

Bem Viver

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Unimed 
Ji-Paraná

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

Ano 5 – Nº 17 – Mai/Jun 2013

Cientes contam suas histórias

Dezoito anos de responsabilidade
e reconhecimento **Pág 18**

**Autorizações
mais rápidas**



O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel. **Pág 12**

Conheça as vantagens de adquirir seus medicamentos na Farmácia Unimed:



- ✓ A Farmácia Unimed é sua garantia de estar adquirindo medicamentos com procedência comprovada e tal como seu médico receitou.
- ✓ Não fazemos troca de receituário e em caso de qualquer dúvida, o médico é consultado por nossos atendentes.
- ✓ O atendimento da Farmácia Unimed é feito por profissionais especializados, com a presença em tempo integral de um farmacêutico, garantindo a orientação adequada aos nossos clientes
- ✓ A Farmácia Unimed oferece todos os medicamentos a preços e condições especiais de pagamento.

**Faça-nos uma
visita e comprove**

69 **3411-3834**
Av. Transcontinental,
1019, Centro

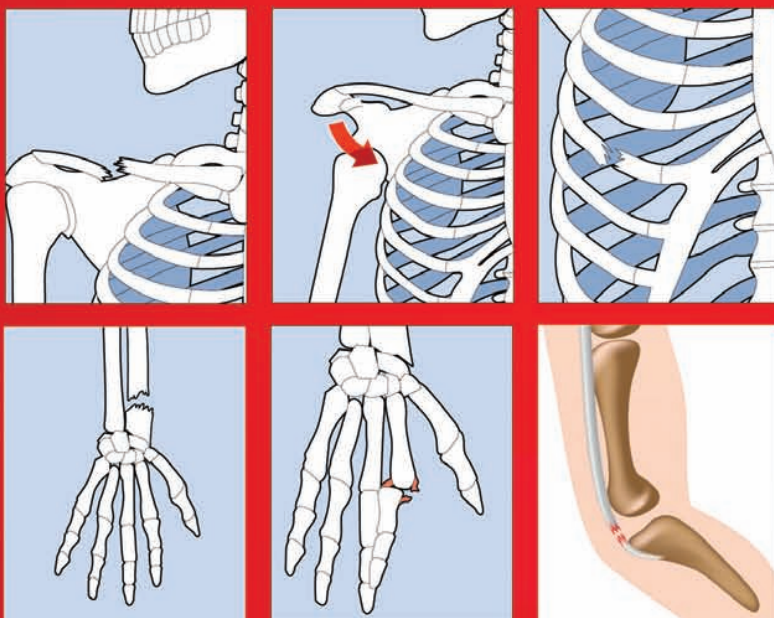
Farmácia |
Unimed 

Farmácia Unimed. Uma dose extra de vantagens para você.



ORTOTRAUMA

- > **ORTOPEDIA**
- > **TRAUMATOLOGIA**
(FRATURAS, ENTORSES, LUXAÇÕES)
- > **EXAME DE DENSITOMETRIA ÓSSEA**
(OSTEOPOROSE)
- > **RAIO X**
- > **FISIOTERAPIA**
- > **NUTRIÇÃO**



- ✓ **Dr. Nobuo Sakuno** [CRM 254/RO]
Ortopedia e Traumatologia
- ✓ **Dr. Sérgio Arantes** [CRM 255/RO]
Ortopedia e Traumatologia – Osteoporose - Densitometria Óssea
- ✓ **Dr. Walter Maciel Júnior** [CRM 1991/RO]
Ortopedia e Traumatologia – Cirurgia do joelho – Artroscopia
- ✓ **Dr. Maxwell Massahud** [CRM 2253/RO]
Ortopedia e Traumatologia

Fone: 69 **3421-3131** | Fax: 69 **3421-3191**

Rua Dr. Fiel, 260 - Vila João - Ji-Paraná - RO

Maioridade em saúde

Unimed Ji-Paraná completa 18 anos de atuação, celebrando uma trajetória marcada por ideais, desafios e conquistas. Uma história que começou com a iniciativa de apenas 42 médicos, mas que, com cooperação, coragem e ousadia, conseguiu transformar e mudar a história da saúde da região Central do Estado e impactar positivamente na vida de muitos clientes. Fundada em 13 de abril de 1995, a Unimed Ji-Paraná é, hoje, referência em planos de saúde e entre as demais operadoras da região Norte. Conheça a história de clientes para quem, está história, faz toda a diferença.

15

Sem tempo?

Pessoas sedentárias e com pouco tempo podem recorrer a atividades domésticas para perder calorias

16

De bem com a balança

Unimed Ji-Paraná oferece apoio gratuito para beneficiários que desejam reduzir o excesso de peso

22

Ligação perigosa

Celular e volante? Cada vez mais motoristas se envolvam em acidentes em decorrência da distração

26

Sombra e água fresca

O Vale das Cachoeiras tem uma natureza soberana. Para onde quer que se olhe o visual é estonteante

30

Mal silencioso

Campanha educativa realizada pela Unimed marca semana de combate à hipertensão arterial em Ji-Paraná

18

Capa



12

Destaque

Autorizações mais rápidas

Clientes da Unimed Ji-Paraná não precisam mais ir a Unimed para solicitar as autorizações para exames ou procedimentos. A Cooperativa disponibilizou um novo recurso que torna esse caminho bem mais prático e eficiente: o sistema de autorização via web. Com ele, o atendimento ao cliente ganha mais agilidade e segurança. A liberação é automática, a partir do próprio consultório médico. Depois da consulta, caso o médico solicite exames ou outros procedimentos, o cliente recebe uma senha para a realização de atividades na rede credenciada da Unimed Ji-Paraná.

CARO LEITOR ↗

Saúde sempre

18 anos de confiança e reconhecimento

A Unimed Ji-Paraná está presente na vida de mais de 47 mil pessoas no estado de Rondônia, através de uma rede de serviços que busca permanentemente pela excelência no atendimento aos seus clientes. Quem tem Unimed conta com médicos cooperados, prestadores credenciados, entre hospitais, clínicas, laboratórios, além de atendimento de urgência e emergência em todo o Brasil, por meio do intercâmbio com o Sistema Unimed. E, o mais importante: sabe que a Unimed Ji-Paraná está sempre ao seu lado quando se trata de ter saúde e conquistar mais qualidade de vida. Nossa meta é que os nossos clientes tenham total segurança e confiança necessária na hora em que precisar da Unimed.

Atuando há 18 anos no mercado da saúde suplementar, a Unimed Ji-Paraná agradece a confiança e o espaço que conquistou no mercado de saúde suplementar. Chegar à maioria com credibilidade, em um ambiente competitivo e regulado, só foi possível graças ao cooperativismo empreendedor de centenas de médicos e, principalmente, aos clientes, que confiam o cuidado de suas vidas à Unimed.

Além de dar sustentação ao crescimento da base de clientes, os investimentos reorganizam e fortalecem o modelo de atenção à saúde adotado e permitem materializar aquele que é o desejo da Unimed Ji-Paraná para todos os seus clientes, colaboradores e médicos cooperados: saúde sempre.

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

▲ Jornalista Responsável

Juliana Coelho MTB 11070/MG

▲ Colaboração

Cristiane Abreu

▲ Gerente de Marketing

Erika Moura

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Vendas

Gleciene Fernandes

▲ Impressão

Gráfica Lider

▲ REVISTA BIMESTRAL

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

Ano 5 - nº 17 - Mai/Jun de 2013

Tiragem: 5 mil exemplares

Impressa em papel 100% reciclado
(75% de aparas pré-consumo e 25% pós-consumo)

▲ Edições anteriores

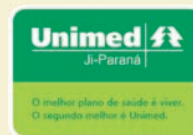
<http://bemviver.unimedjpr.com.br/>

▲ 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



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
Hospital Bom Jesus
Fone: 69 **3461-3516**

JI-PARANÁ
Hospital das Clínicas 6 de Maio
Fone: 69 **3416-9300 | 3416-9301**

Hospital São Lucas
Fone: 69 **3461-3517**



LABORATÓRIO MODELO

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

✉ laboratorio.modelo@uol.com.br

Sempre no intuito de melhor atender aos nossos pacientes e amigos, estamos atendendo com mais 5 postos

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

Hospital Cândido Rondon (69) **3411-2256**

Day Hospital & Center Clínica (69) **3421-5030**

Gastrocínica - Rua São João, 1341 Casa Preta Tel: (69) **3421-5833 | 9907-7247**

Rua 22 de Novembro 912 Casa Preta (Na rua do Hospital Municipal) - (69) **3422-3159**



Resultados On-line

PARA SUA COMODIDADE

Com o sistema de resultados on-line o Laboratório Modelo se destaca mais uma vez no mercado. Você faz a consulta em nosso laboratório e após a conclusão dos resultados eles poderão ser disponibilizados on-line através do nosso site.

www.laboratoriomodeloip.com.br



NEUROCIRURGIA

Neurocirurgia Geral e Cirurgia da Coluna

Dr. Edilton Oliveira

Neurocirurgião
CRM/RO - 3272

✉ dr.edilton.oliveira@gmail.com

CACOAL

Hospital dos Acidentados
Rua Lutherking, 2399 - Jd. Clodoaldo

Fone: (69) **3441-5166**

JI-PARANÁ

Hospital 6 de Maio | Hospital HCR
Av. 6 de Maio, 880 - Bairro Urupá

Fone: (69) **3421-5577**

Saúde do homem

Os pacientes têm escolhido o urologista, como o médico que cuida da saúde do homem, de maneira semelhante ao que os ginecologistas fazem pelas mulheres

O PROFISSIONAL ▾

Rodrigo Zipparro é médico urologista, cooperado à Unimed Ji-Paraná e atende no CEMED - Centro Médico de Ji-Paraná

A cada três mortes de pessoas adultas, duas são de homens. Quando comparado com as mulheres, o tempo de vida deles é 7,6 anos menor. Estudos comprovam que os homens são mais vulneráveis às doenças, especialmente as enfermidades graves e crônicas. Essa ocorrência está ligada ao fato de que eles recorrem menos frequentemente do que as mulheres aos serviços de atenção primária e procuram o sistema de saúde quando os quadros já se agravaram. Nesta entrevista, o médico urologista Rodrigo Zipparro fala da saúde dos homens.



Bem Viver - Quais são as principais doenças tratadas pelo urologista?

Rodrigo Zipparro - O urologista cuida das doenças do sistema reprodutor masculino e do sistema urinário de homens e mulheres. Entre as principais doenças tratadas pelo urologista estão: infecções urinárias; cálculos renais; doenças da próstata; infertilidade masculina; disfunções da ereção e ejaculação; DSTs; incontinência urinária, tumores da próstata, bexiga e rins. O urologista cuida de crianças e adolescentes, com infecção urinária, fimose e alterações dos testículos; acompanhamos o desenvolvimento sexual dos meninos e orientamos sobre a prevenção das DSTs. O urologista atua também na área de prevenção do câncer da próstata e na promoção de um envelhecimento masculino saudável, orientando mudanças no estilo de vida e reposição hormonal, quando necessária.

BV - As mulheres têm a questão cultural de frequentar médico desde criança. Na fase da adolescência começam a ir ao ginecologista. O homem deveria adquirir esse hábito também?

RZ - Sim, nos últimos anos pudemos notar que a maior disponibilidade de informações sobre a saúde masculina, levou a uma quebra de preconceitos. Os pacientes têm escolhido o urologista, como o médico que cuida da saúde do homem, de maneira semelhante ao que os ginecologistas fazem pelas mulheres. ▶

BV - Quais os exames preventivos que o homem deve fazer? A partir de que idade?

RZ - O exame preventivo masculino deve ser realizado anualmente, à partir dos 40 anos. O exame preventivo masculino deve ser antecipado nos homens com história familiar de doenças da próstata ou sintomas urinários e sexuais. São realizados exames de sangue e urina, dentre os quais, o PSA (antígeno prostático específico) é o principal; o toque retal da próstata e ultrassom podem ser necessários.

BV - O que o homem pode prevenir ou diagnosticar precocemente?

RZ - Podem ser detectadas infecções prostáticas e urinárias, o aumento ou hiperplasia prostática, além do câncer da próstata, que se detectado precocemente, pode ser curado definitivamente e com menores complicações.

BV - Quais são os principais sintomas do câncer de próstata?

RZ - O grande problema do câncer da próstata é que ele não causa sintomas nos estágios iniciais, por isso é imprescindível a realização do exa-

me preventivo, mesmo nos homens que não apresentam sintomas.

BV - Existem fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de próstata?

RZ - Sim, o principal fator de risco é o hereditário, um homem que tenha um parente em primeiro grau (pai, tio ou irmão), portador de câncer de próstata, tem um risco 50% maior que outros homens da população em geral. Dietas ricas em gorduras de origem animal parecem aumentar o risco para câncer de próstata; tomate e castanha-do-pará podem ter efeito protetor.

BV - O que caracteriza dificuldade de ereção? Quais as causas?


RZ - A disfunção erétil é a incapacidade do homem obter ou manter uma ereção peniana, suficiente para uma relação sexual satisfatória para ele e sua parceira. As principais causas associadas à disfunção erétil são o diabetes, tabagismo e o sedentarismo.

BV - Quando é necessária a reposição hormonal masculina?

RZ - Os homens também experi-

mentam uma redução gradual dos hormônios sexuais após os 35 anos, mas geralmente, os sintomas só são valorizados, quando estes hormônios atingem valores críticos, por volta dos 50 anos. Estes homens podem queixar-se de fadiga, redução da memória e disposição para o trabalho, redução da massa muscular e ganho de peso, dificuldades de ereção e redução da libido. Nestes casos realizamos dosagens hormonais no sangue para confirmar as deficiências, o principal hormônio sexual masculino é a testosterona.

BV - Como é feita a reposição hormonal masculina e quais os seus riscos?

RZ - A testosterona pode ser reposita através de injeções intra-musculares ou gel transdérmico. Esta última opção, além ser mais confortável, também evita picos dos níveis de hormônios, reduzindo os efeitos colaterais da terapia. Como qualquer tratamento médico, a reposição hormonal masculina deve ser acompanhada por médico, para evitar possíveis alterações da próstata e fígado. 



Nos últimos anos, com a maior disponibilidade de informações, homens tem procurado serviços de saúde

»» Sabor de infância

Uma fruta com sabor de infância. E uma série de benefícios para a saúde. Pesquisadores descobriram que a casca de jabuticaba pode reduzir dois tipos de câncer e ainda prevenir diabetes. A jabuticaba possui compostos fenólicos que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce, combater os radicais livres, possui vitamina C e do complexo B, além de possuir fibras que ajudam o colesterol sanguíneo. Isso, claro, associado a estilo de vida saudável, com boa alimentação e exercícios. Jabuticaba sozinha não faz milagres.



»» Comer em frente à TV engorda?

Sua avó estava certa: comer em frente à televisão engorda. A conclusão pode até parecer antiga, mas ganhou ainda mais força desde que pesquisadores publicaram um estudo que aponta que as pessoas que comem enquanto estão distraídas tendem a consumir mais calorias do que aquelas que estão atentas à alimentação. Quem come enquanto está distraído fazendo outra atividade, seja assistindo a um filme, navegando na internet ou jogando, não presta atenção no que está levando a boca. Os distraídos podem comer até 50% a mais. Por outro lado, quem presta atenção enquanto come pode diminuir em até 10% a ingestão de calorias.

»» Pequeno paciente

Levar a criança regularmente ao médico é importante para acompanhar seu desenvolvimento, promover sua saúde e prevenir doenças. A partir dos seis anos de idade, a criança já deve participar mais ativamente da consulta, expressando suas necessidades e queixas. Para aproveitar ao máximo o tempo no consultório médico e esclarecer todas as dúvidas sobre a saúde do seu filho, é importante preparar-se para a consulta médica. Os pais devem levar a maior quantidade possível de informações sobre o comportamento da criança doente, mas também devem deixá-la dizer o que sente.



Reajuste

A Resolução Normativa Nº 309, publicada pela Agência Nacional da Saúde Suplementar (ANS) em outubro de 2012, determina que as operadoras de planos de saúde agrupem os contratos de planos coletivos com até 30 vidas, para cálculo de um reajuste único. A partir do mês de maio, os reajustes aplicados sobre esses contratos já obedecem às novas regras. O Percentual de reajuste



calculado para o agrupamento de contrato será de 8,29%, durante o período de maio/2013 a abril/2014, sempre no mês de aniversário do contrato.



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.



Pela internet

Os clientes da Unimed Ji-Paraná podem obter a segunda via do boleto bancário e atualizar os dados também pela internet. Mais comodidade, transparência e agilidade. O usuário deve acessar no portal www.unimedjpr.com.br o menu "Serviços ao Cliente", localizado no alto da página, e escolher a opção.

Maio/Junho 2013

Migração de planos

Clientes que têm contratos assinados antes de 1999 podem facilmente trocar seus planos pelos novos regulamentos, através da migração de contrato. Com isso, é possível garantir mais segurança, por exemplo, quanto às coberturas obrigatórias, limites de utilização e reajustes no valor do plano. Os clientes, que tem contratos assinados antes de 1999, devem vir até a sede ou um escritório da Unimed Ji-Paraná, ou ligar para (69) 3411-3820.



FILMES



Somos tão jovens

O longa, que estreou em maio, retrata a juventude do líder do Legião Urbana, dos 16 aos 22 anos, em uma Brasília do final dos anos 1970 e início dos 80. Dá para ver como foi a formação de sua primeira banda (o Aborto Elétrico), acompanhar suas descobertas sentimentais e sexuais e seguir sua trajetória musical até o primeiro convite para tocar no Rio de Janeiro, já com o Legião. Os fãs de Legião Urbana também poderão curtir outro filme em breve. "Faroeste Caboclo", que chega aos cinemas em 30 de maio, é baseado na famosa música da banda de Brasília.

LIVROS



Seja feliz, meu filho

Todos os pais têm expectativas em relação aos filhos. Este livro, de Içami Tiba, 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. Este livro tende a orientar os pais que se sentem inseguros e preocupados com a educação e a felicidade de seus filhos. Além das expectativas dos pais em relação aos filhos, alguns temas reunidos no livro são Ensinando limites; A atitude dos pais diante do desempenho escolar; Permitir ou proibir na adolescência e Cada filho é único.



▲ **FACILIDADE** Com senha recebida, cliente deve ligar para hospital ou clínica para fazer agendamento

Autorizações mais rápidas

O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel e otimizando o processo

Clientes da Unimed Ji-Paraná não precisam mais ir a Unimed para solicitar as autorizações para exames ou procedimentos. A Cooperativa disponibilizou um novo recurso que torna esse caminho bem mais prático e eficiente: o sistema de autorização via web. Com ele, o atendimento ao cliente ganha mais agilidade e segurança. A liberação é automática, a partir do próprio consultório médico. Depois da consulta, caso o médico solicite exames ou outros procedimentos, o cliente recebe uma senha para a realização de atividades na rede credenciada da Unimed Ji-Paraná.

A guia eletrônica para autorização de exames, internações e outros procedimentos, está

tornando mais ágil o atendimento ao cliente. O sistema de atendimento web está sendo usado pelos médicos durante a consulta, substituindo a guia de papel e otimizando o processo. Os pedidos passaram a ser registrados e autorizados diretamente na internet, o que confere mais segurança ao processo.

Facilidade


O novo sistema permite que o processo de autorização comece no próprio consultório e o médico informa ao paciente a senha gerada pela Cooperativa quando o pedido é aceito. O cliente sai do consultório com o número anotado no volante distribuído pela Unimed Ji-Paraná, ou no receituário do médico, para que o apresente no laboratório, na clínica ou no hospital de sua preferência no ▶

momento de realizar o procedimento.

Isso torna o processo mais simples e rápido tanto para o médico, que não precisa mais preencher a guia de papel, quanto para o cliente, que pode ser atendido pelo prestador sem precisar solicitar a autorização na Unimed.

O sistema pode ser utilizado para registrar a solicitação de qualquer tipo de procedimento, desde exames laboratoriais mais simples, como os de sangue, até exames mais complexos e internações, que demandam autorização prévia da Unimed Ji-Paraná.

O QUE MUDA

- ✓ O cliente não precisa ir a Unimed solicitar as autorizações para exames ou procedimentos. A liberação é automática, a partir do próprio consultório médico. O cliente receberá uma senha para a realização de atividades na rede credenciada da Unimed Ji-Paraná.
- ✓ Para exames laboratoriais, o cliente deve ir diretamente ao laboratório de sua confiança com sua carteira Unimed (dentro da validade) e carteira de identidade, para realizar o exame.
- ✓ Para demais exames ou procedimentos, o cliente deve fazer o agendamento prévio do procedimento ou exame e aguardar o SMS (mensagem de texto no celular). Caso não receba a autorização no prazo de 72 horas, deve entrar em contato com a Unimed. O cliente deverá comparecer ao local agendado para realizar o exame.
- ✓ É importante que o cliente esteja com o pagamento em dia e o cartão na validade.
- ✓ A validade da guia continua sendo de 30 dias. Vencendo este prazo, o cliente deve ir à Unimed.
- ✓ É importante que o cliente verifique também a abrangência do seu plano (local ou nacional) e os limites do seu contrato. 



AGILIDADE Para exames laboratoriais, o cliente deve ir diretamente ao laboratório com sua carteira Unimed e identidade, para realizar o exame

» Maio/Junho 2013


Climeri
Clínica Médica Dr. Ribeiro

Dr. João Ribeiro Soares
CRM - 30 - RO

Clínica Geral
Cirurgia

Estética Médica

Dr. Ribeiro e Carmem
Médico e Esteticista

Dr. João Paulo C. Soares
Otorrinolaringologista

Rugas

Estrias

Foto Envelhecimento

Gorduras Localizadas

Flacidez Facial

Celulite

Botox

Implante cl Restylane

Microcorrentes

Ultrassom pl Estética

Drenagem Linfática

Hidratação de Pele

Peelings

Limpeza de Pele

Telefone: (69) 3421-3314
Celular: 8111-0112

Rua Padre Adolfo, 858 - Bairro Casa Preta
Ji-Paraná - Rondônia

Troca vantajosa

Substituição de determinados produtos, como sal, açúcar e óleo, por outros mais saudáveis, garante qualidade de vida e sabor atraente

A busca por uma alimentação natural passa, essencialmente, pelo uso racional de três produtos: sal, açúcar e óleo. Há alternativas mais saudáveis a esses ingredientes, que também garantem sabor atraente. A troca garante refeições mais nutritivas e menos tóxicas.

O sal, por exemplo, tem alto teor de cloreto de sódio, substância relacionada a disfunções da circulação sanguínea, pressão arterial, retenção de líquido, problemas nos rins e fígado. Uma troca possível é pelo sal marinho. O sal de mesa é refinado e nesse processo são eliminados cerca de 80 elementos importantes para o organismo, inclusive o iodo, que depois é novamente adicionado de forma artificial. Já o sal marinho é refinado poucas vezes; por isso, nutrientes importantes, como o magnésio, são mantidos, e ele usa bem menos produtos químicos como conservante, umectante e realçador de cor.

Temperos industriais também são ricos em sódio e gordura. Alho, azedinha, cebola, cheiro-verde, tomilho e orégano frescos, manjerona, sálvia, flores comestíveis, cravo, curry e açafrão são alternativas saudáveis e naturais.

Outra troca simples e que pode ter um grande impacto é substituir o óleo de soja pelo de girassol, rica fonte de ômega 6 e vitamina E. A substância é muito indicada em dietas para redução do colesterol. Como os demais, porém, é altamente calórico e deve ser usado moderadamente. Todo óleo é composto por gorduras insaturadas, benéficas ao organismo. Os de girassol, canola ou milho têm uma proporção maior desse ácido graxo insaturado frente ao de soja. Mas quando vai ao fogo, em temperaturas acima de 120 graus celsius, essa gordura boa se transforma em gordura ruim, a trans. O azeite sofre do mesmo problema. Por isso, é recomendado o óleo de soja apenas para frituras. Quando for assar, cozer ou refogar, os outros são melhores. Favorecem o combate à obesidade, arteriosclerose, entupimento de veias, e manutenção do LDL, o bom colesterol.

REFINO

O açúcar é outro vilão da saúde. Oriundo da cana, é escuro, como a rapadura. O refino, assim como no sal, elimina minerais e o torna branco. O de confeitaria é o mais industrializado. Seguido pelo refinado e o cristal. O melhor deles é o mascavo. Preserva nutrientes como cálcio, ferro e potássio. O mascavo continua sendo um açúcar. É um carboidrato. Seu uso em excesso favorece doenças crônicas degenerativas, diabetes e derrame. ①



▶ **OPÇÃO** Substituindo o açúcar branco pelo mascavo, as receitas podem ficar mais saudáveis

Sem tempo para exercícios?

Pessoas sedentárias podem recorrer a atividades domésticas para perder calorias

Na correria do dia-a-dia, a falta de tempo acaba servindo como desculpa para quem não pratica nenhuma atividade física. Os exercícios, fundamentais para uma rotina saudável, não precisam ser feitos apenas em uma academia. Quem tem vida sedentária pode começar devagar, aproveitando os objetos que tem em casa e o tempo ocioso entre uma tarefa e outra.

Além dos exercícios básicos, também é possível adotar atitudes mais saudáveis. É importante, por exemplo, dispensar o carro para percorrer pequenas distâncias. Quem fica parado, acomodado e com vida sedentária ajuda a gordura a se acumular, colocando o coração em risco. As atividades domésticas já são um começo. Tarefas vigorosas como esfregar o chão ou lavar roupas na mão pro-

[...]

Além dos exercícios básicos, também é possível adotar atitudes mais saudáveis.

movem gasto calórico. Só não adianta falar de atividade física sem mudança na alimentação. Em geral, a prática esportiva dá mais fome. Se a pessoa não se cuidar e mantiver a mesma alimentação inadequada, o exercício pode não dar resultados.

Quem não gosta de academia e nem tem tempo para se movimentar, deve separar alguns minutos do dia para se exercitar. Tapetes, cabos de vassoura, toalhas e livros - disponíveis na maioria das residências - são ferramentas criativas para as atividades. Um cabo de vassoura serve de apoio para os agachamentos; tapetes ou colchonetes ajudam na hora das flexões, abdominais ou alongamentos; e os livros servem como peso para trabalhar os músculos.

No Trabalho

Até quem está no trabalho não tem desculpa para ficar parado. As pessoas que trabalham em frente ao computador precisam fazer intervalos. Alongamentos simples, de uma em uma hora, combatem o estresse no ombro e no pescoço, trazendo alívio. Fazer uma pequena caminhada nos corredores da empresa ou na sala também é outra medida fundamental para a panturrilha, que tem função importante na circulação do sangue. **U**



► **DISPOSIÇÃO** Objetos encontrados em casa, como um cabo de vassoura, podem ajudar na execução de exercícios

Para ficar de bem com a balança

Unimed Ji-Paraná oferece apoio gratuito para beneficiários que desejam reduzir o excesso de peso

Para que um programa de emagrecimento seja eficaz, é necessário mudar muitos hábitos diários. É uma tarefa que requer esforço e disciplina que, sem ajuda, as metas ficam mais longe de serem alcançadas. Pensando nisso, o Núcleo de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná tem auxiliado muitos clientes, com a implantação de oficina de grupos, realizados por enfermeira, psicóloga, nutricionista e educador físico. Um dos principais desafios é ter persistência e uma forma de estimu-

lar mudanças é contar com uma rede de apoio, para incentivar e cobrar resultados. O objetivo é promover o emagrecimento saudável através da mudança de comportamento, reeducação alimentar e prática de atividade física.

Os beneficiários são convidados a participar dos encontros, os quais oferecem atividades interativas e lúdicas, que acontecem uma vez na semana, na Medicina Preventiva. A cada reunião, há um tema diferente a ser abordado como: comportamento, saúde na prática, controle da ansiedade, técnicas de relaxamento e o que o corpo necessita. Depois de participar dos encontros, as pessoas são acompanhadas pela equipe interdisciplinar. Elas recebem atenção individual em atendimento ambulatorial.

Idealizadora do projeto, a psicóloga Débora Fernandes, acredita que o sobrepeso e obesidade estão relacionados a muitas situações emocionais. Por isso, aborda terapias cognitivas e comportamentais, através de tarefas diárias, orientadas para o grupo, sendo que cada participante fica responsável por ler e absorver os conteúdos que o ajudarão na mudança de hábitos de vida, resultando na redução do excesso de peso.

A nutricionista Tatiane Ferracini Arantes ressalta que o objetivo, primeiramente, é que as pessoas estejam motivadas a dar resultados a si mesmas e, assim, é lançado um desafio. "É preciso estabelecer metas conforme as necessidades de cada par- ▶



▶ **PERSISTÊNCIA** Participantes são estimulados e orientados a uma mudança de comportamento alimentar e prática de atividade física




▶ **ENCONTRO** Terapias cognitivas e comportamentais, são orientadas para o grupo através de tarefas diárias

ticipante, por isso que o acompanhamento individual é fundamental, efetuado através da avaliação clínica, verificação de medidas, histórico alimentar e orientação nutricional. De acordo com os dados obtidos, elaborase um plano alimentar individualizado, visando variedade, equilíbrio e moderação", destaca.

Além da alimentação adequada, é importante acrescentar a prática de atividades físicas ao cotidiano. De forma dinâmica e criativa, o educador físico Pablo Viana ensina como treinar em casa, adaptando os materiais que as pessoas usam para serviços domésticos. Segundo Pablo, é possível atingir bons resultados. "Exercícios físicos em

[...]

Além da alimentação adequada, é importante acrescentar a prática de atividades físicas ao cotidiano.

casa são uma boa opção, desde que sigam às orientações para evitar lesões. O exercício feito de maneira correta além de colaborar no controle de peso, auxilia na boa postura da coluna, circulação sanguínea, aumentando a resistência física, entre outros benefícios", disse. 

O que o Programa oferece

Oficina de grupos, orientação, demonstrações exercícios práticos, vídeos, atividades dinâmicas, troca de experiências.

Indicações

- ▶ Plano Unimed Ji-Paraná Pré-pagamento
- ▶ Residir em Ji-Paraná
- ▶ Idade: acima de 12 anos
- ▶ Sobrepeso 10kg ou mais/ Obesidade
- ▶ Participar da Linha de Cuidado Cardiometabólica e ter perfil para trabalhar em grupo (avaliado pela equipe)

Como participar

Entre em contato com a Medicina Preventiva - Fone: 69 3422-9552

» Maio/Junho 2013



Geriatría
GERIATRIA CLÍNICA
E PREVENTIVA

Dr. Aparício Primus

CRM/RO - 094

Especialização em Geriatria pelo
Instituto de Geriatria e Gerontologia
da PUCRS.

 **Gastroclínica**

69 3421-5833 / 3421- 0749
3422-3444 Fax: 69 3411-3363

www.gastroclinicojp.com.br

Rua São João, nº 1341 - Casa Preta
Ji-Paraná - Rondônia

Maioridade em Saúde

Ao longo desse tempo, a Unimed cresceu e ampliou seus serviços, disponibilizando uma melhor qualidade de vida e conforto aos seus clientes

A Unimed Ji-Paraná completa 18 anos de atuação, celebrando uma trajetória marcada por ideais, desafios e conquistas. Uma história que começou com a iniciativa de apenas 42 médicos, mas que, com cooperação, coragem e ousadia, conseguiu transformar e mudar a história da saúde da região Central do Estado e impactar positivamente na vida de muitos clientes. Fundada em 13 de abril de 1995, a Unimed Ji-Paraná é, hoje, referência em planos de saúde e entre as demais operadoras da região Norte.

Com quase 48 mil clientes, 167 médicos cooperados e mais de 100 colaboradores, a Unimed Ji-Paraná ainda procura crescer

cada vez mais. "Nosso foco não é apenas no crescimento em números, mas principalmente na qualidade de vida e manutenção da saúde de nossos clientes. São 18 anos fazendo o sonho se tornar, a cada dia, uma nova realidade. O que só é possível graças à confiança depositada pelos clientes na Unimed", destaca Gilberto Domingues, presidente da Unimed Ji-Paraná.

Uma empresa que tem como base o cooperativismo e demonstra a solidez de uma instituição preocupada não só com o negócio que mantém, mas com a confiança dos clientes. Buscando assim, cada vez mais elevar o conceito de assistência médica para uma visão de saúde voltada para o aumento da qualidade de vida de

AÇÕES ▾

Um dos principais diferenciais da Unimed Ji-Paraná são as ações promovidas que contribuem para a mudança de atitude, através de hábitos saudáveis





quem lhe confia à vida.

Entre os muitos frutos colhidos nessa trajetória, estão as histórias de muita gente, que conseguiu ter atendimento de qualidade no momento em que mais precisou. Porque ter um plano de saúde Unimed é sinônimo de segurança.

Faz toda a diferença

Raimundo da Paz Azevedo, de 48 anos, sabe bem como é mais seguro ter Unimed. Ao sentir fortes dores de cabeça e alteração da visão, Raimundo resolveu procurar o médico. Ao realizar vários exames, foi detectado um tumor na cabeça, um macroadenoma, que já estava comprimindo estruturas dentro do cérebro. A dor causada pelo tumor atingia não só corpo, mas a alma. "Quando eu descobri que tinha o tumor, eu esperava o pior. Sei que em muitos casos, o doente sofre com limitações físicas e no meu caso, pensei que morreria logo", disse.

A esperança surgiu com a possibilidade de poder realizar uma cirurgia. "Quando o médico me disse que com

"Para eu fazer a cirurgia, seria necessário me desfazer do meu único bem material, que é a casa. O tratamento é caro e se eu não tivesse plano de saúde Unimed, eu ainda estaria lutando contra a doença. Além da agilidade precisa no meu caso, o atendimento, em todos os sentidos, foi excelente"

[...] Raimundo da Paz Azevedo, 48 anos

a cirurgia, parte do tumor poderia ser retirado e que o restante do tratamento poderia ser realizado, tudo custeado pela Unimed, eu me tranquilizei, porque sabia que Deus não tinha me abandonado", disse.

Para os médicos, a única chance era lutar contra o tempo. Imediatamente, a Unimed Ji-Paraná providenciou a cirurgia, realizada com sucesso em dezembro de 2012, em Cuiabá, no Mato Grosso. Grande parte do tumor foi re-

tirado e a visão voltou quase 100%. Porém, o tratamento ainda tem continuidade com medicamentos e acompanhamento médico. Raimundo tem Unimed, porque a empresa em que trabalha, Jorjão Oxigênio, paga o plano aos seus colaboradores. Sem essa ajuda, ele afirma que às chances de sobreviver, seriam pequenas. "Para eu fazer a cirurgia, seria necessário me desfazer do meu único bem material, que é a casa. O tratamento é caro e se eu não ►

tivesse plano de saúde Unimed, eu ainda estaria lutando contra a doença, se vivo eu estivesse. Além da agilidade precisa no meu caso, o atendimento, em todos os sentidos, foi excelente", disse.

A vida para ele tem um sentido maior. Coisas simples da vida, como passar mais tempo com a família, uma caminhada e admirar a natureza são mais valorizadas, e tornaram-se mais prazerosas. "Hoje, a vida tem um gostinho melhor. Sei que foi Deus quem providenciou para que a empresa em que eu trabalho pagasse o plano. Sou muito grato por ter Unimed", destaca.

Segurança e economia

Ter tranquilidade para Sônia Carla Gravena Silva é essencial. Há 17 anos, ela tem Unimed e a escolha do plano de saúde foi da mãe, dona Fátima, quando Sônia tinha 14 anos. Ela optou por ter cobertura Nacional, porque Sônia é portadora de esclerodermia, uma doença in amatória crônica do tecido conjuntivo, ligada a fatores autoimunes. Sua principal característica é o endurecimento (esclero) da pele (dermia), que se torna mais espessa, brilhante e escura nas áreas afetadas. Como é uma doença rara, grande parte do tratamento é feito em Curitiba, (PR).

Ter plano de saúde é uma necessidade, que se não tivesse, Sônia teria grandes dificuldades em arcar financeiramente com o tratamento, já que a doença ainda não tem cura. "O acompanhamento é feito anualmente por um médico reumatologista e quando preciso de uma consulta urgente, tenho atendimento aqui no Estado. Com o plano, é menos um problema para me preocupar", disse. Mesmo com a

Mesmo com a doença, ela leva uma vida normal, inclusive realizou o maior sonho, de ser mãe de duas meninas. Ter uma vida ativa no trabalho, prazerosa em casa e o bom humor no dia a dia, faz com que Sônia se sinta realizada. "Algumas vezes a doença me atrapalha, mas não é ela que define quem eu sou"

[...] Sônia Carla Gravena Silva, 31 anos



doença, ela leva uma vida normal, inclusive realizou o maior sonho, de ser mãe de duas meninas. Ter uma vida ativa no trabalho, prazerosa em casa e o

bom humor no dia a dia, faz com que Sônia se sinta realizada. "Algumas vezes a doença me atrapalha, mas não é ela que define quem eu sou". ①

COM VIGOR AOS 18 ANOS

167

médicos cooperados

48 mil

clientes

100

colaboradores

20

hospitais

50

clínicas

36

laboratórios credenciados



Dr. Alexandre Rezende

[CRM 2314 - TEOT 10461]

Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ), Sociedade Internacional de Artroscopia, Cirurgia do Joelho e Ortopedia no Esporte (ISAKOS)



ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Cirurgia do Joelho por Videoartroscopia em alta definição (HD)



Dores da coluna



Fraturas em geral



HOSPITAL SÃO PAULO - Cacoal - Rondônia

69 8109-8763 (secretária) | 3441-4611 | 3441-4612

 www.alexandredezendeortopedia.com.br

GINECOLOGIA OBSTETRÍCIA ULTRASSONOGRAFIA

Dr. Serafim L. Godinho Filho

CRM/RO - 1141



3461-2243

3461-2133

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

 **HOSPITAL MATER DEI**
Assistência de Qualidade





Mesmo uma olhadinha rápida nas últimas atualizações, ocupa as mãos e o cuidado que deveriam estar no volante

Ligação perigosa

Celular e volante? Você está fazendo isso errado. Cada vez mais motoristas se envolvam em acidentes em decorrência da distração

Em tempos de popularização dos smartphones e todas as suas infinitas funções não é raro ver, apesar de inadequado, indesejável e principalmente proibido, condutores de veículos falando ou mexendo no telefone enquanto dirigem. Alguns motociclistas chegam a colocar o capacete na testa enquanto conversam no celular pilotando a moto.

É fato que os celulares evoluíram para facilitar a vida das pessoas: além das ligações e torpedos, agora também é possível checar as redes sociais, navegar por sites, trocar mensagens instantâneas e ainda existe uma infinidade de aplicativos. No entanto, ao dirigir, essa necessidade ocupa as mãos e o cuidado que deveriam estar no volante e, assim, o motorista reduz a atenção no trânsito.

Em um estudo realizado pelo Denatran com duas mil pessoas, 24% dos entrevista-

dos assumiram usar o smartphone ao dirigir, o que tem feito com que cada vez mais motoristas se envolvam em acidentes em decorrência da distração. Quando se guia um automóvel, deve-se estar sempre com a visão atenta ao redor e ao andamento do tráfego, pois uma pequena distração pode acarretar um acidente sério.

A multa para quem infringir a lei é de R\$ 85,13, considerada uma infração média, e o motorista acumula quatro pontos na carteira. E não é só o celular na mão o "vilão": até mesmo o uso do viva-voz pode ser prejudicial à atenção do motorista.

Para evitar acidentes, é fundamental que os motoristas se conscientizem dos riscos aos quais se expõem e expõem todos os outros ao redor. Então, lembre-se: deixar seu celular desligado durante a direção garante a segurança do tráfego, a de todos na rua e a sua. **U**

Da adolescência para a vida adulta

Gravidez precoce mistura deslumbramento e angústia, além de complicações médicas e sociais

A gravidez na adolescência é um problema médico-social grave, considerado de alto risco pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Por ano, são feitos, em média, 1 milhão de partos de casais adolescentes, segundo Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad). Enquanto as mulheres mais velhas e com maior tempo de

escolaridade estão cada vez mais reduzindo o número de filhos, entre as jovens tem aumentado as taxas de fecundidade. Apesar da divulgação da existência de métodos contraceptivos bastante seguros, a cada ano, mais jovens engravidam numa idade em que outras ainda dormem abraçadas com o ursinho de pelúcia.

A gravidez na adolescência traz riscos médicos, como as doenças venéreas e complicações nos partos; e sociais,

como o abandono da escola e da casa. A prática do aborto é outra ameaça para a saúde das mulheres, que contribui para as elevadas taxas de mortalidade materna na adolescência. Quando é a única solução para pôr fim a uma gravidez não planejada, as mulheres se expõem a riscos médicos. A gravidez na adolescência é considerada de alto risco. Daí a importância indiscutível do pré-natal para evitar complicações durante a gestação e o parto.



PRECOCE A cada ano, mais jovens engravidam numa idade em que outras ainda dormem abraçadas com o ursinho de pelúcia

Gravidez e juventude

Riscos médicos

- ▲ Maior incidência de prematuros e recém nascidos de baixo peso;
- ▲ Maior incidência de pré eclampsia, de partos complicados;
- ▲ Maior incidência de doenças venéreas;
- ▲ Depressão.

Riscos sociais

- ▲ Fuga de casa;
- ▲ Abandono da escola;
- ▲ Abuso de drogas e álcool.

Causas

- ▲ Conflitos familiares e afetivos;
- ▲ Desagregação familiar, levando à omissão;
- ▲ Busca de identidade própria;

- ▲ Busca de segurança;
- ▲ Baixa escolaridade e baixa renda;
- ▲ Falta de perspectiva na vida;
- ▲ Dificuldade de acesso aos métodos anticoncepcionais;
- ▲ Desconhecimento dos métodos anticoncepcionais.

Soluções

- ▲ Melhoria das condições socioeconômicas;
- ▲ Escolas em tempo integral;
- ▲ Adequação de toda a cadeia de atendimento para que as adolescentes possam ser tratadas de maneira diferenciada;
- ▲ Facilidade de acesso aos anticoncepcionais. ①



 **Maximus**[®]
HOTELS

*Requinte e Conforto no
Coração do Estado*

SERVIÇOS

SALA PARA REUNIÕES
AUDITÓRIOS
CYBER CAFÉ
SERVIÇOS DE BUFFET
LAVANDERIA EXPRESSO

SUÍTE NUPCIAL
SALÃO DE BELEZA
PISCINA
SAUNA
FITNESS CENTER

INTERNET WI-FI
ROOM SERVICE
ESTIC - CAFÉ
TV A CABO
ESTACIONAMENTO

www.maximushoteis.com.br

Rua: Dr. Osvaldo, 142. Vila Jotão, Ji - Paraná/RO. Tel.: (69) 3422-9033 / 846-81440 / 8469-3877 / 8428-9033.

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE

(15/01/2012 Á 19/04/2013)

Nº	Cooperado	Fone 1	Fone 2	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Pércia teixeira Reis (Mais Saúde)	3461-3517		Hospital São Lucas	Ouro-Preto	Fisioterapia
2	Renata Favaro Martins	3442-7057		Fisio Vida	Rolim de Moura	Fisioterapia
3	Mariana O. de Almeida	3521-1592	8405-7982	Clinica de Psicologia Aplicada	Jaru	Nutrição
4	Jane Pessoa de Oliveira Teixeira	3461-3516	3416-2144	Clinica Bom Jesus Ltda	Ouro Preto	Nutrição
5	Valdelice Teixeira da Silva	3442-7057		Fisio Vida	Rolim de Moura	Psicologia

Total de Prestadores Credenciados: 5

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE

(15/01/2012 Á 19/04/2013)

Nº	Cooperado	Fone 1	Fone 2	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Pércia teixeira Reis (Mais Saúde)	3461-3517		Hospital São Lucas	Ouro-Preto	Fisioterapia
2	Renata Favaro Martins	3442-7057		Fisio Vida	Rolim de Moura	Fisioterapia
3	Mariana O. de Almeida	3521-1592	8405-7982	Clinica de Psicologia Aplicada	Jaru	Nutrição
4	Jane Pessoa de Oliveira Teixeira	3461-3516	3416-2144	Clinica Bom Jesus Ltda	Ouro Preto	Nutrição
5	Valdelice Teixeira da Silva	3442-7057		Fisio Vida	Rolim de Moura	Psicologia

Total de Prestadores Credenciados: 5

Sombra e água muito fresca

O Vale das Cachoeiras tem uma natureza soberana. Para onde quer que se olhe o visual é estonteante

Bem pertinho de Ji-Paraná, entre os municípios de Teixeiraópolis, Nova União e Ouro Preto do Oeste, o Vale das Cachoeiras tem uma natureza soberana.


Para onde quer que se olhe o visual é tonteante. São as dezenas de cachoeiras, trilhas e lagos, onde as rochas esculpidas pelo movimento das águas propiciam o merecido descanso. Entre as cachoeiras, a mais alta, a cachoeira do Rio Mandi, é como um presente para os que conseguem concluir a caminhada. Ela é a mais alta do Estado, com uma queda livre de 32 metros.

O rio Mandi nasce dentro do Assentamento Margarida Alves, numa reserva legal de cinco mil hectares, localizada em Nova União. O acesso à cachoeira é tranquilo,

para a maioria delas se vai até bem perto de carro. Se há trilhas até lá, elas são relativamente fáceis. Para chegar à cachoeira do Rio Mandi, o turista percorre 600 metros de trilha entre os arvoredos.

A infraestrutura turística dessa região se desenvolveu muito na última década e oferece local para hospedagem, acampamento, além de churrasqueiras e restaurante. A procura é maior nos fins de semana, por isso é bom combinar os passeios uns dias antes.

Como chegar

A pousada Vale das Cachoeiras está localizada na Linha 81, Travessão 24, Lote 26, Gleba 16-E, em Nova União, a 46 quilômetros de Ouro Preto do Oeste e a 20 quilômetros de Teixeiraópolis. 

BELEZA


A cachoeira do Rio Mandi é a mais alta do Estado, com uma queda livre de 32 metros





CEMED
3422-2331

CENTRO MÉDICO DE JI-PARANÁ

Fones: 

69 3422-2331 | 3422-9960

3422-1063 | 3421-0206

Rua das Flores, 41 - Bairro 2 de Abril
CEP: 76.900-814 - Ji-Paraná - Rondônia



Dr. Edgardo Franco

Ginecologia e Ultrassonografia | CRM 913/RO

Dr. Adriano Barneze

Cirurgião Buco Maxilo Facial | CRO-RO 1193

Dr. Hamilton Giovanini

Cardiologia | CRM 1181/RO

Dra. Hellen Felício

Endocrinologia | CRM 3193/RO

Dr. Leônidas Tondo

Reumatologia | CRM 3612/RO

Dr. Thiago Gonzalez

Fisioterapia | Crefito 9/111107

Dr. Valter A. Rodrigues

Urologia | CRM 305/RO

Dra. Patricia Crosio Oliveira

Psicologia | CRP 01/11.158

Dra. Fabieli Salete Lenz

Nutricionista | CRN 72360

Consciência desperdício

Nova consciência se baseia no uso equilibrado de embalagens e recursos não-renováveis

Para o consumo consciente, é importante diferenciar modismos de um processo de sensibilização legítima. As ações de correntes de modismos correm o risco de serem abandonadas com a mesma velocidade em que são adotadas. O caso das ecobags (sacolas reutilizáveis para compras) é um exemplo. Faz-se comércio em cima delas, incentiva-se outro tipo de consumo, quando a ideia deveria ser cada um reutilizar uma sacola que já tenha em casa. Há, também, os carrinhos de feiras que podem ser levados aos supermercados. As sacolas são uma questão muito enfocada nos dias de hoje. Mas, e todas as embalagens que são levadas para casa e que são desnecessárias? Novos hábitos de consumo poderiam levar a novas

condutas empresariais e comerciais, fazendo as indústrias repensarem, por exemplo, as formas de embalar produtos.

Dicas de consumo consciente

- Pense bem em todas as liquidações sensacionais a que você já foi. O que realmente foi de proveito? Muitas vezes, é comum chegar em casa carregado de sacolas de compras, sem que, na verdade, tenhamos necessidade daquilo.
- Alimente-se bem antes de ir ao supermercado. Com fome, você corre o risco de comprar em excesso e, além disso, leva para casa produtos pouco nutritivos.
- Prefira os alimentos in natura vendidos a granel. Não leve em conta o aspecto de limpeza dos legumes. O processo de limpeza pode encurtar a vida dos alimentos.
- Como o desperdício de alimentos é grande, a atenção deve ser redobrada no sacolão. Verduras, frutas e legumes são os campeões do lixo porque estragam com facilidade. É melhor comprar aos poucos do que jogar no lixo o que não foi consumido.
- Evite comprar verduras molhadas. É comum o comerciante borrifar água. Porém, isso pode agilizar o processo de apodrecimento.
- Evite o excesso de embalagens. Escolha produtos reciclados, biodegradáveis, que utilizam poucas embalagens, tenham embalagens recicláveis ou reutilizáveis. Esse comportamento influencia a produção e a indústria. U



SAFRA ▾

Dê preferência aos produtos da safra, além de mais baratos, eles são de melhor qualidade

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

REPOSIÇÃO HORMONAL MASCULINA... QUANDO É NECESSÁRIA?

A menopausa feminina, com seu declínio hormonal acentuado e os benefícios da Terapia de Reposição Hormonal nas mulheres, já é conhecida desde a década de 50. Entretanto o declínio da produção da testosterona no homem ocorre de maneira mais lenta e gradual, por esta razão, as manifestações da baixa produção hormonal nos homens são mais sutis e algumas vezes, podem ser pouco valorizadas. O aumento da expectativa de vida estimulou o interesse em diagnosticar e tratar o Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino (DAEM).

A produção de testosterona costuma diminuir após os 50 anos, sendo uma reação natural do corpo masculino, que pode vir associada à falta

de desejo sexual, dificuldade de ereção, falta de concentração, ganho de peso, irritabilidade e insônia. O medo de enfrentar desafios, seja na vida particular ou profissional, é um dos sintomas mais comum.

O objetivo da Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é restabelecer os níveis fisiológicos da Testosterona e atenuar os sintomas do DAEM.

A TRH é realizada através do uso de Testosterona e outras medicações, nas formas injetável, oral e gel transdérmico.

Todos os pacientes com sintomas suspeitos e interessados em realizar a TRH, deverão ser rigorosamente investigados por Urologista e acompanhados durante o tratamento, para monitorar os níveis hormonais e evitar efeitos adversos do tratamento.



Dr. Rodrigo Zipparro

Médico Urologista (CRM 2142/RO)

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

JÍ-PARANÁ:

CEMED

Rua das Flores, 41, Bairro Urupá
3422-2331 | 3422-1063

PORTO VELHO:

Hospital Unimed

Av. Rio Madeira, 1618

Nova Porto Velho

3216-6844 | 3225-2730

Hospital Cândido Rondon

Rua Almirante Barroso, 1530, Centro
3411-2200



Hipertensão, o mal silencioso

Campanha educativa realizada pela Unimed marca semana de combate à hipertensão arterial em Ji-Paraná

Mais de 300 pessoas foram atendidas em Ji-Paraná na campanha do Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, comemorado em abril. A ação foi realizada pela equipe do Programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná.

Quem passou pela tenda montada em frente ao Feirão do Produtor, foi atendido por profissionais de saúde para aferição da pressão arterial, orientações nutricionais, conhecimento sobre as complicações que essa doença pode proporcionar, atingindo,

sobretudo, a qualidade de vida.

Pesquisa do Ministério da Saúde mostra que a proporção de brasileiros diagnosticados com hipertensão arterial aumentou nos últimos cinco anos. De acordo com a pesquisa, o diagnóstico de hipertensão é maior em mulheres (25,5%) do que em homens (20,7%). Nos dois sexos, no entanto, o diagnóstico de hipertensão arterial se torna mais comum com a idade, alcançando cerca de 8% dos indivíduos entre os 18 e os 24 anos de idade e mais de 50% na faixa etária de 55 anos ou mais de idade.

Algumas pessoas são mais propensas a ►



► **PREVENÇÃO** Equipe do Programa de Medicina Preventiva da Unimed Ji-Paraná orienta população



▲ **CAUSAS** Entre as principais causas da pressão arterial elevada estão a tensão emocional, o estresse

desenvolver a hipertensão. Entre elas estão as afrodescendentes, obesas, que estão frequentemente estressadas ou ansiosas, que têm histórico familiar de hipertensão e as que fumam. Para detectar a hipertensão, os médicos geralmente realizam um exame físico. É necessário também passar por uma bateria de exames, como de sangue, eletrocardiograma, ecocardiograma, urinálise e ultrassom dos rins, além de realizar periodicamente a medição da pressão arterial.

Entre as principais causas da pressão arterial elevada estão a tensão emocional, o estresse, a alimentação inadequada e um estilo de vida sedentário. Há também as causas que caracterizam a hipertensão secundária, originadas por outra doença ou medicamento. Podemos citar o abuso no consumo do álcool, doença renal crítica, consumo de cocaína, diabetes (se causar dano aos rins), inibidores de apetite, contraceptivos e corticoides.

Na maioria dos casos, a hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas. "Muitas pessoas não sabem que têm pressão alta porque a doença é silenciosa e nem sempre apresenta sintomas. Nosso objetivo

[...]

Na maioria dos casos, a hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas.

com a campanha foi mostrar que pequenas medidas preventivas são fundamentais para evitar um grande problema e, a prevenção e o controle da hipertensão estão associados a rotinas como alimentação saudável e prática de atividades físicas", explica a gerente de Medicina Preventiva na Unimed Ji-Paraná, Raisa Miranda.

A Sociedade Brasileira de Hipertensão recomenda que a pressão arterial deve ser medida regularmente, no mínimo, uma vez por ano, inclusive por aqueles que não têm ou desconhecem ter a doença. A recomendação se aplica também às crianças, a partir dos três anos de idade. Já para os hipertensos, a verificação da pressão deve ser constante para o controle adequado da doença. 📍



**GINECOLOGIA
OBSTETRÍCIA
ULTRASSONOGRRAFIA
CIRURGIA GERAL**

Dr. Efraim Navarro

CRM-RO 466

**Hospital das
Clínicas 6 de Maio**

☎ 69 3421-3646 (Secretária)

3416-9300 | 3416-9301

Rua 6 de Maio, 705 - Urupá
Ji-Paraná - Rondônia



e-mail: efrainnavarro@hotmail.com



TENTAÇÃO ▲

Para muitas pessoas é difícil resistir. Por isso, a obesidade está se transformando num verdadeiro problema de saúde pública

Você sabe como emagrecer com saúde?

Dieta da sopa, da lua, do arroz, do alfabeto, das cores. Não é difícil entender a mania de dieta: o mundo está engordando. Disque-pizza, churrascaria rodízio, sanduíches transbordando recheios... Para muitas pessoas é difícil resistir. Por isso, a obesidade está se transformando uma doença que acomete homens, mulheres e crianças num verdadeiro problema de saúde pública. Na verdade, não há segredo para emagrecer. E também não há milagre. Escolher um plano alimentar sensato, sem metas irreais. Dedicar tempo aos esportes, contar calorias, controlar a balança e - inevitável - rejeitar alguns convites para a churrascaria rodízio. Você acha que sabe tudo sobre o assunto? Faça o nosso teste e descubra:

1. Para emagrecer...

- a) ...basta contar e controlar calorias.
- b) ...precisa-se eliminar o carboidrato das refeições.
- c) ...é fundamental diminuir consideravelmente a ingestão de proteínas.
- d) ...deve-se controlar as fontes de gordura.

2. Qual tipo de gordura pode, em doses moderadas, ajudá-lo a se manter em forma?

- a) As saturadas, das carnes e do leite.
- b) As insaturadas, dos peixes e do azeite.
- c) As trans, de biscoitos industrializados.
- d) Nenhuma.

3. Por que as fibras - presentes nos cereais, nas leguminosas e nas frutas - são essenciais para quem pretende conquistar uma barriga de dar inveja?

- a) Porque todas as suas fontes quase não possuem calorias.
- b) Porque elas trazem a sensação de saciedade e controlam a entrada de outros nutrientes no organismo.
- c) Porque aceleram o metabolismo, fazendo com que o corpo gaste mais ►



Sorvete saudável

Você vai precisar de:

- » 2 bananas congeladas
- 1 pote de iogurte natural

Preparo:

Tire a banana do congelador e deixe descansar por cerca de 10 minutos, para não ficar tão dura.

Coloque a banana e o iogurte no liquidificador e bata até ficar bem cremoso.

Se você quiser, salpique um pouco de canela em cima do sorvete. Vale também bater um pouco de leite condensado ou mel junto com a banana e o iogurte.

calorias.

d) Porque expulsam as gorduras recentemente ingeridas do corpo.

4. Qual a forma mais prática - e acurada - de medir emagrecimento dentre as opções abaixo?

- a) Através das roupas. Se você entrar com mais facilidade em uma calça, quer dizer que emagreceu.
- b) Pesando-se com uma balança.
- c) Apertando com as mãos as dobras cutâneas (os pneuzinhos).
- d) Observando nosso corpo.

5. Ao longo do dia, quando devemos comer para facilitar o emagrecimento?

- a) No café da manhã, no almoço e no jantar.
- b) No café e no jantar.
- c) De três em três horas no decorrer do dia.
- d) Sempre que sentir fome.



▶ **PLANO** alimentar e tempo para os exercícios, não tem milagre

Resultado:



1 - Resposta correta: D

Estudos mostram que ela se transforma em gordura corporal com mais facilidade do que os carboidratos, sem contar que quase não gasta energia para ser estocada. No entanto, ela não pode ser banida, porque tem suas funções dentro do organismo.

2 - Resposta correta: B

Elas, desde que ingeridas com parcimônia, ajudam a regular o sistema de saciedade do organismo.

3 - Resposta correta: B

Como atrasam o esvaziamento gástrico, aquela sensação de barriga cheia aparece rapidamente e, aí, a chance de comer demasiadamente diminui.

4 - Resposta correta: A

Conseguir vestir uma roupa que antes era apertada demais quer dizer que você perdeu gordura mesmo. Se controlar pela balança é perigoso, porque a perda de peso pode vir da degeneração dos músculos ao invés da queima de pneuzinhos

5 - Resposta correta: C

Comer poucas vezes aumenta as chances de exageros. Por outro lado, confiar apenas no apetite pode ser um risco, principalmente se você já está acostumado a colocar porções desmedidas para dentro da boca. O certo é se alimentar muitas vezes ao dia, com porções controladas. Frutas, barras de cereais e sucos são boas pedidas para a hora do lanche.

NOME DA BRINCADEIRA:
Carrinho com lata de sardinha

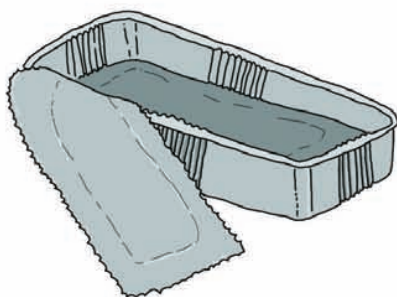
MATERIAL:

- 1 lata de sardinha;
- tesoura ou algo para furá-la;
- pedaço de ferro;
- borracha para pneus (chinelo velho).

COMO SE BRINCA:

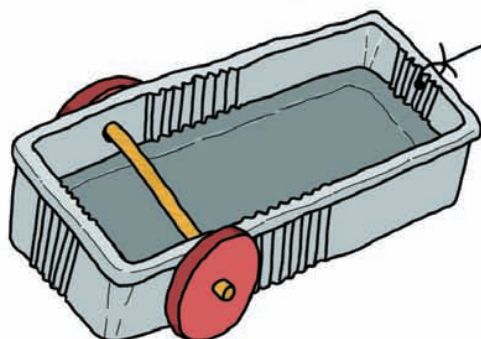
1

Corte a lata de sardinha, abrindo um lado inteiro dela, que será descartado



3

Corte duas rodelas na sola do chinelo, que servirão de rodas. Prenda-as ao ferro.



2

Faça um furo em cada lateral, por onde se deve passar o ferro.



Fonte: [mapa do brincar](#)
FOLHA DE S.PAULO

Dr. Clístenis Atayde de Oliveira

[CRM 1086]

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



69 **3421-2335**

Rua João dos Santos Filho, 118
Centro - CEP 76900-825, Ji-Paraná - Rondônia



OFTALMOCLÍNICA



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507