

# SOJA BRAZILIAN NEWS AGOSTO/2020-No.124

## 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:  
69,343  
POPULAÇÃO DE ESTRANGEIROS:  
1725  
DADOS DE 01.07.2020

EVENTOS & CONSULTAS GERAIS  
VAGAS DE RESIDÊNCIAS MUNICIPAIS  
OUTROS  
HOSPITAIS E CLÍNICAS DENTÁRIAS

### BALCÃO DE CONSULTAS PARA ESTRANGEIROS

De segunda á sexta feira a PREFEITURA DE SOJA oferece um balcão para consultas direcionadas aos estrangeiros residentes no Japão. Caso tenha alguma dúvida ou problemas relacionados no seu dia a dia como educação, saúde, documentos governamentais, etc. E necessite fazer uma consulta , compareça sem compromisso em nosso balcão na prefeitura ou por telefone gratuitamente. Atendimentos em português, chinês, espanhol, inglês e vietnamita.

\*dependendo da seriedade do problema reserve o dia e horário. Prefeitura de Soja Jinken Machizukuri Ka tel 92-8242.



# HOSPITAIS E CLÍNICAS DENTÁRIAS



DATA	HOSPITAIS (DOMINGOS & FERIADOS)	
	GERAL	ESPECIALISTA
8月02日	<b>TANIGUCHI LADIES MAKABE-TEL94-3300</b>	<b>HIRAKAWA CLINIC KUSHIRO-TEL96-2002</b>
8月09日	<b>WATANABE BYOIN MAKABE-TEL92-7222</b>	<b>YAKISHIJIKI BYOIN SOJA1CHO-TEL92-0146</b>
8月10日	<b>SHIOTSUKA CLINIC KANAI DO-TEL90-0055</b>	<b>TOMONO NAIKA TOMBARA-TEL92-8822</b>
8月16日	<b>KOURA SEIKEIGEKKA CHUO6CHO-TEL90-2020</b>	<b>MORISHITA BYOIN EKIMAE-TEL92-0591</b>
8月23日	<b>ASANO CLINIC CHUO2CHO-TEL93-8808</b>	<b>NAGANO BYOIN SOJA2CHO-TEL92-2361</b>
8月30日	<b>KIYONE CLINIC KIYONE MISU-TEL-94-4111</b>	<b>IZUMI CLINIC KODERA-TEL94-5050</b>
9月06日	<b>SUMIDA BYOIN CHUO3CHO-TEL93-1288</b>	<b>SUGYU CLINIC MISU-TEL92-0252</b>

DATA	HOSPITAIS
8月05日	<b>TAM BYOIN-MINAGI-TEL99-1120</b>
8月07日	<b>NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361</b>
8月12日	<b>MIYASHITA BYOIN-MAKABE-TEL92-3661</b>
8月19日	<b>YAMAMOTO BYOIN-MIWA-TEL93-7773</b>
8月21日	<b>NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361</b>
8月26日	<b>SUGYU CLINIC-MISU-TEL92-0252</b>
8月28日	<b>NAGANO BYOIN-SOJA2CHO-TEL92-2361</b>
9月02日	<b>HIRAKAWA CLINIC-KUSHIRO-TEL96-2002</b>

DATA	CLÍNICAS DENTÁRIAS
8月02日	<b>KIBIJI SHIKA-EKINAN2CHO-TEL94-8226</b>
8月09日	<b>KONISHI SHIKA -CHUO2CHO-TEL93-4178</b>
8月16日	<b>AOZORA CLINIC-HIGASHIAZO-TEL99-7118</b>
8月23日	<b>TAKAGI SHIKA-MAKABE-TEL93-6710</b>
8月30日	<b>HATTORI CLINIC-IIDE-TEL90-0801</b>
9月06日	<b>TAKAHASHI HAISHA-KUSHIRO-TEL96-0118</b>



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

## INSTITUIÇÕES MÉDICAS

**MORISHITA BYOIN**  
**EKIMAE 1CHOME TEL.92-0591**

**YAKUSHIJI JIKEI**  
**SOJA 1CHOME TEL.92-0146**



**ANTES DE SE IR A QUALQUER INSTITUIÇÃO MÉDICA, PROCURE SE INFORMAR SOBRE O HORÁRIO DE ATENDIMENTO, EXPLIQUE SOBRE O SEU PROBLEMA E CONFIRME SE PODERÁ PASSAR POR UMA CONSULTA. EM CASOS DE EMERGÊNCIAS PEDIÁTRICA, A CONSULTA SERÁ FEITO POR CLÍNICOS GERAIS**

# INFORMAÇÕES E DICAS

- 3 -

**DIAS 13 e 14** ➔ Informamos que nestes dois dias o serviço de transporte público SESHUU KUN da prefeitura de Soja , não funcionará. Desde já solicitamos a compreensão de todos os usuários.

## TEM AÍ MAIS UMA MEDIDA EMERGENCIAL ECONÔMICA

Mais uma vez serão vendidos tickets comprados por exemplo no valor de 10,000yenes e que valerão 14,000yenes para serem usados.(Você ganha 4000yenes).Mais informações no próximo informativo de Soja, fiquem atentos!

## CANOAGEM E DIVERSÃO

No dia 08 de agosto das 10:00~12:00, as margens do Rio Takahashi acontecerá esse programa voltado para crianças e adultos.O valor para participação será ,crianças estudantes elementares (530yenes), e maiores de 15 anos de idade (1050yenes). Para participar deve fazer a inscrição por fax colocando o endereço, nome e telefone.

Maiores informações e inscrições 080-1921-8226 e o Fax 94-0180

## EMPRÉSTIMO EMERGENCIAL DA ASSISTÊNCIA SOCIAL NACIONAL

Atenção para quem tem pretensão de solicitar os empréstimos anunciados em edições passadas do governo, informamos que os requerimentos de pedidos serão feitos por momento até o mês de Setembro. Até o momento não há informação de se estender o prazo.Portanto para quem necessitar fazer o empréstimo monetário ao governo devido ao corona vírus venham o mais rápido que puder.

Solicitamos a todos que ao participar de qualquer evento de não esquecer de utilizar as máscaras para evitar qualquer tipo de contágio do vírus corona. A consciência vai de cada um, pense em você, pensemos no próximo e em nossa própria família.

Atenção! Em relação ao auxílio da prefeitura de não cobrar as contas de água nos meses de Abril à Julho, solicitamos que prestem bem a atenção de qual período a conta esta sendo cobrada quando chegar. Para explicação e entendimento melhor em relação ao auxílio , informamos que a conta referente aos meses de Abril e Maio , já foi enviada em meados do mês de Julho , e a conta referente a Junho e Julho chegará nas residências no mês de Setembro.Lembrando que o valor da conta que chegará é referente ao saneamento básico que será cobrada normalmente. Todos terão o direito do auxílio , apenas devemos tomar cuidado pois se acabar utilizando muito a água da sua casa de maneira exagerada por não ser cobrada, obviamente que a sua conta do saneamento virá mais cara e não terá sentido receber esse auxílio para as contas de água.

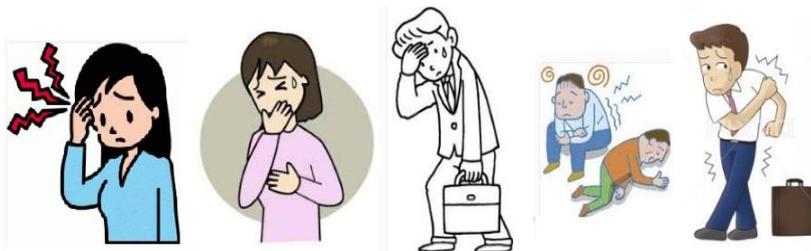


# CUIDADOS COM O NECHUSHO



Já não bastasse o Corona Vírus que tem aterrorizado o nosso cotidiado temos que ter cuidado também 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 homeostase 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 termoreguladores 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 houkoukounan [歩行困難]



Pessoas que fazem um exercício intenso e prolongado, sem adequada hidratação e/ou transpiração. Surgem inicialmente sede, fadiga e câimbras intensas. A seguir, o Mecanismo Termoregulador corporal começa a entrar em falência

e surgem sinais como náuseas, vômitos, exaustão, irritabilidade, confusão mental, falta de autocrítica, 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  $\pm 0,7$  °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 direta à luz solar por longo tempo. Quando estiver com falta de sono, resfriado ou indisposição, etc, evitar exercícios físicos e saídas durante o dia. Prepare suas 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).



## SE POR ACASO VOCÊ OU MESMO ALGUM MEMBRO DE SUA FAMÍLIA PRÓXIMO FOR INFECTADO PELO VÍRUS DO CORONA...

Você sabe como proceder? A que instituição deve procurar? Onde fazer o teste PCR (como é chamado no Japão)? E quanto custa para fazer esse teste? Em que momento devemos nos preocupar de ter sido infectado pelo corona vírus. Tenho certeza que muitos irão dizer que se caso desconfiar que tenha sido infectado pelo corona vírus já que dominam muito bem o idioma que irão diretamente no Hospital Kurashiki Chuo, ou algum outro grande hospital. Ou outros irão se auto medicar com remédios adquiridos aqui no Japão ou remédios do Brasil. Na verdade existe um processo passo a passo a ser tomado caso haja desconfiança de ter sido contaminado pelo vírus. A maioria ou quase todos os hospitais que você diga na recepção que tem dúvidas de ter contraído o vírus e deseja passar por uma consulta ou mesmo fazer um teste eles recusarão sem pensar duas vezes. Não vamos pensar que isso é discriminação ou qualquer outra coisa, o problema é que os hospitais aqui no Japão não estão preparados para atender a vítimas do vírus corona. A instituição que toma conta de todos os casos do estado é no governo de Okayama, ou seja todos os casos aparecidos nas cidades dentro da província são diretamente encaminhados para esse local, e não pense que já pode ir diretamente lá, qualquer movimento ou dúvida, deve-se entrar em contato por telefone, e explicar o caso, e eles explicarão que procedimentos devemos tomar.

TEL 086-434-7072 / 086-434-7024

## OUTROS (Eventos, consultas, acontecimentos, 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 em japonês. As próximas consultas serão nos dias 02 e 09 de Setembro, e as reservas serão recebidas a partir do dia 17 de Agosto. Podem ser feitas por telefone ou pessoalmente. Prefeitura de Soja 2º andar Jinken Machizukuri Ka ou pelo telefone 92-8253

### **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 Agosto, e as reservas podem ser feitas até o dia 26 de Agosto.

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

Maiores informações Kurashiki Higashi Nenkin Jimusho tel 086-423-6150

