

SOJA BRAZILIAN NEWS JULHO/2017-No.88

Boletim Informativo de Soja



PREFEITURA DE SOJA
SETOR DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL
TEL:0866-92-8242
<http://www.city.soja.okayama.jp>
e-mail:jinken-machi@city.soja.okayama.jp

POPULAÇÃO DE SOJA:
68,343
POPULAÇÃO DE ESTRANGEIROS:
1069
DADOS DE 01.06.2017



NESTA EDIÇÃO

- HOSPITAIS E CLÍNICAS DENTÁRIAS
- TÓPICO DO MÊS
- VAGAS DE RESIDÊNCIAS MUNICIPAIS
- OUTROS

BALCÃO DE CONSULTAS PARA ESTRANGEIROS

De segunda à sexta-feira das 08:30 às 17:15hs

(Consultas específicas caso haja necessidade reserve horário)

TEL:92-8242



HOSPITAIS E CLÍNICAS DENTÁRIAS



DATA	HOSPITAIS(DOMINGOS & FERIADOS)	
	GERAL	ESPECIALISTA
07月2日	WATANABE BYOIN MAKABE TEL92-7222	MIYAKE BYOIN IIDE TEL93-8511
07月9日	SUGIMOTO CLINIC EKIMAE TEL92-1000	SUGYU CLINIC MISU TEL92-0252
07月16日	HARADA SEIKEI GEKKA IIDE TEL94-8881	TANIMUKAI NAIKA IIDE TEL94-8801
07月17日	SHIOTSUKA HINYO CLINIC KANAI DP TEL90-0055	TOMONO BYOIN TOMBARA TEL92-8822
07月23日	ASANO CLINIC CHUO2CHO TEL93-8808	HIRAKAWA CLINIC KUSHIRO TEL96-2002
07月30日	YAKUSHIJI JIKEI BYOIN SOJA1CHOME TEL92-0146	TAM IN MINAGI TEL99-1120
08月6日	MORISHITA BYOIN EKIMAE1CHOME TEL92-0591	SUMIDA BYOIN CHUO3CHOME TEL93-1288

DATA	HOSPITAIS
7月3日	MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL95-2860
7月5日	OKA HATTO-OKATANI-TEL93-3033
7月7日	NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361
7月10日	MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL95-2860
7月12日	TOMONO BYOIN-TOMBARA-TEL92-8822
7月14日	NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361
7月19日	TAM IN-MINAGI-TEL99-1120
7月21日	NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361
7月24日	MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL95-2860
7月26日	MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL95-2860
7月28日	NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361
7月31日	MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL95-2860
8月2日	YAMAMOTO BYOIN-MIWA-TEL93-7773

INSTITUIÇÕES MÉDICAS

MORISHITA BYOIN EKIMAE 1CHOME TEL.92-0591

YAKUSHIJI JIKEI SOJA 1CHOME TEL.92-0146



CONSULTAS PEDIÁTRICAS NOTURNAS POR TELEFONE
SEG. A SEX. - 19:00 AS 08:00 AM.
SAB., DOM., FERIADOS 18:00 AS 08:00 AM
#8000



ANTES DE SE DIRIGIR A QUALQUER INSTITUIÇÃO MÉDICA, PROCURE SE INFORMAR SOBRE O HORÁRIO DE ATENDIMENTO, EXPLIQUE SOBRE O SEU PROBLEMA E CONFIRME SE PODERÁ SER FEITO UMA CONSULTA. PARA CASOS DE EMERGÊNCIA PEDIÁTRICAS, O ATENDIMENTO NESSES CASOS SÃO REALIZADOS POR CLÍNICOS GERAIS

CLÍNICAS DENTÁRIAS

07月4日	AOZORA CLINIC-HIGASHI AZO-TEL99-7118
07月11日	KONISHI HAISHA -CHUO 2CHOME-TEL93-4178
07月18日	TAKAGI HAISHA -MAKABE-TEL93-6710
07月25日	HATTORI CLINIC-IIDE-TEL90-0801
07月2日	TANABE HAISHA-CHUO2CHO-TEL93-6480
08月6日	TAKAHASHI BYOIN-KUSHIRO-TEL96-0118





CALENDÁRIO DOS NATSU MATSURI DE SOJA



DATA	JULHO	DATA	AGOSTO
07月9日	ITSUTSU BOSHI GAKUEN KODOMO MATSURI	08月5日	SESHUU FESTA
07月15日	NISHIMURA CHONAIKAI NATSUMATSURI	08月5日	YUMITSUKI FESTA
07月16日	INARI KINOYAMA JINJA NATSU MATSURI	08月9日	ONZAKI JINJA WAKUGURI
07月16日	AWASHIMA JINJA NATSU MATSURI	08月12日	YAMADA NATSU MATSURI
07月22日	GIMINSAI	08月13日	ESAKI MATSUI BON ODORI TAIKAI
07月22日	NATSU MATSURI YAMATTE	08月13日	FUREAI NATSU MATSURI
07月22日	JINZAI NORYO MATSURI	08月13日	HIWA BON ODORI TAIKAI
07月22日	NORYO HANABI TAIKAI	08月14日	NISHIGIRU BON ODORI TAIKAI
07月29日	SESHUU FESTA	08月14日	ISHIN GAKU FUREAI
07月29日	SOJA GU GUKURI	08月19日	HIRAYAMA NATSU MATSURI
07月29日	KITA SHOGAKOKU CHONAI NATSU MATSURI	08月19日	MAKABE CHONAIKAI NATSU MATSURI TAIKAI
07月30日	SHMAKURA TIKU FUREAI NORYO MATSURI	08月19日	AZO CHIIKU FUREAI NATSU MATSURI
07月30日	KAMIMIWA CHONAIKAI NATSU MATSURI	No matsuri do dia 5 de agosto, convidamos todos a participar do bon-odori. Não é necessário saber dançar, e sim participar da cultura japonesa de onde vivemos. Aguardamos a todos	
07月30日	YAMAMOTO JINJA NATSU MATSURI		



CUIDADOS COM O NECHUSHO



Cuidado com NECHUSHO [熱中症], ou em português a Hipertermia!! Todo verão, o calor intenso tem feito muitas vítimas no Japão! Centenas de pessoas são hospitalizadas e algumas com sintomas muito graves, principalmente crianças pequenas e idosos. Alguns cuidados básicos são necessários para combater a hipertermia e outras doenças do verão. Oriente seus familiares, amigos e cuide também dos animais de estimação. Você sabe o que é Nechusho, a Hipertermia? Hipertermia, é uma temperatura do corpo elevada, relacionada à incapacidade do corpo de promover a perda de calor ou reduzir a produção de calor. Isso significa uma quebra da homeostade do corpo humano, que causa a disfunção do sistema termoregulador, desregulando o nível de líquido e sais minerais do organismo, podendo levar à morte.

A temperatura humana normal está próxima aos 36,5 °C. A partir de 37,5°C até 40°C não há riscos graves. Mas, se

a temperatura passar dos 41°C (o que é muito raro acontecer no ser humano) – sendo ativada como mecanismo de defesa contra processos infecciosos, inflamatórios e de intoxicação – pode provocar convulsões. Se exceder 43°C, pode levar o indivíduo ao hospital e, em casos extremos, à morte, devido à destruição parcial da estrutura das proteínas.

Existe a diferença entre hipertermia e febre. É importante diferenciar a hipertermia da febre no manejo terapêutico dessas afecções. Porém, a febre é um tipo de hipertermia. Na febre, o corpo eleva a temperatura através da parte do cérebro que controla a temperatura corporal. Já na hipertermia, a temperatura corporal é elevada sem o consentimento dos centros de controle do calor. A maioria dos casos de febre é causada por infecções. Enquanto a febre é o deslocamento do ponto de regulação para cima, a hipertermia resulta de sobrecarga dos mecanismos termorreguladores do corpo. A hipertermia é uma condição aguda que ocorre quando o corpo produz ou absorve mais calor do que pode dissipar. Isso geralmente é causado por exposição prolongada a altas temperaturas. Os mecanismos de controle de temperatura do corpo ficam sobrecarregados fazendo com a temperatura corporal suba sem controle.

Os sintomas da Hipertermia são as seguintes : Sintomas leves como Tontura memai [めまい], dor muscular kinnikutsuu [筋肉痛], suor excessivo asewo dara dara



kaku [汗をダラダラかく], sintomas médios: Dor de cabeça Zutsu [頭痛], Náuseas – hakike [吐気], Fadiga – hirou [疲労], Letargia – mukiryoku [無気力], Dor muscular kin-nikutsuu [筋肉痛]. Já os sintomas graves ;

Inconsciência muishiki [無意識], convulsão keiren [けいれん], reação estranha quando chama a pessoa yobidasareru no kyomyona hannou [呼び出されるの緊要な反応], Dificuldade para andar houkougounan [歩行困難] Pessoas que



fazem um exercício intenso e prolongado, sem adequada hidratação e/ou boa transpiração. Surgem inicialmente sede, fadiga e câimbras intensas. A seguir, o Mecanismo Termorregulador corporal começa a entrar em falência e surgem sinais como náuseas, vômitos, exaustão, irritabilidade, confusão mental, falta de autocritica, incoordenação motora, delírio e desmaio. Sem cuidados, pode ocorrer o coma e às vezes a morte. Exercícios de alta intensidade causa o suor intenso. Além da água, o suor contém principalmente os eletrólitos Sódio, Potássio, Cloro e Magnésio, conhecidos como “Sais Minerais”. Há relatos de sudorese de até 3 litros/hora, que não são sustentadas pelo corpo humano por muitas horas. Em exercícios intensos o suor chega a 10 a 15 litros/24 horas. Assim, em condições extremas de exercício, deve-se ingerir em torno de 200ml de água a cada 15 ou 20 minutos. A sudorese intensa pode levar à desidratação e perda importante dos sais, principalmente de sódio. A pele do atleta geralmente torna-se muito quente e vermelha (parecendo febril), às vezes com calafrios, mesmo em ambientes quentes. É comum o atleta pedir agasalhos, que não devem ser dados. O suor é profuso, até o momento em que surge a desidratação, quando então a pele torna-se seca. Essa é uma fase perigosa, pois a ausência de sudorese não permite adequada perda de calor, colocando o atleta em risco de vida pela hipertemia grave. Cessa então a atividade motora e o atleta deve ser imediata e rigorosamente tratado.

A temperatura corporal depende da parte do corpo onde ela é medida. A medição geralmente é feita na boca, ouvido, ânus ou axilas. Nas mulheres também pode-se usar a vagina. A temperatura média durante o dia em adultos saudáveis é: Temperatura no ânus (ou retal), vagina ou ouvido: em torno de 37,6 °C, Temperatura na boca (oral) em torno de 36,8 °C, Temperatura nas axilas em torno de 36,4 °C. A temperatura corporal normal varia um pouco

de pessoa para pessoa e da hora do dia. Desta forma, há uma faixa de variação normal que é em torno de $\pm 0,7^{\circ}\text{C}$. A incidência de hipertermia aumenta quando as condições ambientais e as influências das indisposições físicas se sobrepõem. Deve-se precaver não só quando se encontra fora, mas também dentro do estabelecimento. Temperatura elevada, alta umidade, falta de ventilação, aumento repentino da temperatura, etc. Causa individual, falta de sono, indisposição física, falta de resistência, baixa tolerância ao calor, exercício físico excessivo, etc.

A hipertermia pode levar o indivíduo a consequências catastróficas em algumas intensidades, com disfunção de vários órgãos e até a um óbito. Suas principais consequências são: Insuficiência Respiratória, Insuficiência Renal Aguda, Insuficiência Hepática, Lesão Intestinal Isquêmica, Pancreatite, Trombocitopenia, Hemorragia gastrointestinal, Coagulação Intravascular disseminada, Lesão Cerebral onde ao atingir a temperatura de 41°C o cérebro começa a ser danificado e ao chegar à temperatura de 50°C ocorre à rigidez dos músculos e leva o indivíduo a morte.

Vamos nos prevenir da Hipertermia. Ao sair, utilizar chapéu, guarda-sol, protetor solar, etc. Procurar descansar na sombra, evitando a exposição à luz solar por longo tempo. Quando estiver com falta de sono, resfriado, indisposição, etc, evitar exercícios físicos e saídas durante o dia. Preparar condições físicas. Dormir bem e descansar. Ingerir alimentos contendo mais sais minerais e vitaminas, proteínas, para recuperar o cansaço.



Tomar cuidado com o traje e temperatura ambiente. Vestir roupas leves e respiráveis, que absorvam os suores, e de secagem rápida. Colocar cortinas, persianas, sudare (cortinas de palha), que barrem o raio solar e preparar um ambiente que dificulte a elevação da temperatura. Usar ventilador, condicionador de ar, etc, para controlar a temperatura do ambiente conforme as condições físicas. Tomar líquido várias vezes em quantidades pequenas, independente de estar com sede ou não, para evitar a desidratação. Bebidas desportivas são eficazes por conterem minerais.



O que fazer em caso de Hipertermia? O ideal seria refugiar-se num ambiente numa sombra ventilada. Desapertar as roupas, Deitar-se, tirar a gravata, desabotoar o colarinho, etc. Para abaixar a temperatura corporal, coloque toalha molhada em água gelada ou com gelo sob a nuca, pescoço, axilas, entre as virilhas, etc. Tomar líquido como bebida desportiva, várias vezes, em pequenas quantidades. Quando há alguém inconsciente, mostrando reação estranha ao chamado, ou que não consegue tomar líquido com a própria força, deve chamar imediatamente o serviço de emergência (Ligar 119 ambulância). Para quem tem cães, gatos, pet em geral, também é recomendável cuidados com a hipertermia.



- 6 - VAGAS DE RESIDÊNCIAS MUNICIPAIS PARA O MÊS DE JULHO

Para você que procura uma moradia de valor acessível, esta é a sua chance! No mês de junho está disponível duas vagas. Uma vaga para solteiro e uma vaga também para família no Condomínio Asao. Para fazer as inscrições é necessário passar por uma avaliação de documentos e comprovantes de renda de todos os familiares que residirão juntamente com o inscrito, após essa avaliação é feita uma conferência de documentos solicitados e então a pessoa participa juntamente com outras famílias caso houver mais interessados de um sorteio pela vaga do local desejado e uma entrevista. Compareça entre os dias 03 até o dia 14 de julho em horário comercial. Os sorteados já recebem a chave no dia 01 de Agosto. Maiores informações na Prefeitura ou pelo telefone: 92-8287 (jap) 92-8242 (port.)

OUTROS (Eventos, consultas, etc)

CONSULTAS COM ADVOGADOS JAPONESES GRATUITO

Todos os meses é realizado na prefeitura, consultas gratuitas com advogados japoneses. Lembramos que esse serviço é por meio de reservas, e o advogado que atenderá será japonês. Este mês serão nos dias 02 e 09 de Agosto e as reservas serão recebidas a partir do dia 18 de Julho. Podem ser feitas por telefone ou pessoalmente. Prefeitura de Soja 2º andar ou pelo telefone 92-8253

FEIRINHA DA PREFEITURA - KAMIGATSUJI NITYO FUREAISHI (23/7 - 7:00~9:00AM)

Nesta feirinha pode-se encontrar produtos agrícolas da cidade de Soja, manufaturas, artes, verduras etc. E para quem tiver interesse de ter um espaço para expor e vender seus produtos, venha se informar na Prefeitura de Soja, 2º andar Jinken Machizukuri Ka. Para fazer reservas ligue para 92-8242.

CONSULTAS SOBRE APOSENTADORIA JAPONESA GRATUITO

Todos os meses é realizado na prefeitura, consultas gratuitas sobre a previdência japonesa (Kokumin ou Kousei Nenkin). Este serviço é realizado por meio de reservas. Para esse mês acontece no dia 27 de Julho e as reservas devem ser feitas até o dia 26 de Julho.

O atendimento é das 09:30 as 12:30hrs, no Sogo Fukushi Center em Soja.

Maiores informações Jinken Machizukuri Ka tel 92-8242

