

Bem Viver

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná

Pratique saúde. Pratique Unimed!

Ano 7 - Nº 24 - Jul/Ago 2015

Mala Direta Postal
Básica
9912337438/2013 - DR/RO
UNIMED JI PARANA COOP
DE TRAB MEDICO
CORREIOS



UMA **dose** DIÁRIA DE, **exercícios**

Atividade física é remédio e para o indivíduo saudável deve ser hábito de vida. **Pág 18**

Sua saúde
em boas
mãos!

■ **RESSONÂNCIA
MAGNÉTICA**
Alto Campo 1,5 Tesla

■ **TOMOGRAFIA
MULTISLICE**

■ **ULTRASSOM COM
DOPPLER**

■ **RADIOLOGIA
DIGITAL**

■ **MAMOGRAFIA
DIGITAL**

■ **DENSITOMETRIA
ÓSSEA**

■ **ULTRASSONOLOGIA**



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)

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.**

EDIÇÃO: 24 ↖

Uma dose diária de exercício

Antigamente era comum pedir ao médico um atestado para fugir das aulas de educação física. E, os tempos mudaram. E hoje a atividade física virou prescrição médica. Qualquer que seja o motivo da sua ida ao médico, no diagnóstico inicial, entre as perguntas básicas está incluída: Tem se exercitado regularmente? Constantemente recomendado pelos médicos, os exercícios físicos, seja na academia, em casa ou ao ar livre, é um dos melhores caminhos para uma vida saudável. Os benefícios são indiscutíveis. Está comprovado, cientificamente, que a realização de exercícios regulares, promove uma série de benefícios ao corpo e à mente.

14

Mexa-se, mamãe!

O exercício físico após a gestação diminui o risco de depressão pós-parto e eleva a autoestima

16

Medo do bicho-papão

Para lidar com os medos infantis, é preciso oferecer segurança à criança e respeitar o temor que ela manifesta

22

Pé na faixa

Para as faixas sem sinalização, você é sim a prioridade. Mas sempre sinalize e aguarde a gentileza do motorista antes de atravessar a rua

26

Riqueza histórica

Forte Príncipe da Beira é considerado uma das maiores edificações da engenharia militar portuguesa no Brasil colonial

28

Casa limpa

Vinagre, limão e bicarbonato de sódio ajudam na limpeza da casa de forma econômica e natural

18

Capa



12 Destaque

Segurança a seu dispor

Casos clínicos que requerem um tratamento mais específico em um hospital com maiores recursos encontram o melhor encaminhamento possível com um Serviço de Remoção ágil e eficiente da Unimed Ji-Paraná. Com aparato médico e suporte para os primeiros socorros, as ambulâncias do Serviço de Remoção são equipadas com Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) móveis adulto e infantil e estão disponíveis 24 horas por dia. Implantado a pouco mais de cinco anos, o serviço é formado por equipes altamente qualificadas, com médicos, técnicos de enfermagem e condutores, todos com os cursos legais exigidos para atender os clientes com a maior segurança.

CARO LEITOR ↖

Compartilhando saúde

Mexa-se! Mude seus hábitos e busque informações aqui na Bem Viver

Saúde e qualidade de vida andam juntas. Por isso, a adoção de pequenas mudanças de atitude no dia a dia contribui para o bem-estar do corpo e da alma. A Bem Viver está junto com você nessa missão. Nesta edição, a matéria principal é sobre os benefícios da atividade física. Estar ativo fisicamente é um elemento chave para a longevidade, para uma vida mais feliz e saudável. É nisso que a Unimed Ji-Paraná acredita e, por isso, incentiva você a se cuidar.

Esta edição da Bem Viver também traz uma novidade. A Unimed Ji-Paraná vai abrir uma Unidade de Atendimento para nossos mais de nove mil beneficiários que moram em Porto Velho. Cuidar é a nossa essência. Por isso, vamos oferecer atendimento próximo e de qualidade do jeito que a Capital merece.

Mantendo, sempre, o foco na promoção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida, a revista traz entrevista com mastologista sobre cuidados com as mamas, nosso Serviço de Remoção, patrocínio ao esporte e muito mais.

Essa é a essência do nosso trabalho: proximidade, cuidado, apoio e incentivo. Esse é plano.

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

Superintendentes:

Wesllem Reis
Everson Bazzi

▲ Jornalista Responsável

Cristiane Abreu

▲ Diagramação

Fabício Limeira

▲ Arte-final

Nathalia Celestina

▲ Vendas

Gleiciane Fernandes
comercial_revistabemviver@unimedjpr.com.br

▲ IMPRESSÃO

Gráfica Líder

▲ REVISTA BIMESTRAL

A revista Bem Viver é uma publicação bimestral da Unimed Ji-Paraná
Ano 7 - n° 24 - Jul/Ago de 2015

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



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

HCR Unidade Materno Infantil
Rua Almirante Barroso, 1798 - Casa Preta
69 3416-9300 / 3416-9301

Há 35 Anos no mercado



Resultados On-line

www.laboratoriodelojp.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**



CENTRO MÉDICO DE JI-PARANÁ

Dr. Edgardo Franco – CRM 913-RO
Especialização em Ginecologia e Obstetrícia



- Ginecológico - Doppler
- Video-Laparoscopia Ginecológica
- Video Histeroscopia Diagnóstica e Cirúrgica
- Video Colposcopia
- Inseminação Intra-Uterina
- Mamas
- Cirurgias Ginecológica

3422-2331 – 3422-1063

Rua das Flores, 41 - Urupá - Ji-Paraná/RO



Dra. Daniela de Melo Mota

Medicina do Tráfego

Pós graduada em pediatria e Medicina do trabalho

Realiza atendimento à gestante - puericultura antenatal - e presta assistência em sala de parto, acompanhando o bebê desde a vida intra uterina, passando pelo nascimento, até os 20 anos de idade.



Clínica Menino Jesus

Pediatria, Psicologia, Nutrologia,
Clínica Geral, Neurologia, Fonoaudiologia,
Ultrassonografia e Medicina do Tráfego.

69 3442-3327

Av. Recife, 4405 - Centro - Rolim de Moura/RO
(enfrente ao Hospital São Jose)
clinicameninojesus_ro@hotmail.com

CUIDADOS COM *as mamas*

A mulher, em qualquer idade, tem que pensar nas mamas como um órgão a ser examinado e cuidado

As mamas são órgãos que têm uma importância muito grande para a saúde da mulher, tanto física quanto psicológica. Por isso, é importante ter cuidados preventivos em todas as idades. Em entrevista à Bem Viver, o mastologista Marcelo Barbisan fala sobre sua especialidade e doenças da mama, principalmente sobre o câncer de mama, as formas de tratamento e prevenção. O médico reforça ainda que a mamografia é o método mais confiável para detectar a doença nos estágios iniciais, portanto, uma grande aliada no combate ao câncer de mama e aos altos índices de mortalidade.



Bem Viver - O que é um mastologista?

Marcelo Barbisan - É o médico especialista que estuda, previne, diagnostica, trata e reabilita todas as doenças das mamas. A mastologia é uma especialidade que vem evoluindo muito devido ao melhor conhecimento das alterações que levam ao câncer e também à detecção precoce do câncer da mama, que permite maior probabilidade de cura, com o emprego de modernos e menos agressivos métodos de tratamento. No Brasil, para especializar-se em mastologia, o médico deve realizar previamente residência médica em cirurgia geral ou Ginecologia e Obstetrícia (2 a 3 anos antes de se especializar em mastologia).

BV - Quando deve se consultar um mastologista?

MB - A partir dos 20 anos todas as mulheres devem procurar um mastologista, ao menos uma vez ao ano. É importante, desde cedo, manter-se informada a respeito do controle clínico das mamas, e do rastreamento do câncer de mama. Independente dessa consulta anual, o profissional deve ser requisitado, a qualquer tempo, quando estiver diante de qualquer suspeita ou diagnóstico de alterações nas mamas - principalmente presença de caroços nas mamas ou nas axilas, alterações da cor da pele nessa região e secreção ou retração do mamilo. Vale ressal-

O PROFISSIONAL ▾

Marcelo Barbisan é médico mastologista e cooperado à Unimed Ji-Paraná



A mamografia é o principal exame para detecção precoce de nódulos

tar ainda, que mesmo nos homens, quando há alterações nas mamas, aparecimento de nódulos, ou desenvolvimento da glândula mamária, chamado de Ginecomastia, o mastologista também está apto para prestar o cuidado necessário, incluindo o tratamento do câncer de mama em homens, que embora seja raro, pode acometer também o sexo masculino.

BV - Quais são os principais cuidados que as mulheres precisam ter com as mamas?

MB - A mulher deve conhecer o seu corpo, porém, atualmente não se estimula o autoexame das mamas como método isolado de detecção precoce do câncer de mama. A recomendação é que o exame das mamas pela própria mulher faça parte das ações de educação para a saúde que contemplem o conhecimento do próprio corpo. O autoexame das mamas não é eficiente para a detecção precoce e não contribui para a redução da mortalidade por câncer de mama. Além disso, traz consequências negativas, como aumento do número de biópsias de lesões benignas, falsa sensação de segurança nos exames falsamente negativos e

impacto psicológico negativo nos exames falsamente positivos.

BV - Existe uma idade em que a mulher fica mais suscetível às doenças da mama?

MB - A partir dos 50 anos o risco de câncer de mama aumenta. Já as doenças benignas das mamas, como cistos mamários, que são de conteúdo líquido, tem maior incidência entre os 35 e 50 anos. Os nódulos sólidos, sendo o fibroadenoma, o mais comum em pacientes mais jovens, entre os 20 e 40 anos.

BV - Quando é necessário fazer a mamografia?

MB - Todas as mulheres aos 40 anos de idade devem fazer a primeira mamografia, e manter a realização do exame uma vez ao ano para o rastreamento do câncer de mama. Aquelas pacientes de possuem história familiar de câncer de mama, devem procurar o mastologista para avaliação dos riscos, nestes casos deve-se realizar a mamografia de rastreamento dez anos antes da idade da ocorrência do câncer de mama no familiar próximo.

BV - Além do câncer de mama,


quais são as outras doenças mais comuns?

MB - Existem diversas doenças das mamas, os cistos mamários e os nódulos benignos, como o fibroadenoma são os mais comuns. Porém a queixa mais comum no consultório é a mastalgia, a dor mamária. Normalmente a dor mamária não está associada a nenhuma doença da mama.

BV - A partir da menopausa, a mulher tem que mudar os cuidados com as mamas?

MB - Sim, nesta fase é o período onde ocorre o pico da incidência do câncer de mama, o rastreamento deve ser realizado através de mamografia anualmente, e controle clínico, para examinar as mamas, com consulta médica a cada seis meses com o mastologista. Importante nesta fase é a orientação sobre o uso de terapias de reposição hormonal, que estão associadas com aumento do risco de aparecimento do câncer de mama, deve-se sempre avaliar, junto com o médico ginecologista o risco/benefício do uso da terapia hormonal, para o tratamento dos sintomas da menopausa.

BV - Existe alguma prevenção para doenças mamárias?

MB - Não há como fazer a prevenção primária do câncer de mama, que significa evitar que ele apareça. O que se pode fazer é o diagnóstico precoce da doença através do rastreamento com mamografia, que possibilita o aumento das chances de cura. Sendo assim, hábitos saudáveis são aliados importantes e sua adoção é reconhecida como medida que colabora com a menor possibilidade de ocorrência do câncer. Manter uma alimentação equilibrada, fugir do sedentarismo e das bebidas alcoólicas são algumas recomendações. 

Paladar das crianças

Nos primeiros dois anos, as crianças começam a desenvolver o paladar. Os alimentos naturais devem ter prioridade. Evite sucos industrializados que, na maioria, têm adição de açúcar e dê preferência a frutas naturais. Além disso, essas bebidas podem atrapalhar na formação do paladar: a criança conhece um gosto diferente do real, geralmente mais doce e com sabor mais acentuado, e pode acabar não comendo a fruta in natura, futuramente. Outra dica é em relação aos doces, que não devem ser oferecidos antes da criança conhecer e ter hábito de consumir fruta.



» Sozinho, não

Evite a solidão para viver mais. A recomendação vem de um levantamento da Brigham Young University, nos Estados Unidos. Os responsáveis pelo estudo reuniram informações de mais de três milhões de pessoas de diferentes faixas etárias – constavam detalhes sobre a frequência com que ficavam isoladas, além do histórico médico de cada participante. Ao cruzar os dados, constataram que os indivíduos mais sociáveis desfrutavam de uma saúde melhor. E mais: mesmo entre os voluntários que não tinham chegado à terceira idade, a solidão aumentava os índices de mortalidade. Para ter uma ideia, os malefícios causados pelo isolamento foram comparados a péssimos hábitos como o alcoolismo e tabagismo.

» Rins saudáveis

Suar a camisa ajuda a proteger os rins. Mais um item na lista de benefícios trazido pelos exercícios físicos. Depois de examinarem a função renal de 139 voluntários, pesquisadores da Turquia, perceberam o seguinte: as pessoas ativas contavam com rins mais preservados do que aquelas consideradas sedentárias. O motivo? Bem, a suspeita recai sobre os impactos positivos dos exercícios no processo de filtragem comandado pelo par de órgãos – o que, por consequência, deixaria menos substâncias tóxicas circulando pelo organismo.





► **MIGRAÇÃO** Qualquer cliente que ainda possua um Plano de Saúde Não Regulamentado, plano assinado antes de 1999, pode migrar para um Plano Regulamentado. Planos contratados antes de 1999 não obedecem a uma série de regulamentações previstas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Com isso, os clientes que possuem este tipo de plano têm um número menor de procedimentos garantidos pela cobertura do plano de saúde. Para conhecer detalhadamente as facilidades e vantagens de migrar para um plano Unimed Ji-Paraná Regulamentado, ligue para a sede da Cooperativa (69) 3411-3800 ou em um dos escritórios da Cooperativa.

»» No Face

Acompanhe as novidades da Unimed Ji-Paraná pelo Facebook. Você encontrará os assuntos que fazem parte do dia a dia da Cooperativa Médica e muitas informações para uma vida mais saudável.

»» Segunda via

Fatura extraviada? Não se preocupe, o portal da Unimed Ji-Paraná conta com serviço de segunda via do boleto bancário. O usuário deve acessar no portal www.unimedjpr.com.br o menu “Serviços ao Cliente”, localizado no alto da página e escolher a opção.

Cuidar e ser cuidado

Fazer exames exige tempo e é um pouco desconfortável. Seus exames são valiosos. Guarde todos e leve para o seu médico na próxima consulta. Ele vai avaliar se você precisa de novos exames. Às vezes, os que você já fez são suficientes.



DICAS



»» FILMES

A Teoria de Tudo

Em 1963, enquanto estudante de cosmologia na conceituada Universidade de Cambridge, no Reino Unido, Stephen (Eddie Redmayne) consegue grandes avanços e está determinado a encontrar uma “simples, eloquente explicação” para o Universo, o seu mundo expande-se quando se apaixona por Jane Wilde (Felicity Jones), uma estudante de artes. Mas, aos 21 anos, este jovem saudável recebe um diagnóstico que vai abalar a sua vida: esclerose lateral amiotrófica, deixando-o com limitações de fala e movimento. O longa é recheado de cenas que mexem com o tempo e tem muito a passar ao público.

»» LIVROS



Para Sempre Alice

Alice sempre foi uma mulher de certezas. Casada e mãe de três filhos já adultos, ela é professora titular em Harvard. Perto de completar 50 anos, Alice começa a esquecer. No início, coisas sem importância, como o lugar em que deixou o celular, até que, um dia, ela se perde a caminho de casa. Um diagnóstico inesperado altera para sempre sua vida e sua maneira de se relacionar com a própria família e o mundo. E, quando não há mais certezas possíveis, só o amor sabe o que é verdade. De alguma forma e apesar de tudo, Alice é para sempre.

SEGURANÇA *a seu dispor*

Nas horas mais difíceis o cliente Unimed tem com o que contar. O Serviço de Remoção atende com alto padrão e agilidade

Casos clínicos que requerem um tratamento mais específico em um hospital com maiores recursos encontram o melhor encaminhamento possível com um Serviço de Remoção ágil e eficiente da Unimed Ji-Paraná. Com aparato médico e suporte para os primeiros socorros, as ambulâncias do Serviço de Remoção são equipadas com Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) móveis

adulto e infantil e estão disponíveis 24 horas por dia.

Implantado a pouco mais de cinco anos, o serviço é formado por equipes altamente qualificadas, com médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e condutores, todos com os cursos legais exigidos para atender os clientes com a maior segurança.

A coordenadora do Serviço de Remoção, a médica Lauangel Frezza explica que o serviço é responsável por transferir os pacientes clínicos ▶

EFICIÊNCIA ▶

Atendimento é realizado por uma equipe multiprofissional, capacitada e altamente qualificada



de alta complexidade para unidades hospitalares que tenham suporte necessário ao diagnóstico e/ou tratamento. As unidades preferenciais para que o paciente seja levado são aquelas mais próximas da região onde ele vive. “Procuramos encaminhar o paciente para o local que garanta um atendimento de qualidade, com a certeza da resolatividade do caso e na cidade mais próxima do primeiro atendimento. Essa é uma das nossas preocupações, porque o apoio e visita da família são essenciais em qualquer tratamento médico”, ressalta a coordenadora.

Cuidados

O ato de transportar deve reproduzir a extensão da unidade de destino do paciente, tornando-o seguro e eficiente, sem expor o paciente a riscos desnecessários, evitando, assim, agravar seu estado clínico. Por isso, os cuidados na remoção é outra preocupação recorrente da equipe.

“Para remover as pessoas com sucesso precisamos ter equipamentos de alta tecnologia na ambulância. Mesmo não sendo

[...]

“Para remover as pessoas com sucesso precisamos ter equipamentos de alta tecnologia na ambulância. Mesmo não sendo uma situação em que o paciente está em estado grave, nossos cuidados são sempre redobrados.”


uma situação em que o paciente está em estado grave, nossos cuidados são sempre redobrados. “O transporte destes pacientes sempre é planejado e executado minimizando o máximo possível os riscos para o paciente”, destaca Lauangel.

Todos os beneficiários têm direito a este tipo de atendimento, porém é solicitado pelo médico do paciente.

Quem deve solicitar a remoção?

A remoção deve ser indicada e solicitada pelo médico assistente. A remoção somente se inicia após o paciente estar com o quadro devidamente estabilizado e confirmada a vaga no hospital de destino.

Importante!

A Unimed Ji-Paraná não faz o transporte de casa para laboratórios e ou consultórios médicos. O mesmo se aplica a solicitações a transportes depois de alta hospitalar de pacientes, no retorno para casa. Essa conduta visa não comprometer o funcionamento e o atendimento aos clientes que precisam do serviço de remoção. 



Dr. Emílio Dordá
CRM 1368/RO

* Biópsia dirigida por Ultrassonografia

* Doppler Vascular, Venoso e Carótidas

* Estudo do Refluxo Gastroesofágico

* Neurosonografia (Transfontanelar)

* PAAF

* Ultrassonografia Abdominal (Fígado, Baço, Pâncreas, Vesícula Biliar)

* Ultrassonografia: Ginecológica, Obstétrica com Doppler, Obstétrica Convencional, Obstétrica 3D/4D, Pediátrica, e Urológica (Próstata, Rins e Bexiga)

(69)

3423-4499

8404-6054



Rua Almirante Barroso, 1558
Centro - Ji-Paraná / RO



▶ **CORPO** Sempre que tiver oportunidade movimente-se e se puder, envolva o bebê nessas rotinas

Mexa-se, mamãe!

O exercício físico após a gestação diminui o risco de depressão pós-parto e eleva a autoestima

Alguns dias após o parto, muitas mulheres não veem a hora de recuperar a forma, mas surge a dúvida: quando poderão voltar a praticar exercícios físicos?

A primeira coisa para se entender é que a recuperação do corpo após a gravidez é muito individual e lenta. A mulher precisa aguardar até que seu corpo volte a ser o que era antes da gravidez para poder malhar e também se organizar diante da nova vida, agora com um filho pequeno. Cabe ao médico liberar ou não os exercícios.

Segundo especialistas, após 15 dias já se pode voltar a fazer exercícios físicos leves, se o parto for normal, pois a recuperação é rápida. Logo após estes 15 dias são reco-

mendados, caminhadas, alongamento, ioga, pilates e abdominal, mas sempre lembrando que é importante consultar o médico antes.

Já no caso da cesariana, onde a recuperação é mais lenta, cerca de um mês depois já é recomendada à retomada de atividades físicas leves, que de preferência não forcem a musculatura abdominal, como por exemplo, alongamentos de braço e pernas e caminhadas leves. Dependendo da recuperação, em aproximadamente 45 a 60 dias é possível voltar a correr ou fazer musculação. A prática de exercícios não deve ser um trabalho intenso para não diminuir a produção do leite.

O exercício físico após a gestação diminui o risco de depressão pós-parto e eleva a autoestima. **U**

TEMPEROS

SAL

Dicas de temperos saborosos que fazem bem para a saúde e ajudam a reduzir o consumo de sal

O brasileiro consome, em média, duas vezes e meia mais sal do que recomenda a Organização Mundial de Saúde. O consumo diário ideal é de cinco gramas, de acordo com as sociedades de cardiologia, hipertensão e nefrologia.

Porém, diminuir as quantidades dele nas receitas pode ser mais fácil do que você imagina. A substituição por outros temperos naturais dá novo gostinho às preparações, sem comprometer a saúde. A natureza nos presenteia com uma verdadeira paleta de ervas e especiarias que são fontes de vitaminas, minerais e compostos bioativos e possuem valor calórico muito baixo.

Selecionamos alguns temperos que te ajudam a reduzir o sal. Confira:

ALHO E CEBOLA

Em vez de caprichar no sal, a ideia é caprichar nesses dois tem-



▶ **TROCA** Os temperos têm a função de realçar o sabor e mais do que isso, eles são aliados para diminuir o consumo de sal

peros. Fontes de alicina e ricos em ação antioxidante, eles previnem o câncer, reduzem o colesterol, a pressão arterial, combatem fungos e bactérias e ainda fortalecem o sistema imunológico.

AÇAFRÃO

Enquanto o sal aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, o açafrão é rico em curcumina, um potente antioxidante, que atua na prevenção contra esse tipo de enfermidade.

ORÉGANO

Oferece um toque especial a molhos, omeletes, saladas e pratos que contenham tomates.

Excelente antifúngico.

MANJERICÃO

Utilizado em diversos pratos, dá um toque especial em molhos de tomate, tortas e saladas. É digestivo, diurético, fortificante e antigripal.

COENTRO

É um ótimo tempero para se usar carne branca em geral. É rico em vitamina C e ferro.

PIMENTAS

De todos os tipos, são muito bem vindas na cozinha. Aceleram o metabolismo e reduzem o colesterol. 🍷

Medo do BICHO-PAPÃO

Para lidar com os medos infantis, é preciso oferecer segurança à criança e respeitar o temor que ela manifesta

Quando a luz se apaga, lá vem ele: o medo. É na infância, sobretudo até aos cinco anos, que uma série de temores aflora de maneira mais intensa. As crianças têm muitos medos: do escuro, de ficar sozinhas no quarto, do bicho-papão que mora embaixo da cama. E cabe aos pais entender e ajudar os pequenos a lidar com tudo isso sem receio.

Para lidar com os medos infantis, é preciso oferecer segurança à criança e respeitar o temor que ela manifesta. De forma alguma os pais devem ridicularizá-la. Se fizerem isso só vai torná-la mais insegura.

É natural e esperado que as crianças sintam medo. Ele é um alerta de que algo ameaçador pode acontecer e evita que o ser humano corra riscos desnecessários. A ausência dele, em certas idades, é até preocupante. ▶



CUIDADO ▶

Compreensão, respeito e apoio ajudam as crianças a superá-los



▶ **ALERTA** A falta de atenção, nos momentos em que a criança fica reciosa, aumentam o medo e podem gerar insegurança nela

[...]

É natural e esperado que as crianças sintam medo. Ele é um alerta de que algo ameaçador pode acontecer e evita que o ser humano corra riscos desnecessários.

Uma criança que não sente medo de forma alguma pode sofrer diversos tipos de acidentes.

ATITUDES CERTEIRAS ↩

- ▶ Antes de a criança se deitar, mostre a ela que não há monstros no quarto, embaixo da cama, nem atrás da porta;
- ▶ Fale a verdade sobre os medos reais para que a criança construa noções de perigo. Exemplo: ela tem de saber que escadas, piscinas e animais presos representam riscos. Mas faça isso sem aterrorizá-la;
- ▶ Avalie a intensidade do medo e fique atenta para o limite da normalidade, que é a rotina saudável de vida;
- ▶ Ofereça objetos para ela se sentir mais segura. Pode ser ursinho, almofadinhas. O importante é que ele tenha algo familiar à mão para enfrentar os temores na hora de dormir;
- ▶ Um abajur ou mesmo deixar a lâmpada do corredor ou do banheiro acesa costumam afastar o temor das crianças em relação aos ambientes escuros;
- ▶ Ouça o pequeno e converse com ele. Tente entender de onde vem, afinal, tamanho pavor;
- ▶ Amenize o medo infantil usando a própria imaginação da criança como antídoto. Assim como ler livros infantis com histórias de monstros que são vencidos por um herói ou os tradicionais contos de fadas, em que sempre há o lado ruim da história e o lado bom e corajoso;
- ▶ Jamais use o medo da criança como meio de poder: além de cruéis, ameaças de deixar o filho sozinho ou no escuro reforçam o medo. 🕒

Uma dose diária de exercícios

Atividade física é remédio e para o indivíduo saudável deve ser hábito de vida

Antigamente era comum pedir ao médico um atestado para fugir das aulas de educação física. É, os tempos mudaram. E hoje a atividade física virou prescrição médica. Qualquer que seja o motivo da sua ida ao médico, no diagnóstico inicial, entre as perguntas básicas está incluída: Tem se exercitado regularmente?

Constantemente recomendado pelos médicos, os exercícios físicos, seja na academia, em casa ou ao ar livre, é um dos melhores caminhos

para uma vida saudável. Os benefícios são indiscutíveis. Está comprovado, cientificamente, que a realização de exercícios regulares promove redução no risco de doenças cardíacas, derrame, da pressão arterial, o melhor controle do diabetes, osteoporose e obesidade, além de auxiliar nas prevenções da ansiedade, depressão e perda de atividade mental associada à idade.

Quem sofre de doenças crônicas, porém, costuma ter dúvidas sobre se pode ou não se exercitar. Diabéticos e hipertensos nem sempre sabem ▶



▶ **PREPARO** Antes do exercício, o alongamento serve como um fator de prevenção contra lesões musculares



► LUGARES Indicado para qualquer idade, andar de bicicleta pode reunir a família em passeios divertidos

que mexer o corpo pode ser parte do tratamento da doença, desde que sejam orientados e voltados para as necessidades e limitações de cada um.

O paciente que se consulta com o médico Israel Alvares, cooperado da Unimed Ji-Paraná, por exemplo, recebe além das prescrições de praxe, uma recomendação: Atividade física de três a cinco vezes por semana. E o esclarecimento não para por aí. Uma orientação individual sobre intensidade, duração e

tipo de atividade que o paciente deve realizar, a fim de diminuir o sedentarismo e como forma de tratamento.

“A atividade física é aliada no tratamento. É considerada uma intervenção bem sucedida em pacientes com um estilo de vida sedentário. Quando estamos treinando trabalhamos o corpo e a mente, por isso que a atividade é eficaz para tratamento, reabilitação e controle de doenças”, esclarece.

O médico também explica que,

dependendo do problema de saúde, as restrições existem, mas jamais devem impedir a prática de atividade física.

Movimento

O Colégio Americano de Medicina Esportiva, referência para profissionais de educação física, recomenda a prática de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, três vezes na semana. Esse tempo pode ser contabilizado de forma separada nas atividades do dia a dia, explica o educador físico e fisioterapeuta, Marcio Rezende. “É a caminhada para o trabalho, a escada para não pegar o elevador, passear com o cachorro no final do dia. Um conjunto de atividades cotidianas já proporciona bem estar”, disse Rezende. ►

[...]

“A atividade física é aliada no tratamento. É considerada uma intervenção bem sucedida em pacientes com um estilo de vida sedentário.”

Ganhos com a atividade física LISTADOS POR REZENDE:

BEM-ESTAR:

A atividade física libera os hormônios que causam prazer e bem-estar. Também funciona como uma espécie de tranquilizante natural – depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

FLEXIBILIDADE:

Ajuda na melhoria da mobilidade das articulações, fazendo com que a pessoa tenha uma amplitude de movimento maior, diminuindo as dores, melhora também a postura, prevenindo algumas lesões.

QUALIDADE DO SONO:

Quem se exercita “pega” no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda descansado.

CARDIORRESPIRATÓRIO:

Melhora a aptidão não somente específica para o esporte, mas para as atividades cotidianas. Isso ajuda muito com relação aos desconfortos respiratórios quando fazemos algo ao qual não estamos condicionados.

PREVENÇÃO:

Poderia enumerar uma quantidade enorme de doenças que podem ser prevenidas e tratadas através dos exercícios, mas colocaremos aqui as mais conhecidas como diabetes, osteoporose, hipertensão e principalmente a obesidade que também é uma doença e que é uma porta de entrada para o desenvolvimento de outras.

É DIVERTIDO:

Além de todos os benefícios



▶ **CORRA** Atividade reduz a flacidez e diminui a porcentagem de gordura corporal

citados, exercícios físicos podem ser uma maneira divertida de passar o tempo. Dependendo da modalidade que escolher praticar, você poderá interagir com amigos e familiares, aproveitar parte do dia ao ar livre e experimentar atividades que o divirtam. Portanto, procure escolher uma atividade que você gosta.

ATENÇÃO!

Antes de começar a praticar uma rotina de exercícios, certifique-se de que você está apto para segui-la. Busque um médico para orientá-lo sobre as recomendações a serem seguidas em seu caso e lembre-se de respeitar seus próprios limites. ①



▶ **PEDAL** Para uma vida mais saudável pedalar é uma ótima opção

LABORATÓRIO
São Gabriel
ANÁLISES CLÍNICAS



Cuidando da saúde da sua família

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



Dra. Larissa de Almeida Bonfim
CRBM 1038 - PA

69. 3423-6757

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

- Ginecologia
- Obstetrícia
- Ultrassonografia

MS 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



▶ **PASSAGEM** Todo pedestre que pretende cruzar uma via precisa, antes de tudo, dispor atenção total

Pé na faixa

Para as faixas sem sinalização, você é sim a prioridade. Mas sempre sinalize e aguarde a gentileza do motorista antes de atravessar a rua

Ver e ser visto é a lição mais importante para a segurança no trânsito, principalmente se é pedestre. Primeiro sinalize e depois verifique se o seu gesto foi percebido pelos condutores e, principalmente, se os veículos para-

ram, para só então realizar a travessia com segurança. Já o condutor deve perceber que nas faixas onde não há semáforo, o pedestre sempre tem a prioridade de travessia. É a melhor forma de prevenir atropelamentos.

Algumas dicas para realizar uma travessia segura em faixa sem semáforo:

PEDESTRE



- ▶ Coloque-se em um lugar visível ao condutor.
- ▶ Aguarde na calçada o momento certo para atravessar a rua.
- ▶ Acene com a mão pedindo passagem.
- ▶ Aguarde a parada dos veículos.
- ▶ Atravesse sobre a faixa com passos firmes.

- ▶ Agradeça ao condutor.

CONDUTOR



- ▶ Reduza a velocidade ao se aproximar da faixa.
- ▶ Observe se há pedestre na faixa ou próximo a ela.
- ▶ Para antes da linha de retenção.
- ▶ Só siga quando o pedestre concluir a travessia. 🚫

Envelhecer

BEM



Apoio de familiares é importante para ajudar idosos a viverem com mais qualidade de vida

Um país como o Brasil, em que a expectativa de vida é crescente, todos os ambientes devem estar preparados para lidar com a terceira idade, principalmente na família.

Nesta etapa, a presença dos familiares torna-se ainda mais importante e necessária, em que é preciso manter o idoso ativo e saudável proporcionando bem estar para ele e para todos os que estão ao seu lado. Terceira idade é uma fase em que isolamentos não são aconselháveis e a companhia da família é indispensável. O carinho e uma boa conversa

é o melhor presente que pode dar a um idoso que, com a sua experiência de vida, tem sempre histórias para contar. Quando se sente amado e protegido o idoso se mantém ativo e fortalece o vínculo familiar em que vive, interagindo e participando das atividades do dia a dia.

[...]

O carinho e uma boa conversa é o melhor presente que pode dar a um idoso

▲ CUIDAR

Quem ofereceu cuidados, carinho e atenção precisa receber tudo de volta

VIDA SOCIAL

É importante que o idoso seja incentivado a sair de casa. Ter algum tipo de vida social ajuda na desenvoltura, no estímulo da conversa, além de ajudar a manter o bom humor e a vontade de viver. Qualquer coisa é válida, desde uma caminhada, um almoço em família até frequentar um centro de convívio para idosos. Se os idosos forem tratados com dignidade e encorajados a manter a autonomia, sua qualidade de vida irá melhorar.

Outro fator importante é preservar a sua saúde, atentando para sua qualidade de vida, acompanhando-o em consultas médicas sempre que necessário e ajudando-o com medicamentos. ①

Atendimento para clientes de Porto Velho

Objetivo é aproximar-se ainda mais dos clientes da Capital, facilitando o acesso à Cooperativa

A Unimed Ji-Paraná firmou uma parceria com a Unimed Rondônia e deve inaugurar nos próximos dias, em Porto Velho, um escritório de Atendimento para oferecer o melhor acesso a serviços administrativos e assistenciais aos mais de nove mil clientes da Cooperativa de Ji-Paraná que moram na Capital.


A parceria com a Unimed Rondônia foi uma boa solução encontrada para disponibilizar esses serviços, segundo a diretora de Atenção à Saúde, Magna Suely Ramalho. “Para a Unimed Ji-Paraná, a iniciativa vem consolidar a importância do Sistema Unimed junto ao mercado e, principalmente, oferecer atendimento próximo e de qualidade, do jeito que

nossos clientes de Porto Velho merecem. Isso vai permitir a desburocratização no processo operacional”, destaca a diretora.

A estrutura terá atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h. O espaço, localizado na sede da Associação de Trabalhadores no Serviço Público no Estado de Rondônia (Asper), fica na Rua Benjamim Constant, 308, bairro Arigolândia.

ENDEREÇO:



O Núcleo de Atendimento da Unimed Ji-Paraná fica localizado na Rua Benjamim Constant, 308, bairro Arigolândia, junto à Asper. 

PRÓXIMA

Com ponto de atendimento será possível também, identificar com mais rapidez as necessidades específicas dos clientes



PROFISSIONAIS DA SAÚDE QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (01/04/2015 à 20/06/2015)

Nº	Cooperado	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Gustavo Faria Borges Andrade	3421-1727	Ceraji – Centro Radiológico de Ji-Paraná	Ji-Paraná	Radiologia
2	Marcelo Barbisan de Souza	3416-9300 3416-9301	HCR Unidade Materno Infantil	Ji-Paraná	Ginecologia e Mastologia

Total de Profissionais que ingressaram: 2

PRESTADORES QUE INGRESSARAM NA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (01/04/2015 à 20/06/2015)

Nº	Prestador	Telefone	Local de Atendimento	Cidade	Especialidade
1	Reabilitar Fisioterapia	3422-6695	Reabilitar Fisioterapia	Ji-Paraná	Fisioterapia
2	Suzane dos Santos Oliveira	3443-4168	Clínica Jeito de Ser	Cacoal	Psicologia
3	CMD – Centro de Medicina Diagnóstica LTDA	3441-4587 3441-3934	CMD – Centro de Medicina Diagnóstica LTDA	Cacoal	Eletroneuromiografia, Análises clínicas e Citologia Oncológica
4	Academia Aquática	3422-2670	Academia Aquática	Ji-Paraná	Hidroterapia
5	Tássia Fernanda de Lima	3521-3645	Unigastro	Jaru	Nutricionista

Total de Prestadores que ingressaram: 5

PRESTADORES QUE SE DESLIGARAM DA COOPERATIVA NO PERÍODO DE (01/04/2015 à 20/06/2015)

	Prestador	Telefone	Cidade	Especialidade
Nº	Fabiana de Fátima Fagundes Gois	3442-4854	Rolim de Moura	
1	Clínica Pediátrica Bom Neno	3451-5225	Pimenta Bueno	Psicologia

Total de Prestadores que se desligaram: 2



Forte é o mais antigo monumento histórico de Rondônia, em pleno coração da floresta amazônica

Riqueza histórica

Forte Príncipe da Beira é considerado uma das maiores edificações da engenharia militar portuguesa no Brasil colonial

O mais antigo monumento histórico de Rondônia, o Real Forte Príncipe da Beira, localizado no município de Costa Marques, é um lugar que impressiona. Mesmo em ruínas, é suficiente para perceber a audácia e a determinação da colônia de Portugal em defender o território da coroa espanhola. Príncipe da Beira é o título dos primogênitos dos herdeiros dos Reis de Portugal, e assim foi batizado em homenagem ao príncipe dom José, neto de dom João V.


Em posição dominante na fronteira com a Bolívia, às margens do Rio Guaporé, a fortaleza é considerada uma das maiores edificadas pela engenharia militar portuguesa no período colonial. O Forte é um quadrado com 970 metros de perímetro, muralhas de 10 metros de altura e seus quatro baluartes são armados,

cada um, com 14 canhoneiras.

Sua construção foi iniciada em 1776 e demorou sete anos para ser concluída. Hoje, desativado, está sob a guarda do Exército brasileiro e é ponto turístico do Vale do Guaporé. Para entrar na Fortaleza é preciso pedir autorização no quartel e as visitas são acompanhadas por um soldado.

COMO CHEGAR:



Localizado na fronteira entre Brasil Bolívia, à margem direita do rio Guaporé - aproximadamente 25 quilômetros do município de Costa Marques. Para chegar até ele, pode ir pela rodovia 429, ou por água ao longo do rio, que é a melhor opção para aproveitar a viagem, podendo ver paisagens com todas as belezas naturais, já que a fauna e a flora são ricas de detalhes às margens do Guaporé. 



OUVIDORIA
Unimed

**A Ouvidoria da Unimed Ji-Paraná
é um canal de atendimento de
última instância.**

Antes de recorrer a Ouvidoria é importante que já
tenha solicitado auxílio no SAC ou presencialmente
em um dos nossos pontos de atendimento.

Seg a Sex
08h às 12h e
14h às 18h

69 **3411-3800**

Av. Transcontinental, 1019, Centro

ouvidoria@unimedjpr.com.br



MAXIMUS
BUSINESS HOTEL

Rua Dr Osvaldo, 142 - Vila Jotão
76908-296 Ji-Paraná - RO
+55 [69] 3422-9033
reservas@maximushoteis.com.br
eventos@maximushoteis.com.br



Paixão pelos detalhes!

www.maximushoteis.com.br

Casa limpa

Vinagre, limão e bicarbonato de sódio ajudam na limpeza da casa de forma econômica e natural

Além de caros, os produtos de limpeza que encontramos no mercado contêm substâncias tóxicas que apresentam efeitos nocivos à saúde e ao meio ambiente.

Uma solução mais ecológica é usar os produtos e alimentos que normalmente temos em casa. Os mais comuns são vinagre branco, capaz de matar germes, tirar mancha e dissolver gorduras e ajudar na neutralização de odores. Já o bicarbonato de sódio elimina bactérias e ajuda a tirar manchas de roupas e panelas, e o limão, grande aliado na remoção de sujeiras difíceis de sair.



▶ **ESCOLHA** Produtos simples e baratos e que não agredem o meio ambiente fazem milagres na hora de limpar a casa e as roupas

Veja algumas receitas para a limpeza doméstica:

LIMPAR A GELADEIRA ↩

Misture bicarbonato de sódio, água e um pouco de vinagre e esfregue com um pano seco.

LIMPAR O FORNO ↩

Misture bicarbonato de sódio, sal, água quente e vinagre e limpe com uma esponja. Para remover o líquido, use um pano de prato.

LIMPAR VIDROS E JANELAS ↩

Dilua três colheres de vinagre em 11 litros de água quente. Seque com jornal para dar brilho.

DESINFETAR PRIVADA ↩

Aplique uma mistura de bicarbonato de sódio com vinagre.

RETIRE O MOFO ↩

Para limpar locais que estão com mofo, use água e bicarbonato de sódio. Se a superfície for muito frágil, não utilize muito bicarbonato de sódio.

LAVAR A ROUPA ↩

Misture uma colher de bicarbonato de sódio ao sabão em pó quando for lavar roupas brancas. O produto ajuda a tirar manchas das peças. 🕒

O que era
bom, ficou
ainda melhor.

Agora a
**Unicred é
Sicoob Uni.**

+ PRODUTOS
+ SERVIÇOS
+ COMPLETO

 **SICOOB**
UNIJPR

Cacoal
Tel.: 69 3441-9841 / 3441-9842
Av. São Paulo, 2213
Centro - CEP. 76.963-781

Ji-Paraná
Tel.: 69 3423-2251 / 3423-2252
Av. Transcontinental, 998
Casa Preta - CEP. 76.907-564

Ouro Preto
Tel.: 69 3461-6214
Av. Daniel Comboni, 1267B
Centro - CEP. 76.920-000

O Sicoob Uni
Associado a você.



▶ PATROCÍNIO Cooperativa de Trabalho Médico mantém o propósito de estímulo à qualidade de vida

Unimed patrocina *Ji-Paraná Futebol Clube*

Faz parte das diretrizes da marca o incentivo ao esporte, prova disso são os campeonatos brasileiros

A Unimed Ji-Paraná está patrocinando o Ji-Paraná Futebol Clube durante os campeonatos de 2015. Alinhado à política da Unimed Ji-Paraná de promover bem-estar e qualidade de vida, o patrocínio reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis. A logomarca da Unimed está exposta no uniforme oficial (camiseta frente e verso) e placas de

publicidade estática em jogos no estádio Biancão. É a primeira vez que a Unimed apoia o trabalho realizado pelo clube, conhecido como o Galo da BR.

Segundo o presidente da Cooperativa, Gilberto Domingues, com essa parceria, a Unimed Ji-Paraná valoriza o maior clube da região e mantém o seu propósito de estímulo à qualidade de vida, através do incentivo ao esporte. “Vincular a nossa marca a um dos principais

[...]

Alinhado à política da Unimed Ji-Paraná de promover bem-estar e qualidade de vida, o patrocínio reforça a posição da Cooperativa como incentivadora de práticas saudáveis.

times do Estado, cuja torcida é reconhecida por sua alegria e animação fortalece a relação com o município sede da Cooperativa. Além disso, a Unimed Ji-Paraná tem apoiado atividades esportivas por elas estarem relacionadas à qualidade de vida e à saúde”, destaca. Pelo Sistema Unimed, realiza ações nacionais, como patrocínios de clubes que disputam o Campeonato Brasileiro de Fu-




Apoio é uma importante forma de estimular a prática do esporte

tebol e também a Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

O presidente do Ji-Paraná FC,

Carlos Aguilar, agradeceu a confiança e o investimento da Unimed Ji-Paraná no esporte. “Esse patrocínio representa muito para o Ji-Paraná. Temos trabalhado para cumprir as metas estipuladas em nosso planejamento. Esta é uma parceria forte. É o que buscamos: apoiadores que nos deem suporte para seguirmos em frente”, comentou o presidente do Galo da Br.

Curiosidades

O Ji-Paraná Futebol Clube foi fundado no dia 22 de abril de 1991. Logo nos dois primeiros anos de existência, o Ji-Paraná conquistou dois títulos do Campeonato Rondoniense. O Mascote do Ji-Paraná é o Galo, carinhosamente chamado pela torcida de Galo da BR, que também é o apelido do time, que apareceu pela primeira vez no estádio no jogo contra Ferroviário de Porto Velho, em 21 de abril de 1991. 

TÍTULOS

- » Campeão Rondoniense 1991
- » Campeão Rondoniense 1992
- » Campeão Rondoniense 1995
- » Campeão Rondoniense 1996
- » Campeão Rondoniense 1997
- » Campeão Rondoniense 1998
- » Campeão Rondoniense 1999
- » Campeão Rondoniense 2001
- » Campeão Rondoniense sub-20 2010
- » Campeão Rondoniense sub-20 2011
- » Campeão Rondoniense da Segunda Divisão 2011
- » Campeão Rondoniense 2012
- » Campeão Rondoniense sub-20 2013





QUIZ

ortografia saudável

▶ **ALIADO** Faça exercícios e procure se habituar a usar as novas regras ortográficas em seu dia a dia

Apesar de não ser novidade, veja se você já se acostumou às novas regras da língua portuguesa

Falar e escrever corretamente é importante para qualquer pessoa, independente da profissão. Algumas, com certeza, exigem um grau mais elevado de conhecimento, mas isso não impede que todos estejam atualizados sobre a própria língua. O novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, vigente no Brasil em 2009, mudou algumas regras de acentuação gráfica. Responda as questões a seguir e veja se você está por dentro dessas alterações.

Assinale a alternativa em que todas as palavras estão escritas con-

forme as novas regras de ortografia:

01

- a) Freqüência, Müller, argüição, conseqüência
- b) Frequência, Müller, arguição, consequência
- c) Frequencia, Muller, arguição, consequencia

02

- a) Aquele homem joga polo.
- b) O cão tem pêlo escuro.
- c) A garota vai por um fim no namoro.

03

- a) Os atletas creem na vitória
- b) Os irmãos tem dois carros.
- c) Os alunos lêem todos os dias.

04

- a) Jiboia, ideia, heroi
- b) Jibóia, idéia, herói
- c) Jiboia, ideia, herói

05

- a) Paraquedas, pós-graduação, micro-ondas
- b) Para-quedas, pós-graduação, micro-ondas
- c) Paraquedas, pósgraduação, microondas

06


- a) Contra-regra, Coréia, réu, vôos
- b) Ultrassom, chapéu, linguíça, joia
- c) Zoo, autoescola, micro-ônibus, geléia

De acordo com as regras do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinale a alternativa que contém a afirmação falsa:

07

- a) As letras k, w e y passaram a fazer parte do nosso alfabeto.
- b) O trema só permanece em nomes estrangeiros e nos seus derivados.
- c) O alfabeto agora é composto por 25 letras.

08

- a) Apenas o Brasil e Portugal devem aderir ao acordo, como forma de uniformizar suas ortografias.
- b) O acordo ortográfico começou a vigorar no primeiro dia de 2009.
- c) Governos e empresas brasileiras têm quatro anos de tolerância para incorporar as mudanças. 

 **Receita** **24**


Omelete AO FORNO

Ingredientes:

- ▲ 5 ovos
- ▲ 150 gramas de presunto
- ▲ 150 gramas de queijo
- ▲ ½ colher de sopa de chá de leite
- ▲ ½ colher de sopa de temperos para legumes
- ▲ 1 colher sopa farinha de trigo
- ▲ 1 colher chá fermento em pó
- ▲ 1 Cheiro verde picado

Modo de preparo:

Misture a farinha de trigo no leite até que fique bem diluído e reserve. Bata os ovos até que a clara e a gema fiquem homogêneos. Adicione o presunto e o queijo e misture bem. Junte o cheiro verde, fermento em pó e o leite com a farinha de trigo. Unte uma assadeira ou refratária com um pouco de óleo ou manteiga. Leve para o forno pré-aquecido em 180° por 30 minutos.



▲ **DICA** Leia com atenção, a tendência será não errar no uso da ortografia

▶ **RESPOSTAS:** 1. B; 2. A; 3. A; 4. C; 5. A; 6. B; 7. C; 8. A

Construir

Nome da brincadeira:

Passa Bolinha

Origem: São Paulo - (SP)

Como se brinca ?

Você vai precisar de:

Garrafa PET



Tesoura



Papelão

Adesivos coloridos



Fita crepe



Bolas de gude

Dica: peça ajuda a um adulto para cortar a garrafa PET.

1. Corte a garrafa ao meio e encaixe a parte de cima, de ponta-cabeça, dentro da parte de baixo. Prenda com fita crepe.



2. Recorte um círculo de papelão do tamanho do diâmetro da garrafa.



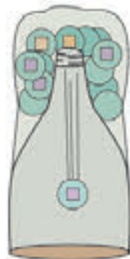
3. Cole um adesivo diferente em cada bolinha de gude e jogue todas as bolas dentro da garrafa.



4. Feche o buraco com o círculo de papelão e prenda com a fita crepe.



5. Para brincar, vire a garrafa ao contrário e, fazendo movimentos para cima, tente fazer as bolinhas caírem na parte de dentro do brinquedo, passando pela boca da garrafa.



Dr. Marcelo Barbisan

CRM-RO 2487

Mastologia e Ginecologia
Especialista em Mama
e Oncologia Mamária

Previna-se, ame-se e cuide-se.

HCR Unidade Materno Infantil
(69) 3422-2514

UNIMED FONE

Seu médico 24 horas

Médicos orientadores capacitados e treinados para atendê-lo(a) com segurança e precisão;

Orientações dos primeiros cuidados a serem tomados em caso de acidentes;

Suporte a pacientes crônicos, especialmente hipertensos, diabéticos e crônicos pulmonares;

Orientação e apoio no salvamento de vidas e muito mais.

Plano
Coletivo
R\$ 1,20/mês

Plano
Individual e/ou
Familiar
R\$ 1,50/mês

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Ji-Paraná



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Fone: (69) 3411-3800

| www.unimedjpr.com.br |

ANS - Nº 347.507