

I Caminhada Unimed Cruzeiro

A "I Caminhada UNIMED CRUZEIRO" realizada com o objetivo de estimular a prática de atividades físicas foi uma divertida oportunidade de contato entre clientes, cooperados e colaboradores. Antes da saída, uma animada sessão de alongamento foi coordenada pela educadora física Eliane Vieira Duque. O frio e a chuva em pleno domingo bem que tentaram desanimar o pessoal, mas a vontade de participar foi mais forte. Para encerrar, a melhor parte, música suave e o relaxamento. Quem veio, adorou e ainda recebeu mudas de árvores gentilmente cedidas pelo Sr. Manoel Amorim, diretor do Serviço Autônomo de Água e Esgoto de Cruzeiro porque na caminhada foi também veiculada mensagem de proteção ambiental.



Percurso da caminhada

Como fazer a minha parte na defesa do meio ambiente

- 1. REPENSAR – Reflita sobre os seus atos de consumo e busque em seu comportamento atitudes de consumo que contribuam para a construção de um mundo melhor.
- 2. REDUZIR – Diminua o seu consumo e evite a geração desnecessária de lixo. Recuse sacolas e sacos plásticos e evite o uso de embalagens que você não precisa. Isso é muito importante e é um ótimo começo.
- 3. REUTILIZAR – Aumente a vida útil dos produtos. Escolha produtos com maior durabilidade e evite desperdício de recurso. Use os dois lados do papel e prefira copos de vidro ou canecas no lugar de descartáveis.
- 4. RECICLAR – Separe papéis, vidros, plásticos e metais do lixo comum e encaminhe para reciclagem. Apóie programas de coleta seletiva de lixo e cooperativas de catadores. O meio ambiente e sua saúde agradecem.

"Saúde da Mulher", climatério e menopausa

A UNIMED CRUZEIRO, através do Núcleo de Atenção à Saúde realizou dia 16 de Maio de 2007 palestra no Teatro Capitólio, com coordenação do Dr. Mozart Novaes Júnior, sobre "Saúde da Mulher". Dra. Lilian Daher G. M. dos Reis falou sobre o **câncer de colo do útero**, Dra. Maria Elisa de Toledo Nogueira fez sua apresentação sobre **câncer de mama** e o Dr. Neil Riani Nogueira Júnior trouxe as mais recentes informações sobre o **climatério**. Mais uma vez, de maneira descontraída, a orientação sobre prevenção foi levada



Dra. Lilian, Dr. Neil, Dra. Maria Elisa, Dr. Mozart.

a um grande número de pessoas, reforçando a importância dos exames médicos periódicos, especificamente para as mulheres, do Papanicolau e da Mamografia. Mas o enfoque abrangente que foi dado ao climatério e menopausa sensibilizou todos os presentes uma vez que o Dr. Neil extrapolou as questões hormonais, mostrou aspectos emocionais, de auto-estima e qualidade de vida nesta fase especial da vida de toda mulher.



Prevenção do **câncer** de colo do útero e mama

Segundo o censo 2000 do Instituto brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, as mulheres representam aproximadamente 51% da população brasileira. O câncer de mama e de colo do útero estão entre as principais causas de mortalidade deste grupo e poderiam ser evitados ou detectados precocemente com a adoção de exames médicos periódicos tão logo se inicie a vida sexual.

Estratégia de prevenção para o Câncer de Colo do Útero:

- uso de preservativos durante relações sexuais, para evitar o contágio pelo HPV, vírus que tem papel fundamental para o desenvolvimento do câncer de colo;
- educação sexual, visando evitar a multiplicidade de parceiros e o início precoce da atividade sexual;
- realização do exame preventivo do câncer do colo do útero, conhecido como Papanicolau.

Estratégia de detecção precoce segundo protocolo do INCA 2006:

- exame clínico anual, em todas as mulheres, especialmente naquelas com 40 anos ou mais de idade;
- mamografia, no mínimo a cada dois anos;
- auto-exame realizado mensalmente, iniciando a prática logo após a formação das mamas, como uma prática de cuidado e conhecimento do próprio corpo

Dengue

A Dengue é uma doença viral aguda, causada por quatro tipos de vírus que são transmitidos pela picada da fêmea do "Aedes aegypti", mosquito escuro e rajado de branco, menor que um pernilongo, que tem o hábito de picar durante o dia e reproduz-se em águas paradas e limpas. A infecção por dengue causa uma doença que varia desde formas clinicamente inaparentes, até quadros graves de hemorragia e choque, podendo evoluir para a morte. A primeira manifestação é a febre alta e repentina, associada a dor de cabeça, muscular, articular, nos olhos, fraqueza, grosseira no corpo, às vezes com coceira. Falta de apetite, enjôos, vômitos e diarreia podem ser observados. No final do período febril podem surgir manifestações hemorrágicas nasais, cutâneas, gengivais, uterinas e outras. Em casos mais graves, podem existir sangramentos maiores no estômago, intestinos ou rins.

Ajude a acabar com a dengue – faça a sua parte!

Não deixe água parada, acabe com os criadouros do mosquito.

- Tampe caixas d'água externas ou internas, não se esqueça daquele banheiro que só se usa às vezes;
- Não deixe no quintal nem uma tampinha que possa acumular água;
- Lave bebedouros dos animais e troque a água diariamente;
- Limpe as calhas, ajude a água a escoar;
- Os pratos dos vasos devem ser furados e ter areia no fundo;
- Não jogue lixo na rua, o mosquito criado na vizinhança atingirá a sua família.

Fonte: www.funasa.gov.br

Tabagismo

O Tabagismo é uma das principais causas de **morte evitável!**

Prejuízos ao Corpo e à Mente

A nicotina afeta e compromete muito o nosso organismo: nariz, boca, laringe, pulmões, cérebro, aparelho reprodutor, coração, aparelho digestivo bexiga e rins. O cigarro também aumenta a probabilidade de a mulher desenvolver osteoporose, compromete a circulação sanguínea, aumentando o risco de trombose, doenças vasculares, além de causar depressão, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia e impotência sexual. Também provoca tosse crônica, mau hálito e odores desagradáveis, perda da resistência física e imunológica, perda de peso e aparência envelhecida.



Riscos de Fumar

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cigarro é responsável por **25% das mortes por infarto** e por **30% das mortes por câncer**.

Os fumantes têm:

- Dez vezes mais risco de câncer de pulmão;
- Cinco vezes mais risco de infarto;
- Cinco vezes mais risco de bronquite e enfisema pulmonar;
- Duas vezes mais risco de derrame cerebral;
- Na gravidez aumenta o risco de aborto, o peso e o tamanho das crianças são baixos e o rendimento intelectual é menor.

Ao aspirarem a fumaça do cigarro, os não fumantes sofrem os mesmos efeitos prejudiciais dos fumantes. As crianças são seriamente prejudicadas, sofrendo um grave risco de desenvolver doenças pulmonares.

Benefícios ao Parar de Fumar

- 20 minutos: a pressão arterial e a pulsação voltam ao normal;
- 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- 12 e 24 horas: os pulmões já funcionam melhor;
- 3 semanas: a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora ainda mais;
- 1 ano: o risco de morte por infarto é reduzido pela metade;
- Entre 5 e 10 anos: o risco de o fumante sofrer infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.

Gastos por doença entre fumantes e os fumantes passivos são elevados e chegam a superar a arrecadação de impostos com cigarros.

Fonte: www.unimedes.com.br

A receita do doutor

Carneiro à moda síria

Ingredientes para servir aproximadamente 8 pessoas:

- 3 quilos de carne de carneiro cortada em cubos: palheta; fralda de costela e costela
- meio quilo de grão de bico
- 10 xícaras de arroz.

Cozinhe o grão de bico até soltar a casca e descasque-o .

Frite o carneiro em cebola e sal com alho até ficar bem dourado.

Coloque água fervendo na panela com o carneiro, junte o arroz e o grão de bico.

Misture para ficar homogêneo e cozinhe até amolecer o arroz.