilização do grande público têm o objetivo de ampliar o atendimento às vítimas, pelo Disque Denúncia Nacional, ou Disque 100, serviço de proteção à criança e ao adolescente com foco em violência sexual, vinculado à Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República.

O Disque 100 funciona 24 horas, inclusive nos fins de semana e feriados. Por meio do canal, o usuário pode denunciar violências contra crianças e adolescentes, colher informações acerca do paradeiro de crianças e adolescentes desaparecidos, tráfico de pessoas - independentemente da idade da vítima - e obter informações sobre os Conselhos Tutelares.

As denúncias recebidas são analisadas e encaminhadas aos órgãos de proteção, defesa e responsabilização, de acordo com a competência e as atribuições específicas, priorizando o Conselho Tutelar como porta de entrada, no prazo de 24 horas, mantendo em sigilo a identidade da pessoa denunciante. Todos os denunciadores recebem um número de protocolo que possibilita o acompanhamento das providências dadas às mesmas. ①

FAÇA BONITO.
PROTEJA NOSSAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

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.



▶ Médico de confiança

Quando precisar de atendimento, procure primeiro o seu médico de confiança ou marque uma consulta em uma das unidades ambulatoriais. Dirija-se ao pronto-atendimento somente em casos de urgência e emergência. Assim, você fica mais tranquilo e garante o atendimento a quem realmente precisa.

▶ 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.



▶ Extrato de co-participação

Agora, clientes individuais e empresarias de planos co-participativos podem, pela internet, acessar o extrato de co-participação. Esse serviço é prático, fácil e oferece mais comodidade para o cliente na hora de conferir o extrato de consultas, exames e outros procedimentos. É só acessar www.unimedjpr.com.br > **Serviços ao Cliente** > **Extrato de co-participação** e cadastrar a senha. Pronto, com a senha e o número do cartão, você também já pode consultar o seu extrato mensal.



▶ Cartão SUS

Por determinação do Ministério da Saúde, todo cidadão, mesmo os que possuem plano de saúde, devem ter o Cartão Nacional de Saúde - ou Cartão SUS. O uso do CNS por todos os cidadãos brasileiros é uma estratégia para integrar os cadastros do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Saúde Suplementar, proporcionando melhorias na gestão da saúde no país. Para o cidadão, o número do CNS possibilitará o registro eletrônico único nas bases de dados dos hospitais públicos e privados, bem como nos planos de saúde. Para fazer o seu cartão, os usuários podem se dirigir a um dos postos de saúde do município. Depois de fazer o Cartão SUS, os clientes, titulares ou dependentes, devem informar o número à Unimed Ji-Paraná, pelo telefone 3411-3820.

▶ Pelo celular

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

▶ Autorizações

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

▶ 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.



Convite à aventura

Além da beleza natural, Presidente Figueiredo tem boa infra-estrutura para o ecoturismo

Florestas, corredeiras, trilhas, cavernas, rios, cachoeiras e cascatas cercam a cidade Presidente Figueiredo, a 107 km de Manaus (AM). Em seu território existem mais de cem quedas d'água, todas com um diferencial de peso em relação a qualquer outra do Brasil: estão cravadas no meio da Floresta Amazônica. A união da floresta com as cachoeiras é única, o que torna a cidade ainda mais atraente.


O lago de Balbina e da hidrelétrica de mesmo nome oferecem passeios de barco, pesca de tucunaré e visitas à estação de piscicultura e a um centro de proteção e pesquisa de mamíferos aquáticos e quelônios (ordem de animais que compreende as tartarugas, os cágados e os jabutis).

Mas, sem dúvida, as cerca de cem cachoeiras de Presidente Figueiredo e as trilhas que conduzem a elas são os principais chamarizes para o turismo. A maioria das cachoeiras abertas para visita não

impressiona pela altura de suas quedas, mas pela grandeza de seus poços (que chegam a duplicar de volume na época de cheia dos rios).

Além de ser conhecida como a "terra das cachoeiras", Presidente Figueiredo também é a capital das atividades de aventura no Amazonas. Tirolesa, escalada em árvores e rapel em paredões rochosos engrossam a farta lista do que fazer na região.

As cachoeiras mais distantes requerem equipamentos adequados para passeios na selva. Os mais aventureiros podem adentrar na floresta ou seguir os rios para descobrir outras surpresas, desde que tenham autorização dos proprietários e sejam acompanhados de guias.

De julho a novembro, é tempo de seca e de muito calor. Com o nível de água mais baixo nos rios, é possível fazer a flutuação com boia nas corredeiras do Urubuí e nadar nas piscinas das cachoeiras com mais segurança. 

REFÚGIO

A Gruta do Maroaga é um dos lugares mais fascinantes de Presidente Figueiredo



Os riscos do álcool

COMPLICAÇÕES

- ☉ SISTEMA NERVOSO**
 Lesões cerebrais
 Demência
 Anestesia
- ☉ SISTEMA CIRCULATÓRIO**
 Hipertensão arterial sistêmica
 Riscos de infartos e derrames
- ☉ SISTEMA REPRODUTOR**
 Impotência (nos homens)
 Alterações hormonais e infertilidade (nas mulheres)
- ☉ ESTÔMAGO**
 Gastrite
 Úlcera
- ☉ SANGUE**
 Anemias
 Redução de leucócitos
- ☉ FÍGADO**
 Cirrose hepática
 Hepatite tóxica
- ☉ PÂNCREAS**
 Pancreatite crônica

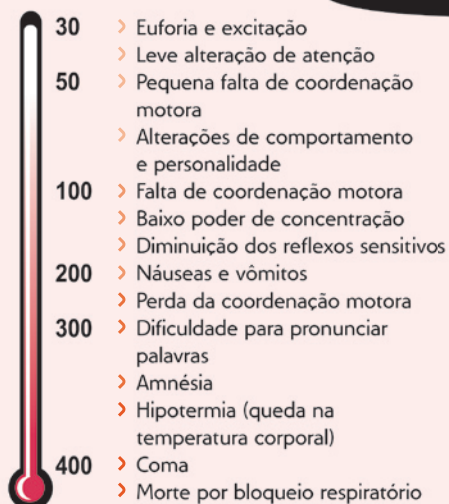


O QUE ACONTECE NO CORPO

- 1 Entre 15% e 20% do álcool é absorvido imediatamente no estômago e o restante no intestino delgado
- 2 O fígado recebe a substância absorvida várias vezes para tentar livrar-se dela. Depois da metabolização, 95% do álcool é decomposto em ácido acético que se transforma em água e gás carbônico
- 3 A água sai pela urina e o gás pela respiração. Os outros 5% são eliminados pelos pulmões, por isso é possível o teste do bafômetro
- 4 Enquanto não é finalizado, o processo de metabolização, o álcool percorre todo o organismo, atingindo o sistema nervoso central

SINTOMAS DE EMBRIAGUEZ

Taxa de álcool (mg%)



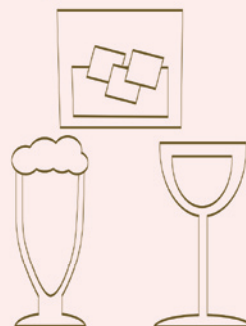
GRADUAÇÃO ALCOÓLICA

	PROPORÇÃO (%)	CALORIAS (Kcal)*
Cerveja	5	42
Chope	5	40
Vinho	12	150
Pingã	20	231
Saquê	20	134
Conhaque	40	249
Tequila	40	220
Rum	40	250
Uísque	40	250
Vodca	40	250

(*) Por 100ml

TIPOS DE BEBIDAS

- ☉ DESTILADAS**
 Obtidas através da fermentação de frutas ou plantas e depois pela destilação do álcool
 Aguardente, conhaque, rum, uísque, vodca, tequila
- ☉ FERMENTADAS**
 Transformação de açúcar em álcool, ácido carbônico e outros subprodutos
 Cerveja, vinho, saquê



Sabão em barra ecológico

O que fazer com aquele óleo vegetal que você usa para cozinhar, e que sobra depois? Se não for descartado corretamente, pode contaminar a água ou o solo. Mas, reciclado pode se transformar num sabão em barra ecológico. Veja como:

Ingredientes:

- ▲ 5 litros de óleo de cozinha usado
- ▲ 1 litro de água fria
- ▲ 100 ml de óleo de pinho (para dar cheiro agradável) opcional
- ▲ 100 ml de glicerina (para deixar o sabão cremoso e as mãos macias)
- ▲ 1 litro de soda cáustica líquida
- ▲ 2 folhas de mamão (alvejante natural)

Materiais:

- ▲ Balde plástico
- ▲ Colher de pau grande ou cabo de vassoura
- ▲ Faca ou tesoura
- ▲ Peneira
- ▲ 5 caixas de leite vazias

Equipamentos de Segurança:
Máscara, luvas e óculos

Cuidados necessários:

Ao manusear a soda cáustica, use máscara, luvas e óculos, ficando atento para não deixar o produto cair na pele ou respingar nos olhos. A embalagem da soda não pode ser reciclada, descarte-a adequadamente.



3

- ▲ A partir deste momento, misturar por 35 minutos, sem parar.
- ▲ Despejar dentro das caixas de leite e aguardar 3 dias



4

- ▲ Após os 3 dias, retirar da caixa.



5

- ▲ Recortar em pedaços.

Modo de Preparo:



1

- ▲ Cortar ou picar as folhas de mamão em pedacinhos
- ▲ Colocar dentro do balde e, em seguida, a soda
- ▲ Adicionar a água e misturar aos outros ingredientes



2

- ▲ Coar o óleo
- ▲ Adicioná-lo misturando aos outros ingredientes
- ▲ Colocar o óleo de pinho e continuar misturando
- ▲ Por último, colocar a glicerina.

Gripe ou resfriado?



▶ **AREJAR** Antes de usar as roupas que estavam guardadas por muito tempo, é importante lavá-las ou colocá-las ao sol

Confira as dicas para não ficar doente:

- ✔ Mantenha o ambiente limpo, sem acúmulo de pó e mofo, para evitar as crises alérgicas. Na hora da faxina, substitua as vassouras e espanadores por panos úmidos.
- ✔ Antes de usar as roupas de inverno e os cobertores que ficaram guardados durante os dias mais quentes, é importante lavá-los ou colocá-los ao sol.
- ✔ Durma em local arejado e umedecido (o uso de recipientes com água no quarto é uma alternativa).
- ✔ Use soro fisiológico nos olhos e nas narinas para ajudar a diminuir a irritação.
- ✔ Evite tapetes e carpetes nos quartos, pois eles favorecem o aparecimento de ácaros.
- ✔ Evite fumar e ficar perto de quem está fumando.

Dias mais frescos e ar seco, típicos desta estação, são propícios às doenças respiratórias

As doenças respiratórias, como gripe, resfriado, rinite, asma e outras são facilmente transmitidas no inverno, por causa da baixa umidade do ar e da maior concentração de poluentes, característicos desta estação. Espirro, coriza e tosse são sintomas típicos. Fique de olho nos sinais do seu corpo e saiba diferenciar uma doença da outra:

	GRUPE	RESFRIADO
Infecção virótica	X	X
Vacina	X	
Dor no corpo	X	
Febre	X	
Tosse seca	X	
Dor de garganta	X	
Coceira na garganta		X
Prostração	X	
Coriza		X
Coceira no nariz		X
Espirro		X



▲ CAMPANHA Motorista de Ji-Paraná recebe sacolinha de lixo durante a realização do Pit Stop Cidade Limpa

Cidade limpa

No Dia Mundial do Meio Ambiente, a Unimed Ji-Paraná distribuiu mais de 5 mil lixeirinhas

Calçada se varre, não se lava. No supermercado, evite o plástico usando sacolas de pano para carregar as compras. Feche a torneira enquanto estiver escovando os dentes. E não deixe a geladeira aberta, esfriando toda a cozinha... Tem muita coisa simples que pode ser feita para colaborar com a conservação ambiental. Uma simples e básica é não jogar lixo na rua.

Ver lixo acumulado nas ruas é, infelizmente, algo muito comum em cidades brasileiras. Os impactos ambientais causados pela poluição são sentidos por todos e a sujeira nos rios, o entupimento de esgotos e a proliferação de doenças são apenas

alguns deles. Em junho, no Dia Mundial do Meio Ambiente, a Unimed Ji-Paraná lançou a campanha Cidade Limpa, que investe em uma ação prática que beneficia o meio ambiente e a comunidade.

O Pit Stop Cidade Limpa, realizado em três pontos de Ji-Paraná, além de Cacoal e Rolim de Moura, distribuiu gratuitamente mais de cinco mil lixeiras para o carro.

Colaboradores, cooperados e clientes que passaram pela Unimed também receberam uma lixeira para o carro. Multiplicando bons exemplos, através de atos simples do cotidiano, as pessoas podem provocar uma grande transformação. Participe da campanha e ajude a limpar sua cidade. Chega de lixo fora do lixo! 🗑️

UNIMED EM DIA ↖

Unimed entra em campo


Cooperativa patrocina nova coleção de uniformes da Escola de Futebol AJS Unimed

As crianças e adolescentes que frequentam a Escola de Futebol AJS Unimed têm um bom motivo para comemorar. Em junho, a Unimed Ji-Paraná fez um investimento para renovar a coleção dos uniformes utilizados pelos atletas. Há cinco anos, a Cooperativa patrocina a equipe, uma das mais tradicionais escolas de futebol de base de Ji-Paraná.

Com o projeto, o esporte passa a fazer parte do cotidiano de mais de 40 crianças carentes, que competem dentro e fora do Estado. Além de praticar uma atividade física, os alunos também são acompanhados no rendimento es-

colar e no convívio com a família.

O patrocínio é uma estratégia de divulgação da Unimed, que acredita no esporte como fonte de qualidade de vida. Mais do que a conquista de títulos, a Cooperativa investe no desenvolvimento de atletas e de torneios, porque acredita nos valores que o esporte proporciona às crianças e aos adolescentes. Por meio do patrocínio de projetos esportivos, a Unimed Ji-Paraná se integra à comunidade e contribui com a melhoria da qualidade de vida das crianças, jovens e adultos jiparanaenses.

Tradição na Unimed Ji-Paraná, o apoio e o incentivo ao esporte são formas de comprovar a preocupação do cooperativismo médico com a qualidade de vida, além de contribuir para o desenvolvimento de atletas e de torneios em Rondônia. Atividade física é hábito e, nada melhor do que iniciá-lo na fase mais precoce da vida. 



 **INCENTIVO** Crianças e adolescentes da Escola de Futebol AJS Unimed vestem nova coleção de uniformes

>> Julho/Agosto 2012



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

Quiz dependência de internet

Ficar conectado sem controle pode acarretar diversos problemas de saúde

A redução do preço dos computadores e o acesso facilitado à internet podem ser as causas de uma doença que tem atacado especialmente os jovens brasileiros. Não conseguir ficar sem o acesso à rede gerou a chamada dependência de internet.

Ficar na internet além da conta pode acarretar diversos problemas de saúde, como insônia, obesidade, problemas de coluna, tenosinite, síndrome do olho seco e depressão.

Você costuma passar mais horas em frente ao computador do que gostaria? Qual

deve ser o limite para o tempo online gasto em sites, redes sociais e jogos eletrônicos? Até que ponto estar conectado exageradamente ao mundo digital prejudica o desenvolvimento de crianças e adolescentes?

O teste de dependência virtual contém 20 perguntas de múltipla escolha e pode ser um indicativo do exagero. Marque a alternativa que mais se assemelha com o seu dia a dia, na escala que varia do vermelho (sempre) ao verde claro (raramente). Se a sua pontuação estiver além da recomendada, procure ajuda profissional.

Para avaliar seu grau de dependência da internet, responda às perguntas a seguir marcando na escala abaixo.

- Raramente (1 ponto)
- Às vezes (2 pontos)
- Frequentemente (3 pontos)
- Geralmente (4 pontos)
- Sempre (5 pontos)

1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?



2. Com que frequência você deixa para depois as tarefas para passar mais tempo online?



3. Com que frequência você prefere a emoção da internet do que sair com um amigo ou amiga?



4. Com que frequência você constrói novos amizades usando a internet?



ALERTA Não conseguir ficar sem o acesso à rede gerou a chamada dependência de internet

5. Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam com você sobre a quantidade de tempo que você passa online?
● ● ● ● ● ●
6. Com que frequência suas notas ou tarefas da escola ou trabalho são afetadas pelo tempo que você passa online?
● ● ● ● ● ●
7. Com que frequência você checa suas mensagens na internet antes de qualquer outra coisa que você precise fazer?
● ● ● ● ● ●
8. Com que frequência seu desempenho na escola ou trabalho é prejudicado por causa da internet?
● ● ● ● ● ●
9. Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz online?
● ● ● ● ● ●
10. Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos leves da internet?
● ● ● ● ● ●
11. Com que frequência você se pega pensando em quando você vai se conectar novamente à internet?
● ● ● ● ● ●
12. Com que frequência você se flagra pensando como a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça?
● ● ● ● ● ●
13. Com que frequência você explode, grita ou se mostra irritado(a) se alguém lhe incomoda enquanto você está online?
● ● ● ● ● ●
14. Com que frequência você dorme pouco por ficar logado durante a madrugada?
● ● ● ● ● ●
15. Com que frequência você se sente preocupado(a) com a internet quando está offline?
● ● ● ● ● ●
16. Com que frequência você se pega dizendo "só mais alguns minutos" quando está online?
● ● ● ● ● ●
17. Com que frequência você tenta diminuir a quantidade de tempo que fica online e não consegue?
● ● ● ● ● ●
18. Com que frequência você tenta esconder quanto tempo você está online?
● ● ● ● ● ●
19. Com que frequência você opta por passar mais tempo online em vez de sair com outras pessoas?
● ● ● ● ● ●
20. Com que frequência você se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está offline e esse sentimento vai embora assim que você volta a se conectar à internet?
● ● ● ● ● ●

Some as respostas e veja o resultado:

20 a 49

Você é um usuário mediano da internet. Pode ser que às vezes você navegue um pouco demais na web, mas você tem controle sobre isso.

50 a 79

Você tem passado por problemas ocasionais ou frequentes por causa da internet. Você deve avaliar com cuidado o impacto disso em sua vida.

80 a 100

O uso abusivo da internet está provocando problemas significativos em sua rotina. Você deve encarar os problemas causados pelo uso que você faz da internet e procurar ajuda especializada.

Fonte: As questões foram extraídas do site Dependência de internet e adaptadas pelo Portal Unimed



Pudim de laranja com beterraba

Você vai precisar de:

- » 3 copos da água que cozinhou beterrabas (não coloque sal)
- » 1 copo de suco de laranja concentrado.
- » 10 colheres de sopa de açúcar
- » 6 colheres de sopa de maisena
- » Raspas de casca de 1 laranja

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, e leve ao fogo, mexendo sempre até espessar. Coloque em fôrma de pudim, previamente molhada. Desmoldo e leve ao freezer.

Construir

Nome da brincadeira: **Cara a cara**

Como se brinca ?

Você vai precisar de:

2 caixas de papelão de 40 cm x 20 cm; 40 tampinhas de lata; 2 caixas de sabonete; cola instantânea; 1 papel-cartão; tinta guache; 1 pincel; tesoura sem ponta; 40 imagens pequenas e 40 grandes (iguais)

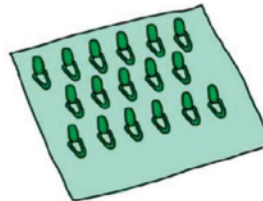
1.

Pinte as caixas.
Cole as figurinhas pequenas nas tampinhas (20 para cada jogador)



2.

Cole 20 tampinhas em cada caixa de papelão



3.

Numere os personagens na abertura de cada tampinha (de 1 a 20, sem repetir)



4.

Recorte o papel-cartão, formando 20 cartas. Em cada uma, cole uma figura grande e escreva o mesmo número de está na figura igual pequena.



5.

Cada um sorteia um cartão grande. Os dois se alternam com perguntas.



6.

Exemplo: "Usa óculos?". Só vale responder "sim" e "não". Ganha quem descobrir primeiro o personagem do outro.



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

Individual



Coletivo



**Para que valorizar o individual
quando o coletivo pode muito mais?**

Presente em **83%** do território nacional
Mais de **110 mil** médicos cooperados
178 pronto-atendimentos próprios



Dia 07 | Dia internacional
de julho. do cooperativismo

Unimed 
Ji-Paraná

A maior experiência cooperativista na área da saúde em todo o mundo.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507