



*Pré-natal
Alimentação no verão
De olho na dengue*



Sorrir é o melhor remédio

O fim de ano é uma ótima oportunidade para reunirmos toda a família, num clima de muita paz e harmonia. E família, com certeza, é a base de toda a nossa vida, onde sempre encontramos um porto seguro. E para nós, da SEMEG, você e a sua família são as pessoas mais importantes em todos os momentos.

O nosso desejo é que você possa aproveitar todos os momentos de sua vida junto à sua família, aos seus amigos, com muita alegria e vontade de vivê-los intensamente. Quem não gosta de ouvir casos engraçados sobre a primeira vez que o primo se apaixonou, ou outras “bobagens” do gênero? São essas pequenas coisas que formam uma verdadeira família, aquelas em que se sente que a união é muito forte.

Aproveite bem todos os momentos com a sua família, e também aproveite as nossas dicas de como se alimentar melhor durante o verão e como cuidar do bebê antes mesmo dele nascer e, principalmente, tente acordar todo dia com um sorriso, encare os problemas como um desafio que você pode vencer e viva com muita alegria. Feliz Natal e um Ano Novo com muita, muita saúde.

desmarcando CONSULTA

Não deixe para depois...

Se você souber com antecedência que não poderá comparecer à uma consulta, não deixe de telefonar e desmarcar. Outro cliente pode estar precisando de um atendimento com uma certa urgência e não conseguir hora com o médico que, muitas vezes, fica com horários vagos por causa das faltas. Então, não deixe para depois. Assim que puder, ligue, e num instante tudo estará resolvido e outro cliente poderá ser atendido.

... e também não esqueça

Assim que você souber que terá que dar continuidade ao seu tratamento, não deixe de ligar para a **CENTRAL DE MARCAÇÃO DE CONSULTAS - 3978-6010** e marcar a sua consulta de retorno. Se deixar para a última hora, você corre o risco de não conseguir um horário conveniente para você.

atendimento aos SÁBADOS

Três centros médicos SEMEG funcionam aos sábados: Caxias, Madureira e Campo Grande, com atendimento em diversas especialidades clínicas. Mas não esqueça de marcar a sua consulta com antecedência.



saúde no VERAO

No calor, tudo tem que ser leve

O verão está chegando e, com a nova estação, chega também o calor que muitas vezes nos deixa com uma sensação de



fraqueza, sem ânimo para fazer outra coisa além de ficar em frente a um ventilador. Uma das melhores maneiras de atenuar este calor é ter uma alimentação leve, de fácil digestão e pouco gordurosa. Confira aqui algumas dicas para suportar bem o calor que se aproxima.

➔ Faça sempre entre quatro e seis refeições por dia, o que ajuda a regular as funções do organismo.

➔ Se desejar, nas refeições principais, use e abuse das verduras, legumes e frutas, que são fontes de vitaminas e minerais.

➔ Como fonte de proteína, dê preferência às carnes brancas e magras, frango e peixe grelhadas, assadas ou cozidas, que são mais fáceis de serem digeridas. Você pode variar outras fontes de proteína comendo queijos, por exemplo.

➔ Nunca esqueça de incluir no cardápio fontes de carboidrato como um macarrão com molho de tomate, arroz preparado com pouca gordura, batata, aipim, batata doce, tudo cozido.

➔ O café da manhã deve ser mais reforçado que o jantar já que gastamos mais calorias durante o dia. Uma boa dica para balancear a quantidade de alimentos é seguir o seguinte ditado: tome café da manhã como um rei, almoce como um príncipe e jante como um plebeu.

➔ Beba muito líquido, de três a quatro litros por dia. Mas não vale refrigerante. Água é a melhor opção, acompanhada de água de coco e sucos de frutas

pré-NATAL

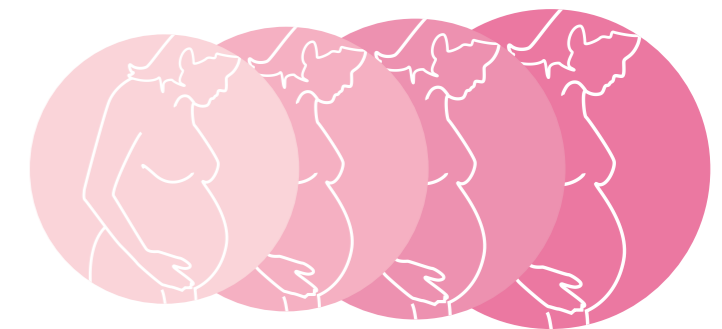
Como ter uma gravidez tranquila

Como a época de Natal lembra sempre nascimento, nada mais apropriado do que lembrar de todos os nascimentos. Se você está grávida, não deixe de fazer os seus exames de pré-natal. Todas as gestantes devem fazer pelo menos seis consultas pré-natais, mas o ideal é ir ao médico uma vez por mês. Isso é fundamental para o acompanhamento da saúde da mãe e do bebê.

A primeira consulta deve ser feita antes do terceiro mês de gravidez. E, a partir deste momento, o melhor mesmo é deixar todas as consultas de retorno já marcadas. O esquema perfeito é o seguinte: engravidou, faz a primeira consulta, e deixa a seguinte já marcada, realiza os exames laboratoriais assim que o médico solicitar. No retorno já marca a próxima consulta, e assim por diante. Pode parecer complicado, mas garantimos que isso vai lhe dar muita tranquilidade.

Durante o pré-natal, é importante seguir TODAS as orientações do obstetra.

Com um acompanhamento médico, com certeza a sua gravidez e o parto serão momentos de muita alegria. E não esqueça de conversar, contar historinhas e até cantar para a sua “barriga”. Estudos mostram que o bebê, mesmo enquanto ainda é um feto, ouve e sente tudo da mãe. Então, se você estiver feliz e tranquila, cantarolando, o seu bebê também estará.





nova UNIDADE

Em Madureira, o Centro Médico, que fica na avenida Ministro Edgard Romero, 244 / 8º andar, para sua maior comodidade, também funciona aos sábados. E já está quase pronto o novo centro médico do bairro - Centro Médico Madureira.

combata a DENGUE

Xô, mosquito!

Todos nós temos ouvido falar sempre da dengue, através de anúncios na televisão e visitas de agentes sanitários. Mas o que nós precisamos ter sempre em mente é que o mosquito *Aedes aegypti*, responsável pela transmissão do vírus da dengue, pode estar morando na sua casa.

- ➔ Com a chegada do calor, começa a época de maior perigo e nunca é demais lembrar os cuidados que você deve tomar para evitar a presença deste visitante indesejado.
- ➔ Coloque no lixo, que deve ter tampa, latas, garrafas, potes e outros objetos sem uso que possam acumular água. Mesmo copinhos de água e de café devem ser logo jogados fora.
- ➔ Pneus. Todo mundo já sabe que não deve guardar pneus velhos em locais abertos onde caia chuva.

- ➔ Não se deve deixar água acumulada nos pratinhos de planta. Coloque areia ou então vire o pratinho de cabeça para baixo.
- ➔ Caixas d'água devem sempre ficar tampadas. Se não tiver tampa, como um galão de água, coloque uma tela de nylon por cima.
- ➔ Deixe sempre a tampa da privada fechada.
- ➔ Lave pelo menos uma vez por semana os vasilhames de água dos animais com bucha, sabão e água corrente.



nada de PÂNICO

Quando você notar alguma coisinha estranha, tente identificar se o seu caso é para sair correndo em direção a um pronto-socorro ou se é o caso de marcar uma consulta com um médico. Em casos de emergência e urgência, como acidentes graves, dor no peito, fraturas, queimaduras, cortes profundos, o certo é procurar atendimento imediato.

Em outros casos, como uma dor no cotovelo depois de ficar muito tempo no computador, ou uma dor de cabeça após ler o jornal de domingo sem óculos, é melhor procurar um médico especialista.

CENTROS MÉDICOS

(Incluindo Exames Laboratoriais)

Bonsucesso
Av. Paris, 356

Campo Grande I
Rua Albertina, 5

Campo Grande II
Rua Aracaju, 25

Copacabana
Rua Siqueira Campos, 121, 9º andar

Duque de Caxias
Rua Conde de Porto Alegre, 182

Lapa
Rua Conde Lages, 44, 13º andar

Niterói
Rua São Sebastião, 32

Nova Iguaçu
Rua Cel. Alfredo Soares, 187

Madureira
Av. Ministro Edgar Romero, 244,
8º andar

Tijuca I
Centro Médico Tijuca
Rua Araújo Pena, 68

Tijuca II
Rua Araújo Pena, 75

Rua Araújo Pena, 59 - Tijuca/Rio de Janeiro -
CEP. 20260.230 - www.semegsaude.com.br

Semeg News é uma publicação bimestral sob a
responsabilidade da Diretoria de Relações Externas
Jornalista responsável: Paula Cabral de Menezes -
MTB 17393 - Coordenação e Produção Gráfica:
J Três Comunicação Interativa

Central de
Informações

24H
3978-6011