

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Ano 6 - Nº 20 - Abr/Mai/Jun 2014

Celebrar a **VIDA,** esse é o **plano**

A Unimed Ji-Paraná
completa 19 anos de
serviços prestados
para cuidar de
você. **Pág 18**



Ultrassonografia Geral 24 horas

◆ **Dra. Adélia Lemos Pompeu**

Ginecologia e Obstetria CRM 1656 - RO

◆ **Dr. Antonio Mauro de Rossi** (Técnico Responsável)

Ortopedia e Traumatologia CRM 1434 - RO

◆ **Dr. Álvaro Alaim Hoffmann**

Clínica Médica e Ultrassonografia 24H CRM 1807 - RO

◆ **Dr. Bartolomeu de Sá Basilio**

Gastroenterologia e Endoscopia CRM 1655 - RO

◆ **Dr. Efraim B. Navarro Magalhães**

Ginecologia e Ultrassonografia CRM 466 - RO

◆ **Dr. Helio Costa Nunes Junior**

Urologia CRM 2370 - RO

◆ **Dr. Israel Nunes Alvares**

Clínica Médica e Hematologia CRM 1600 - RO

◆ **Dra. Jaelma Muniz**

Fisioterapia CREFITO 150.510 - F - RO

◆ **Dr. Marcos Henrique Bitencourt Rodrigues**

Clínica Médica, Med. do Trabalho CRM 2291 - RO
e Geriatria

◆ **Dra. Rosângela Pereira S. S. Cavalcante**

Clínica Médica e Psiquiatria CRM 2268 - RO

◆ **Dr. Rodrigo S. Albernaz**

Bioquímico CRF - RO/AC 901

◆ **Dr. Manuel Lopes Lamego**

Ginecologia e Obstetria CRM 46 - RO

◆ **Dr. Olavo Raimundo Santos Filho**

Cirurgião Geral, Endoscopia
Gastroenterologia CRM 1437 - RO

Ligue e agende sua consulta : 69 3416-9300 / 3416-9301 / 3416-6600

Osteoporose

Dr. Sérgio Arantes

CRM 255/RO

Ortopedia e Osteoporose

Certificado de Habilitação em Densitometria Óssea pelo Colégio Brasileiro de Radiologia

Não deixe que a
Osteoporose
prejudique a sua
qualidade de VIDA!

**Locais de
atendimento:**



ORTOTRAUMA

Fone: 69 3421-3131
Rua Dr. Fiel, 260 - Vila Jotão
Ji-Paraná - RO

**Consultório e
Exames de
Densitometria
Óssea para
diagnóstico de
Osteoporose.**



RADIOCLIN

Excelência em diagnóstico por imagem

Fone: 69 3422-3333
Rua Paraná, 1210 - Casa Preta
Ji-Paraná - RO

**Exames de
Densitometria
Óssea para
diagnóstico de
Osteoporose.**

46 mil motivos para comemorar

Maior experiência cooperativista na área da saúde em Rondônia, a Unimed Ji-Paraná comemora 19 anos de fundação no mês de abril. A Cooperativa é líder do segmento de saúde suplementar, com mais de 46 mil clientes e a maior e mais completa rede de assistência médico-hospitalar privada do Estado. Presente em 29 municípios, a Unimed Ji-Paraná mantém-se como uma das mais tradicionais da área e garante seu nome entre as marcas de maior prestígio e reputação no Estado. Atualmente, conta com 166 médicos cooperados e 135 colaboradores

14

Xô bactérias!

A atividade física na melhor idade é essencial para quem quer manter uma vida saudável e aumentar a qualidade e expectativa de vida

23

Tecnologia é bom, mas tem limite

Para tudo na vida é preciso equilíbrio, e a vida digital não foge dessa regra. A dica é estabelecer sempre horários para as crianças e, o mais importante, dar o exemplo

25

Incentivar o esporte. Esse é o plano

Esporte é vida e é por isso que há cinco anos a Unimed Ji-Paraná está presente na vida dos atletas da Impacto Unimed de Karatê

26

Um espetáculo para os olhos

Passeio nos cânions, rios, cachoeiras do Vale do Apertado, localizado no município de Pimenta Bueno. um cenário deslumbrante do interior de Rondônia

30

Revelando campeões

Alunos da Escolinha de Futebol AJS Unimed se destacam no esporte e chamam a atenção dos grandes clubes nacionais. Três atletas brilham fora do Estado

18

Capa



12

Destaque

Dedicação para comer direito

Quando percebeu que tinha sérios problemas de saúde relacionados à obesidade, José Augusto Chaves, de 29 anos, viu que a doença é coisa séria. A decepção em não conseguir brincar com a filha de dois anos lhe tirou do comodismo. Na contramão dos mais de 150 mil brasileiros que optaram pela cirurgia de estômago, José Augusto, decidiu encarar a luta contra a obesidade não com o bisturi, mas com uma arma há tempos recomendada pelos médicos: reeducação alimentar. Com colesterol alto e pensando 120 quilos, ele foi convidado a participar do Programa de Medicina Preventiva. E assim, conseguiu eliminar 27 quilos. Há quase um ano, ele faz consultas periódicas com uma equipe multidisciplinar do programa

CARO LEITOR ↗

Compartilhar nossa felicidade, esse é o plano

*Há 19 anos compartilhando com
você as lutas e desafios do dia a dia*

Comemorar o aniversário da Unimed Ji-Paraná sempre é muito especial. Celebrar os 19 anos com maturidade é melhor ainda, pois nos faz recordar e reviver grandes e importantes momentos de trajetória, cunhada por ideais, desafios, coragem e muito trabalho.

Do sonho à realidade, foram muitos os obstáculos. Mas hoje, congregando 166 médicos cooperados, 135 colaboradores e mais de 46 mil clientes, a Unimed Ji-Paraná se orgulha de ser uma marca de sucesso e mais do que isso, fazer parte da história das pessoas que buscam saúde e qualidade de vida. Prevenir e promover a saúde, evitando a doença – eis a proposta da Unimed para os próximos anos.

Por isso, nesta edição, vocês vão conhecer uma história que nos inspira, de superação. Um rapaz que perdeu 27 quilos, ao adquirir novos hábitos de vida com a orientação e ajuda de profissionais que atuam no programa Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná.

Ainda nesta linha de promoção à saúde, você verá que Unimed e esporte têm tudo a ver. Assim como o esporte, vivenciamos conceitos de superação, cooperação e felicidade. É por isso que nós patrocinamos as modalidades de karatê e o futebol.

Estamos cada vez mais presentes na sua vida. E neste aniversário, queremos compartilhar também a nossa felicidade.

Boa leitura.

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
Superintendente Executivo: Weslem Reis

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Diagramação

Fabrcio Limeira

▲ Arte-final

Nathália Celestina

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Imediata

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação trimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 6 - nº 20 - Abr/Mai/Jun de 2014
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/>

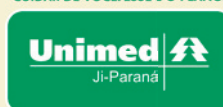
▲ Cartas à Redação

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
Facebook: Unimed Ji-Paraná

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





ORTOPEDIA

- ▶ Cirurgia da coluna vertebral
- ▶ Cirurgia ortopédica
- ▶ Lombalgias

Antônio Mauro de Róssi

CREMERO 1.434

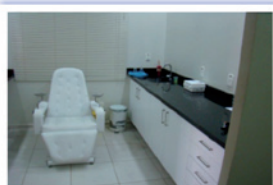
- Sócio titular da S.B.O.T. - Sociedade Brasileira de ortopedia e Traumatologia.
- Sócio titular da S.B.P.C.V. - Sociedade Brasileira de Patologia da Coluna Vertebral.

Ouro Preto

Consultório
Rua dos Seringueiros,
1015 - Centro
69 3461-1550

Ji-Paraná

Hospital das Clínicas 6 de Maio
Rua Almirante Barroso,
1798 - Casa Preta
69 3416-9300 / 3416-9301



Há 35 Anos no mercado



Resultados On-line

www.laboratoriomodelojp.com.br

✉ laboratorio.modelo@uol.com.br

Rua Martins Costa, 333, João
(Matriz) (69) 3421-5091

Rua Almirante Barroso, 1541, Centro
em frente ao HCR - (69) 3422-6287

Na Center Clínica
(69) 3421-5030

Hospital HCR
(69) 3411-2256

Rua 22 de Novembro, 912, Casa Preta
(69) 3422-3159

Gastroclínica
(69) 9270-9816

**Atendemos a todos os
convênios**



**LABORATÓRIO
MODELO**

Ultrassonografia

**35 ANOS
EM RONDÔNIA**



Dr. Carlos Silva

CRM 350

Membro ativo da Sociedade Brasileira de Ultrassonografia.
O primeiro médico ultrassonografista em Ji-Paraná, atuando desde 1985.



Gastroclínica

Serviço de Ultra-Sonografia de Alta Resolução Com Doppler Colorido

69 34215833 / 34113363

R São João, 1341, Casa Preta - Ji-Paraná - RO



**OUVIDORIA
Unimed**

A Unimed Ji-Paraná valoriza o relacionamento e a proximidade com os clientes. Para isso, disponibilizamos a Ouvidoria, um canal de relacionamento para melhor atendê-lo.

A Ouvidoria serve para acolher, registrar e dar respostas sobre reclamações, elogios e sugestões de forma imparcial, buscando as melhores soluções para atender as expectativas dos envolvidos de maneira ágil e efetiva, no prazo máximo de 07 dias úteis ou 30 dias úteis (dependendo da complexidade do caso e em comum acordo com o beneficiário).

Todos poderão recorrer à Ouvidoria sempre que suas necessidades não tenham sido atendidas pelos setores competentes ou que não tenham se sentido satisfeito com a solução apresentada.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Seg à Sex
08h às 12h e
14h às 18h

69 **3411-3800**

Av. Transcontinental,
1019, Centro

ouvidoria@unimedjpr.com.br

Unimed 
Ji-Paraná

A importância da Ultrassonografia

De execução fácil e rápida, confiável, não invasiva, confortável para o paciente, a ultrassonografia é eficaz para se examinar a maioria das doenças que acometem o sistema músculo-esquelético

O PROFISSIONAL ▾

Carlos Silva é médico Ultrassonografista, presidente da Associação Rondoniense de Ultrassonografia e cooperado a Unimed Ji-Paraná e atende na Gastroclínica de Ji-Paraná

A ultrassonografia é um dos métodos de diagnóstico por imagem mais versátil, de aplicação relativamente simples e barato que produz em tempo real imagens em movimento das estruturas e órgãos do interior do corpo. Nas últimas duas décadas, o desenvolvimento tecnológico transformou esse método em um instrumento poderoso de investigação médica dirigida. A ultrassonografia permite detectar o sentido e a velocidade da corrente sanguínea em determinada parte do corpo. É o método ideal para examinar mulheres gestantes, durante o acompanhamento pré-natal, permitindo reconhecer o sexo do bebê antes do nascimento, bem como



diagnosticar eventuais alterações morfológicas ou funcionais do feto, realizar intervenções intrauterinas e prever as que serão necessárias após o nascimento. Em entrevista a Bem Viver, o médico especialista em ultrassonografia da Gastroclínica, Dr. Carlos Silva, que acumula 29 anos de experiência na área, responde a algumas perguntas sobre o assunto.

Bem Viver - Qual a importância da ultrassonografia nos dias atuais?

Carlos Silva - Em virtude de não se tratar de um método invasivo, a ultrassonografia ganhou um status de exame de primeira escolha, e podemos até afirmar, sem medo de errar, o exame mais importante na atualidade.

BV - Porque afirma desta maneira? Os outros são menos importantes?

CS - De maneira alguma os outros exames são menos importantes. No entanto, podemos facilmente imaginar a facilidade e a praticidade do ultrassom em relação aos outros métodos. Conforme já falamos, trata-se de um método não agressivo, ou seja, não ataca, não fere, não machuca, não agride e não dói. As ultrassonografias podem ser realizadas para avaliação da face (glândulas), pescoço, tórax, membros superiores e inferiores, abdome e pelve, músculos e tendões, órgãos sexuais, estruturas vasculares, praticamente todo o corpo. Qual outro exame que se pode, apenas encostando o aparelho na pessoa, detectar o que está acontecendo no inte- ▶



▶ **GESTAÇÃO** Verdade seja dita: não há exame mais esperado durante a gravidez do que a ultrassonografia, é ela que revela o sexo do bebê

rior? Por meio de um ultrassom é possível detectar um tumor de tireóide antes mesmo que apresente os sintomas, avaliar o interior de um vaso sanguíneo cardíaco e prevenir um possível infarto. Detectar pedras (cálculos) no interior de órgãos – vesícula, rins, baço, pâncreas. Enfim, é um exame completo.

BV - Fala-se muito em ultrassonografia 3D e 4D. O que vem a ser?

CS - O que difere essas técnicas do ultrassom comum é a forma com que o aparelho dividirá e mostrará as imagens obtidas, pois no tradicional conseguimos ver somente os ossinhos e órgãos internos do bebê. Nos demais, percebermos a camada de pele que cobre o feto. O ultrassom 3D, que reconstrói as imagens do bebê em três dimensões e dá para ver o rostinho dele com detalhes. Um

transdutor chamado volumétrico faz uma varredura automática em vários planos e armazenam no computador. Já com o ultrassom 4D, a imagem tridimensional é feita em sequências muito rápidas. Se o bebê faz um movimento, dá para enxergar o movimento. Foi o 4D que permitiu aos especialistas a realização de cirurgias intrauterinas.

BV- Qual a importância do ultrassom para a grávida?

CS - A gestação acarreta grande expectativa quanto à saúde do bebê. É muito comum sermos questionados durante o exame quanto ao desenvolvimento e crescimento do feto. Outra grande preocupação diz respeito as alterações estruturais do bebê, assim como, da presença de doenças cromossômicas, principalmente a Síndrome de Down. A ultrassonografia for-

[...]

A ultrassonografia fornece estas informações reduzindo a ansiedade e proporcionando um efeito psicológico benéfico na gestante e em toda família.

nece estas informações reduzindo a ansiedade e proporcionando um efeito psicológico benéfico na gestante e em toda família. Diagnósticos precoces do número de fetos e do sexo levam a um planejamento em tempo hábil para a chegada do bebê.

BV- O ultrassom prejudica o bebê?

CS - Estudos realizados ao longo dos últimos 35 anos não mostraram nenhuma indicação de que a ultrassonografia seja prejudicial.

BV- Quantos ultrassons são necessários durante a gravidez?

CS - O ministério da saúde quando se diz respeito ao SUS, ele preconiza pelo menos três exames na gravidez, mas o ideal é fazer um exame transvaginal para saber a idade gestacional, o morfológico de primeiro trimestre, que é realizado entre 11 e 13 semanas e outro que a mãe não dispensa e que é realizado entre 16 e 17 semanas, com a finalidade de saber o sexo do bebê, existe também o morfológico de segundo trimestre que é realizado entre 20 e 24 semanas, e entre 28 e 30 semanas há mais dois exames importantes, o Doppler e o Eco Fetal e no final da gravidez se pede sempre o ultrassom obstétrico simples, para saber se está tudo certo com o peso e a posição do bebê para a realização do parto normal. ①

» Proteção nos lábios

Você passa filtro solar todos os dias no rosto? Certo. E protetor nos lábios? Protegê-los é tão importante quanto o rosto ou o corpo, especialmente por se tratar de uma região muito sensível e que precisam de atenção especial. Todo o mal que as radiações UV causam na pele, são ainda maiores nos lábios. Existem produtos que hidratam e protegem ao mesmo tempo. Caso apareçam casquinhas, não as retire. Os lábios podem ficar ainda mais sensíveis ou inchados.



» Alimente-se!

Engana-se quem acha que pode obter bom resultado ao se exercitar sem se preocupar com a alimentação – ou até mesmo ficar em jejum antes de um treino. Uma boa dieta faz toda a diferença. Antes do treino, o ideal é escolher alimentos com baixo índice glicêmico, como pães integrais, cereais, batata doce ou frutas. Estes alimentos têm digestão mais lenta, portanto, o açúcar será liberado no organismo aos poucos, mantendo a energia constante.

» Um estouro em antioxidantes

Ela é uma explosão de benefícios, informação reforçada por um estudo recente da Universidade de Scranton, nos Estados Unidos. Segundo o time de cientistas, pasme, a pipoca reúne mais certos antioxidantes do que uma porção de frutas e verduras. Ou seja: ela seria uma aliada ardilosa na guerra contra os radicais livres, aquelas moléculas instáveis e perigosas que atacam as células e provocam desastres que vão de envelhecimento precoce a câncer. Isso se deve à diferença entre a quantidade de água encontrada na pipoca, que é de 3 a 5%, e a detectada nos vegetais, que chega a 90.





>> Adeus, fumaça! Desde o final de 2013, a Unimed Ji-Paraná disponibiliza atendimento com médico pneumologista e atividade em grupo para aqueles fumantes que desejam abandonar o tabagismo. Após a consulta o paciente participa de um grupo de autoajuda, com abordagem cognitivo-comportamental e com atendimento individual, quando necessário. Os interessados em deixar de fumar podem se inscrever na Clínica Medicina Preventiva. Mais informações pelo telefone 3422-9552.



Dica

Se tiver algum exame recente, leve-o à consulta, mesmo que não tenha sido pedido pelo médico que vai atendê-lo. E, lembre-se: guarde bem os exames. O seu histórico é fundamental para os médicos avaliarem a sua condição de saúde.



Guia 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. Mais uma facilidade da Unimed Ji-Paraná para você ter saúde sempre.



>> FILMES

Mãos Talentosas

O filme conta a história do menino pobre que se tornou neurocirurgião de fama mundial. Ben Carson (Cuba Gooding Jr.) era um menino pobre de Detroit, desmotivado, que tirava notas baixas. Na escola, todos zombavam dele por causa disso, porém ele tinha uma mãe que sempre o incentivava e isso deu a ele tanta força de vontade, que o fez chegar a ser o melhor aluno da sala. Esse menino tinha o objetivo de ser um médico, cresceu e conseguiu atingir seu propósito tomando-se o melhor neurocirurgião do mundo. Em 1987, alcançou renome mundial por seu desempenho na bem-sucedida separação de dois gêmeos siameses. Ben Carson criou um centro de operações neurológicas e pelo seu trabalho foi aplaudido e reconhecido nos Estados Unidos.



>> LIVROS

Educação Verde, Crianças Saudáveis

Atualmente é grande o número de crianças cujo contato com a natureza é escasso, quando não inexistente. Esta falta pode ser a causa de inúmeras doenças: obesidade, desequilíbrio no biorritmo, problemas motores e de linguagem, asma, estresse, agressividade, hiperatividade, depressão. As crianças precisam da natureza para se desenvolverem de uma forma mais saudável em todos os níveis: físico, emocional, mental, social e espiritual. Neste livro, Heike Freire define de uma maneira simples e inteligente a problemática enfrentada pelas crianças, e oferece meios para que restabeçam o contato com a Mãe Natureza e estratégias para que aprendam os ensinamentos dela.

Dedicação para comer direito

Por qualidade de vida, cliente acompanhado pela equipe de Medicina Preventiva consegue emagrecer 27 quilos

Quando percebeu que tinha sérios problemas de saúde relacionados à obesidade, José Augusto Poan Chaves, de 29 anos, viu que a doença é coisa séria. A decepção em não conseguir brincar com a filha de dois anos lhe tirou do comodismo. Foi então que o desejo de mudança apareceu. Na contramão dos mais de 150 mil brasileiros que optaram pela cirurgia de estômago, José Augusto, decidiu encarar a luta contra a obesidade não com o bisturi, mas com uma arma há tempos recomendada pelos médicos: reeducação alimentar.

Com colesterol alto e pesando 120 quilos, ele foi convidado a participar do Programa de Medicina Preventiva. Cliente da Unimed Ji-Paraná, José Augusto, conseguiu eliminar 27 quilos. Há quase um ano, ele faz consultas periódicas com uma equipe multidisciplinar do programa, composta por médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e educador físico.

Começar uma reeducação alimentar significou dar o primeiro passo na direção de uma vida mais saudável. O emagrecimento, a manutenção do peso e o aumento da disposição em acompanhar o ritmo de uma criança são bônus dessa nova fase de José Augusto. ▶



AJUDA ▶

José Augusto sendo atendido pela psicóloga Débora Fernandes. A meta é perder mais 13 quilos até o final de 2014



▶ ANTES X DEPOIS Na medição da circunferência abdominal, José comemora a perda de 22 centímetros

No início, o foco foi abandonar o radicalismo, que sempre faz com que os quilos perdidos voltem, e adotar novos hábitos alimentares. "Eu tive péssimos hábitos alimentares e há alguns anos, por conta própria, eu fiz um regime radical, que não me fez bem em nada. Depois que eu entrei no programa, e recebi a orientação certa, como de tudo, só que em pequenas quantidades e, nesse tempo, nunca fiquei com fome. No início, pensei que fosse ser muito mais sacrificante passar a ter uma alimentação saudável", disse.

O processo em que José Augusto está passando é eficiente e vale a pena, como confirma a nutricionista Tatiane Ferracini. "A reeducação é o caminho mais seguro para a perda e a estabilização do peso".

Perder peso de forma saudável também envolve muita disciplina, paciência e força de vontade. Para isso, o programa conta com uma psicóloga. Antes de conhecer o programa, José Augusto achou que seria desnecessário passar pelo acompanhamento. "Como eu estava enganado! O apoio psicológico foi fundamental para me adaptar a nova rotina. Foi com essa ajuda que eu

tinha consciência e retomada para não desanimar", afirma.

A psicóloga Débora Fernandes acredita que a transformação do corpo deve acontecer de dentro para fora. "Estar com a saúde em dia não é apenas uma questão de exercícios físicos e reeducação alimentar, mas também controle emocional. Sempre existe muita ansiedade nesses casos. Quando as pessoas não estão com o psicológico bem, o dispositivo de fuga acaba sendo o exagero alimentar, que funciona como uma descarga", explicou. Por causa disso, muitos desistem e voltam a engordar. Às vezes, passam a pesar até mais do que antes.

Novos hábitos

Após mudar os hábitos alimentares e receber apoio de profissionais da saúde, José Augusto tem mais do que vitória para contar. Sua esposa conseguiu perder 11 quilos e a filha do casal começou a acompanhar esse processo dentro de casa. A geladeira da família agora tem mais frutas, legumes e verduras. "Fomos nos permitindo conhecer novos gostos e novas

[...]

Perder peso de forma saudável também envolve muita disciplina, paciência e força de vontade.

formas de alimentação. Minha satisfação só aumenta quando vejo minha filha vivendo de forma saudável".

José Augusto também passou a fazer exercícios físicos. No começo, ele se dedicou a caminhadas leves, em casa brincar mais com a filha e no trabalho, subir mais escadas. Atualmente ele recebe orientações de um educador físico do programa de Medicina Preventiva.

José Augusto ainda quer perder mais peso e chegar aos 80kg, mas mesmo se atingir esse objetivo, ele pretende não mudar mais seus hábitos. "Não vou voltar à vida que eu levava e vou me controlar bastante e fazer valer a pena todo meu esforço", conclui. 🕒

Xô bactérias!

A forma mais eficiente de higienizar as frutas e hortaliças é usar água sanitária e água corrente

Já está mais do que provado que lavar a salada embaixo da torneira não é o suficiente para se livrar de bactérias, larvas de insetos e agrotóxicos. E os cuidados devem ser levados muito a sério. Muita gente acha que o vinagre ajuda a eliminar as bactérias, mas a única coisa que ele faz é ajudar a soltar a terra e os insetos das hortaliças. A forma mais eficiente de higienizar as frutas e hortaliças é usar água sanitária, que deve ter registro no Ministério da Saúde e água corrente.

O procedimento indicado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é o seguinte:

Passo 1 Lavar tudo bem lavado em água corrente. Por que? Para tirar a terra, os insetos e coisas visíveis ao olho nesses alimentos. Além disso, ajuda a diminuir a quantidade de agrotóxico presente neles. Mas então quer dizer que não sai todo o agrotóxico depois que eu lavo os alimen-

tos? Infelizmente, não. É muito difícil retirar todo o agrotóxico, mas você pode diminuir muito lavando tudo muito bem e em água corrente. Se você só coloca de molho, a remoção não é tão eficaz.

Passo 2 Colocar os alimentos de molho em solução de hipoclorito de sódio (água sanitária). O correto é colocar uma colher de água sanitária para cada litro de água e deixar de molho por 10 minutos. Esse procedimento serve para matar os parasitas e bactérias presentes nas frutas e legumes. E posso usar vinagre? Não. O vinagre é uma solução de ácido acético 4% e sua acidez não consegue matar esses microorganismos.

Passo 3 Enxágue tudo muito bem, também em água corrente. Esse passo serve para retirar a água sanitária dos alimentos. Agora eles já estão prontinhos para serem consumidos. **U**

PREVENIR ▾

A forma mais eficiente de higienizar as frutas e hortaliças é usar água sanitária e água corrente





■ CUIDADOS A atividade física deve fazer parte do dia a dia, mas sempre orientada por um educador físico

Mexa-se, melhor idade!

Quem chega à melhor idade deve buscar exercícios que melhorem o fortalecimento muscular e o equilíbrio do corpo

J á é muito bem estabelecido que atividade física traz muitos benefícios à saúde física e mental. Esta é a regrinha básica para todas as idades. Porém, quando chega a uma idade avançada, o corpo perde a agilidade de fazer caminhadas e exercícios, por causa do enfraquecimento dos ossos. Portanto, a atividade física na melhor idade é essencial para quem quer manter uma vida saudável e aumentar a qualidade e expectativa de vida.

As modalidades mais recomendadas são aquelas que tragam prazer e que estimulem o idoso a uma prática regular. Quando for optar por uma modalidade específica, o idoso deve levar em conta a preferência pessoal, facilidade de acesso e se a modalidade escolhida é compatível com sua condição física. Um idoso com artrose severa de joelhos, por exemplo, terá mais facilidade de exercitar-se na piscina.

A prática de atividade física não é isenta de riscos em nenhuma faixa etária. Os idosos devem respeitar seus limites indivi-

[...] atividade física na melhor idade é essencial para quem quer manter uma vida saudável e aumentar a qualidade e expectativa de vida.

duais e sempre seguir as orientações de seu médico e educador físico. Sempre que apresentar alguma dor ou desconforto, deverá reportá-lo e valorizá-lo para que essa prática não cause lesões nem torne-se prejudicial a sua saúde.

Especificamente para os idosos, as atividades apresentam menor incidência de infecções respiratórias e urinárias, e se recuperam mais rápido quando acometidos por alguma afecção, o que diminui o uso de medicamentos. **U**

Adotar é o bicho

Ao invés de comprar um animal, opte por adotar nos abrigos ou feiras de adoção

É comprovado que os animais de estimação ajudam a revitalizar o dia a dia com sua dose espontânea de antiestresse e fazem muito bem à saúde. Existem estudos que mostram bons resultados sobre os benefícios de se ter um animal de estimação. Pesquisas comprovam que acariciar um animal, por exemplo, reduz a pressão arterial e relaxa o corpo inteiro. Só quem tem um amigo de estimação sabe o que é chegar em casa e ser bem recebido, mesmo tendo passado o dia inteiro fora. Quem tem um animalzinho não sabe o que é estar sozinho.

Para quem ainda não tem um bicho e tem interesse, é bom pensar que ao invés de comprar um filhote em um petshop, consi-

dere adotar um "vira-lata" ou SRD (sem raça definida). Além de praticar uma boa ação e ganhar um amigo inseparável, você ainda contribui para a diminuição do comércio irresponsável de filhotes. É preciso conscientização que adotar um animal exige paciência e cuidados. Eles não são objetos que podem ser facilmente descartados pelo seu dono. Precisam e merecem respeito.

Com cuidados, disciplina e carinho, é raríssimo ver um vira-lata, por exemplo, bravo ou com problemas de agressividade e dificilmente eles tentarão desafiar a liderança do dono, o que torna a convivência com eles ainda mais amigável e divertida. Sem falar que amor é amor em qualquer circunstância, independentemente se tem pedigree ou não. 🐾



Adotar um animal pode ser muito saudável para o animal, para quem adota e para a comunidade

Farmácia Unimed encerra atividades em Ji-Paraná e Cacoal

A **Unimed Ji-Paraná** informa que em razão de um reposicionamento estratégico, as farmácias Unimed de Ji-Paraná e Cacoal encerrarão suas atividades em **30/04/2014**.

Aproveite para comprar medicamentos e perfumaria com preços especiais.

Estamos atendendo de Segunda a Sexta das 8:00 às 18:00 horas, aos Sábados das 8:00 às 12:00 horas.

Faça-nos uma visita

69 **3411-3834**

Av. Transcontinental,
1019, Centro

Farmácia
Unimed 

46 mil

MOTIVOS PARA

comemorar

Um caminho de vitórias: A Unimed Ji-Paraná é hoje a maior operadora de planos de saúde de Rondônia

Maior experiência cooperativa na área da saúde em Rondônia, a Unimed Ji-Paraná comemora 19 anos de fundação no mês de abril. A Cooperativa é líder do segmento de saúde suplementar, com mais de 46 mil clientes e a maior e mais completa rede de assistência médico-hospitalar pri-

vada do Estado.

Presente em 29 municípios, a Unimed Ji-Paraná mantém-se como uma das mais tradicionais da área e garante seu nome entre as marcas de maior prestígio e reputação no Estado. Atualmente, conta com 166 médicos cooperados e 135 colaboradores.

A história da Operadora começou em ►

CONFIANÇA ▽

Cuidar das pessoas inspira a Unimed Ji-Paraná a dar grandes passos e saltos quando precisa



promoção da saúde e na garantia de uma assistência de qualidade aos clientes", afirma.

Sistema Unimed

A Unimed Ji-Paraná integra o Sistema Unimed, ao lado de outras 354 Cooperativas Médicas, espalhadas por todo o País, que prestam assistência a mais de 19,5 milhões de clientes. Essa estrutura foi construída a partir da união de diversos médicos, que perceberam na atuação cooperativa uma forma de buscar remuneração justa a partir da prestação de serviço de qualidade. Isso confere ao médico integrante de uma Cooperativa Unimed uma responsabilidade dupla: além de prestar atendimento ao cliente, ele também é "dono" do negócio, participando na gestão e nas decisões da Cooperativa.

A Unimed é a maior experiência cooperativista na área da saúde em todo o mundo e também a maior rede de assistência médica do Brasil, presente em 83% do território nacional. Por 21 anos consecutivos a Unimed é a marca Top of Mind em Plano de Saúde, de acordo com pesquisa nacional do Instituto Datafolha. Outro ►

[...]

A Unimed é a maior experiência cooperativista na área da saúde em todo o mundo e também a maior rede de assistência médica do Brasil, presente em 83% do território nacional.

► REALIZAÇÃO A assistência médica mais lembrada do Estado chega à maturidade numa trajetória de persistência, superação e vitórias

1995 com os médicos do interior do Estado lutando para o fortalecimento da classe, por meio do cooperativismo. As dificuldades encontradas para a criação da Unimed Ji-Paraná foram inúmeras, mas a vontade de oferecer saúde de qualidade para a população e trabalho digno para os médicos foram maior.

Para o presidente da Operadora, Gilberto Domingues, mais importante do que o número de clientes e o crescimento consolidado, é o papel que a Cooperativa tem na vida das pessoas. "Temos o orgulho de ser referência afetiva e de saúde para a população. Pautamos nossa atuação pelo respeito às pessoas, o foco na

destaque é o prêmio plano de saúde em que os brasileiros mais confiam, recebido pela 12ª consecutiva, na pesquisa Marcas de Confiança.

A Unimed Ji-Paraná busca, constantemente, aprimorar a excelência na promoção e assistência à saúde e o compromisso com a sustentabilidade, de acordo com os princípios cooperativistas que fazem parte da identidade do sistema Unimed

Medicina Preventiva

A área de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná tem o objetivo de promover a prevenção e proporcionar melhor qualidade de vida aos clientes com diabetes, hipertensão arterial (pressão alta) ou obesidade. Entre as ações, estão atividades especiais de acompanhamento nos consultórios da Medicina Preventiva, que é composta por uma equipe multiprofissional.

O setor também possui um programa específico para pacientes com doenças crônicas, o que estimula o autocuidado e a aproximação com o médico.

A Unimed Ji-Paraná também oferece o Programa Antitabagismo. Clientes, de todas as idades, contam com abordagem multidisciplinar (apoio de enfermeiros, médicos e psicólogos) para a Cessação do Tabagismo.


Clientes Unimed também contam com atendimento de fisioterapia e hidroterapia.

Endereço: Avenida JK, 683, Casa Preta; Fone: 69 **3422-9552**

[...]

A Unimed Ji-Paraná busca, constantemente, aprimorar a excelência na promoção e assistência à saúde e o compromisso com a sustentabilidade

UTI Móvel

Tranquilidade nunca é demais. Por isso, a Unimed Ji-Paraná conta com um serviço de remoção próprio para dar maior agilidade quando o paciente precisa de um tratamento mais específico em um hospital com maiores recursos para continuar recebendo atendimento contínuo. A ambulância é equipada com UTIs adulto e infantil. 



Vitalidade aos 19 anos

— REDE CREDENCIADA —

166

médicos cooperados

46 mil

clientes

135

colaboradores

20

hospitais

50

clínicas

36

laboratórios credenciados

LABORATÓRIO São Gabriel ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

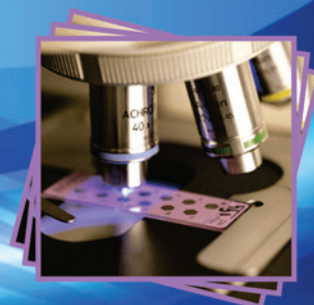
HEMATOLOGIA | BIOQUÍMICA | IMUNOLOGIA | HORMÔNIOS
URINA | PARASITOLOGIA | CITOLOGIA (PAPANICOLAU) E OUTROS



| Dra. Larissa de A. Bonfim Pereira
CRBM 1038 - PA

| Dr. Everton Alves Pereira
CRBM 1037 - PA

Fone: (69) 3423-6757



Rua Júlio Guerra, 529 - Centro - Cep: 76.900-060 - Ji-Paraná - Rondônia

- Ginecologia
- Obstetrícia
- Ultrassonografia

 **HOSPITAL MATER DEI**
Assistência de Qualidade



Dr. Serafim L. Godinho Filho
CRM/RO - 1141

69 3461-2243
3461-2133

Av. Castelo Branco, 526
Bairro Jardim Tropical
Ouro Preto do Oeste - Rondônia

Sob medida na moto

Pilotar moto é bom, mas se não tiver postura dá muita dor nas costas

Manter uma postura correta para evitar dores nas costas é essencial para quem pilota a moto durante muito tempo, seja para se deslocar na cidade ou para viajar. Cada estilo de moto posiciona o piloto de forma diferente, exigindo mais suporte de determinados músculos e articulações. Mas algumas posturas são comuns a todas as motos. Independentemente do tipo de moto, todas elas são iguais em uma coisa: o piloto é uma extensão da moto, portanto, quanto menos

ele atrapalhar, melhor.

Os impactos na moto ao passar por ruas esburacadas ou irregulares geralmente são a causa de dores nas costas. Este mal, aliás, é uma das queixas mais comuns entre os brasileiros. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% das pessoas têm, tiveram ou terão dor nas costas em algum momento da vida.

Para não entrar nesta estatística, preste sempre atenção na postura. Em todos os tipos de motos o tórax deve sempre ficar levemente inclinado para

frente, de forma a descarregar os trancos e esforços na coluna. Se perceber que os ombros estão contraídos, relaxe. O segredo da pilotagem é manter a mente vigilante, mas o corpo relaxado. Além da postura, exercícios de alongamento e fortalecimento muscular melhoram a qualidade de vida de quem passa muito tempo na mesma posição.

Para uma bom desempenho, ao andar de motocicleta, uma postura correta tem grandes influências.



▲ **DICA** Com as orientações corretas, todos os motociclistas podem evitar pequenos vícios de postura, pilotar mais e com mais conforto

- » Cabeça em posição vertical
- » Ombros relaxados
- » Punhos abaixados em relação à mão
- » Mãos centralizadas em relação a manopla
- » Quadril junto ao tanque em posição que permita virar o guidão sem esforço dos ombros
- » Braços relaxados com os cotovelos levemente para dentro
- » Pés paralelos ao solo, com saltos encaixados nas pedaleiras, pé direito sobre o pedal de freio traseiro. 🕒



Não é preciso proibir que crianças utilizem os dispositivos digitais, mas o papel dos pais é de supervisionar


Tecnologia é bom, mas tem limite

Para tudo na vida é preciso equilíbrio, e a vida digital não foge dessa regra, por isso, é importante orientar as crianças quanto ao uso

Se antes a cena clássica da família no final do dia era da mesa de jantar com pais e filhos conversando sobre o dia que terminou, agora os encontros familiares disputam espaço com o computador, o tablet e o telefone celular. Tecnologia é bom, mas não se utilizada de maneira irrestrita. Para

tudo é preciso equilíbrio, e a vida digital não foge dessa regra.

Não é preciso proibir que crianças e adolescentes utilizem os dispositivos digitais, mas o papel dos pais é de vital importância ao supervisionar e alertar a respeito dos problemas que podem ser causados pelo uso excessivo. Estabelecer limites é o caminho.

A Academia de Pediatria dos Estados Unidos - uma das mais influentes organizações do gênero - divulgou um manual de recomendações para o uso de internet, TV, celulares e games por parte das crianças. Dependendo da faixa etária, a mensagem é clara: limite o uso de telas por parte das crianças. Para os pediatras, crianças que se expõem excessivamente a telas tendem a ter mais problemas de saúde, como obesidade, dificuldades no sono e agressividade. Tudo isso acaba, também, desembocando em baixo desempenho escolar. 

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (20/12/2013 à 05/04/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Alisson Darlan Mendes da Costa		Gastroclínica	Ji-Paraná	Cirurgião Geral
2	Maria Fernanda Ruzzante	3451-7547	Fisio Vida	Cacoal	Fonoaudióloga
3	Michelle Gregoletto Morata	3451-7547	Fisio Vida	Cacoal	Fisioterapia
4	Clínica Ermita & Loose Fisioterapia Ltda - ME	3451-6815	Clínica Ermita	Pimenta Bueno	Fisioterapia
5	Camila Moraes de Freitas	3461-6391	Clínica Corpo & Saúde Fisioterapia e estética	Ouro Preto	Fisioterapia
6	Alessandra Rodrigues Cabral	3461-6392	Clínica Corpo & Saúde Fisioterapia e estética	Ouro Preto	Fisioterapia
7	Laboratório Labofarma Ltda. - ME	3481-2376	Laboratório Labofarma	Espigão d' Oeste	Análises Clínicas
8	Maideli Ananias Batista da Silva	3421-0658	Rua São João, nº 1315	Ji-Paraná	Psicologia

Total de Prestadores que ingressaram: 8

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (20/12/2013 à 05/04/2014)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Adalgisa Amélia R. O. Klos	3441-4611		Cacoal	Cardiologia
2	Jane Felix Viana	3442-9209	Hospital Bom Jesus	Rolim de Moura	Dermatologia
3	Everton Alexandre Vidgal	3416-9394	Center Clinica	Ji-Paraná	Angiologia
4	Luis Cesar Rizzilli	3416-9394	Center Clinica	Ji-Paraná	Ortopedia
5	Demetrio Bidá Junior	3421-5833	Gastroclinica	Ji-Paraná	Clínica Médica
6	Ligja Helena Rebolo	3461-6685	Clínica do Corpo	Ji-Paraná	Nutricionista
7	Flávia Heloisa Baleroni	3481-3419	Hospital Memorial	Espigão d' Oeste	Nutricionista

Total de Prestadores que ingressaram: 7

Incentivar o esporte, esse é o plano

Esporte é vida e é por isso que há cinco anos a Unimed Ji-Paraná está presente na vida dos atletas da Impacto Unimed de Karatê

Esporte e Unimed têm tudo a ver. A prática esportiva vivencia conceitos de saúde, superação, cooperação e felicidade, que também fazem parte do dia a dia do cooperativismo médico que pratica. Como cooperativa, a Unimed Ji-Paraná tem valores muito importantes que definem sua essência. Entre eles a superação, diversidade e o respeito às pessoas. Conceitos ligados intimamente às artes marciais.

Por isso, há cinco anos, ela patrocina a equipe Impacto Unimed de Karatê e apoia competições esportivas. O último evento foi o Campeonato Centro Oeste de Karatê Interestilos, que aconteceu nos

dias 28 a 30 de março, em Ji-Paraná. Participaram da competição cerca de 500 atletas de Rondônia, Goiás, Mato Grosso, Distrito Federal e Tocantins. A equipe de Rondônia ficou em primeiro lugar no campeonato.

Alinhado à política da Unimed de promover bem-estar e qualidade de vida, o patrocínio ao esporte reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis. "Apoiar o esporte é reafirmar nossa crença na importância da prática esportiva como fator de saúde e também de inserção social", afirmou o superintendente da Unimed Ji-Paraná, Wesllem Reis, ao participar do evento. **U**



▶ **VITÓRIA** Rondônia foi a campeã e teve a participação de 40 atletas da equipe Impacto Unimed


Um espetáculo para os olhos

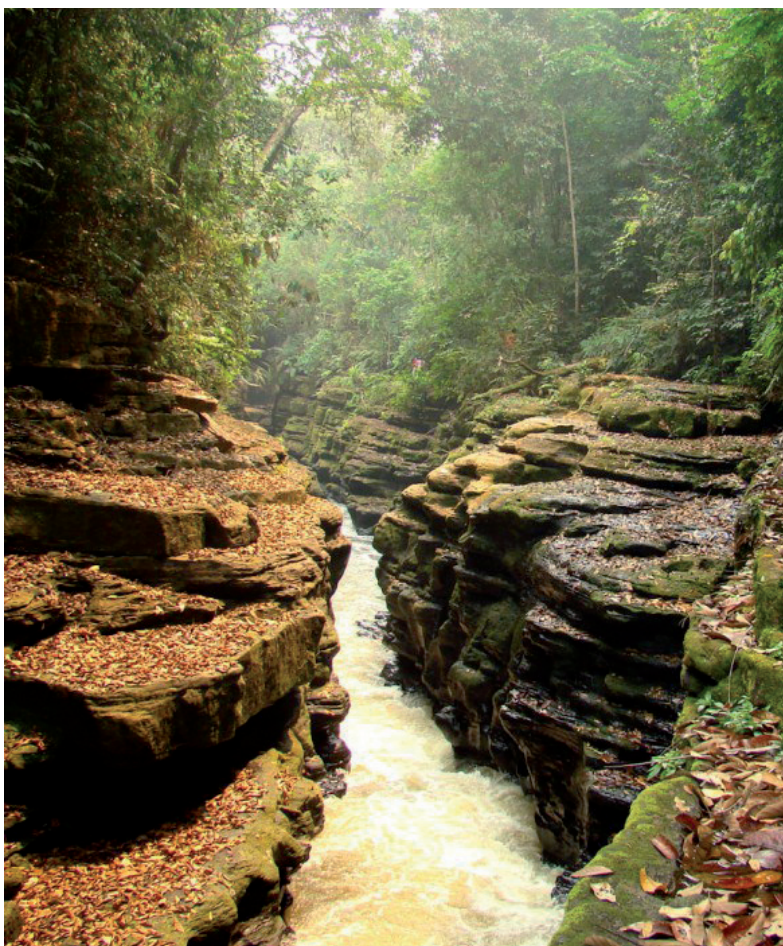
*Passeio nos
cânions do Vale
do Apertado,
um cenário
deslumbrante
do interior de
Rondônia*

O Vale do Apertado, localizado no município de Pimenta Bueno encanta pela riqueza de seus tesouros naturais. Cânions, rios, cachoeiras e florestas formam um verdadeiro santuário ecológico. Dividido pelos rios Barão do Melgaço e Comemoração, que descem cortando a rocha, está um dos cânions mais belos do país, num cenário maravilhoso com inúmeras

trilhas, que passam por trechos que chegam a dois metros de largura. Nesse trecho, o rio chega a medir 45 metros de profundidade.

As rochas formadoras do cânion, que originam uma passarela natural, permitem percorrer boa parte desses trechos, aumentando a imponência do local. Alguns cânions têm até 60m de altura no leito do rio Comemoração. As formações rochosas oferecem um cenário ideal para atividades recreativas e esportivas de aventuras como o rapel, escalada e tirolesa.

Além da bela mata e dos cânions, os visitantes podem admirar mais de 16 cachoeiras com quedas d'água que variam de 8 a 70 metros. 



COMO CHEGAR:

O acesso à área ocorre pela BR-364. Partindo-se de Pimenta Bueno serão percorridos 70 km em sentido Vilhena. A partir daí, no KM 132, segua-se mais 12 km, pelo lado esquerdo, numa estrada estadual de terra.

MARAVILHA

As rochas formadoras do cânion forma uma passarela natural que permite percorrer boa parte do rio

Cuidar hoje do amanhã.

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

A UNIMED SABE QUE SEUS PLANOS
SÃO IMPORTANTES PARA SUA VIDA
E SE CUIDAR É A MANEIRA DE VOCÊ
REALIZAR CADA UM DELES.

Unimed 
Ji-Paraná



■ RESSONÂNCIA MAGNÉTICA Alto Campo 1,5 Tesla

Exame para diagnóstico por imagem que retrata imagens de alta definição dos órgãos através da utilização de campo magnético.

■ TOMOGRAFIA MULTISLICE

Realiza imagens axiais para uma visão interna do corpo humano, menores de 1 mm de espessura, com uma grande agilidade e reconstruções em 3D.

■ ULTRASSOM COM DOPPLER

É uma parte especial do exame de ultrassom que avalia o fluxo sanguíneo.

■ RADIOLOGIA DIGITAL

Exame de RX com uma qualidade de imagem mais avançada, dando um detalhe maior no diagnóstico. Não utiliza os químicos iguais no RX tradicional, sendo mais correto ecologicamente.

■ MAMOGRAFIA DIGITAL

Possibilita maior segurança na detecção de câncer de mama.

■ ULTRASSONOGRRAFIA

Exame de imagem sem a utilização da radiação. Utilizada para visualizar: tendões, músculos, articulações, vasos sanguíneos e órgãos ou massas internas do corpo humano.

■ DENSITOMETRIA ÓSSEA

Medida quantitativa da massa óssea que permite o diagnóstico e o seguimento de tratamento da osteoporose, bem como avaliação do risco de fratura.

Sua saúde em boas mãos!



A mais nova aquisição e única em Ji-Paraná é a Ressonância Magnética de Alto Campo 1.5T, campo fechado da marca Siemens que possui alta tecnologia, proporcionando uma vasta gama de exames de alta resolução.



Há mais de 10 anos a Radioclin tornou-se referência de qualidade, tecnologia e competência na área de saúde. Com uma equipe especializada e equipamentos de última geração, vem trazendo à comunidade médica e aos seus clientes diagnósticos muito mais precisos.



RADIOCLIN

Excelência em Diagnósticos por Imagem

Agende seu exame

Tel: (69) 3422-3333 / 9214-7381

radioclin.clinica@gmail.com

Rua Paraná, 1210 - Casa Preta - Ji-Paraná - RO
(próximo ao hospital municipal)

Revelando campeões

Alunos da Escolinha de Futebol AJS Unimed se destacam no esporte e chamam a atenção dos grandes clubes nacionais

Grandes talentos do futebol brasileiro têm sido revelados por inúmeras escolinhas espalhadas por todo Brasil. Em Ji-Paraná, o destaque vem da AJS Unimed, uma das tradicionais escolas de base de futebol de Rondônia, que tem como revelação os atletas Luiz Henrique, 15 anos, atualmente atacante do Juventude (RS) e Campeão Gaúcho sub 14 – 2013, Thalisson Kelvin, 16 anos, zagueiro do Coritiba (PR), que foi

convocado para Seleção Brasileira Sub 17 – 2014 e Gustavo Tabalipa, 20 anos, zagueiro do Portuguesa (SP). Ele estreou no profissional da Lusa em 2013 contra o Botafogo do Rio, jogo válido pelo Brasileiro.

A AJS Unimed vem lapidando talentos e conseguindo vitórias em torneios e campeonatos municipais, estaduais e nacionais a algum tempo. Mais de 80 crianças e adolescentes com faixa etária entre 12 a 16 anos, estão sendo contemplados ▶



▶ **DESTAQUE** Thalisson Kelvin durante treino pela seleção brasileira; ele é ji-paranense e uma das revelações da escolinha de futebol AJS Unimed



► **REVELAÇÃO** Gustavo Tabalipa em jogo com amigos de Ji-Paraná; atualmente ele joga na Portuguesa é uma das revelações da AJS Unimed

com o projeto.

A Unimed Ji-Paraná patrocina a equipe há 8 anos. Mais do que a conquista de títulos, a cooperativa investe no desenvolvimento de atletas em torneios, porque acredita nos valores que o esporte proporciona às crianças e adolescentes.

Por meio do patrocínio de projetos esportivos, a Unimed Ji-Paraná se integra

[...]

A Unimed Ji-Paraná patrocina a equipe há 8 anos.

à comunidade e contribui com a melhoria da qualidade de vida das crianças, jovens e adultos ji-paranaenses. ①

Alunos Revelados pela AJS Unimed

► LUIZ HENRIQUE

Idade: 15 anos

Clube: Juventude – RS

Posição: Atacante

Campeão Gaúcho sub 14 - 2013

► THALISSON KELVIN

Idade: 16 anos

Clube: Coritiba – PR

Posição: Zagueiro

Convocado para Seleção Brasileira Sub 17 - 2014. Também defendeu a Seleção Brasileira Sub 15 em amistosos no Catar e depois na Copa do Mediterrâneo, disputada na Espanha.

► GUSTAVO TABALIPA

Idade: 20 anos

Clube: Portuguesa – SP

Posição: Zagueiro



► **SELEÇÃO** Thalisson Kelvin (esquerda), zagueiro do Coritiba foi convocado para Seleção Brasileira Sub 17 - 2014

Como anda sua saúde digestiva?

Se você sente inchaço, tem diarreia, dores abdominais e estomacais, saiba que pode sofrer de Síndrome do Intestino Irritável (SII). Segundo a Organização Mundial de Gastroenterologia (WGO), 90% dos portadores da doença sofrem em silêncio e não buscam cuidados médicos. Para auxiliar as pessoas a descobrirem se sofrem de SII, a WGO elaborou um questionário simples. Assinale as opções e confira como anda sua saúde digestiva de acordo com a pontuação marcada. Lembre-se que este questionário não substitui a avaliação ou o diagnóstico médico.

1. Você sente desconfortos digestivos, tais como inchaço (a sua barriga fica "pesada" após comer, dor de estômago, indigestão, flatulência, diarreia, constipação ou outros desconfortos abdominais)?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente - não toda semana
- c) Pelo menos uma vez na semana
- d) Todos os dias

2. Como esses sintomas o afetam?

- a) Eles interferem em minha vida diária, trabalho e na maneira como eu normalmente sou
- b) Às vezes, eles me incomodam ou me deixam mal-humorado.
- c) Eles me afetam algumas vezes, mas posso gerenciar isso
- d) Eles não me afetam



▶ **PLANO** Para o intestino funcionar bem, uma boa maneira é estabelecer meta de comer pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia

3. Com que frequência você come as porções recomendadas de vegetais e frutas?

- a) Menos de uma vez por semana
- b) Uma vez por semana
- c) A cada 3 ou 4 dias
- d) A cada 2 dias
- e) Diariamente

4. A. MULHERES: Quanto de líquido você toma por dia (água, sucos, chás ou outra bebida não alcoólica)?

- a) 2 litros (aproximadamente 9 copos)

b) Entre 0,5 litro e 2 litros (aproximadamente 3 a 8 copos)

c) Menos de 0,5 litro (aproximadamente menos de 2 copos)

4. B. HOMENS: Quanto de líquido você toma por dia (água, sucos, chás ou outra bebida não alcoólica)?

a) Mais de 3 litros (aproximadamente 13 copos)

b) Entre 1 e 3 litros (de 5 a 12 copos)

c) Menos de 1 litro (menos de 4 copos) ▶

5. Com que frequência você faz exercícios (corrida, bicicleta, caminhada longa, natação, etc.)?

- a) Menos de uma vez por semana
- b) Uma vez por semana
- c) A cada 3 ou 4 dias
- d) A cada 2 dias
- e) Diariamente

6. Você está com sobrepeso?

- a) Não, estou no meu peso ideal, próximo ou abaixo
- b) Sim, estou 6 a 15kg acima do meu peso ideal

c) Sim, estou 15 a 30kg acima do meu peso ideal

d) Sim, estou mais de 30kg acima do meu peso ideal

7. Você está tomando alguma medida (alimento especial ou medicamento) para melhorar seu conforto digestivo?

- a) Menos de uma vez por semana
- b) Uma vez por semana
- c) A cada 3 ou 4 dias
- d) A cada 2 dias
- e) Diariamente

Seu perfil de saúde digestiva!

SOMA DE PONTOS: 15

Parabéns! Seu sistema digestivo está em boa saúde! Você já está aplicando as 12 recomendações da WGO sem saber! Continue com sua alimentação e hábitos de vida saudáveis, fique de olho nas "12 recomendações da WGO"* para continuar a manter uma boa saúde digestiva. Você deve também recomendar o seu estilo de vida saudável a seus colegas e amigos!


SOMA DE PONTOS: 5 - 15

Você já tem alguns hábitos bons, entretanto, deve prestar mais atenção a sua saúde digestiva! Você pode melhorar sua saúde digestiva, seguindo as "12 recomendações da WGO" para diminuir o impacto de desconfortos digestivos em sua vida diária.

SOMA DE PONTOS: 5

Pense sobre sua saúde digestiva! É hora de pensar sobre sua saúde digestiva - se seu sistema digestivo está funcionando adequadamente - e você pode melhorá-la! Você se sentirá melhor! Se você está preocupado com sua saúde digestiva, você deve procurar um médico gastroenterologista que será capaz de avaliar plenamente sua saúde digestiva e prestar aconselhamento e recomendações especializadas.

Siga as "12 recomendações da WGO" e veja como você pode melhorar sua saúde digestiva:

- 1 - Aumente a ingestão de líquidos;
- 2 - Tenha uma dieta que inclui alimentos com propriedades probióticas comprovadas;
- 3 - Coma pequenas porções e de forma mais frequente: cinco refeições reduzidas em vez de duas ou três refeições grandes por dia;
- 4 - Coma cinco porções de frutas, legumes e grãos;
- 5 - Aumente a ingestão de peixe;
- 6 - Limite a ingestão de comidas produtoras de gases;
- 7 - Limite o consumo de comidas gordurosas;
- 8 - Evite bebidas com cafeína, álcool e refrigerantes;
- 9 - Evite bebidas alcoólicas;
- 10 - Coma lentamente e mastigue a comida completamente;
- 11 - Evite sorbitol, encontrado nos adoçantes dietéticos, e frutose;
- 12 - Eduque seu intestino: nunca deixar de ir ao banheiro quando você sentir necessidade. 



Sopa fria de Beterraba

Você vai precisar de:

- ▲ 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- ▲ 400 g de beterraba
- ▲ 1 cebola média
- ▲ 2 dentes de alho
- ▲ 1 talo de salsão
- ▲ 1 cenoura
- ▲ 1 folha de louro
- ▲ 2 colheres (sopa) de requeijão light

Preparo:

Descascar as beterrabas e cenoura e reservar. Na panela de pressão, colocar o azeite e a cebola picada e refogar, depois adicionar o alho picado e o salsão, mexer por 1 minuto. Adicionar as beterrabas picadas e a cenoura. Cobrir com água, fechar a panela de pressão e colocar para cozinhar. Retirar a folha de louro, bater a sopa no liquidificador e temperar com sal e pimenta a gosto. Servir gelada. Pode ser acompanhada de requeijão light.

Construir

Nome da brincadeira:
Boneca de pano

Origem:
Carbonita - (MG)

Como se brinca ?

Você vai precisar de: 1 rolo de linha (ou lã) na sua cor preferida

1 pedaço maior de tecido



Retalhos de tecido



Agulha



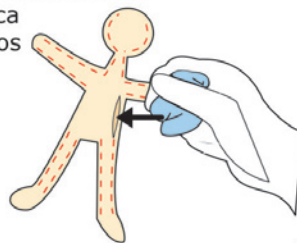
Tesoura

Dica: peça ajuda a um adulto (para usar agulha e tesoura).

1. Desenhe o formato da boneca no pedaço de pano maior e recorte o contorno.



2. Costure o tecido, mas deixe em cada parte (cabeça, tronco e membros) uma abertura para colocar o enchimento. Encha a boneca com os retalhos de tecido.



3. Use canetinha para desenhar o rosto da boneca – nariz, olhos, boca e sobrancelhas.



4. Para fazer o cabelo, pegue o rolo de linha, corte-a no tamanho que preferir e costure-a na cabeça da boneca. Por último, faça a roupinha e dê um nome para a boneca.



ONDE ESTÁ O SEU CLÍNICO?

Você tem em sua família um médico que os acompanha, que realiza os check-ups e que conhece o seu histórico clínico?

Se fizéssemos essa pergunta aos nossos avós, com certeza eles nos diriam que sim! Pois é, essa especialidade conhecida como Clínica Médica, é a única capaz de observar o indivíduo como um todo, abrangendo o tratamento de diversas doenças, encaminhando seus pacientes apenas quando se faz necessário, ou seja, quando o problema é muito específico.

O clínico pode te acompanhar ao longo de toda a sua vida, observando o seu histórico, aspectos psicológicos, sociais e familiares. Escolher um clínico

com boas referências, que faça um acompanhamento familiar, diminui o desgaste de em cada nova consulta ter que relatar todo seu histórico de saúde, problemas psicológicos, familiares e sociais. Desta forma, ao consultar o seu clínico periodicamente, você não apenas economiza tempo e desgastes, como também poderá realizar tratamentos não somente de forma a curar um problema imediato, mas principalmente, focar seu acompanhamento na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e outras que dependem muito do conhecimento do seu histórico familiar. Assim, cria-se um vínculo entre o profissional e o paciente, o que fortalece a relação.



Hospital O6 de Maio

Tel.: (69) 3416-9300 / 3416-9301

Rua Almirante Barroso, 1798, Casa Preta

Dr. Israel Alvares

Clínico Geral - CRM RO 1600

Formado pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública.
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.



Rua João dos Santos filho, 118, Centro

- ◆ Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia
- ◆ Clínica e Microcirurgia dos Olhos
- ◆ Biometria Ultrasônica
- ◆ Lentes de Contato

Dr. Clístenis Atayde de Oliveira
[CRM 1086]

Ji-Paraná (69) **3421-2325**

Ouro Preto (69) **3461-1700**



OFTALMOCLÍNICA



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507