



ALO OKAYA

ASSOCIAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL DE OKAYA

Prefeitura Municipal de Okaya 4º andar., 8-1 Saiwai-cho, Okaya City

TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229

E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp

Edição de inverno, 15 de Janeiro, 2011 ホルトガル語

Este informativo é editado quatro vezes ao ano pela Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya e tem o objetivo de proporcionar aos moradores estrangeiros informações necessárias ao seu dia-a-dia como também aspectos da vida cultural do Japão.

Entre em contato conosco para perguntas ou sugestões.

Influenza (gripe)

É uma doença contagiosa causada pelo vírus da influenza. Em um sentido amplo, é um tipo de resfriado, apresentando, entretanto, sintomas diferentes e meios de contágio diferentes. Por essas razões, é considerada diferente do resfriado. Seus sintomas e poder de contágio são mais fortes que os do resfriado, sendo assim especialmente perigosa para bebês e idosos, pois podem acarretar mais e mais sintomas caso não seja curada logo. É uma doença que surge quando o nível de humidade é baixo, como no período do fim do outono ao começo da primavera. O pico do período da epidemia é na época mais fria do ano, nos meses de janeiro e fevereiro. O método mais eficaz de prevenção é a vacinação.

Sintomas: mesmo em adultos, é comum surgir febre de 38 ou 39 graus. No caso de bebês, é comum a temperatura chegar ou até mesmo ultrapassar os 40 graus. Geralmente a influenza começa com uma febre repentina. Entretanto, no caso de bebês, são comuns os casos em que surgem primeiro sintomas relacionados ao estômago e aos intestinos, como diarreia e vômito.

Por isso, há casos em que no começo é difícil distinguir se é resfriado ou influenza.

É comum a febre alta durar de três a quatro dias, diminuir

por um ou dois dias e voltar logo em seguida. Também aparecem, junto com a febre alta, sintomas como dor de cabeça, dores nas juntas, nos músculos e sensação de cansaço. Os sintomas costumam aparecer em uma semana. Até a cura completa leva aproximadamente dez dias.

Prevenção: a influenza é uma doença que pode ser prevenida. Ela se propaga facilmente em casa, na família, por isso é importante que todos tomem cuidados no dia a dia. Uma alimentação balanceada e horas suficientes de sono ajudam a combater o cansaço. Isso é muito importante, pois o cansaço faz com que estejamos mais propensos ao vírus. Durante os períodos de epidemia, deve se evitar lugares com muitas pessoas e fazer gargarejos e lavar as mãos sem falta ao chegar em casa. O vírus da influenza atua em lugares secos e de temperatura baixa. Lugares secos são, principalmente, prejudiciais às membranas mucosas. Portanto, é preciso tomar cuidado e garantir que o nível da humidade esteja por volta dos 60%. Para evitar que a garganta fique seca, é recomendável usar máscaras quando sair de casa. No inverno também é comum manter a casa fechada, o que acaba acarretando numa proliferação do vírus. Portanto, não esquecer de abrir as janelas para arejar o ambiente



Tradições japonesas de Inverno ~ Cultura Japonesa ~

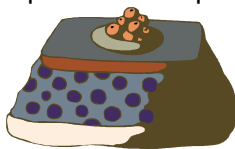
Origem do "Oshogatsu" (Festividades de Ano Novo)



Dizem que o "Oshogatsu" é um dos eventos mais antigos e tem sido celebrado para dar as boas vindas ao Deus do ano. As tradições incluem: servir o kagami mochi (bolo de arroz oferecido aos deuses de formato arredondado que dizem gerar a vida), colocar do lado de fora uma decoração de bambu e pinheiro chamado "kadomatsu" e pendurar o festão típico na porta de entrada. Geralmente é celebrado entre os dias primeiro e três de janeiro e é a data festiva mais importante para os japoneses. As pessoas se preparam o Ano Novo fazendo uma limpeza geral em suas casas e preparam o kagami mochi e shimekazari (decoração xintoísta feita de palha e tiras de papel branco)

"Kotatsu"

O Kotatsu é um aquecedor característico do estilo de vida dos japoneses, que costumam sentar-se sobre o tatami. É uma mesa baixa geralmente de madeira sobre a qual coloca-se um cobertor e sob esta mesa coloca-se um recipiente com carvão. Isto mantém a parte de baixo aquecida e as pessoas sentam-se ao



seu redor cobrindo-se até a cintura. Hoje em dia não se usa mais carvão, sendo esse substituído por um aquecedor elétrico. Da mesma forma que as famílias se reúnem no ocidente, em torno de uma lareira, os japoneses se deliciam no inverno em torno do kotatsu. É comum as pessoas comerem mikan (tangerina) enquanto se aquecem. No verão os cobertores são guardados e as mesas são usadas como mesas comuns.

Dia da Maioridade (“Seijin no hi”)

A segunda segunda-feira de janeiro é chamada de "Seijin no hi" (Dia da Maioridade). Foi transformado em feriado nacional em 1948 como forma de celebrar a passagem da juventude para a vida adulta de rapazes e moças. Neste dia todos que completaram 20 anos de idade são abençoados e participam de uma cerimônia nas suas cidades em todo o país. A maioria das moças participam desta cerimônia vestindo um kimono de manga longa. No Japão, completar 20 anos significa tornar-se adulto. É quando a pessoa passa a gozar de todos os direitos como cidadão, podendo até votar. Fumar e beber também são permitidos a partir desta idade.



Informativo sobre hospitais

No Japão há hospitais e consultórios médicos em que é preciso marcar consulta antecipadamente, mas também há aqueles em que os pacientes são atendidos por ordem de chegada. Os horários do balcão e das consultas variam de acordo com a instituição médica, portanto aconselhamos pesquisar os horários antes de sair de casa. Também há centros com atendimento de emergência 24 horas e atendimento noturno de pediatria. Ao fazer uma consulta, é necessário levar o cartão do seguro de saúde (hokencho), caso contrário será cobrado o valor integral do tratamento.



<Principais hospitais da região de Suwa>

Nome do hospital	Horários de consulta / Dias que não abrem	Endereço e telefone
Okaya Shiritsu Byouin	De segunda a sábado das 8h30 às 10h (dependendo da seção, há consultas também na parte da tarde). Fechado no segundo e quarto sábados, domingos e feriados	Okaya-shi, Honmachi 4-11-33 Tel. 0266-23-8000
Yuuai Byouin	De segunda a sábado das 8h30 às 14h30 e de segunda à sexta das 16h às 18h. Fechado nos sábados à tarde, domingos e feriados.	Okaya-shi, Nanguu 2-2-34 Tel. 0266-23-0222
Suwa Kohan Byouin	De segunda a sábado das 8h30 às 17h. Fechado nos domingos e feriados.	Okaya-shi, Osachikohagi 1-1-30 Tel. 0266-27-5500
Suwa Kyoritsu Byouin	De segunda a sábado das 8h30 às 12h e de segunda à sexta das 15h30 às 18h30. Fechado nos sábados à tarde, domingos e feriados.	Shimosuwa-machi, Yagicho 214 Tel. 0266-28-2012
Suwa Sekijuuji Byouin (Hospital da Cruz Vermelha)	De segunda a sexta das 8h às 11h e sábados das 8h às 10h30. Fechado nos domingos e feriados.	Suwa-shi, Kogandoori 5-11-50 Tel. 0266-52-6111
Suwa Chuou Byouin (Hospital Central de Suwa)	De segunda a sábado das 8h às 11h. Fechado no segundo e quarto sábados, domingos e feriados	Chino-shi, Tamagawa 4300 Tel. 0266-72-1000

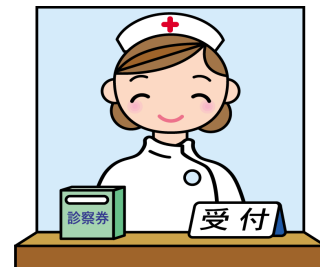
Além destes, há também diversos outros consultórios e hospitais particulares. Informe-se melhor com amigos e vizinhos para saber qual o local mais conveniente para você e sua família. Abaixo segue uma lista com o nome de cada seção em japonês.

Nome dos consultorios

- ①Naika – clínica geral
- ②shinkei naika – neurologia
- ③shinkei seishinka – psiquiatria
- ④noushin keigeka – neuro-cirurgia
- ⑤geka – cirurgia
- ⑥seikei geka – cirurgia plástica
- ⑦riumachika – reumatologia
- ⑧shounika – pediatria
- ⑨hifuka – dermatologia
- ⑩arerugiika – especialista em alergias
- ⑪hinyoukika – urologia
- ⑫sanfujinka – obstetrícia e ginecologia
- ⑬ganka – oftalmologia
- ⑭jibika – otorrinologia
- ⑮rihabiriteeshonka – reabilitação
- ⑯shika – dentista
- ⑰houshasenka – radiologia
- ⑱masuika – anestesista
- ⑲jinkoutouseki – diálise artificial



Horários de atendimento do Okaya Shiritsu Byouin



Especialidade	Para ser atendido, chegar...	Horário das consultas	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
cirurgia pediatria cirurgia	~11:00	manhã/ tarde	○	○	○	○	○	○
		pediatria cirurgia	○	○	○	○	○	○
cirurgia plástica	~10:30	manhã	○	○	○	○	○	—
reumatologia	~10:30	manhã	—	—	—	—	—	○
consulta geral	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
clínica geral	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	○
sistema circulatório fígado	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
		tarde	○	○	○	○	○	—
neurologia	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
		tarde	○	○	○	○	○	—
cardiologia	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
		tarde	○	○	○	○	○	—
aparelho respiratório	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
		tarde	○	○	○	○	—	—
diabetes secreção interna metabolismo	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
		tarde	—	○	○	○	○	—
proibido fumar	entre 13h30 e 14h30		—	—	○	—	—	—
pediatria	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	—
	Somente com marcação	tarde	○	○	—	—	○	—
obstetrician e ginecologia	~11:00	manhã	○	○	○	operação	○	—
	Somente com marcação	tarde	○	○	○		○	—
dermatologia	~11:00	manhã	○	○	○	○	○	○
	Somente com marcação	tarde	○	—	○	○	○	—
especialista em alergias	~11:00	manhã	○	—	○	○	○	—
urologia	~10:30	manhã	○	○	○	○	○	—
	Somente com marcação	tarde	—	○	○	○	○	—
otorrinolaringologista	~10:30	manhã	○	○	○	○	○	○
		tarde	○	operação	operação	○	○	—
oftalmologia	~11:00	manhã	○	—	○	—	○	—
		tarde	—	—	Somente com marcação	—	Somente com marcação	—
psicossomática	~10:00	manhã	○	—	—	—	—	—
psiquiatria	~11:00	manhã	—	—	—	—	○	—
check up geral		10:30~	○	○	○	○	○	—



Como transmitir os sintomas



zenshin (corpo todo) <ul style="list-style-type: none"> tenho febre (netsu ga aru) tenho calafrios (samuke ga aru) não consigo dormir (nemurenai) corpo mole (karada ga darui) 	atama (cabeça) <ul style="list-style-type: none"> tenho dor de cabeça (zutsuu ga suru) cabeça pesada (atama ga omoi) tenho tonturas (memai ga suru) 	me (olhos) <ul style="list-style-type: none"> meus olhos ficam turvos (me ga kasumu) vejo as coisas duplicadas (mono ga nijuu ni mieru) olhos congestionados (me ga juuketsu shite iru) 	mimi (ouvidos) <ul style="list-style-type: none"> meus ouvidos doem (mimi ga itai) sinto zumbidos no ouvido (miminari ga suru) não consigo ouvir direito (mimi ga yoku kikoenai)
hana (nariz) <ul style="list-style-type: none"> tenho hemorragia (hanadi ga deru) tenho coriza (hanamizu ga deru) estou espirrando (kushami ga deru) fica entupido (hana ga tsumaru) 	kuchi / nodo (boca / garganta) <ul style="list-style-type: none"> a boca fica seca por dentro (kuchi no naka ga kawaku) meus dentes doem (ha ga itai) minha garganta dói (nodo ga itai) a voz não sai direito (koe ga yoku denai) não consigo engolir direito (nomikomi nikui) 	mune (peito) <ul style="list-style-type: none"> o peito dói (mune ga itai) meu coração dói (shinzou ga itai) não consigo respirar direito (iki ga kurushii) tenho palpitações (douki ga suru) 	onaka (barriga) <ul style="list-style-type: none"> o estômago / intestino dói (i/chou ga itai) não tenho apetite (shokuyoku ga nai) tenho ânsia de vômito (hakike ga suru) não tenho evacuado (bentsuu ga yokunai) sai sangue com as fezes (benni chiga mazaru)
te / ashi (mãos / pés) <ul style="list-style-type: none"> a mão / o pé fica paralisada/o (te/ashi ga mahisuru) a mão / o pé treme (te/ashi ga furueru) a mão / o pé fica inchada/o (te/ashi ga mukumu) tenho cãibra (keiren wo okosu) 	seishin (psiquiatria) <ul style="list-style-type: none"> não consigo dormir (nemurenai) estou sempre em depressão (itsumo yuuutsu da) me canso facilmente (suguni tsukareru) 	obstetrícia e ginecologia <ul style="list-style-type: none"> estou grávida (ninshin shiteru) tenho náuseas matinais (tsuwari ga aru) a menstruação não vem (seiri ga konai) as dores da menstruação são fortes (seiritsu ga omoi) 	crianças <ul style="list-style-type: none"> tem convulsões (hikitsuke wo okosu) não bebe o leite materno (ochichi wo nomanai) eczema terrível (shishshin ga hidoi)

Vamos tomar cuidado com o norovírus

O norovírus e o rotavírus atingem estômago e intestinos, causando principalmente diarreia e vômito. O norovírus age do outono até o fim do ano, enquanto que o rotavírus age de janeiro até o mês de abril. O norovírus causa não apenas intoxicação alimentar ao ingerir alimentos crus que têm duas cascas como o caqui, mas também possuem forte poder de contágio, podem facilmente passar de uma pessoa para a outra, bastando apenas entrar na boca de alguém. Tanto bebês de colo quanto adultos correm o risco de se contaminar. Sintomas leves como vômitos, ânsias de vômito e diarreia são os principais sintomas. Entretanto, no caso de idosos e pessoas com baixa imunidade se contaminarem, há casos em que, pela doença se agravar, pode até gerar morte.

