

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná


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

Ano 2 – Nº 9 – Set/Out 2010

Superação e apoio

A cliente Aurinete
ganhou vida nova após
acompanhamento
preventivo da equipe
Unimed **Pág 18**



Gol de placa  Com o patrocínio da Unimed, dois atletas da Escola de Futsal AJS Unimed acertaram com um tradicional clube amador curitibano **Pág 12**



Rede de Farmácias Unimed

Ji-Paraná

Av. Transcontinental, 1019 - Centro
Telefone: 3411-3800

Cacoal

Av. Amazonas, 2227 - Centro
Telefone: 3441-5489

Ouro Preto

Av. Daniel Comboni, 1282 - Centro
Telefone: 3461-2108

Rolim de Moura

Avenida 25 de agosto, 5541 - Centro
Telefone: 3442-1240

a Farmácia Unimed é para você, cliente Unimed

Medicamentos à preço de custo,
até 50% de desconto



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

Unimed 
Ji-Paraná

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

Relação de confiança

Conheça a história de Aurinete Ferreira, uma das clientes atendidas pelo programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná. Quando ela resolveu não ser mais obesa não imaginava os sacrifícios que teria que passar para realizar esse objetivo. Nem o quanto a escolha correta do plano de saúde é fundamental para momentos como este. Hoje, 17 quilos mais magra e um sorriso interminável no rosto, ela curte suas primeiras experiências com novos hábitos de vida, certa de que será bem atendida em caso de necessidade.

18

Capa



14

Até o talo

O aproveitamento de cascas, sementes, talos e folhas melhora a qualidade nutricional do cardápio e faz bem para a saúde do bolso.

15

Coisa de criança

Até que ponto o excesso de zelo e cuidados com a higiene na infância pode prejudicar a saúde das crianças?

22

Bebê a bordo

O uso de cadeirinhas para acomodar as crianças no carro é fundamental para a tranquilidade dos pais e a segurança da garotada.

24

Casa segura

O que pode ser feito em cada cômodo da casa para favorecer o bem-estar do idoso e proporcionar conforto, segurança e independência.

28

Lugar certo para o entulho

Quem vai reformar ou construir a casa deve ficar atento, a construção civil é a maior fonte geradora de lixo.

12 Destaque

Gol de placa

Com o patrocínio da Unimed Ji-Paraná, dois atletas da Escola de Futsal AJS Unimed acertaram com um tradicional clube de futebol amador, de Curitiba, que já revelou muitos craques para grandes clubes brasileiros. Os atletas selecionados vão contar com uma estrutura completa para a preparação de jogadores profissionais. A Unimed Ji-Paraná patrocina a equipe há 5 anos. 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.

CARO LEITOR ↗

Ao seu lado

A Unimed Ji-Paraná acredita e incentiva você a se cuidar

Quais são os seus motivos para viver com saúde? Reunir a família em um almoço de domingo? Curtir o cinema ao lado da pessoa amada? Sentir orgulho dos primeiros passos do seu filho? Cada um tem o seu motivo e todos são especiais. Para viver a emoção de cada momento, é preciso equilíbrio entre o corpo e a mente, é preciso ter saúde.

É nisso que a Unimed Ji-Paraná acredita e, por isso, incentiva você a se cuidar. Na prática, a cooperativa vai além do estímulo e desenvolve ações com foco na promoção da saúde. Nesta edição, contamos a história de superação do cliente Aurinete Ferreira.

Graças ao atendimento preciso da Unimed Ji-Paraná e ao acompanhamento da equipe de Medicina Preventiva, Aurinete perdeu 17 quilos e ganhou saúde. Com o apoio da equipe, ela mudou tudo, inclusive o relacionamento com a família.

Dentro da filosofia que norteia o cooperativismo, buscamos desenvolver não apenas a saúde de nossos clientes, mas da comunidade onde atuamos. Uma ação que contribui para isso é o apoio ao esporte. Conheça na página 12 as conquistas de um de nossos projetos.

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 2 - nº 9 - Set/Out de 2010

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

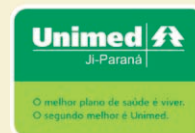
comunicacao@unimedjpr.com.br

▲ Fale conosco

Central de Atendimento (69) 3411-3800

unimedjpr@unimedjpr.com.br

www.unimedjpr.com.br



Proteja-se, faça chuva ou faça sol

Ao ser observado o primeiro sintoma da dengue, deve-se buscar orientação médica no centro de saúde mais próximo

O clima excepcionalmente quente de Rondônia associado à aproximação do período de chuvas aumenta o perigo de epidemias de dengue no Estado, por causa da aceleração do ciclo reprodutivo do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor da doença. Nesta entrevista, a médica infectologista Fausane Pereira explica que é importante diagnosticar a dengue o mais cedo possível. Por isso, o paciente deve ser encaminhado a um centro de saúde quando apresentar os primeiros sintomas.

Bem Viver - É verdade que o mosquito se reproduz mais rápido no calor? Por quê?

Fausane Pereira - Sim, o calor e a umidade aceleram a oviposição e aumentam

a voracidade do mosquito. O período reprodutivo do mosquito fica mais curto e ele se reproduz com maior velocidade. Isto explica o aumento de casos de dengue no verão. O mosquito fica onde o homem estiver, prefere picá-lo a qualquer outra espécie e gosta de água acumulada para colocar seus ovos.

BV - Quais são os principais sintomas da dengue?

FP - Febre alta com duração de até 7 dias, dor de cabeça, principalmente na região ocular, dores nas articulações, músculos e muito cansaço. Também é comum náuseas, falta de apetite, dor abdominal, podendo até ocorrer diarreia e vermelhidão na pele, associados ou não a presença de hemorragias.

BV - Em quanto tempo os sintomas aparecem?

FP - Após a picada do mosquito infectado, os sintomas podem aparecer no intervalo de 3 a 15 dias, em média 5 a 6 dias. Este período entre a picada e o início dos sintomas é chamado de período de incubação.

BV - A pessoa pode estar com a doença e apresentar apenas alguns dos sintomas? Não ter febre, por exemplo?

FP - Os sintomas da dengue são variáveis de pessoa-a-pessoa. Alguns casos podem passar despercebidos, ter poucos sintomas ou até sintomas exacerbados. A febre é o principal sintoma presente na definição do caso suspeito de dengue, porém ela pode não ser evidenciada em bebês, idosos e imunodeprimidos, por ▶



A PROFISSIONAL ▽

Fausane Andrade Martins Pereira é médica infectologista



ALERTA Com clima quente e úmido, o período reprodutivo do mosquito fica mais curto e ele se reproduz mais rápido

exemplo. A melhor forma de se ter certeza é procurando um médico e eventualmente realizando exames.

BV - A pessoa pode confundir a dengue com uma gripe forte? Como saber a diferença?

FP - Essas duas doenças apresentam como característica principal a presença de febre, dores de cabeça e no corpo, além de intenso mal-estar. A dengue pode apresentar associada ao quadro exantema pruriginoso ou não (vermelhidão no corpo com ou sem coceira) e artralgia intensa (dores articulares). Em contrapartida, a gripe está relacionada a sintomas respiratórios, como espirros, coriza, tosse e dor de garganta.

BV - Quem teve dengue fica com alguma complicação?

FP - Não. A recuperação costuma ser total. É comum que ocorra durante alguns dias uma sensação de cansaço, que desaparece completamente com o tempo. Porém, tem se observado raríssimos casos de pessoas que desenvolvem a doença classificada como dengue complicada, evoluindo com sequelas neurológicas que podem ser permanentes.

BV - A partir de que momento deve-se procurar um médico?

FP - Pacientes com dengue, ou com

suspeita da doença, precisam de assistência médica imediata. É importante procurar orientação médica ao surgirem os primeiros sintomas, pois as manifestações iniciais podem ser confundidas com outras doenças, como febre amarela, malária ou leptospirose. Faz-se necessário atendimento médico para avaliação do caso, valorização dos sinais de alerta e avaliação quanto a gravidade da doença, bem como orientações e retornos.

[...]

"A época de chuvas cria condições favoráveis para o mosquito proliferar"

BV - Qual é o tratamento para a doença?

FP - O tratamento da dengue é de suporte, ou seja, alívio dos sintomas, reposição de líquidos perdidos e manutenção da atividade sanguínea. A pessoa deve manter-se em repouso, beber muito líquido (preferencialmente os naturais ou repositores de sais minerais) e só usar medicamentos prescritos pelo médico, para aliviar as dores e a febre. São eles os analgési-

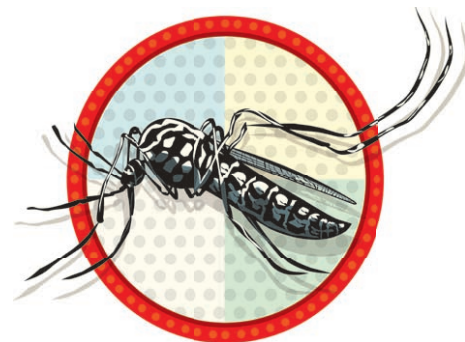
cos e antitérmicos (paracetamol e/ou dipirona). Não existe medicação capaz de impedir a multiplicação viral, que geralmente ocorre até o 7-8º dia de doença. Após, o vírus naturalmente é eliminado pelo organismo. Em casos graves ou com sinais de alerta faz-se necessário a hidratação hospitalar.

BV - Por que não se deve tomar medicamentos a base de ácido acetil-salicílico como "Aspirina®, Melhoral®, AAS"?

FP - É proibido o uso de ácido acetil-salicílico (e todo o medicamento que contenha esse composto em sua fórmula), porque essa substância interfere nos mecanismos de coagulação e podem agravar o sangramento no caso da forma hemorrágica. Vale salientar que os anti-inflamatórios (Cataflan®, Voltaren®, Diclofenaco de Sódio, Scaflan®, Nimesulida) amplamente utilizados pelas pessoas, também interferem no processo de coagulação do sangue, sendo seu uso totalmente contraindicado nos casos de dengue ou suspeitos.

BV - Qual é o tempo de cura para dengue?

FP - A cura da doença ocorre geralmente por volta do 8º dia da doença, quando o vírus não é mais capaz de se manter multiplicando no organismo. A partir de então, inicia-se a recuperação dos sinais e sintomas da doença, com melhora gradual. Há pessoas que se recuperam mais lentamente podendo levar até alguns meses para melhora completa do cansaço e do apetite. ①



Cooperativos por natureza

Unimed Ji-Paraná conquista, pelo segundo ano, o Selo Unimed de Responsabilidade Social



O selo é conferido pela Unimed do Brasil e pela Fundação Unimed às singulares que têm na responsabilidade social uma premissa para o desenvolvimento e planejamento do seu negócio, além de promover ações socialmente responsáveis com nível diferenciado de qualidade.

A novidade deste ano é que, a cooperativa subiu um estágio na classificação, alcançando o nível 2, em uma escala de um a quatro. "O reconhecimento reflete que, cada vez mais, a responsabilidade social está inserida em nosso cotidiano", afirma Gilberto Domingues, presidente da cooperativa.

Além de programas para seu público interno - colaboradores e cooperados -, a Unimed Ji-Paraná mantém parcerias com instituições da região Central de Rondônia,

que beneficiam toda a comunidade e contribuem para o seu desenvolvimento. São projetos nas áreas de cultura, esporte, lazer e meio ambiente.



≡ Selo

O Selo faz parte da Política Nacional de Responsabilidade Social Unimed e é um incentivo para que as cooperativas contribuam para uma sociedade mais justa, ética e comprometida com o desenvolvimento sustentável. Ele também representa um importante diferencial para o mercado, que reconhece e valoriza as empresas que adotam essa postura.

Concedido a partir de uma avaliação orientada pelos indicadores Ethos de Responsabilidade Social Empresarial e o modelo Ibase (Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas) do Balanço Social, o Selo da Unimed do Brasil leva em conta critérios adaptados para as cooperativas médicas e analisa a responsabilidade social em todos os processos e atividades, tendo em vista a busca de melhores resultados e da satisfação de todos os públicos com que a cooperativa se relaciona. U

▶ **ESPORTE** A cooperativa apóia ações voltadas para a qualidade de vida, prática de esportes e prevenção

DIA DO CLIENTE ↖

Sempre ao seu lado

A Unimed Ji-Paraná preparou uma homenagem no Dia do Cliente

Para comemorar o Dia do Cliente, a Unimed Ji-Paraná preparou uma homenagem. Quem passou por alguma unidade de atendimento da cooperativa no dia 15 de setembro

foi presenteado com uma bolinha anti-stress. Produzida em material especial, ela é indicada para fortalecer e relaxar mãos, punhos e ombros.

Mostrar que a Unimed quer estar sempre ao lado do cliente para garantir tranquilidade, bem-estar e qualidade de vida é a principal mensagem da campanha.

Quem não passou pela Unimed no Dia do Cliente, pode solicitar uma bolinha anti-stress, em qualquer unidade de atendimento.

Como usar:

Segure a bolinha na palma da mão. Aperte com toda força que puder por 5 segundos e solte, relaxando os músculos por 10 segundos. Lentamente, repita esse movimento 10 vezes em cada mão. Faça o exercício diariamente.

Plantas dos pés:

Sente-se numa cadeira, cama ou assento confortável. Coloque a bola no chão, massageando com ela a planta do pé com movimentos circulares. ①

RELAXE

A bolinha anti-stress é indicada para fortalecer e relaxar mãos, punhos e ombros



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

»» Prisão de ventre

A causa mais comum da prisão de ventre é a baixa ingestão de fibras. Esses componentes são encontrados principalmente em frutas, verduras, grãos e cereais. Outro fator importante no desenvolvimento da prisão de ventre é a baixa ingestão de líquidos. Recomenda-se a ingestão de dois litros de água por dia aproximadamente. Atenção: o álcool tem efeito desidratante. Portanto, deve ser evitado por quem tem este problema.



» Kit manicure

Alicate, lixa de unha e pés, espátula e palito. Instrumentos corriqueiros de qualquer salão de beleza, esses utensílios podem ser fonte de transmissão de doenças virais, bactérias e fungos. Um alicate que não foi esterilizado de maneira correta pode transmitir o vírus da hepatite C, por exemplo. A dica primordial é: tenha sempre seu próprio kit e, após o uso, limpe-o com álcool. O que não for do kit, que seja material descartável.

»» Diga A

Muito do que ocorre no nosso organismo tem reflexo na boca. Os sapinhos, aftas e herpes são os exemplos mais comuns dessa ligação. Especialistas orientam que se preste sempre atenção aos sinais dados pela boca e que se faça uma visita ao periodontista ou otorrinolaringologista caso o paciente perceba lesões que não se curam ou se agravam. Independente do incômodo, é muito importante também, manter a higiene bucal, para evitar o acúmulo de bactérias e fungos na boca.



»» Mais economia

Além de todas as vantagens de ter um plano de saúde Unimed, os clientes do Sintero Assistência Médica e Sindsaúde também podem comprar na Farmácia Unimed. Com uma ampla linha de medicamentos e perfumaria, a farmácia oferece descontos especiais para clientes Unimed, com remédios a preço de custo.



»» **Novo visual** Os cartões magnéticos da Unimed Ji-Paraná estão com novo visual. A mudança vem sendo feita gradativamente na medida em que a data de validade de cada cartão exige a confecção de outro semelhante.



»» 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 as atendentes viabilizem a consulta.

»» Fecomind

Entre os dias 21 e 24 de outubro, a Unimed Ji-Paraná vai participar da Feira do Comércio e Indústria de Ji-Paraná (Fecomind), no ginásio Gerivaldão. Além dos potenciais dos planos de saúde, a cooperativa vai apresentar aos visitantes, serviços exclusivos da Unimed, como o programa de Medicina Preventiva. Profissionais da área vão dar dicas de saúde, além de conferir o peso, a glicemia e a pressão. Você está convidado!



»» FILMES



Nosso Lar

Chegou às telas em setembro uma das obras mais famosas psicografadas por Chico Xavier: "Nosso Lar". O filme narra a trajetória do médico André Luiz, que depois de morto aprende sobre a vida em outra dimensão. Num rápido flashback, logo depois da morte do protagonista, vemos momentos de sua vida na Terra, a infância, a juventude boêmia e a vida adulta ao lado da mulher e dois filhos pequenos. Isso é apenas uma introdução para o que virá, enquanto ele está numa zona chamada de umbral, uma espécie de purgatório onde padece até pedir misericórdia divina.



»» LIVROS

Seja feliz, meu filho

Todos os pais têm expectativas em relação aos filhos. Este livro convida os pais apaixonados e bem intencionados a estarem também bem instruídos, podendo ser os melhores pais que podem, já que as expectativas podem favorecer ou prejudicar os filhos na construção de suas próprias histórias. "Seja feliz, meu filho" orienta os pais que se sentem inseguros e preocupados com a educação e a felicidade de seus filhos, com temas como ensinando limites, como se cometem erros, a difícil opção profissional, o namoro com tipos estranhos, famílias redesenhadas e permitir ou proibir na adolescência.



► **COMPROMISSO** A cooperativa investe no desenvolvimento de atletas, porque acredita nos valores do esporte

Gol de placa

Atletas da Escola de Futsal AJS, patrocinada pela Unimed Ji-Paraná, seguem para tradicional clube amador de Curitiba

Incentivar uma vida mais saudável por meio da prática de esporte, além de valorizar o futebol rondoniense. É com esse objetivo que a Unimed Ji-Paraná é patrocinadora oficial da Escola de Futsal AJS Unimed, um 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 escolar e no convívio com a família.

Com o patrocínio da Unimed, as con-

quistas começam a surgir. Em agosto, João Victor Tavares, 11 anos, e Talison Kelvin, 12 anos, acertaram com o Trieste Futebol Clube, de Curitiba. Tradição em formação de jogadores, o Trieste mantém uma estrutura completa para a preparação de jogadores profissionais. Maior clube de futebol amador do estado do Paraná, o Trieste já revelou muitos craques para grandes clubes brasileiros.


Talison e João Victor vão morar no alojamento do clube e serão acompanhados por profissionais renomados na área esportiva, com acesso a moderna estrutura do clube, com campos de futebol oficial e sintético, ginásio poliesportivo, piscina ►



e academia. Além da estrutura para atender aos atletas, eles terão também acompanhamento pedagógico e médico.

Valores

A Unimed Ji-Paraná patrocina a equipe há 5 anos. 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. 

▶ OPORTUNIDADE

Com o projeto, o esporte passa a fazer parte do cotidiano de mais de 40 crianças carentes



▶ **CONQUISTA** Os atletas escolhidos terão também acompanhamento pedagógico e médico

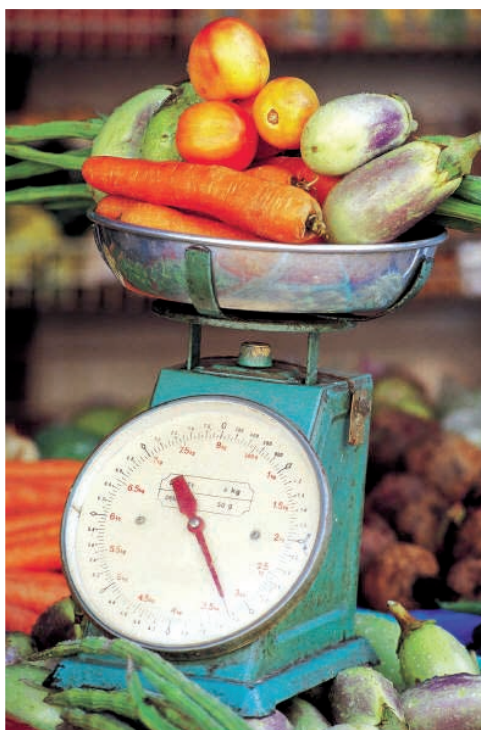
Dicas de aproveitamento

O aproveitamento de cascas, sementes, talos e algumas folhas faz bem para a saúde e para o bolso

Já viu a quantidade de alimentos que é desperdiçada durante o preparo daquela sopa de legumes ou de um assado? De acordo com nutricionistas, essas sobras que vão para o lixo, deveriam ir para a panela.

Cascas, sementes, talos e algumas folhas carregam uma quantidade importante de nutrientes. Em alguns casos, são até mais ricos em fibras e vitaminas do que o miolo.

O aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício, e torna possível a criação de novas receitas. É bom para a saúde e para o bolso. Veja algumas dicas:



NUTRIENTES

A utilização integral dos alimentos melhora a qualidade nutricional do cardápio

Cozinhe os alimentos sem descascá-los. Assim, a casca forma uma barreira durante o processo e evita que os nutrientes se dispersem na água fervente.

Cascas menos apetitosas, como a casca da banana, podem ser cortadas e misturadas a preparos de doces e salgados e até transformadas em farinha.


Folhas de brócolis, couve-flor, beterraba e repolho são importantes fontes de ferro, fibras, cálcio e magnésio.

Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão e na sopa.

As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas, ou picadinhos em saladas. O mesmo pode se dizer das folhas duras da salsa.

A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas. Aproveite-a, juntando leite em pó e manteiga para fazer purê.

A casca da laranja fresca pode ser usada em pratos doces à base de leite, como arroz-doce e cremes.

Com as cascas das frutas (exemplo: goiaba, abacaxi, etc.), pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. Esse suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos. 

Coisa de criança



Um bom banho no final do dia é suficiente para manter a criança saudável

Excesso de higiene na infância pode prejudicar a saúde?

Deixar uma criança andar descalça, mexer na terra, subir em árvores ou plantar bananeira pode ser um enorme desafio para diversas mães. Além do receio de que seus filhos possam se machucar fisicamente, muitas temem a sujeira. Mas até que ponto o excesso de cuidados com a higiene na infância é saudável?

De acordo com especialistas, esse esmero impede o contato com microrganismos comuns, presentes no dia a dia, que estimulariam a produção de anticorpos. A criança precisa de algum contato com o ambiente para produzir anticorpos contra as infecções mais frequentes no local onde vive.

Para evitar os excessos, o bom senso deve vir sempre em primeiro lugar. Manter a vacinação em dia, lavar as mãos com regularidade e cuidar da higiene pessoal é essencial. No final do dia, um bom banho é suficiente para mantê-la saudável.

Com relação aos recém-nascidos, as mães precisam ser um pouco mais atenciosas, uma vez que eles ainda não são totalmente capazes de produzir anticorpos. ①

Mamãe em forma

Manter uma atividade física é importante e ajuda a aliviar a sobrecarga na coluna durante os meses de gestação

Os benefícios que a atividade física traz para o corpo e para a mente, em todas as fases da vida, são evidentes. Mas, durante a gestação, muitas mulheres têm medo de que o esforço físico prejudique o bebê. Este é um mito: na maioria dos casos, a grávida não só pode como deve manter um programa de exercícios. Basta encontrar a atividade mais indicada para cada período da gestação.

Para melhorar a base de sustentação do corpo, por causa do aumento do volume abdominal, ocorrem adaptações nos membros inferiores, tanto nos quadris quanto nos joelhos, tornozelos e pés. Com tantas mudanças, é natural que as dores lombares ocorram.

O risco de ter dor diante dessa transformação corporal depende diretamente do condicionamento físico da gestante. Se

ela fizer exercícios regularmente e estiver dentro do peso, a probabilidade de ter dor é muito menor.

Saúde da coluna

A atividade física é um dos recursos para manter a saúde da coluna, fortalecendo a musculatura lombar e minimizando os incômodos na região. O ideal seria que toda mulher pudesse se preparar com exercícios específicos, pelo menos seis meses antes de engravidar. Entretanto, mesmo que isso não ocorra, os cuidados com o corpo merecem atenção especial, para evitar esses desconfortos.

Cada grávida é uma grávida e a última palavra é sempre do obstetra. Só ele pode dizer o que a paciente tem condições de fazer. Mas, com o sinal verde, a gestante ganha, e muito, se largar o sedentarismo.

Entre os exercícios recomendados para gestantes estão os aeróbios, como caminhadas, natação ou bicicleta ergométrica, além de atividades resistidas, ou musculação, que devem ser feitos ao menos duas vezes por semana. Outro componente importante são os alongamentos, que podem ser realizados tanto antes quanto após os outros exercícios.

No último trimestre, as pernas costumam ficar mais inchadas e pesadas. Nesse caso, a hidroginástica é a atividade mais recomendada, devido à ação da pressão hidrostática que age como se fosse uma grande meia elástica no organismo em imersão, o que diminui o inchaço dos membros inferiores. ▶

▲ ATENÇÃO

As gestantes só devem fazer exercícios com autorização médica e, se possível, com supervisão de um profissional





▶ **GANHOS** A atividade física na gestação só traz ganhos tanto para mãe quanto para o bebê


Desde o início

É preciso ter um cuidado especial durante os três primeiros meses de gestação. A gestante mais ativa deve continuar com seu padrão de atividades normal, apenas diminuindo a intensidade do exercício. Para as mais sedentárias, a única restrição é em relação à corrida. Os impactos podem causar microtraumas na pele daquelas que não estão acostumadas a realizar esse tipo de exercício.

Além disso, é importante manter hábitos posturais saudáveis. Dormir em um colchão confortável, apoiando a barriga na cama e com um travesseiro na altura certa, também ajuda a evitar as dores na coluna. O travesseiro não

[...]

O ideal seria que toda mulher pudesse se preparar com exercícios específicos, pelo menos seis meses antes de engravidar.

deve ultrapassar a distância do vão entre o ombro e o pescoço. Ao sentar-se, a gestante deve manter a coluna ereta e, de preferência, apoiar a região lombar em uma almofada. 

» Setembro/Octubre 2010



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

Uma relação de confiança

Uma história de superação e aprendizado de uma cliente acompanhada pela equipe de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná

Quando Aurinete Pinho Ferreira resolveu não ser mais obesa não imaginava os sacrifícios que teria que passar para realizar esse objetivo. Nem o quanto a escolha correta do plano de saúde é fundamental para momentos como este. Hoje, 17 quilos mais magra e um sorriso interminável no rosto, ela curte suas primeiras experiências com novos hábitos de vida, certa de que será bem atendida em caso de necessidade.

Aurinete é uma das clientes atendidas pelo programa de Medicina Preventiva da

Unimed Ji-Paraná. O programa reúne uma equipe multidisciplinar formada por médicos, nutricionistas, psicólogos e enfermeiros, que trabalham ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças.

Depois de tentar todos os tipos de dieta imagináveis, Aurinete, de 33 anos, não conseguiu perder peso. Com 116 quilos, ela resolveu fazer uma cirurgia para reduzir o estômago. "Eu estava muito pesada, ficava muito cansada até para trocar de roupa, me aborrecia por qualquer coisa. Então, decidi fazer algo por mim", lembra. O que ela não compreendia, na época, era que, ▶

APOIO ▽

Aurinete sendo atendida pela enfermeira. Bem-humorada, ela mudou tudo, inclusive o relacionamento com a família





► **EQUIPE** Disposição para ajudar é o que não falta à enfermeira Josiane, que faz parte da equipe

para ser bem sucedida, antecedia à cirurgia um longo processo de acompanhamento e preparação.

Durante os dois anos que antecederam à cirurgia, ela foi acompanhada pela equipe de Medicina Preventiva com avaliações clínica, psicológica e nutricional. "No início, eu entrava na sala da psicóloga e não queria nem sentar. Com o tempo, eu fui me acalmando e entendendo que aquele acompanhamento era muito importante", explica.

O apoio da equipe mostrou para Aurinete que a cirurgia não é um milagre. Mudar de hábito é o verdadeiro milagre. É reeducar-se, com uma ali-

[...]

O apoio da equipe mostrou para Aurinete que a cirurgia não é um milagre. Mudar de hábito é o verdadeiro milagre.

mentação saudável e a prática de atividade física regularmente. "Eu aprendi que não existe esse negócio de rápido, tem todo esse processo e esse



processo é bom".

A cirurgia é o último recurso, não garante que a pessoa vai ficar magra. Não é mágica. O grande agente do sucesso é o próprio paciente. É por isso que o acompanhamento pós-operatório é tão importante. Depois de três meses da cirurgia, Aurinete perdeu 17 quilos e continua sendo atendida pela equipe de Medicina Preventiva. Bem-humorada, ela mudou tudo, inclusive o relacionamento com a família.

De acordo com ela, o mais importante foi a mudança de hábitos incentivada pela equipe. "Hoje, eu levo salada e legumes cozidos para o almoço no trabalho, como melhor em casa e isso mudou a alimentação de toda a família". O próximo passo é a atividade física. "Agora eu sei a importância de me exercitar e vou começar a fazer academia", diz.

Programa

A Unimed Ji-Paraná tem aperfeiçoado o Programa de Prevenção e Promoção de Saúde. O serviço coloca em prática a proposta de um novo modelo de atenção à saúde, integrando ações de prevenção de doenças e promoção da saúde à assistência de qualidade já oferecida aos clientes.

Os clientes foram mapeados por meio de um questionário e o resultado aponta os que precisam de cuidados preventivos e os que já estão classificados como doentes crônicos. Identificado, o paciente será convidado a fazer parte do programa, sem custo adicional.

Estes participantes são encaminhados para médicos especialistas e pas- ►

sam a ser monitorados por uma equipe multidisciplinar formada por médicos, nutricionistas, psicólogos e enfermeiros.

O monitoramento acompanha, principalmente, o cumprimento à agenda de consultas e exames, a adesão ao medi-

camento prescrito e a mudança de hábitos relacionada à educação alimentar e às atividades físicas.

LINHAS DE CUIDADO

Cirurgia bariátrica ou redução de estômago

O que é?

- » Acompanhamento do obeso, no pré-operatório e pós-operatório de cirurgia bariátrica, com indicação médica, nos consultórios dos profissionais da equipe.

Como funciona?

- » Avaliações periódicas individuais com enfermeira, nutricionista, psicóloga, educador físico e médico, de acordo com a necessidade de cada pessoa;
- » Palestra em grupo, ao final do acompanhamento no pré-operatório da cirurgia bariátrica (redução de estômago);
- » Informações sobre obesidade;

- » Monitoramento telefônico;
- » Orientações ao paciente sobre os cuidados pré-operatórios e pós-operatórios
- » Incentivo ao auto-cuidado
- » Prescrições de cuidados e medicamentos pelo médico, e esclarecimentos de dúvidas.

Gerenciamento de casos ou atendimento domiciliar

O que é?

- » Acompanhamento, no domicílio do paciente acamado ou com dificuldades de locomoção, como consequência de várias doenças, como diabetes, derrame, infarto, acidentes e outras.

Como funciona?

- » Visitas domiciliares para avaliações periódicas com equipe interdisciplinar (enfermeira,



SAUDÁVEL Com o que aprendeu, Aurinete mudou os hábitos alimentares de toda a família

nutricionista, psicóloga e médico), de acordo com a necessidade de cada pessoa;

- » Informações sobre a patologia e estado geral de saúde;
- » Monitoramento telefônico;
- » Orientações ao paciente e/ou cuidador sobre controle clínico, independência e autocuidado;
- » Prescrições de cuidados e medicamentos pelo médico, e esclarecimentos de dúvidas.

Cardiometabólica

O que é?

- » Acompanhamento do doente crônico, nos consultórios dos profissionais da equipe, para pacientes acima de 20 anos de idade, com

Diabetes, Hipertensão Arterial ou Obesidade e colesterol alto.

Como funciona?

- » Avaliações periódicas com equipe interdisciplinar (enfermeira, nutricionista, psicóloga, educador físico e médico), de acordo com a necessidade de cada pessoa;
- » Informações sobre a patologia (fatores de risco, os sinais e sintomas frequentes) e estado geral de saúde;
- » Monitoramento telefônico;
- » Orientações ao paciente sobre controle clínico e autocuidado
- » Prescrições de cuidados e medicamentos pelo médico, e esclarecimentos de dúvidas.

Questionário de avaliação da condição de saúde

Nome: _____
 Matrícula do convênio: _____
 Data de nascimento: _____
 Sexo: Masculino Feminino
 Qual é sua ocupação (se _____)
 Você sabe seu peso e sua pressão alta ou máxima? (podem ser valores aproximados):
 Você sabe o valor de sua pressão arterial? (podem ser valores aproximados):
 Fuma cigarros? (inc tipo, com ou sem filtro em casa, etc.):
 Come fritura:
 Coloca sal na comida servida no prato:
 Come frutas:
 Costuma fazer exercícios físicos:
 Está acima do seu peso?
 faz alguma atividade física?
 Nos últimos 12 meses passou até agora voando?
 Fez um exame geral?
 Mediu a pressão arterial?
 Mediu o nível de colesterol?
 Mediu o nível de glicose no sangue?
 Alguma vez um médico/enfermeiro lhe disse que você tem alguma doença?
 Hipertensão arterial?
 Colesterol elevado?
 Diabetes (açúcar no sangue)?
 Excesso de peso (obesidade)?
 Infarto do coração?
 Derrame cerebral (AVC)?
 Câncer?
 Como você percebe o seu estado de saúde atualmente?
 Mora sozinho?
 Número de visitas em consultório médico durante os últimos 12 meses:
 Fez uso de medicamentos prescritos durante os últimos 12 meses:
 Seus avô/avó tem alguma doença?
 Esteve internado nos últimos 12 meses?
 Esteve internado nos últimos 12 meses?

Unimed Ji-Paraná

O que devo fazer para participar de algum programa?

É muito simples, o cliente deve responder o Questionário de Avaliação de Condição de Saúde, que foi enviado para residência dele e entregá-lo na Unimed. Em seguida, ele deve aguardar um contato da equipe ou solicitar o encaminhamento pelo seu médico ou ainda procurar informações diretamente na sede da Unimed, ou entrar em contato pelo telefone 3411-3840.

LOCAIS DE ATENDIMENTO

» **1º Distrito:** Clínica CIM – Rua Almirante Barroso esquina com Rua Adolfo Rhol, bairro Casa Preta.

» **2º Distrito:** Clínica da Criança – Avenida Brasil, nº. 408, bairro Nova Brasília. U

» PARTICIPAR

O cliente também pode solicitar o Questionário de Avaliação de Condição de Saúde em uma unidade de atendimento da Unimed Ji-Paraná

Bebê a bordo

Tipo de acomodação varia de acordo com a idade. Respeito às regras é questão de consciência

Para a criança, não há nada mais aconchegante que um colo de mãe, mas, no carro, carregá-la no colo pode ser muito perigoso. Mesmo com o cinto de segurança, um adulto transportando criança no colo, em caso de colisão frontal, pode prensá-la contra o painel ou banco. E neste caso, a criança ainda pode ser lançada para fora do veículo, com consequências gravíssimas.

A determinação do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que começou a ser fiscalizada em setembro, é fundamental para a tranquilidade dos pais e a segurança da garotada.

Porém, mais do que estar na cadeirinha, a criança deve estar na cadeirinha correta.

Por isso, o uso do equipamento adequado deve ser observado com muita atenção. Existem três modelos diferentes, de acordo com a idade e o peso da criança: o bebê conforto, a cadeirinha e o assento de elevação.

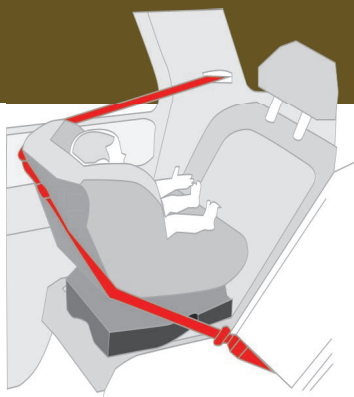
Além de adquirir o produto correto, de acordo com as indicações do fabricante, é essencial observar se o equipamento possui o Selo do INMETRO ou, no caso de produtos adquiridos fora do Brasil, se possuem certificação europeia ou americana. A instalação correta também é essencial.

As cadeirinhas devem ser utilizadas mesmo que em trajetos curtos. Esta é uma decisão dos responsáveis, que devem educar e conversar com a criança sobre a importância deste cuidado.

As cadeirinhas

Bebê-conforto

- » Para crianças de até 1 ano de idade ou com nove quilos
- » Deve ser montada com a criança virada de costas para o motorista



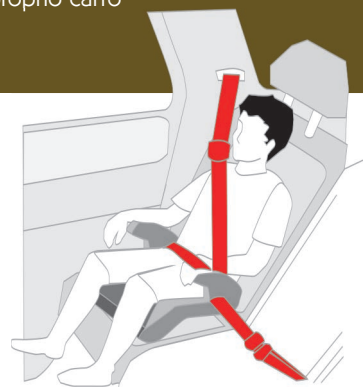
Cadeira de segurança

- » Para crianças entre 1 e 4 anos ou com 9 a 18 quilos
- » Deve ser montada de frente para o motorista
- » O cinto de segurança do carro prende a cadeirinha, que possui um cinto para proteger a criança



Booster ou assento de elevação

- » Para crianças de 4 anos a 7 anos e seis meses ou com peso entre 18 a 36 quilos
- » O dispositivo deve ser preso no banco pelo cinto de segurança do próprio carro





Casa segura para o idoso

SEGURANÇA

Evite o excesso de mobília; mantenha o ambiente sempre organizado e não mude móveis ou pertences de lugar

O que pode ser feito em cada cômodo para favorecer o bem-estar do idoso em seu lar e proporcionar conforto, segurança e independência

Sala

- ▲ Ajuste a altura de poltronas e sofás - é muito difícil levantar de poltronas e sofás muito baixos.
- ▲ Priorize poltronas individuais que tenham apoios laterais (braços), isso facilita no momento de levantar e minimiza o risco de quedas.
- ▲ Tapetes: o ideal é não ter, mas, caso tenha, usar sempre com antiderrapante na parte inferior.
- ▲ Evitar o uso de produtos que deixam os móveis muito lisos e com excesso de brilho, o reflexo da luz pode confundir a visão.
- ▲ Mantenha o ambiente livre, sem excesso de móveis.

Cozinha

- ▲ Torneiras com alavanca facilitam o manuseio.
- ▲ Bancada, fogão e pia com, em

média, 80 cm de altura permitem uma postura mais adequada durante as atividades de culinária.

- ▲ Utensílios: os mais usados devem estar em armários de fácil acesso, em altura favorável: nem alto e nem muito baixos.
- ▲ Utilize utensílios que ajudem a dividir o peso e evitem queimaduras, como painéis com alças laterais e longas.
- ▲ Usar sempre luvas térmicas.

Banheiro

- ▲ Trancas que abrem por dentro e por fora ajudam na eventualidade de o idoso passar mal ou cair.
- ▲ Vaso sanitário em altura maior facilita no momento de levantar (variável de acordo com cada idoso); essa modificação pode ser feita elevando o vaso por meio de uma base de alvenaria ou com elevadores de assento encontrados em lojas espe-

cializadas.

- ▲ Barras de apoio: há vários tipos de barras, tamanhos e materiais. O ideal é que sejam instaladas em altura ideal a de quem vai utilizar.
- ▲ Piso antiderrapante e fosco diminui o risco de quedas; utilizar também adesivos antiderrapantes no box.
- ▲ Box: porta de correr, colocação de barras de apoio, banco ou cadeiras especiais para banho e permitir o escoamento de água.

Quarto

- ▲ Altura da cama: deve variar de acordo com a altura do idoso.
- ▲ Interruptores: sempre próximos à cama; ideal presença de abajur.
- ▲ Barra de apoio: são ótimos equipamentos de segurança quando o idoso tem dificuldade para levantar; principalmente quando está sonolento à noite. ①

Use seu plano da melhor forma



Seu plano de saúde Unimed Ji-Paraná tem qualidade e benefícios únicos. Mas, para que você possa utilizá-lo da melhor forma, é importante observar

sempre as dicas e orientações a seguir. Usar seu plano com consciência só traz benefícios - para você, para sua família e para todas as outras pessoas que também têm Unimed Ji-Paraná.

▶ Acesso aos serviços

Toda vez que for a uma consulta ou fizer um exame, tenha em mãos o cartão de cliente Unimed Ji-Paraná e também o documento de identidade com foto. No caso de crianças, é necessário apresentar a documentação do responsável.

▶ Pronto-Atendimento

Esse é um serviço dedicado ao atendimento de urgência e emergência. Aqui, o cliente é acolhido por profissional qualificado, que prioriza o atendimento de acordo com a gravidade de cada caso. Procure o pronto-atendimento somente em casos de urgência e emergência. Não o utilize para consultas de rotina.

▶ 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.

▶ LIGUE

Se você não puder comparecer à consulta, avise com antecedência





► DÚVIDA

Se você não tiver certeza de qual especialista consultar, procure um clínico geral

► 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 Médico

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.unimejpr.com.br.

► Fale conosco

No site www.unimedjpr.com.br, através do link Fale Conosco, você pode fazer sua reclamação, crítica ou elogio, e solucionar suas dúvidas.

► Revista Bem Viver

Se você perdeu alguma edição da revista Bem Viver, no site <http://bemviver.unimedjpr.com.br/> você tem acesso a todas as edições anteriores. **U**

► 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.

► Exames

Guarde bem os exames. O seu histórico é fundamental para os médicos avaliarem a sua condição de saúde. Caso perca algum resultado, o laboratório poderá fornecer a 2ª via. Se tiver algum exame recente, leve-o à consulta, mesmo que não tenha sido pedido pelo médico que vai atendê-lo.

Amazônia a bordo

De Manaus saem os principais roteiros turísticos fluviais, como o clássico passeio do encontro das águas entre o Rio Negro e Rio Solimões

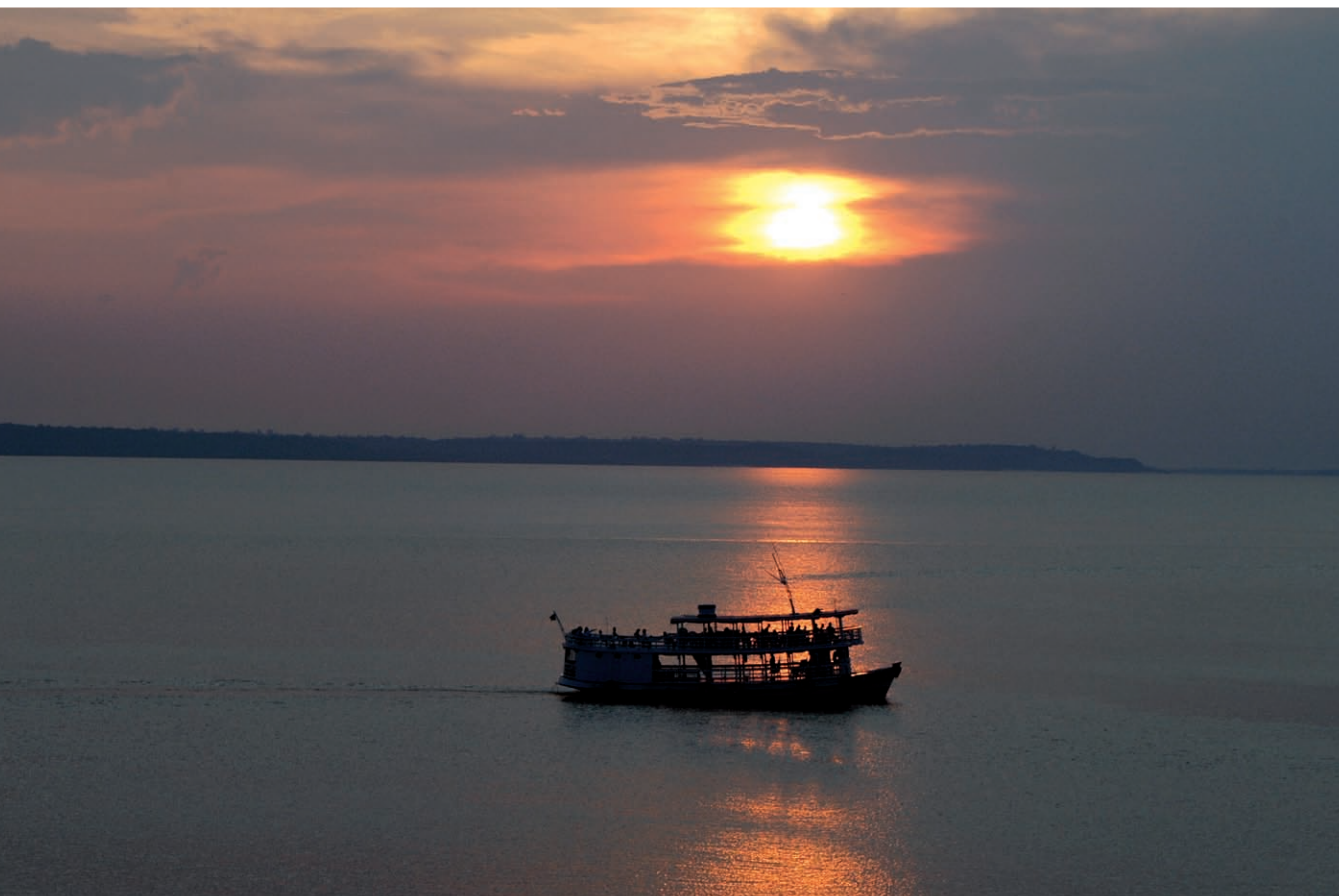
Seja em grandes e luxuosos barcos ou em pequenas embarcações, conhecer a Amazônia a bordo pode ser uma experiência inesquecível. Arquipé-

lagos com centenas de ilhas e praias recortam a paisagem. Jacarés, botos cor-de-rosa, aves pernaltas e pequenos roedores saltam aos olhos. No período da seca, o labirinto natural revela inúmeras praias de areia branca.

De Manaus saem os principais roteiros turísticos fluviais, como o clássico passeio do encontro das águas entre o Rio Negro e Rio Solimões, onde a divisão de águas de cores contrastantes - o escuro do Rio Negro e o marrom claro do Rio Solimões - faz surgir uma linha nítida de tonalidades diferentes que percorrem cerca de 6 km lado a lado - sem se misturar.

Um destino muito procurado é o Arquipélago de Anavilhanas, situado no Rio Negro no município de Novo Airão, a 50 quilômetros de Manaus. Formado por 400 ilhas é o maior arquipélago fluvial do mundo. Antes mesmo de alcançar esse conjunto de ilhas, o turista pode conhecer também o Rio Pagodão, pequeno afluente do Rio Negro, onde se encontram um dos igarapés mais bonitos da região.

O turismo fluvial pode ser praticado durante todo ano. Mesmo no período da estiagem, o Rio Solimões permite navegabilidade para todo tipo de barco e navio. **U**



▀ RIO NEGRO Um destino muito procurado é o Arquipélago de Anavilhanas, o maior arquipélago fluvial do mundo

Pique de sobra

▶ O ALONGAMENTO

Panturrilha



Deixar parte de cima neutra e tronco ereto. Flexionar um pouco a perna da frente e estender a de trás, com o calcanhar no solo

Quadríceps



Manter tronco ereto e abdômen levemente contraído. Leve o pé para trás até encostar no glúteo. Flexionar um pouco a perna de apoio

Lombar



Levar o abdômen até as coxas, semi-flexionando a musculatura do joelho e mantendo as mãos apoiadas no solo

Dorso



Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados

Pisar



Toque o chão primeiro com o calcanhar, deslize toda a planta do pé e finalize o movimento com a ponta do pé, minimizando o impacto

▶ CERTO

▶ ERRADO



Afastar demais as pernas e inclinar o corpo para frente. Isso não deve ser feito porque acaba gerando sobrecarga maior na região lombar



Inclinar o corpo para frente pode causar uma tensão maior na musculatura vertebral. A perna da frente não deve ser tensionada



Deixar os joelhos estendidos e distanciar o abdômen da coxa



Deixar o braço atrás da cabeça e arquear a coluna. Os pés não devem ficar unidos nem os joelhos estendidos



Pisar direto com a planta do pé causa mais impacto no joelho, no tornozelo e na lombar



ATENÇÃO

A corrida é desaconselhada para:

- ▶ Pessoas que tenham problemas de coluna, quadril, joelho e tornozelo.
- ▶ Pessoas acima do peso, por causa do impacto causado.

▶ COMPORTAMENTO DO CORPO

① **Cabeça** O cérebro aumenta produção de serotonina e endorfinas, que são neurotransmissores relacionados com a sensação de felicidade, alegria e bem-estar, por causa do desgaste físico proporcionado pela corrida. Isso também leva a uma melhor adaptação ao estresse cotidiano.

② **Coração** Melhora sua função de bombear o sangue para o corpo. Com o tempo, o órgão fica fortalecido e maior.

③ **Pulmão** Aumenta capacidade de retirar o oxigênio do ar por minuto.

④ **Joelho** Funciona como uma mola para absorver o impacto. Em conjunto com o quadril e os pés, atua como acelerador e desacelerador do corpo durante o exercício.

⑤ **Pés** O impacto causado nos tendões, ligamentos e articulações é causado quando o pé toca o chão. A força de reação

do solo pode aumentar quatro vezes em relação ao peso corporal. Por isso, o tênis é um item tão importante

Pra onde vai esse entulho?

Quem vai reformar ou construir deve ficar atento, a construção civil é a maior fonte geradora de lixo

RECICLE

Restos de pisos e azulejos podem virar mosaicos em mesas, calçadas, paredes e muros

Para todo canto que se olha em Rondônia, há uma obra em andamento. Mas, quando a construção acaba, para onde vai todo entulho? Quando dispostos em lugares inadequados, como terrenos baldios, esses materiais podem obstruir canalizações e causar grandes prejuízos para a infra-estrutura dos municípios. Quando tóxicos, eles podem contaminar o solo e a água da região.

Segundo a resolução do Conselho Nacional de Meio Ambiente, todos os municípios brasileiros devem ter uma área especial para destinação de resíduos de construção civil, não podendo ser dispostos em aterros de lixo domiciliar. A intenção com isso é possibilitar que os materiais que têm potencial de serem reciclados ou reutilizados possam ter esse destino no futuro e isolar materiais tóxicos e perigosos para a saúde dos seres vivos.

Assim, o consumidor consciente deve ficar atento com os resíduos de sua construção. Caso sua cidade não possua uma empresa de recolhimento de entulhos, uma alterna-

tiva e contatar a prefeitura, que é o órgão mais adequado para dar mais informações sobre a melhor forma de proceder em relação a esses tipos de resíduos na sua região.

Reduzindo o desperdício

A reciclagem é importante, porém, o melhor mesmo é estudar formas de diminuir ao máximo a geração de resíduos. Algumas dicas podem ajudar na minimização de resíduos da construção:

- » Contrate profissionais qualificados.
- » Compre materiais de boa qualidade, usar material muito barato pode trazer muitos prejuízos à construção e ao meio ambiente.
- » Antes de começar a construir, é preciso ter um projeto muito bem planejado. Se você parte de um projeto bem-feito, cerca de 70% do que será gasto já está definido. Planejar bem garante a qualidade do projeto, evita desperdícios e gastos inesperados.
- » Restos de pisos e azulejos podem virar mosaicos em mesas, calçadas, paredes e muros.
- » Adquira apenas o volume de tinta necessário para a obra. O que significa fazer alguns cálculos básicos, levando em conta a área a ser pintada e o rendimento da tinta.
- » Se houver sobra, não se deve guardá-la para uma obra futura: depois de aberta a embalagem, a tinta dura pouco tempo. O melhor é doá-la a uma instituição onde possa ser utilizada imediatamente. 📍



Jovem empresário se orgulha ao ver crescimento do Estado

Alex Lima



"Nesses 15 anos de dedicação e empenho em oferecer o que de mais avançado existe na medicina, parabênizo todos os responsáveis pelas conquistas obtidas."

Alexandre Dartiballi

O empresário Alexandre Dartiballi está à frente do segmento hoteleiro em Ji-Paraná com os hotéis Maximus e Sol Nascente. Com uma visão empreendedora de muito sucesso e determinação, o jovem que também está como diretor da Associação Comercial e Industrial de Ji-Paraná (ACIJP) destaca ainda investimentos nas cidades de Machadinho do Oeste e Ariquemes.

Segundo Alexandre, com o avançado crescimento de Rondônia, a UNIMED através de sua diretoria e de seus profissionais cooperados tem sido responsável por garantir a promoção da qualidade de vida de seus clientes. "É preciso reconhecer que ela tem sido integrante fundamental desse desenvolvimento, disponibilizando todo o suporte nas diversas especialidades, se esforçando para fazer de Ji-Paraná, o maior centro de assistência médica da região central do Estado, reabilitando a saúde, principalmente através de programas de prevenção de doenças e de hábitos saudáveis", enfatizou.

Presente na festa de aniversário dos 15 anos da Cooperativa, acompanhado da esposa e empresária Silvana Dartiballi, Alexandre fez questão de salientar a satisfação de fazer parte do desenvolvimento do Estado junto a outros parceiros como a UNIMED. "Não tenho dúvidas de que Rondônia está em crescente expansão e a tendência é continuar cada dia mais promissora. Ji-Paraná, em especial, por sua posição geográfica privilegiada, tem se dedicado a acompanhar essa evolução e a demanda do que seus investidores tem proposto", finalizou Alexandre Dartiballi.

Unimed Ji-Paraná chega a 27 mil clientes

Iniciativas que ampliam a qualidade da assistência médica aliadas à eficácia comercial permitiram o forte crescimento da carteira

A Unimed Ji-Paraná fecha o primeiro semestre de 2010 com uma grande conquista: a marca histórica de 27 mil clientes. As recentes parcerias firmadas com o Sindicato dos Trabalhadores em Educação no Estado de Rondônia (Sintero) e com o Sindicato dos Trabalhadores em Saúde no Estado de Rondônia (Sindsaúde) permitiram a conquista de mais de 16 mil clientes, aumentando a carteira da Unimed Ji-Paraná em cerca de 130%.

Iniciativas que ampliam a qualidade da assistência médica oferecida pela cooperativa, são aliadas da eficácia comercial para permitir o forte crescimento da car-

teira da Unimed Ji-Paraná. "Nosso negócio está cada vez mais orientado para a construção de relacionamentos duradouros, baseados na gestão compartilhada dos serviços e na oferta de ações de promoção da saúde e prevenção de doenças, que se somam à assistência tradicional de qualidade, que sempre foi a marca da cooperativa", analisa o presidente da Unimed Ji-Paraná, Gilberto Domingues.

De acordo com ele, a conquista representa um importante avanço para a cooperativa: "este aumento na carteira de clientes é resultado da qualidade dos serviços que oferecemos e da dedicação de cada um de nossos médicos cooperados e colaboradores". **U**



REDE ▾

Unimed Ji-Paraná reforça estrutura para atender ao crescimento da demanda por serviços

UNIMED EM DIA ↖

Novos exames

Cooperativa investe em serviços para oferecer mais comodidade e segurança


A Unimed Ji-Paraná está crescendo e expandindo serviços para oferecer mais comodidade a seus clientes. Um dos novos serviços credenciados é o exame endoscópico, conhecido como Colangiopancreatografia Retrógrada Endoscópica (CPRE), o primeiro no interior de Rondônia.

Ele é um sofisticado exame capaz de evitar a realização de cirurgias mais invasivas. Associado à radiologia, permite o diagnóstico de doenças do trato digestivo a partir de métodos de imagem. O exame garante precisão e segurança às decisões médicas.

A equipe, primeira a oferecer o serviço no interior do Estado, é formada pelos médicos gastroenterologistas

Bartolomeu de Sá Basílio e Olavo Raimundo dos Santos Filho. O exame é realizado na Center Clínica, em Ji-Paraná. O procedimento só deve ser realizado mediante pedido médico.

Rede

A rede credenciada da Unimed tem investido em tecnologia de ponta e novos equipamentos sempre pensando em oferecer mais segurança e tranquilidade para seus clientes. São clínicas, hospitais e laboratórios com estrutura de qualidade para receber cada paciente, incluindo equipamentos e profissionais altamente preparados para um perfeito atendimento. Outras informações podem ser obtidas na Central de Atendimento ao Cliente. 



VANTAGEM Técnica permite diagnóstico precoce e evita a realização de exames mais invasivos

» Setembro/Octubro 2010



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



▶ ALTERNATIVA Exercício físico é fundamental: eleva o gasto energético e melhora o humor

Uma questão de peso?

Estudos recentes mostram um elo entre a obesidade e a depressão. Um mal pode levar ao outro. Confira o que você sabe sobre as causas e efeitos dessa dupla

1. Qual o percentual de pessoas deprimidas que procuram tratamento para emagrecer?

- a) 5%
- b) 28%
- c) 30%
- d) 40%
- e) 60%

2. Do ponto de vista nutricional, o que quer dizer uma farra alimentar?

- a) Uma ida à churrascaria.
- b) Episódio em que a pessoa come muito, depois se arrepende e fica com baixa autoestima.
- c) Abusar de doces.
- d) Comer demais em uma refeição e consumir menos do que o recomendável em outra.

e) Abusar de comidas gordurosas em detrimento de outras, mais saudáveis, como vegetais.

3. Qual é a relação entre obesidade e depressão, afinal?

- a) Nem os cientistas sabem com 100% de certeza.
- b) Quem toma antidepressivos tende a engordar, pois alguns desses medicamentos aumentam o apetite, outros alteram o metabolismo.
- c) Quem é gordo sofre certo preconceito e costuma ter mais problemas com a própria imagem, ficando melancólico.
- d) Estão corretas as alternativas "b" e "c".
- e) Todas as alternativas estão corretas. ▶

4. Qual das frases abaixo define mais claramente um ciclo gorduroso?

- a) "Dois hambúrgueres, alface, queijo molho especial..."
- b) "Um elefante incomoda muita gente"
- c) "Casa de ferreiro, espeto de pau"
- d) "Come muito porque está triste ou fica triste porque come muito?"
- e) "Escreveu, não leu, mal comeu"

5. Qual é a consequência mais perigosa para quem sofre com depressão e obesidade ao mesmo tempo?

- a) Desenvolver a chamada síndrome metabólica.
- b) Dificuldade de locomoção.
- c) Pior do que essa dupla, impos-

sível.

- d) Isolamento social.
- e) Continuar engordando.

6. Existe jeito de se livrar completamente dos quilos a mais e da tristeza patológica?

- a) Não. Apenas tratamentos paliativos, ou seja, que aliviam os problemas. É preciso aprender a conviver com eles.
- b) Claro que existe! É um combate multidisciplinar, que envolve psicólogos, nutricionistas e muita atividade física.
- c) Infelizmente, não. O paciente será obrigado a escolher curar completamente um dos dois males.
- d) Não. Os meios para curar uma doença agravam sintomas da outra.
- e) Sim, mas só para quem faz cirurgia de redução do estômago.



Espetos de frango ao agridoce

Você vai precisar de:

- » 1 espetinho de churrasco
- » 80 gramas de peito de frango limpo, cortado em cubos, temperado com limão e sal
- » Papel laminado
- » 3 ameixas secas
- » 1 laranja

Preparo:

Forre uma assadeira com o papel laminado e arrume os espetos. Asse até que os lados estejam dourados. Cozinhe as ameixas em água por 10 minutos. Bata no liquidificador as ameixas com a água e o suco de laranja. Na hora de servir, despeje esse molho sobre os espetos.

Respostas:



1. C - Em comparação com os magros, quem sofre com o excesso de peso tem até três vezes mais risco de, em alguma fase da vida, ficar deprimido. Esse problema emocional pode ter como sintoma o aumento do apetite e, até mesmo, incontroláveis compulsões por comida.

2. B - Essas farras alimentares se caracterizam não apenas pelo abuso na ingestão de alimentos, mas por um sentimento posterior de culpa. Podem ser sinal de depressão - ou contribuir para que a pessoa desenvolva a doença.

3. E - Não se descobriu ao certo como se dá a associação entre um mal e outro. Sabe-se que ela é forte e combina problemas de autoimagem com razões de ordem química, como o impacto dos antidepressivos no metabolismo, por exemplo. E é uma via de mão dupla: há obesos que se tornam deprimidos e vice-versa.

4. D - Um ciclo gorduroso acontece quando a pessoa come para compensar a tristeza e, conseqüentemente, a prostração gera um peso extra.

5. A - As outras alternativas não deixam de estar certas, em diferentes graus. Mas o maior perigo mesmo é a síndrome metabólica, um transtorno que combina o excesso de peso com doenças do coração e resistência à insulina - distúrbio que precede o diabetes tipo 2.

6. B - Para liquidar todos esses males e evitar que se agravem, é preciso contar com um time de especialistas. Tratar a depressão melhora a adesão e os resultados do tratamento da obesidade. Vale lembrar que muitos antidepressivos levam ao aumento de peso e do apetite. Então, antes de se encher de cápsulas para mandar a tristeza embora, é bom conversar com o médico para averiguar as opções que não interferem na balança. Exercício físico, aliás, é fundamental: eleva o gasto energético e melhora o humor. Ai, depressão e obesidade se transformam em cartas fora do baralho.

Construir

Nome da brincadeira:

Carrinho de madeira com direção

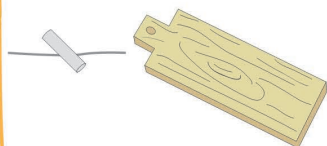
Como se brinca?

Você vai precisar de:

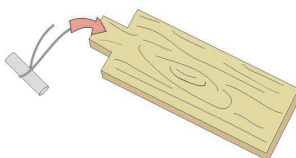
- 2 pedaços de cano
- 4 rodinhas de madeira
- 1 cabo de vassoura
- 1 pedaço de arame
- 1 pedaço de cordão
- 1 latinha de sardinha vazia
- madeira

Dica: peça ajuda a um adulto para fazer o brinquedo.

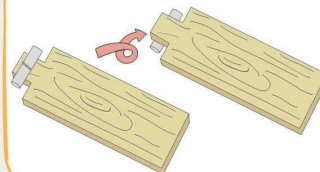
1. Faça um furo na madeira. Dê uma volta no cano com o arame.



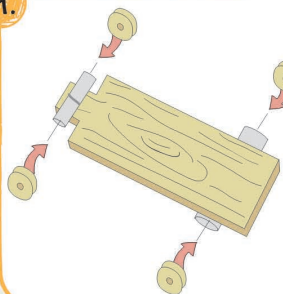
2. Aperte bem o arame e passe-o através do furo.



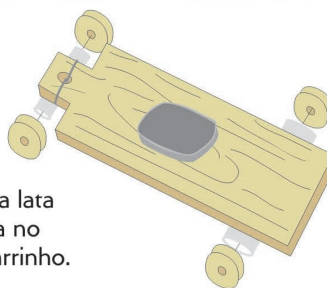
3. Amarre bem o arame na madeira, de forma que o cano fique fixo.



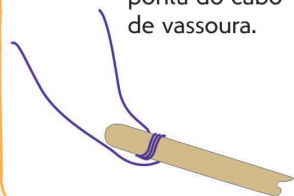
4. Prenda o segundo cano na parte de trás da madeira, com a ajuda de pregos e arame. Passe uma vareta por dentro de cada cano e fixe as rodinhas.



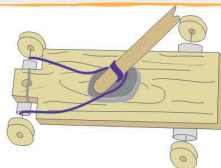
5. Pregue uma lata de sardinha no meio do carrinho.



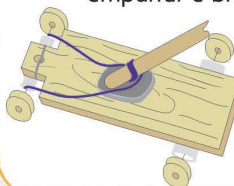
6. Enrole o pedaço de barbante na ponta do cabo de vassoura.



7. Amarre as extremidades do barbante em cada lado do eixo frontal. Isso o ajudará a direcionar o carrinho.



8. Apoie o cabo de vassoura na lata de sardinha. É só empurrar e brincar!



A melhor maneira de homenagear
um médico é vivendo

Quando aproveitamos bem a vida,
pode ter certeza de uma coisa:
nossos médicos também ficam felizes.

18 de outubro, Dia do Médico
uma homenagem para nossos médicos.

Unimed 
Ji-Paraná

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



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |