

# Semeg news

ANO XIX | JUNHO 2005 | NÚMERO 56

IMPRESSO



UM MÉDICO PERTO DE VOCÊ  
**DISQUE DOUTOR**  
24h  
3978 - 9999

Não precisa  
marcar hora,  
é só ligar.

# Cuide da sua saúde.

Se você quer prevenir o aumento da sua pressão arterial:

- Não fume;
- Evite a ingestão excessiva de sal;
- Cuidado com a obesidade;
- Tenha um estilo de vida saudável, pratique exercícios regularmente;
- Evite o álcool.

- Não fume! O fumo é responsável por 90% dos casos de câncer de pulmão, 30% dos outros cânceres e 85% das doenças pulmonares obstrutivas (enfisema e bronquite).

**SE VOCÊ É DIABÉTICO:**

- Faça exercícios regularmente de 20 a 30 minutos por dia;
- Use sempre sapatos confortáveis;
- Utilize alimentos ricos em fibra como frutas, vegetais, legumes e cereais integrais;
- Controle a quantidade de alimentos a ser ingerida.

**PARASIToses GASTRO-INTESTINAIS**

- Para evitá-las: lave bem as mãos antes de comer e após o uso do banheiro;
- Lave as frutas, legumes e verduras com água limpa.

- O uso de preservativos evita as doenças sexualmente transmissíveis como a AIDS.

# Médico de plantão.

UM MÉDICO PERTO DE VOCÊ  
**DISQUE DOUTOR**  
24h  
**3978 - 9999**

Sabe aquelas horas, principalmente de madrugada, quando aparece uma dorzinha de cabeça, seu filho reclama que a garganta está doendo ou sua esposa, grávida, fica mais enjoada do que o normal? A primeira coisa em que nós pensamos é sair correndo para o médico. É o maior transtorno, acorda todo mundo, muda de roupa, pega o carro ou um ônibus, vai atrás de um hospital! Enfim, uma confusão só. Pode não ser nada de sério, mas como é que você vai saber disso? Só quem sabe mesmo é o médico.

Para evitar esta correria, a Semeg Saúde acaba de inaugurar o DISQUE DOUTOR, que funciona noite e dia, através do telefone 3978-9999. É só ligar e você será atendido por um dos nossos médicos de plantão, que poderá avaliar se o caso é sério e o melhor mesmo é procurar uma unidade de emergência o mais rápido possível ou se é o caso de se acalmar, tomar um analgésico, um xarope e descansar.

Vale à pena ligar antes de sair correndo para saber exatamente o que fazer, sem ter que faltar ao trabalho ou fazer o seu filho perder a aula no colégio.

Qualquer dúvida, ligue para o DISQUE DOUTOR.

Lembre-se: não tome nenhum remédio por sua conta. Aproveite a facilidade de poder resolver tudo pelo telefone e garanta a sua tranquilidade.

# Agilidade e conforto em Madureira.



## A Semeg Saúde inaugura o seu 13º Centro Médico.

Está em pleno funcionamento o mais novo Centro Médico da Semeg Saúde. Os nossos clientes estão sendo beneficiados com o que há de mais moderno em diversas especialidades, exames laboratoriais e de diagnóstico por imagem.

O Centro Médico de Madureira, fica na Rua Andrade Figueira, 167, uma localização que garante fácil acesso, tanto para quem chega de carro, ônibus ou qualquer outro meio de transporte.

Funcionando de segunda a sábado.

Central de Marcação de Consultas: 3978-6010

# EXAME FÁCIL

## “Tá na tela”

Antigamente, quando se queria dizer que algo estava pronto, falava-se que “Tá na mão”, não é? Hoje em dia, com toda a modernidade, isso mudou para “Tá na tela”. Agora praticamente tudo pode ser resolvido pela Internet. E, aproveitando toda essa comodidade, você pode pegar os resultados dos seus exames laboratoriais em qualquer computador com Internet, através do EXAME FÁCIL.

É muito simples: basta acessar o site [www.semegsaude.com.br](http://www.semegsaude.com.br) e clicar no quadro EXAME, aparece então um quadro onde você deve digitar o número do protocolo e a sua senha, que estão no canhoto da sua guia de exame.

Em seguida seus resultados aparecem na tela do computador e basta imprimir, sem necessidade de perder tempo indo até o Centro Médico. Tudo fácil e rápido.

ANS: 41428-0



### Dicas do Semeguinho

- ▶ Se você souber com antecedência que não poderá comparecer à uma consulta, não deixe de telefonar e desmarcar.
- ▶ Assim que você souber que terá que dar continuidade ao seu tratamento NÃO DEIXE DE LIGAR para a CENTRAL DE MARCAÇÃO DE CONSULTAS no telefone 3978-6010.
- ▶ Os Centros Médicos Caxias, Madureira e Campo Grande II também funcionam aos sábados.

## Centros Médicos

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  
Rua Andrade Figueira, 167

Tijuca I  
Rua Arajujo Pena, 68

Tijuca II  
Rua Arajujo Pena, 75

CENTRAL DE  
MARCAÇÃO  
DE CONSULTAS  
3978-6010

Central de  
Informações

24H  
3978-6011

Rua Arajujo Pena, 59 - Tijuca/Rio de Janeiro - CEP: 20260.230 - [www.semegsaude.com.br](http://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