ANO 1 Nº 2 JULHO/2008

.E Ponto de encontro

www.jusmarlustoza.com.br

Saúde
Educação
Cultura

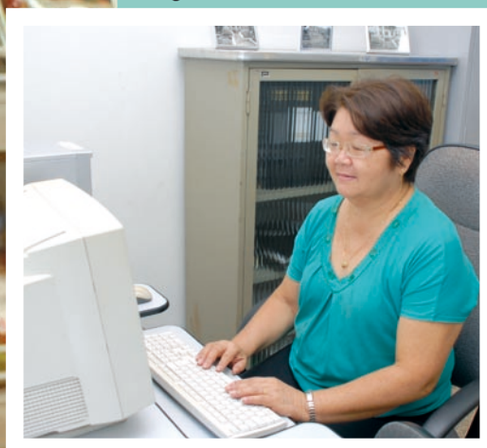
NUTROLOGIA: A MEDICINA DO FUTURO

A médica especialista Dra. Tatty Berno (Clínica Berno) explica como o nutrólogo atua sobre a alimentação para a correção do peso e aumento da longevidade. Pág. 13

PESQUISA CIENTÍFICA NA VIDA ACADÊMICA

É indispensável para os universitários, afirma a diretora da Unir – Campus de Cacoal, professora Ms. Lúcia S. O. Yamada

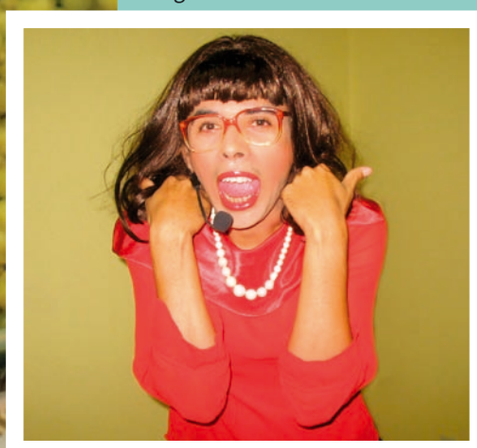
Pág. 4



DOLORES DA MADRUGADA

O monólogo, dirigido e interpretado pelo ator Edimar Oliveira, explode em sucesso

Pág. 11



CERÂMICA CENA

SEGURANÇA E QUALIDADE

PRODUTOS:
TIJOLOS 6 FUROS,
TIJOLOS 21 FUROS LAMINADOS
TIJOLOS MACIÇOS
TIJOLOS QUEIMADOS / REQUEIMADOS
TELHAS ROMANAS
CUMIEIRAS
PAULISTINHAS
LAJOTA CERÂMICA H-7
ELEMENTOS VAZADOS

Fone: 69 3441-6079 / 3441-2442
Av. Castelo Branco, 23393 - Setor Industrial - Cacoal - RO
ceramicacena@hotmail.com

SUPERMERCADOS
SOL A LUZITANA
Sempre pensando em você

Cartão A Luzitana
VANTAGENS PARA QUEM TEM

Solicite já o seu!
INFORMAÇÕES EM UMA DE NOSSAS LOJAS

Av. Dois de junho, 2251 Centro Cacoal-Ro. 3441- 4548 / Av. Carlos Dorneges, 106-A Seringal Pimenta Bueno Ro.

Nova TC5090 e novos tratores 7630 e 8030.
A New Holland cada vez mais líder em grãos.

TERRARADA
MÁQUINAS AGRÍCOLAS
(69) 3441-4238 - Cacoal-RO
(69) 3321-2500 - Vilhena - RO

Linha de máquinas New Holland.
É muito mais máquina para o seu sucesso.
NEW HOLLAND AGRICULTURE
Especialista no seu sucesso.
www.newholland.com.br

Tiragem:
5000 exemplares

Expediente

Atendimento ao cliente:
jusmarlustoza@gmail.com

Direção Geral:
Jusmar Luiz Silva Lustoza

Jornalista Responsável:
Adair Antonio Perin
Jornal Tribuna Popular

Diagramação:
Heliel/2wfdesign.com

Fotografia:
Foto Studio Book

Impressão:
Gráfica Leonora
Vilhena-RO

Os artigos assinados, bem como as informações contidas nos artigos de serviço/publicidade são de total responsabilidade de seus autores e dos anunciantes. A direção desta revista não se responsabiliza por conceitos e informações contidas nestes espaços publicitários.

O lançamento oficial da revista **PONTO E**, ponto de encontro estadual dos segmentos **SAÚDE, EDUCAÇÃO E CULTURA**, aconteceu no dia 04 de abril de 2008 no auditório da CrediCacoal. Além dos colaboradores e anunciantes deste projeto, autoridades de destaque se fizeram presentes e aplaudiram a iniciativa. Pronunciaram-se: a Juíza de Direito, Dra. Euma Mendonça Tourinho; convidada especial para elaborar o editorial da primeira edição; este diretor; apresentando o projeto; o senador Valdir Raupp, a deputada federal Marinha Raupp, a prefeita Sueli Aragão, o médico Claudemir Borghi; representando o segmento **SAÚDE**; e o Secretário de Estado da Educação, Edinaldo da Silva Lustoza; representando o segmento **EDUCAÇÃO**; além do ator e diretor Edimar Oliveira que surpreendeu o público com uma pequena encenação do hilariante monólogo Dolores da Madrugada, enaltecendo o segmento **CULTURA**. Em seguida, os convidados foram recepcionados na Casa de Dança Rodolfo Gonçalves com impecável coquetel servido pelo Toldu's Buffet, ao som do cantor Izack Ramos.

A revista **PONTO E** é uma "orquestra" estadual que está apenas começando a ser estruturada. Apesar da escassez de bons "músicos", conseguimos tocar nossa primeira "melodia". Concluindo a segunda edição, procuramos lapidar um pouco mais o trabalho, eliminando alguns "acordes mal tocados", e permitindo-nos a ousar "acordes" mais sofisticados. Concluindo o projeto elaborado para 2008, queremos alcançar a quarta edição, prevista para dezembro, com uma grande "orquestra" estadual, quando seus exímios "músicos", representando as principais cidades do Estado, serão capazes de "tocar", em perfeita harmonia, "Bach, Bethoven", entre tantos outros grandes nomes da "música clássica".

No intuito de firmar a identidade da **PONTO E** como um projeto estadual, inevitavelmente nos deparamos com um trabalho, a princípio, um tanto tendencioso, seja nos segmentos propostos, predominando artigos de profissionais da **SAÚDE**, como também em relação à participação das demais cidades do Estado. Pelo fato de ter se originado em Cacoal, as primeiras edições da **PONTO E** trazem mais profissionais desta cidade. Porém, representantes de Porto Velho, Ariquemes e Vilhena estão presentes e outros vêm manifestando o desejo de estarem inseridos nos próximos números. Edição a edição, naturalmente estaremos homogeneizando estas participações, fazendo da **PONTO E**, presente nas salas de espera de clínicas, escritórios e empresas, o guia de cada cidadão na busca dos profissionais de alto gabarito do nosso Estado.

Nossos agradecimentos a você, fiel leitor, a cada colaborador deste projeto, em especial ao Secretário de Estado da Educação, Edinaldo da Silva Lustoza, e à Unimed Ji-Paraná que colaboram na distribuição. Logo na primeira edição a PONTO E, através da SEDUC, chegou nas 397 escolas do Estado, bem como a Unimed Ji-Paraná gentilmente fez com que a mesma chegasse às mãos de todos os cooperados e credenciados ligados ao sistema. A Unimed Vilhena também confirmou parceria na distribuição a partir desta edição. Muito obrigado!

Jusmar Lustoza
diretor

Pesquisa Científica: atividade indispensável para os universitários

A pesquisa científica é muito importante na vida acadêmica, pois o objetivo da ciência é melhorar a qualidade de vida intelectual e material. O professor que se limita a dar suas aulas sem estar engajado em algum projeto de pesquisa, não é visto com bons olhos pelos seus colegas. Afinal, a universidade não pode ser apenas um mero transmissor do conhecimento acumulado ao longo dos anos. Ela deve ser também uma fábrica de conhecimento novo.

O conhecimento científico surge da necessidade de encontrar soluções para problemas de ordem prática da vida diária. Um conhecimento é válido até que novas observações e experimentos o substituam. E esse conhecimento novo só se consegue pesquisando.

Numa universidade, para uma pessoa obter o título de "doutor", ela tem que fazer uma pesquisa na sua área de conhecimento e submetê-la a uma banca de examinadores - é o que se chama de defender uma tese. E essa pesquisa tem que ser inédita, isto é, precisa trazer alguma contribuição nova àquele campo de estudos. Dessa forma, há necessidade das universidades em desenvolver as atividades de pesquisa. Essa importância é reconhecida também pelos órgãos governamentais.

No Brasil, em nível nacional, existem entidades como a CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior e o CNPq – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico que financiam projetos de pesquisa científica, tecnológica e a formação de recursos humanos para a pesquisa no país.

Professora Ms.
Lúcia Setsuko Ohara Yamada
Mestre em Eng. da Produção pela UFSC
Diretora da Unir - Campus de Cacoal
Fone: (69) 3441-4495
Cacoal - RO

Focando a Gestão de Mudanças

As mudanças sempre existiram em todas as áreas do conhecimento. A própria humanidade vem comprovando isso ao longo da História. São mudanças econômicas, tecnológicas, políticas, sociais, ambientais e em outros aspectos, as quais contribuem, decisivamente, para essa constante transformação mundial, capaz de produzir impactos notáveis em diversos setores da sociedade, assim como, causar incerteza nas pessoas. Na área empresarial, notamos a freqüente mobilização em adequar pessoas às teorias e às técnicas administrativas, com uma nova roupagem para atender essas mudanças. Desta forma, como conseqüência da tentativa de adequação a essas mudanças, as organizações sofrem diversas influências.

Nesse contexto, surgem diversas iniciativas de **Educação Corporativa**, entendida como um conjunto de subestruturas organizacionais voltadas para o empreendimento. O processo de aprendizagem pessoal deve ser consoante com a visão e missão da empresa. E o seu propósito deve estar focado no desenvolvimento de competências, as quais devem fomentar a produtividade.

Sob esse enfoque, a **Educação Corporativa** pode contribuir, de modo geral, como um conjunto articulado de atividades voltadas para o desenvolvimento das pessoas, direcionando-as para a inovação e criação de novos produtos, serviços e processos. Constitui-se, dessa forma, em um conjunto de políticas coerentes e sintonizadas com os objetivos estratégicos da organização.

Portanto, no desenvolvimento de competências, temos dois desafios: superar antigas deficiências e desenvolver as novas competências exigidas a partir de constantes mudanças no novo perfil para a ocupação de novos postos de trabalho.

Professor
Marco Antonio Alves de Farias
Docente da FIMCA e SENAC
marcoantonio@ro.senac.br
Porto Velho - RO

Dor nas costas??

Dor nas costas, também chamada de lombalgia, não é um diagnóstico, apenas um sintoma que pode ou não estar relacionado com alguma doença. Lombalgia aguda é aquela presente por menos de 4 a 6 semanas, consistindo de um problema médico comum, na maioria dos casos apenas uma crise de dor em uma pessoa que pode ser considerada sadia.

A fonte de dor pode estar nas articulações, discos, vértebras, músculos ou ligamentos, que podem sofrer irritação ou inflamações. A causa precisa da lombalgia aguda pode ser identificada em 20% dos casos. Um traumatismo específico ou uma atividade extenuante podem provocar dor. Entretanto, 80% das vezes a causa não é óbvia.

Nota-se também que a dor pode ser muito influenciada por estresses psicológicos, depressão, e outros fatores não orgânicos. Até 70% das pessoas com mais de 40 anos apresentam algum problema de coluna, e esse número sobe para 80 a 90% na população acima de 50 anos. Atualmente o tratamento mais utilizado consiste de repouso limitado, medicação para a dor, e programas de fisioterapia e exercícios. O repouso no leito é recomendado para casos de dor forte com espasmo da musculatura, mas não deve exceder a 2 ou 3 dias. Depois disso, o paciente deve começar a se movimentar. A atividade física precoce promove uma recuperação mais rápida.

Quando a dor é pequena ou moderada, é melhor tentar manter todas as atividades normais. A aplicação de gelo e calor de forma alternada pode ajudar a relaxar os músculos e reduzir a inflamação. Geralmente recomendamos aplicação de compressas quentes por 20 minutos, depois gelo por mais 20 minutos. Se o paciente achar que um ajuda mais que o outro, então pode usar só o que for melhor. Esse tratamento pode ser repetido 2 ou 3 vezes por dia.

Dr. Marcus Vinícius de Oliveira Moura – médico ortopedista
Hospital Geral e Ortopédico de Cacoal - HGO
Fone: (69) 3441-2483 – Cacoal - RO

Teoria e prática da luz na arquitetura

Um projeto de iluminação natural ou artificial bem sucedido, antes de tudo deve ter como base o próprio cliente. É a chave que leva ao sucesso, pois a obrigação do arquiteto é justamente traduzir suas idéias, desejos e sentimentos, projetando-os através do espaço e criando um cenário compatível com a proposta local. O intuito é fazer com que a iluminação atenda à utilização do espaço. A luz deve enfatizar e facilitar a tarefa.

Critérios, como o percurso da luz, a proteção solar, a percepção visual, a relação com o exterior e os gastos com energia, são fundamentais para a elaboração de um bom projeto.

É importante que nos conscientizemos de que o aproveitamento cada vez maior da iluminação natural resulta economia de energia considerável. Devemos explorar a luz natural o máximo possível. A responsabilidade pela terra, pelo homem e pelo meio ambiente, é fundamental. A preservação da natureza deve ser feita em tudo que pretendemos realizar.

Quando utilizo aberturas generosas em meus projetos, inicialmente podem tornar-se onerosas à obra, e até serem julgadas como exageros. Mas no final têm proporcionado resultados gratificantes aos meus clientes.

Dra. Mônica Limoli - arquiteta
PROJETOS COMERCIAIS E RESIDENCIAIS
Av. Marechal Rondon, 2778
Princesa Isabel - Cacoal - RO
(69) 3441-9748 / 8114-0510
monicalimoli@terra.com.br

ORTOPEDIA RONDÔNIA

Confecção de produtos ortopédicos, pernas e braços mecânicos, coletes para colunasob medida, palmilhas e calçados ortopédicos em geral

Sérgio Miguel
Técnico ortesista
e protesista
Fones:
69 3441-7125
8115-6389

Diagnosticando a SOP na adolescência

Na adolescência, em um curto período de tempo e de forma rápida e desordenada, ocorrem grandes transformações físicas, psicológicas e emocionais, gerando ansiedade e insegurança. Entre as desordens endocrinológicas mais comuns nesta fase, afetando aproximadamente 6% da população feminina em idade reprodutiva, está a síndrome do ovário policístico - SOP. É a causa mais comum de infertilidade. A SOP é um distúrbio que se manifesta de diversas formas. Há presença de amenorréia (ausência de menstruação), de hirsutismo (aparecimentos de pêlos mais grossos em locais como o tórax, o queixo, etc...). O aumento dos ovários ocorre somente nos casos avançados.

As mulheres afetadas têm sintomas de aumento de andrógenos (hormônios masculinizantes), irregularidades menstruais e amenorréia. A síndrome se inicia na puberdade e é progressiva. Em relação ao tratamento na adolescência, as principais preocupações estão relacionadas às alterações corporais, às irregularidades menstruais, e à contracepção. Já na idade adulta, a infertilidade torna-se o foco de preocupação.

O primeiro e mais efetivo ponto do tratamento da SOP é a modificação do estilo de vida. A atividade física deve ser incorporada à rotina das adolescentes. A perda de peso em pacientes obesas pode restaurar a ovulação e a regularidade menstrual.

A SOP está vinculada a sérios problemas de saúde, que incluem diabetes mellitus tipo 2, cardiopatias, hipertensão arterial, câncer endometrial e de ovário, infertilidade e subfertilidade. O diagnóstico precoce na adolescência poderá, além de mudar a história natural da doença, prevenir efeitos deletérios nessa fase, principalmente os relacionados á imagem corporal.

Dr. Juarez Piauhy Marreiro
- ginecologia/obstetrícia
e ultra-sonografia
Hospital e Maternidade São Paulo
Fone: (69) 3441-4611 ou 3441-4612
Cacoal - RO

Febre: como lidar com ela

A febre é o sinal/sintoma mais freqüentemente observado na prática pediátrica. A importância da febre não está ligada somente à sua freqüência, mas também ao fato de ser uma fonte de ansiedade para os pais, principalmente para os jovens, podendo provocar a chamada "febre fobia", que podem levá-los a condutas terapêuticas inadequadas. Em geral, os quadros de febre em pediatria são de origem infecciosa. Menos freqüentemente, a febre pode sinalizar uma infecção grave ou outras doenças não infecciosas.

É dever do pediatra, por um lado, diminuir o desconforto da criança utilizando o bom senso, tanto na solicitação de exames quanto no uso de medicamentos, e por outro lado, aliviar a ansiedade dos pais, esclarecendo dúvidas e fazendo o acompanhamento da criança até o diagnóstico. É importante saber que: *a febre é apenas a manifestação de uma doença e não tem perigo em si, desde que controlada em níveis razoáveis; *um pouco de febre é útil para a reação do organismo; *o papel do antitérmico é tornar a doença mais confortável, e o início do efeito deve ocorrer em 60 a 90 minutos; *desde que a criança esteja se sentindo bem, é perfeitamente tolerável uma febre baixa; *é importante comunicar-se com o médico nas seguintes eventualidades: febre acima de 39,5°C, principalmente se acompanhada de calafrios; febre que dure mais de 72 horas; febre que reapareça após um período afebril de mais de 24 horas; abatimento acentuado, mesmo após o uso de antitérmico ou se a criança está com gemência; e se surgirem sintomas diferentes ou erupção na pele. A febre alta só pode causar lesão cerebral quando a temperatura ultrapassa 41,7 °C.

Tenha sempre em casa um termômetro. No caso de qualquer anormalidade, procure o médico.

Dra. Maria Beatriz de Melo
- pediatria e alergia respiratória
Hospital e Maternidade São Paulo
Fone: (69) 3441-4611 ou 3441-4612
Cacoal - RO

ULTRACENTER
ULTRA-SONOGRAFIA COM DOPPLER COLORIDO
com 3 e 4 dimensões e ecocardiograma

EXAMES REALIZADOS:
- Medicina Interna:
Abdômen total, abdômen superior, rins, bexiga e próstata

- Medicina Superfície em geral:
Nódulos, glândulas cervicais, sub mandibular, tireóide, mamas, testículo, pênis

- U. S. em Ortopedia:
Ombros, joelho, coxa femural, cotovelos, punhos, tendões e músculos

- Ginecológicos:
Útero e anexos
Obstétricos com avaliação fetal
Obstétrico Morfológico

DOPPLER COLORIDO
Com toda suas aplicações em carótidas, vertebrais,
vasos de membros superiores e inferiores, aorta e renais.
"Doppler em obstetrícia e ginecologia
"Ecocardiograma
"Biópsia dirigida por ultrassom em mama, tireóide e próstata

Atendimento com hora marcada.
Urgências todos os dias
Convênios e particulares

Av. São Paulo, 2539 - Cacoal - RO
hspspaulo@nettravel.com.br
☎ (69) 3441-4611 / 3441-4612

Acne: indesejáveis espinhas

O que é acne e porque aparece?

Acne, também conhecida por "espinha", é uma doença inflamatória da pele que afeta a maioria (aproximadamente 80%) dos adolescentes e muitos adultos. Tem início quando o folículo pilossebáceo (poro) da pele é bloqueado pelo excesso de sebo e células mortas, levando ao desenvolvimento de cravos brancos e pretos. Estes poros bloqueados muitas vezes inflamam, surgindo espinhas inflamadas (caroços vermelhos e bolinhas com pus) ou mais profundamente (caroços profundos parecidos com furúnculos e cistos - espinhas internas). É mais comum que a doença apareça na face, podendo também ocorrer nas costas, ombros e pescoço. O aumento da produção de hormônios produzidos pelo testículo ou ovários durante a adolescência é o principal fator que leva ao aparecimento da acne. Outros fatores, como infecções, uso de medicamentos e cosméticos, exposição solar e disfunção hormonal também podem estar envolvidos no surgimento da doença. Até o momento não foi provado o papel dos alimentos (chocolate e outros) no desencadeamento ou agravamento da doença. Existe uma tendência hereditária na acne. Se os pais tiveram acne, há uma maior chance do filho ter a doença.

Com que idade inicia e até quando dura?

Dos 8 aos 46 anos de idade, porém é mais comum dos 12 aos 22 anos.

Por que a acne deve ser tratada?

A acne é uma doença que causa grande impacto emocional. Abala a auto-estima por afetar o rosto. Se não tratada, a acne pode persistir por muitos anos. Quando não tratada adequadamente pode deixar cicatrizes por toda a vida.

Com os tratamentos atuais a acne tornou-se uma doença curável.

Como deve ser tratada?

O tratamento é realizado segundo a gravidade (grau) da doença estabelecida pelo médico dermatologista. Os medicamentos são utilizados para tratar as lesões que já estão aparentes como para prevenir o surgimento de novas lesões. São usados medicamentos de uso tópico (creme ou gel) ou de uso oral. O peeling (esfoliação) com substâncias especificas para uso em peles acneicas pode ser realizado durante o tratamento para reduzir a inflamação das lesões e facilitar a penetração do medicamento tópico na pele, assim como acelerar a melhora de manchas.

A acne pode ser tratada com cirurgia?

As cicatrizes são tratadas de forma individual (uma a uma) mediante procedimento cirúrgico segundo o tipo e a forma da cicatriz. Cistos profundos com pus devem ser drenados. Atualmente, em alguns paises, já está disponível o uso de laser para o tratamento domiciliar das lesões inflamadas.

Mitos e verdades!

*A acne não é contagiosa.
*Não há nenhuma relação entre o hábito intestinal e acne.
*Não há relação entre masturbação e o aparecimento de acne.
*Não existe comprovação científica entre o consumo de determinados alimentos (chocolate e alimentos gordurosos) com o aparecimento ou piora da acne.
*Lavar o rosto várias vezes ao dia não ajuda a evitar a acne.
*Algumas formas de anticoncepcionais podem piorar a acne, enquanto outras formas podem melhorar.
*Pode haver uma piora da acne nos dias anteriores à menstruação pela influência dos hormônios.

*Cicatrizes de acne não são para sempre, existem recursos eficazes para tratamento das cicatrizes.

Acne grau 2

Acne grau 4

Dr. Edson Borges
- médico dermatologista
CMC – Centro Médico de Cacoal
Fone: (69) 3443-2001 ou 3441-3888
Cacoal - RO

O maior acervo histórico de Cacoal
TRIBUNA POPULAR
(69) 3443-4277

FOLHA DE RONDÔNIA
O Jornal da Nossa Gente
www.folhaderondonia.com.br
Representantes Comerciais
Silvana Lustoza - 69-9204-0583
Jusmar Lustoza - 69-9257-7850
Fone: 69 3443-4286
Rua José do Patrocínio, 1822 - Esq. c/ Av. 2 de Junho - Cacoal - RO

Acic
Associação Comercial e Industrial de Cacoal
www.aciccdl.com.br
CDL
Câmara de Dirigentes Lojistas de Cacoal

Foto Studio Book
Valorizando a sua imagem
Revelamos analógicas e digital
3441-7508
9989-6594
Av. Porto Velho, 2185 - Centro - Cacoal - RO

Conheça as vantagens de ser associado

CUIDADO COM A PRESSÃO

Distúrbio assintomático e silencioso, a hipertensão arterial é subestimada pela maioria da população, embora um contingente que varia de 10% a 15% de brasileiros sofra da doença. Principal fator de risco de doenças cardiovasculares, esse mal pode atingir pessoas de todas as idades. Apesar do risco, 30% dos portadores desconhecem o problema.

Sabe-se que há uma relação muito forte com o histórico familiar e com fatores como excesso de peso, abuso do álcool, fumo e sedentarismo. No caso das mulheres, a partir dos 45 anos elas perdem a proteção hormonal, o que contribui para o aumento da pressão. Os idosos também têm maior chance de desenvolver a doença. No caso das crianças, o olhar dos pais deve ser dirigido para a obesidade. As complicações são diferentes e uma ida ao pediatra pode evitar quadros graves.

Diagnóstico

O diagnóstico deve ser feito o mais precocemente possível. Dores de cabeça, mal-estar, tonturas, perturbações visuais, dor torácica, palpitações, dispnéia e "aperto no coração" são alguns dos sintomas que podem sinalizar uma crise hipertensiva. Apesar de não ter cura, a doença pode ser controlada. Um pouco de disciplina e algumas mudanças de hábitos podem ajudar a prevenir e controlar a hipertensão.

Cuidados

É necessário um considerável esforço por parte dos pacientes hipertensos a se engajarem em um novo estilo de vida, a uma educação alimentar, a restrições de atividades e a ingerir regularmente os medicamentos receitados. O controle da hipertensão é essencial para a prevenção de doenças secundárias como arteriosclerose, angina, infarto do miocárdio, insuficiência renal, derrame e hemorragia de retina e arritmias.

ESPAÇO VIDA UNIMED

A Unimed Ji-Paraná oferece aos usuários portadores de hipertensão arterial um programa de promoção de saúde, criado com o intuito de conscientizar e despertar nas pessoas a importância da prática de hábitos saudáveis para melhoria da qualidade de vida. O programa Baixa Tensão desenvolve ações de combate a fatores de risco com assistência multidisciplinar. Os clientes participam de monitoramentos e orientação, palestras e atividades físicas sem nenhum custo adicional, com o acompanhamento de profissionais de nutrição, psicologia, enfermagem e educação física. Ainda existem outras duas linhas de atuação - diabéticos e obesos. O Espaço Vida fica na rua Capitão Silvio, 1125, bairro Casa Preta, Ji-Paraná. Mais informações pelo telefone 3421-1300.

PLANOS DE SAÚDE

FARMÁCIA UNIMED - ESPAÇO VIDA

Ji-Paraná 3411-3835
Ouro Preto 3461-2108
Cacoal 3441-5489

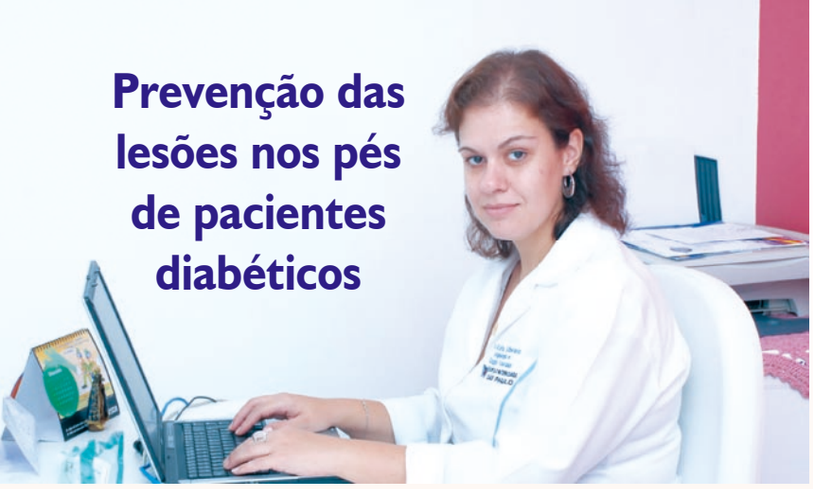
Ji-Paraná 3421-1300/8424-8012

Av. Transcontinental, 1019 - Centro
JI-PARANÁ - RO - Fone: (69) 3411-3800

ANS - nº 347507

Unimed Ji-Paraná

Prevenção das lesões nos pés de pacientes diabéticos



As doenças vasculares como a arterosclerose (envelhecimento das artérias levando a diminuição da circulação) são muito favorecidas pelo diabetes e se instalam precocemente nos pacientes com diabetes descontrolado.

O descontrole da glicemia é responsável pelas complicações do diabetes, que incluem a neuropatia (alteração da função do nervo) a arteriopatia (alteração da circulação) e a infecção.

A arteriopatia geralmente atinge as artérias abaixo do joelho, afetando principalmente os pés; a neuropatia provoca a redução da dor e sensibilidade, causando amortecimento; e a infecção é o fator que leva, em questão de horas ou dias, à destruição dos tecidos.

O tratamento inclui o controle rigoroso do diabetes além do uso de medicamentos. Pode haver a necessidade de cirurgia. Quando há necrose (tecido morto) ou gangrena (necrose com infecção) indica-se a drenagem cirúrgica (debridamento) ou até mesmo de amputação. Esta solução, extrema, é às vezes o único recurso para salvar a vida do paciente. Melhor que tratar, no entanto, é evitar. Assim, o controle rigoroso da glicemia é essencial. Além disso, o monitoramento diário dos pés é fundamental. Todos os dias o paciente deve estar atento às unhas, ao espaço interdigital (entre os dedos) e à planta dos pés, procurando calosidades, bolhas e frieiras. Tomar sempre muito cuidado com as unhas. Na maioria das vezes as lesões se iniciam após serviços de manicure ou ainda em frieiras.

Em caso de dúvidas, procure serviço médico especializado.

Dra. Carla Cristina Gularte Liberato
- angiologista e cirurgiã vascular
- membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular
Atendimento:
- Hospital e Maternidade São Paulo
(69) 3441-4612 – Cacoal - RO
- Hospital São Mateus
(69) 3451-3739 – Pimenta Bueno - RO

DIABETES... Epidemia do Século XXI

Diabetes Mellitus é uma doença crônica, degenerativa e mutilante, que não tem cura, porém pode ser controlada. É uma doença que não escolhe idade, raça, sexo ou condição social. É considerada a doença do século XXI juntamente com a obesidade, pois ambas se tornaram um desafio para os profissionais de saúde por serem doenças que estão se alastrando a uma velocidade surpreendente. É uma doença debilitante com alto impacto social, com complicações severas que provocam riscos às famílias no mundo todo. Existem alguns tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2, diabetes Moody (intermediaria entre a 1 e 2), diabetes gestacional, entre outros.

As pessoas com níveis altos ou mal controlados de glicose no sangue podem apresentar muita sede, vontade de urinar diversas vezes, perda de peso, fome exagerada, visão embaçada, infecções repetidas na pele ou mucosas, machucados que demoram a cicatrizar, fadiga (cansaço inexplicável), dores nas pernas por causa da má circulação, etc.. Em alguns casos não há sintomas. Isto acontece com maior freqüência no diabetes tipo 2. Neste caso, a pessoa pode passar muitos meses, às vezes anos, para descobrir a doença. Os sintomas muitas vezes são vagos, como formigamento nas mãos e pés. Portanto, é importante pesquisar diabetes em todas as pessoas com mais de 40 anos de idade. O diabetes Tipo 1 se apresenta em crianças, adolescentes e adultos jovens (menores de 40 anos).

Após ter o diabetes diagnosticado e iniciado o tratamento, é importante considerar alguns assuntos: *Manter-se livre das internações; *Manter-se em boa saúde e sentindo-se bem; * Permitir-se fazer coisas que pessoas de sua idade usualmente fazem; *Permitir-se viver uma vida longa, trabalhar e ser feliz; *Permitir-se crescer e desenvolver-se normalmente.

Dra. Ana Maria Hinojosa
- médica especialista em diabetes
- Membro da Sociedade Brasileira de Diabetes
Atendimento na Clinimagem
(69) 3441-3571 - Cacoal - RO

2wf DESIGN
"Soluções em artes gráficas"
Logomarca, Folder, Banner, Cartaz, Catálogo, Mala direta, Diagramação de revista e informativo, Layout Fachadas, Letras caixa inox,
Heliel de Souza
8407-3968/3441-6021
helielsouza@hotmail.com
Visite nosso site: www.2wfdesign.com

Cirurgiã Dentista Especialista em Endodontia
Drª Maria Eduarda D. Macedo
CRO-RO 1170
Clinica geral e "Especialista em Endodontia"
Fone: (69) 3441-4324
Av. Dois de Junho, 2110
Centro - Cacoal - RO
Fone: (69) 3451-8507
Av. Presidente Kennedy, 998
Centro - Pimenta Bueno - RO
Atendemos os convênios Associl e Ceron

50 anos FISK
English - Español
Evoluir sempre faz a diferença
Fone (69) 3441-4701
Cacoal - RO

Angiologia e Cirurgia Vascular
"Cuide de seus pés como um segundo coração"

Dra. Carla Liberato
CRM 1994-RO
Hospital e Maternidade São Paulo - ☎3441-4612 - Cacoal-RO
Hospital São Mateus - ☎3451-3739 - Pimenta Bueno-RO

ODONTOCLÍNICA
Dr. Eduardo César Ginez Silva
Cirurgião - Dentista
Ortondontia
CRO-948
Dra. Ana Laura L. Sá Meira Silva
Cirurgião - Dentista
CRO-949

CUIDANDO DO SEU SORRISO
Fone: 69 3443-4383
Rua são Luis, 1085 - Centro - Cacoal - RO

Dra. Fernanda Akaki
Otorrinolaringologista
Ouvido - Nariz - Garganta
CRM 1877 - RO
Hospital São Paulo - (69 3441-4611 - Cacoal - RO
Hospital Bom Jesus - (69 3442-2463 - Rolim de Moura - RO

Rodolfo Gonçalves
Casa de Dança

Aprenda a dançar bolero, samba de gafieira, salsa, forró, zouk, tango, entre outros estilos
Fones: 3443-5436 / 9991-5935
Av. Castelo Branco, 18.488 - Cacoal -RO
casadedancarg@hotmail.com

Infarto agudo: rápido diagnóstico

O Laboratório CID, com o intuito de melhor auxiliá-lo em alguns diagnósticos, implantou em sua rotina de urgência o exame de troponina. É um marcador de lesão muscular cardíaca, útil no diagnóstico do infarto agudo do miocárdio e necrose do tecido miocárdio. É detectável em 4 a 6 horas após ter ocorrido a lesão do miocárdio, com pico em 12 a 18 horas. Estamos também com rotina diária para os seguintes exames: T3, T4, T3L, T4L, TSH, FSH, LH, PSA, PSAL, HIV I e II, HbSAg, HCV, anti-HBS, anti HBC-IgM, IgE, Prolactina, Progesterona, Estradiol, Toxo e Rubéola.

Para poder executar melhor esses exames, o CID adquiriu o equipamento Elecsys1010, que tem um sistema auto-analisador totalmente automatizado de bancada para imunoensaios, com as seguintes técnicas:

*Sistema de detecção por Eletroquimioluminescência (ECL), através do marcador Quelato de Rutênio, que possibilita a incubação das amostras por no máximo 18 minutos;

*Calibração totalmente automática através de exclusivo código de barras bidimensional (2D), dispensando a entrada de dados via teclado, ocorrendo automaticamente quando da entrada dos reagentes no compartimento. Para novos lotes de reagentes requer-se apenas dois pontos de calibração, que se mantêm estáveis por quatro semanas;

*Disco de amostras, reagentes, diluentes, calibradores e controles com 42 posições para tubos primários, 24 posições para tubos secundários (cubetas), calibradores e controles, 2 posições adicionais para STAT;

*Tempo total de reação de 18 minutos;

*Capacidade de até 128 testes/rotina, 50 testes/hora; Isto significa que o CID pode realizar os exames de forma conveniente, rápida e ininterrupta; assim, podendo atender melhor os seus clientes.

Laboratório CID - Cacoal - RO
Fone: (69) 3441-2361 / 3441-4461

Quem deve, nunca esquece

Li um texto há alguns dias atrás do professor Marins onde ele contava que ouviu uma pessoa muito simples dizer uma profunda verdade: "Quem deve, nunca esquece". O que ele quis dizer é que se você é credor, isto é, tem a receber, você até pode se esquecer de uma dívida. Mas o devedor; aquele que ficou devendo, o que não pagou; jamais se esquecerá. Veja que grande verdade!

É por isso que temos que estar sempre credores. É por isso que nunca devemos estar na posição de devedores. E aqui estou falando não só de dívidas pecuniárias; de dinheiro; mas de todo tipo de dívida.

Uma pessoa que mentiu para prejudicar alguém, nunca se esquecerá. O prejudicado poderá até não se lembrar mais da traição de um amigo, mas o traidor jamais se esquecerá da traição que cometeu. Alguém que tenha sido alvo de uma grande injustiça poderá se esquecer com o decorrer do tempo, mas aquele que cometeu a injustiça, jamais se esquecerá. Essa é a pena do devedor; nunca se esquecer da falta que cometeu.

Só isso me disse a pessoa simples. Basta para fazer uma pessoa viver na retidão. Toda injustiça, falta, dívida, crime, contravenção, ou seja, o que for que ela cometer, poderá nunca ser descoberta por suas vítimas. Mas, ela jamais se esquecerá do erro cometido, transformando-se por isso, na principal vítima do próprio delito, pois será prisioneira de si mesma.

Assim, o segredo é deixar sempre o outro devedor. Seja sempre credor. E para ser credor, você deve fazer mais do que o outro espera que você faça. Deixe o seu cliente devedor. Deixe seu colega devedor. Deixe seu patrão ou chefe devedor. Faça sempre mais. Não seja prisioneiro de sua consciência. Vá além e você terá uma paz interior e uma tranqüilidade que poucos entenderão e todos invejarão.

CLIPAO

Sérgio C. Pontes
- empresário
Fone: (69) 3442-5233 – Cacoal - RO

O doce sabor do perigo

Na natureza existem dois tipos de gordura: a gordura vegetal, que é líquida devido ao alto conteúdo de ácidos graxos poli-insaturados, e a gordura animal que é sólida pois contém alto teor de ácidos graxos saturados. Para transformar a gordura vegetal líquida em sólida (gordura trans) é utilizado um processo industrial de hidrogenação química, com o hidrogênio, o calor, e outras substâncias. As gorduras sólidas do tipo trans são utilizadas no preparo de alimentos para dar textura e firmeza a eles.

O produto mais conhecido que utiliza este processo é a gordura vegetal hidrogenada, muito utilizada no preparo de tortas, biscoitos, salgados, sorvetes, etc. A gordura trans também pode ser encontrada em margarinas sólidas, gorduras para frituras utilizadas em lanchonetes e restaurantes, biscoitos recheados, temperos para saladas industriais, salgadinhos tipo batata frita, cobertura de bolos, etc. As gorduras normais são maleáveis, mas a gordura do tipo trans é uma gordura rígida que pode se estabelecer em seu corpo provocando danos irreparáveis. Este tipo de gordura está associado à obesidade, doenças coronárias, diabetes, alto colesterol e até mesmo a paradas cardíacas.

Alguns tipos especiais de gordura são benéficos, como ômega 3 (ácido linolênico) e ômega 6 (ácido linoléico) que são essenciais para um sistema imunológico forte e saudável. Estão presentes em peixes de clima frio, óleos vegetais e nozes. Abaixa o nível de triglicerídeos e o colesterol total. Procure alimentos frescos ao invés de processados, isso pode reduzir o seu colesterol tanto quanto a estatina (medicamento). Exercícios físicos não foram feitos para tortura humana. Busque um tipo de exercício que lhe dê prazer, e tenha uma vida longa e saudável.

Dr. Credival de Carvalho
- médico cardiologista
CMC – Centro Médico de Cacoal
(69) 3443-2001
Hospital e Maternidade São Paulo
(69) 3441-4611 - Cacoal - RO

Dolores da Madrugada conquista Rondônia

Depois de atuar em doze espetáculos o ator Edimar Oliveira, diretor do grupo de teatro Risoterapia, consagra-se com o espetáculo Dolores da Madrugada, seu primeiro monólogo. A estréia, com grande sucesso, aconteceu em março deste ano em Cacoal, passando por Rolim de Moura e Ariquemes. Agora segue a turnê pelo estado de Rondônia. O ator alerta! "Fique atento pois em breve estarei em sua cidade".

Escrever e atuar em um monólogo sempre foi um desejo do ator. Desde 2003 participa do grupo de teatro Risoterapia e nele já fez mais de duzentas apresentações por várias cidades do Estado: Cacoal, Rolim de Moura, Jí-Paraná, Jarú e Ariquemes.

O monólogo Dolores da Madrugada é uma comédia que retrata um programa de TV o qual é apresentado ao vivo na madrugada pela "encantadora" Dolores. Por falta de criatividade, ou preguiça mesmo, Dolores, a qual tem moral um tanto duvidoso, acaba copiando toda a programação da madrugada dos outros canais. Muitas confusões, além de loucuras, falsidades e surpresas são o ápice de muitas gargalhadas durante o espetáculo. Imperdível!!!

Na história de Cacoal, e talvez de Rondônia, o grupo de teatro Risoterapia seja o mais atuante. Está sempre com espetáculos em cartaz, fomentando a cultura teatral da região. Nos anos de 2004 e 2005 representou Cacoal no Festival de Teatro Coração de Rondônia. Em 2006 realizou o 1º Festival Risoterapia de Teatro. Atualmente o grupo conta no elenco com: Edimar Oliveira, Júlio Borges, Edmilson Nascimento e Silvinha Moiella.

Além de ator, Edimar Oliveira também é autor de vários espetáculos como: Penosa do Sul vai às Urnas; Quem matou Tenório?; Chapeuzinho Vermelho na Escola; O Pecado da Carne; Fofucho foge de Casa; Homens por um Fio; O Escritor; Fofucho e o Mágico de Oz; Pequenos Cérebros, Grandes Bobagens; Fofucho e a Caixa Mágica; e Dolores da madrugada. E os projetos continuam!! Fique ligado!

Grupo de Teatro Risoterapia
Fone: (69) 3441-3252 - Cacoal - RO

A CULINÁRIA ITALIANA

A Pasta

É no dia 21 de outubro que se comemora em vários países o Dia do Macarrão. A "pasta", de tradição italiana, tão saborosa e nutritiva, é consumida em praticamente todo o mundo. Farinha de trigo, ovos e sal são os ingredientes básicos para a preparação deste que é um dos pratos mais apreciados pelos italianos: "pasta all'uovo", isto é, massa de ovos.

Apesar de sempre associarmos massas à Itália, é bom lembrar que não foram os italianos que a inventaram. Não se sabe ao certo nem onde nem quando esta deliciosa iguaria foi preparada pela primeira vez. Muitos séculos antes de Cristo já se preparava uma massa com cereais moídos e farinha. Os egípcios adotaram este hábito e foram aperfeiçoando e disseminando o seu preparo. Consta que na Itália foram encontrados utensílios para preparação de massas, em uma tumba etrusca do século III AC.

Há o mito de que Marco Polo teria auxiliado na disseminação do uso do macarrão. Esta arte teria sido transmitida de um país para outro através do viajante veneziano que foi até à China no Século XIII, onde viveu durante alguns anos e em seguida trouxe o segredo da "pasta"; como a conhecemos hoje; para a Itália.

Porém, onde quer que tenha surgido, é graças aos italianos que o hábito de comer massa tornou-a popular. Foram eles também que usaram os tomates, vindos da América, para o preparo de suculentos molhos.

No Brasil, apesar da tradição italiana trazida pelos imigrantes, e possuir um custo acessível, há um consumo de somente seis quilos de massa per capita, ao ano.

COMO PREPARAR UMA BOA MASSA

Para cada 100 gramas de farinha de trigo, um ovo. Isto é suficiente para elaborar uma porção de massa que sacia a fome de uma pessoa. Preparar massas, artesanalmente, é um processo fácil, porém exige paciência e energia. Para melhor trabalhá-la, utilize um fio de azeite de oliva e trabalhe em superfície lisa - de madeira preferencialmente - para amassá-la, até que fique lisa e elástica.

Depois pode-se esticá-la com um rolo e cortá-la da forma que se quiser: lasanha, pappardelle, tagliatelle, maltagliati, fettuccini etc., para cozinhá-la em seguida ou secá-la para uso posterior. Os italianos são tão criteriosos na confecção de suas massas que estabelecem padrões de confecção. A Academia Italiana de Cozinha, por exemplo, determina que o tagliatelle deve ter uma largura de 8 milímetros e uma espessura de um pouco menos de 1 mm. A massa não deve ser muito grossa, pois assim não permite a ideal degustação de seus temperos. Se for muito fina ela quebra e gruda ao cozinhar. Não basta um bom molho para se degustar uma boa massa. Há alguns segredos de cozimento bastante simples que, se seguidos, permitem que seu macarrão seja insuperável:

a) Primeira condição para uma boa macarronada é a própria massa, que deve ser de boa qualidade. Se não usar massa fresca, prefira as de "grão duro" porque permitem um melhor cozimento, tanto interna como externamente;

b) Para cada 100 gramas de massa, use um litro de água e uma colher de sobremesa de sal. Se o molho a condimentar for salgado, diminua a quantidade de sal;

c) Coloque um fio de óleo ou azeite na água para que a massa não grude. Pode até dispensar se você usar a massa de "grão duro"; não gruda;

d) Use um caldeirão ou panela bem grande porque assim a massa terá espaço maior para cozinhar por igual, sem grudar;

e) Para dar um toque especial e aromatizar a massa, coloque na água de cozimento alguns temperos de seu gosto, como cebola, folhas de louro, cravos da índia e grãos de pimenta do reino ou outro que preferir;

f) Coloque a massa na panela somente quando a água estiver fervendo, aumente a chama e procure não interromper a fervura, porque senão a massa não cozinha por igual e tende a grudar;

g) Coloque lentamente a massa inteira, sem quebrá-la, e mexa com um garfo de cabo comprido;

h) Cozinhe em fogo alto com a panela destampada, mexendo de vez em quando com um garfo para que o macarrão se espalhe bem pela água e não grude;

i) O macarrão estará no ponto quando estiver "al dente", ou seja, ao ser mordido deve estar macio, mas oferecer uma certa resistência. Observe sempre o tempo de cozimento informado pelo fabricante da massa e retire a massa um ou dois minutos antes;

j) Assim que cozido, escorra rapidamente e muito bem a massa. Certifique-se de que não permaneça nenhuma água do cozimento para que a massa não continue a cozinhar. A água também prejudicará o tempero, tornando o molho mais ralo;

l) Se a massa for bem escorrida, não é necessário enxaguar. A água esfria a massa e faz com que os aromas e temperos não sejam bem absorvidos. Enxágüe o macarrão em água fria somente em caso de utilizá-los em saladas, assim não ficará mole demais até terminar de esfriar e ser temperado;

m) Depois de escorrido, coloque o macarrão numa travessa larga e o envolva rapidamente com uma colher de sopa de manteiga. Se for usar queijo ralado, coloque-o neste momento; ele aderirá melhor;

n) Misture o molho ou outros ingredientes e sirva imediatamente.

No Toldu's Restaurante e Pizzaria você vai encontrar uma variedade de massas secas que são as de grão duro, e também as frescas, feitas artesanalmente pela casa, tudo preparado com os mais deliciosos molhos e ingredientes selecionados que fazem a diferença do Toldu's.

TOLDU'S
Restaurante e Pizzaria

CHURRASCARIA COSTELÃO
O Rei da Costela
(69) 3441-5242

Buffet Toldu's

Disque TOLDU'S
3441-5355
Av. Porto Velho, 2919 - Cacoal - RO

Educação à Distância: Uma ferramenta para qualificação profissional

A Educação à Distância (EAD) já vem sendo utilizada há um bom tempo. Nos programas governamentais a Educação à Distância passou por diversos problemas, sendo melhorada com as experiências adquiridas, chamando então, a atenção da iniciativa privada. Podemos citar o telecurso 2000, que atualmente possui inúmeros pontos de transmissão no Brasil e forma milhares de pessoas a cada ano. E quem não conhece ou ouviu falar no Instituto Universal Brasileiro (IUB)?

As escolas, principalmente as de graduação e pós-graduação, também encontraram na Educação à Distância uma forma de romper os limites físicos que a distância e os horários impõem, levando seus cursos, com reconhecimento do MEC, para todo o território nacional.

Um grande número de empresas tem a visão de que a EAD é a solução com o melhor custo/benefício para qualificar e manter seus funcionários atualizados. Geralmente essas empresas utilizam materiais impressos, teleconferências e a Internet como meios para troca de informações.

Todo profissional deve estar atento a essa modalidade de formação, pois cursos que ele necessitaria de deslocamento para grandes centros, agora podem ser feitos à distância, reduzindo significativamente os custos e com a facilidade de um horário flexível. Basta ter disciplina, ingrediente fundamental para essa modalidade.

Aos profissionais e às empresas que adotarem a EAD como forma de qualificação, devem buscar escolas ou empresas que ofereçam, além de um material didático de qualidade, uma forma de comunicação de duas vias, em que o contato com os tutores (professores) seja de fácil acesso. E também ofereçam alguns momentos presenciais, para sanar as dúvidas mais complexas, e avaliar a aprendizagem.

Professor Arno Lipke
- professor do Senac há mais de 10 anos
- autor/co-autor de livros sobre o Microsoft Access
contato: arnolipke@hotmail.com
Vilhena - RO

NUTROLOGIA: a Medicina do Futuro

A alimentação e nutrição são imprescindíveis à vida de todos nós; e a nutrologia é uma especialidade médica voltada ao diagnóstico, prevenção e tratamento de enfermidades nutricionais.

O nutrólogo atua sobre a alimentação para a correção do peso, aumento da longevidade, e estuda os benefícios e malefícios dos nutrientes dos alimentos para a saúde. Trata-se da Medicina do Futuro. Procuramos através dos nutrientes a prevenção de doenças crônico- degenerativas e/ou neurológicas. Como exemplo podemos citar a Doença de Alzheimer, doenças cardiovasculares, diabetes, etc.. Utilizamos a Pirâmide Alimentar para oferecer conceitos alimentares importantes, como **VARIEDADES, PROPORÇÃO E MODERAÇÃO**. Tudo isso de uma maneira bem prática.

E por que é importante tratar a obesidade? Devemos nos conscientizar que um corpo dentro dos índices normais de peso é extremamente importante para uma saúde perfeita e uma longevidade com qualidade de vida. Desta forma, um **CORPO ESBELTO NÃO É PURA VAIDADE**.

Assim, procurando saúde e estética, a Clínica Berno há 3 anos em Rondônia vem aprimorando e modernizando seu atendimento. Inovando, investindo e acreditando no potencial de todo o Estado, acaba de inaugurar em Cacoal a nova clínica com uma superestrutura física, com academia de ginástica personalizada, sala de estética com novíssimos aparelhos, equipe médica multidisciplinar (angiologia/cirurgia vascular; ginecologia/obstetrícia; nutrologia; cardiologia; estética médica).

Investimos na **MEDICINA**, procurando **SEMPRE** a satisfação do nosso cliente. É prazeroso ver em cada rosto que entra na clínica o orgulho de fazer parte dessa família, e constatar que estamos conseguindo cumprir com nosso compromisso: oferecer o **MELHOR**.

Drª Tatty Berno
- médica esteta e ginecologista
Clínica Berno
Cacoal - fone: (69) 3441-8126
Ji-Paraná - fone: (69) 3423-2224

O problema da rouquidão

A chamada rouquidão ocorre na maioria das vezes por problemas relacionados a alterações nas **cordas vocais** (termo correto: pregas vocais). As cordas vocais são estruturas que compõem a laringe. Por isso que quando a pessoa está rouca normalmente se diz que está com problemas na laringe.

Muitos são os fatores que propiciam como sintoma a rouquidão. Entre eles temos: inflamações, infecções, lesões tumorais benignas, lesões tumorais malignas e os famosos calos, ou melhor, nódulos das cordas vocais.

As inflamações e infecções são muito comuns nas crianças, mas acometem adultos também. Normalmente são provocadas por irritações nos esforços vocais exagerados (falar muito, gritar de maneira excessiva, etc...), infecções virais, bacterianas, fungos, e cada vez mais nos chama a atenção as lesões provocadas pela tuberculose.

As lesões tumorais malignas são as que causam maior preocupação, sendo mais freqüentes nos fumantes, alcoólatras, pessoas com refluxo gastroesofágico intenso e não tratado.

As lesões tumorais benignas aparecem com certa freqüência em pessoais predispostas a problemas alérgicos, assim como por causas traumáticas nas cordas vocais, e entre elas temos como mais comuns os pólipos, papilomas, e os nódulos (muito comuns nas pessoas que fazem uso exagerado da voz sem os cuidados necessários, como professores, cantores, vendedores, etc...).

Portanto, toda pessoa, seja adulta ou criança, que observar alguma alteração na voz, deve procurar sempre um especialista otorrinolaringologista, pois através de exames especializados o profissional tem como detectar a possível causa da disfonia (rouquidão) e o tratamento adequado, que dependendo do caso, poderá ser clínico, cirúrgico ou de fonoterapia.

Vale lembrar como dica: tome muito líquido diariamente, coma maçã (além de gostoso faz bem à garganta), fale baixo, e não exagere na voz.

Dr. Claudemir Borghi
- médico otorrinolaringologista
OTORRINO CLÍNICA
Fone: (69) 3443-2689 – Cacoal - RO

Advocacia de Partido

Digamos que você tenha que assinar um contrato de suma importância, cujas letras são tão pequenas que mal consegue enxergar. Digamos que ao procurar ler o exausto documento, não consiga sequer interpretar suas palavras. E no momento de contratar ou dispensar seus empregados, será que você está fazendo a coisa certa? Será que está observando as regras trabalhistas? Um imposto novo surgiu. Será que a cobrança é constitucional?

Para dirimir essas e outras dúvidas, é interessante contratar um escritório ou profissional na área de sua especialidade (empresarial) que ofereça serviços de **ADVOCACIA PREVENTIVA** ou de **PARTIDO**. Por meio de um pagamento fixo mensal se obtém serviços de consultoria, proposição de ações, acompanhamento de negociações, resolução de conflitos, etc...

É de fundamental importância que os profissionais tenham especializações técnicas e experiência nas áreas **tributária, fiscal, trabalhista, previdenciária e societária**, pois são nesses setores que surgem os maiores problemas empresariais. Através de uma consultoria especializada você poderá se certificar se é legal o imposto que a sua empresa está pagando; se o contrato de trabalho ou rescisão do empregado foi realizado de acordo com as leis trabalhistas; se o auto de infração lavrado pelo Fisco é ou não passível de anulação; se é procedente ou improcedente; etc...

Não são poucos os empresários que pagam impostos indevidos ou até mesmo são atingidos pela prescrição ou por decadência, e que deixam de discutir autos de infração que contra si são lavrados pelo Fisco indevidamente. Tudo por conta da falta de orientação especializada.

Em tempos de forte concorrência nesse mundo moderno globalizado, torna-se interessante a contratação de profissionais que adotam a advocacia de partido, seja para evitar litígios, seja para obter orientação na tomada das decisões.

Dr. José Júnior Barreiros
- advogado - formado em Direito e em Ciências Contábeis pela Unir – RO
- pós-graduado em Direito Processual Civil pela Unisul-SC – LFG.
www.advocaciabarreiros.com.br
Fone: (69) 3441-9963 – Cacoal – RO

...a faculdade vem até você. Com aulas à distância, presenciais ou uma combinação de ambas. Através destas opções você pode conquistar o seu diploma.

O e-learning é uma forma de educação à distância, que mescla o uso da Internet e encontros presenciais. Sua principal função está concentrada em selecionar, organizar e disponibilizar conhecimento e educação via Internet. Com isso, o e-learning que nasceu originalmente com os treinamentos corporativos, começa a se voltar para o desenvolvimento de competências, de interação e a colaboração entre os alunos.

Atualmente o e-learning soluciona a dificuldade de tempo, de deslocamento e espaço físico. Ele está sendo visto como uma nova ferramenta de apoio à educação, de aprendizagem e formação continuada no setor corporativo e no setor educacional.

Ao utilizar esse meio digital, pode-se observar que existe um foco centralizado em alguns aspectos como: o material disponibilizado para aluno, que pode assumir o papel de um tutorial no formato de um e-book, de vídeos e gráficos. Com isso, o aluno pode seguir o processo com ou sem a necessidade de uma interação maior com o professor.

Já o professor, que antes era visto como o detentor do processo educacional, passa a ser um indicador da direção, ou seja, um consultor educacional extremamente importante para que o aluno não se disperse durante o processo. O aluno começa a ter consciência que ele também é o responsável pela construção do seu conhecimento e precisa ter disciplina em sua agenda de cursos, passando a entrar em contato com um ambiente dinâmico onde a comunicação e a troca de experiências são incentivadas, disseminando conhecimento, como ocorre nos grupos de discussão que encontramos na Internet.

Professor Carlaile L. do Vale
- especialista em Informática na Educação (UFLA-MG)
- docente da FAROL, FAP e SENAC-RO
carlailevale@gmail.com - Cacoal-RO

CRISTAL
Trajes Finos
Aluguel e Venda de Roupas
para Formaturas, Casamentos e Eventos
Fone: 3441-9247
Rua José do Patrocínio, 1726 - Centro - Cacoal - RO

CLÍNICA DE OLHOS
DR. JOÃO LANNES
☎69 3441-5382 - Rua General Osório, 1176 - Cacoal - RO

BOSCH Service
TOZZO
MASTER POWER TURBO SERVIÇO AUTORIZADO
SERVIÇOS DE BOMBAS INJETORA,
TURBINAS, DIREÇÕES HIDRÁULICAS E AUTO ELÉTRICA.
☎69 3441-4710
Av. Castelo Branco, 16.532 - Cacoal - RO - tozzocacoal@nettravel.com.br

HOMEOPATIA: uma medicina para todos

A homeopatia, verdadeira ciência da cura, é muito citada, mas poucos sabem realmente no que ela consiste. Em sua publicação, em 1810, Samuel Hahnemann passou a defender que cada paciente apresenta uma forma pessoal da sua doença. Esse modo individual é descrito pelos sintomas surgidos após o início da doença.

As propriedades curativas de cada medicamento são conhecidas por meio de sua experimentação no homem. O medicamento a ser prescrito deve ser elaborado de acordo com os sintomas experimentados, reconhecidos na literatura, que devem se aproximar daqueles apresentados pelo paciente. Além de prescrever o medicamento, o profissional deve promover a qualidade de vida, isto é, deve se concentrar em melhorar a saúde e prevenir as doenças, mais do que simplesmente tratá-las.

Veja as vantagens de se fazer um tratamento com medicamentos homeopáticos: *É uma forma de tratamento que se preocupa com a totalidade do ser humano e não apenas com as doenças; *É um tratamento menos agressivo que atua através de um estímulo energético e não por efeito químico; *O custo do tratamento é menor quando comparado aos esquemas terapêuticos convencionais.

Por fim, as possibilidades de se valorizar e de se utilizar os sintomas mentais, são enormes, quanto que na alopatia estas manifestações muitas vezes não têm significado e habitualmente são definidas como transtornos neurovegetativos, e tratadas a parte da patologia. Na homeopatia o paciente, valorizado como um todo, fortalece o seu organismo, bloqueando o desenvolvimento de algumas doenças.

Enfim, a homeopatia não é um chazinho como alguns pensam. É uma ciência comprovada. Nos dias de hoje, em grandes centros, a homeopatia é valorizada pela classe média alta, que busca um melhor tratamento, sem efeitos colaterais, com uma melhor qualidade de vida.

Dra. Adriana Marin – farmacêutica e bioquímica - especialista em homeopatia
Farmácia BHIODERME
Fone/fax: (69) 3441-3622 - Cacoal - RO

BIODIAGNÓSTICO
Laboratório de Análises Clínicas
Joice R. Erdtmann
CRF RO 346
Sergio Massatoshi Yamada
CRF RO 342
Av. Sete de Setembro, 2743 - Sala 04
Fone: 69 3481-2847 - Espigão do Oeste - RO

CONCÓRDIA/ULBRA
ESCOLA ULBRA CONCÓRDIA CACOAL
Qualidade educacional
Fone: (69) 3441-3149

As águas e as doenças

•Mais de 76 milhões de pessoas, a maioria crianças, morrerão de doenças relacionadas à água até 2020, a não ser que sejam tomadas medidas urgentes para limpar as fontes hídricas do planeta.

•A ONU afirma que 2,5 bilhões de pessoas não têm acesso a saneamento. Elas são vulneráveis a doenças fatais como diarréia, cólera, febre tifóide e doenças transmitidas por insetos.

•A OMS, em relatório emitido em 2000, estimou que quatro bilhões de casos de diarréia ocorrem a cada ano, matando cinco milhões de pessoas.

•Ainda, segundo a OMS, nos países da América Latina e Caribe existem 168 milhões de pessoas sem abastecimento de água e as enfermidades de origem hídrica aparecem entre as três principais causas de morte na região. A epidemia mais significativa dos últimos anos nesta área foi a da cólera, originada em 1991, no Peru, e que se estendeu por 21 países da região com mais de 1.200.000 casos registrados até 1997.

•Informações divulgadas pela WWE relatam que no Brasil quase 9 milhões de famílias não têm acesso à água potável em casa. Cerca de 70% das internações hospitalares no país são provocadas por doenças transmitidas por água contaminada, gerando um gasto adicional de US$ 2 bilhões por ano no sistema de saúde.

A água contaminada pode transmitir grande variedade de doenças infecciosas.

1) Diretamente pela água: provocadas pela ingestão de água contaminada com urina ou fezes, humanas ou animais, contendo bactérias ou vírus patogênicos. Incluem cólera, febre tifóide, amebíase, etc...

2) Causadas pela falta de limpeza e higiene com água: provocadas por má higiene pessoal ou contato com água contaminada na pele ou nos olhos. Incluem escabiose, conjuntivite bacteriana aguda, ancilostomíases, ascaridíase.

3) Causadas por parasitas encontrados em organismos que vivem na água ou por insetos velores com ciclo de vida na água. Incluem esquistossomose, dengue, malária e febre amarela.

Pimenta Bueno - RO

Água Mineral e Refrigerantes
Lind'Água DE RONDÔNIA
LEVE POR NATUREZA

Helicobacter pylori: vilã do estômago

O Helicobacter pylori é uma espécie de bactéria que infecta o revestimento mucoso do estômago humano. Muitas úlceras pépticas, alguns tipos de gastrite e de cânceres do estômago são causados pela infecção por H. Pylori. Esta bactéria vive exclusivamente no estômago humano e é o único organismo conhecido capaz de colonizar esse ambiente ácido. A ciência dá tanta importância ao estudo do Helicobacter pylori que em 2005 os vencedores do prêmio Nobel de Medicina foram dois estudiosos da bactéria (Warren e Marshall).

A infecção pode ser assintomática ou o paciente pode apresentar queixas relacionadas às lesões causadas pelo H.pylori, geralmente dor "no estômago" ou dificuldade de digestão. Estima-se que até 70% das infecções sejam assintomáticas e que aproximadamente 2/3 da população mundial esteja infectada pela bactéria, fazendo desta uma das infecções mais difundidas no mundo, superada apenas pela cárie dentária. As taxas de infecção atuais variam de nação a nação sendo muito mais elevadas em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. Esta diferença é atribuída a padrões de higiene mais baixos. Ainda não está completamente determinado o modo de contaminação, porém é mais provável que esta se dê por via feco-oral, uma vez que em estudos a bactéria tem sido isolada em saliva, fezes e placa dentária de pacientes contaminados.

O diagnóstico da infecção pode ser realizado através de exames não-invasivos como a sorologia, a pesquisa de antígenos fecais e o teste respiratório com carbono marcado. No entanto, na prática, a detecção do H. pylori usualmente é feita através da **Endoscopia Digestiva Alta** com biópsia para teste rápido de urease, exame histológico e cultura microbiana, naqueles pacientes que procuram o médico por apresentar sintomas dispépticos ou mesmo dor abdominal. Com exceção da biópsia, nenhum outro método de teste é completamente infalível. Na **Clinigastro - Hospital dos Acidentados** a biópsia com teste rápido da urease é rotineiramente realizada em todos os pacientes que se submetem a **endoscopia digestiva alta.** Este método tem uma sensibilidade de cerca de 93 a 97% e especificidade em torno de 98%. O resultado negativo, no entanto, deve ser interpretado com cautela pois pode sofrer influência do uso de determinados medicamentos.

O tratamento deve ser orientado por um médico, e deve ser feito com a associação de anti-secretores e antibióticos. Cabe lembrar que nos pacientes em que um primeiro ciclo de tratramento não foi eficaz em erradicar o Helicobacter pylori, devem ser adotados esquemas diferentes de tratamento, uma vez que a simples repetiçao do esquema de primeira linha, traz índices de erradicação muito baixos.

Na **Clinigastro-Hospital dos Acidentados** nós adotamos os esquemas preconizados pela FBG e SOBED tanto para pesquisa, quanto para erradicação do Helicobacter pylori.

Dr. Douglas Alexandre de M. Rodrigues - médico gastrocirurgião e endoscopista
Clinigastro – Hospital dos Acidentados
Fone: (69) 3441-5166 ou 3441-2253
Cacoal - RO

Moda Infantil, Juvenil e Adulto

Fone: 69 3441-0030

Av. 02 de Junho, 2509 - Cacoal - RO

Prevenção acima de tudo

Esta máxima "**A Prevenção ainda é o melhor remédio**" é amplamente difundida pela classe médica. Porém, infelizmente, é pouco adotada de maneira consciente pelas pessoas em geral. Em nossa cultura impera uma pequena tendência quanto à realização de exames médicos preventivos, pois está enraizada na população a necessidade de se procurar atendimento médico apenas quando do aparecimento de doenças. Em Oftalmologia esta "regra" não poderia absolutamente ser diferente, pois em se tratando de órgãos de funções tão especializadas, os olhos também estão sujeitos ao efeito de inúmeras doenças locais ou sistêmicas.

Distrofias genéticas, hereditárias, adquiridas, degenerações causadas por traumas, uso de medicamentos, alterações muito freqüentes de pressões intra-oculares somente detectáveis com exames específicos, degenerações e distrofias vítreo-retinianas que podem ocorrer em conseqüência de processos inflamatórios ou mesmo disfunções sistêmicas, degenerações senis, enfim, uma gama enorme de fatores podem direta ou indiretamente vir a comprometer a qualidade visual, sendo que seu diagnóstico, principalmente nas fases iniciais, quando tratamentos são mais eficazes, geralmente só é possível através de um exame criterioso.

É importante salientar a necessidade de realização de exame oftalmológico completo de rotina com o médico oftalmologista, pois somente desta forma, alterações que porventura existam, podem ser diagnosticadas e tratadas a tempo e de maneira correta, prevenindo o aparecimento de seqüelas que podem significar a drástica diferença entre ver e enxergar, ou mesmo condenar a uma perda visual às vezes irreversível, o que geralmente não é possível quando da realização apenas dos tão populares "exames de vista gratuitos" onde se visa a simples prescrição de óculos.

Dr. João Lannes Simões
- médico oftalmologista
Clínica de Olhos Dr. João Lannes
Rua General Osório, 1176
Fone: (69) 3441-5382 – Cacoal - RO

Democracia e fidelidade partidária

A fidelidade partidária está diretamente relacionada com o conceito de Democracia, que pode ser entendida como um sistema político no qual a autoridade emana do povo (conjunto de cidadãos), que tem o poder de tomar importantes decisões políticas, direta ou indiretamente, por meio de eleitos representantes, sendo considerada a vontade da maioria votante.

No contexto democrático, a fidelidade partidária implica diretamente nos partidos políticos dentro da sociedade. Portanto, o partido deve organizar-se, adequar-se ao funcionamento, proceder à elaboração de programas e propostas para a sociedade, ocupar lugar no terreno político, e definir os meios e fins para integrar-se na sociedade.

A questão partidária é deduzida pelo sistema de representação política, no qual o candidato é representante dos ideais partidários; a filiação a um partido é uma condição para ser candidato e para ser eleito, o mandato a este pertencerá, pois há um compromisso com o eleitor, acerca dos programas, propostas e finalidades do partido político; ao sair do partido político sem um justo e legal motivo, o parlamentar estará tacitamente renunciando ao cargo que ocupa, dando margem para que o suplente ocupe o lugar deixado.

Assim, os partidos políticos, como chave para o funcionamento da democracia, devem possuir estabilidade, atribuições, condições de funcionamento regulamentadas e conhecidas, para que o eleitor possa ter acesso e conhecer a forma de funcionamento da democracia, tendo consciência em quem estará votando, por ser simples simpatizante ou idealizador do sistema político proposto, e passando a defendê-lo.

Dr. Valnei Gomes da Rocha - advogado - pós-graduado em Direito Processual Civil pelo Instituto Brasileiro de Direito Processual - IBDP e Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul.
Fone: (69) 3441-0791 – Cacoal – RO

Pessoas apaixonadas pelo que fazem transformam as dificuldades em oportunidades de aprendizado, enfrentam os obstáculos com naturalidade e não se importam com os sacrifícios

Atributos para um bom "currículo"

O resultado de todo e qualquer empreendimento tem relação direta com a essência da paixão pelo que se faz, e da gratidão. Por outro lado, ter um alvo e segui-lo com a alegria de um vencedor, faz da própria trajetória uma vitória, mesmo que ainda não se tenha alcançado o que idealizou. O importante é reconhecer que existem pessoas e circunstâncias, e que sem elas nada seria possível. A paixão e a gratidão são atributos contagiantes!

É importante refletirmos constantemente sobre a nossa relação com o meio: a escolha profissional, o trabalho, a família, os amigos. Pessoas apaixonadas pelo que fazem transformam as dificuldades em oportunidades de aprendizado e enfrentam os obstáculos com naturalidade. Não se importam com os sacrifícios. Afinal de contas, elas têm um alvo e o desejo ardente de superá-los. Quando temos paixão por uma atividade, um projeto, uma causa, ela simplesmente está embutida nas atitudes, na forma de falar, no jeito de se expressar e conduzir as tarefas do dia-a-dia.

Ouse mudar o rumo de sua história. Mudar gera estresse, medo, mas também gera energia positiva, novos horizontes. Significa renovação! Ousar com responsabilidade faz com que você cresça profissionalmente e, melhor que isso, nutre a sua alma, patrimônio intransferível, fazendo com que você seja um ser humano melhor a cada dia. Num futuro próximo, faça da sua vida algo que o motive a olhar para trás e dizer "valeu a pena!".

Mazzutti
A sua felicidade se completa aqui.

César Eduardo Mazzutti
- empresário
Fone: (69) 3441-4521 - Cacoal - RO

"Eu preciso fazer o teste HIV-Aids"

Preocupada com a saúde dos quase 70 mil alunos da rede estadual, a Secretaria de Estado da Educação (Seduc) realizou em abril a oficina **"Eu preciso fazer o teste HIV-Aids"**, que tem como base o Programa Saúde e Prevenção nas Escolas (PSE), desenvolvido em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde (Sesau). Participaram do trabalho, educadores das escolas de ensino médio: Orlando Freire, Daniel Néri, Estudo e Trabalho, João Bento da Costa e Rio Branco, todas de Porto Velho, que depois serão multiplicadores junto aos adolescentes. Posteriormente, a ação será expandida pela Seduc às demais instituições de ensino, inclusive do interior do Estado.

Durante dois dias, conforme ressaltou o secretário Edinaldo Lustoza, foram feitas abordagens teóricas sobre temas diversos pelos técnicos do Grupo Gestor Estadual, formado por profissionais das áreas da Educação e Saúde; e discutidas estratégias de ação junto aos jovens, principalmente do ensino médio. Ainda na ocasião, foi apresentado o Kit de Mobilização **"Eu preciso fazer o teste HIV-Aids"**, composto por um formulário para o aluno se auto-avaliar, uma árvore do prazer, caderno com informações e preservativos.

Lustoza destacou a importância do treinamento da equipe, levando em conta dados da Sesau que apontam que de 1997 a 2007 foram registrados 102 casos de Aids em adolescentes de Rondônia com idade de 13 a 24 anos, do sexo masculino, o que representa 11,5% do total de jovens nessa faixa etária; e 98 casos no sexo feminino (16,1%).

- Assessoria de Comunicação da SEDUC

Clínica Masterplástica

Excelência em cirurgia plástica

Porto Velho
Fones: 69 3026-6002 / 3211-8500
Av. Carlos Gomes, 2746 - São Cristovão

Cacoal
Fones: 69 3441-0072 / 9914-6206
Rua Rio Branco, 1585 - Centro

Ariquemes
Fones: 69 3535-3600 / 8402-6480
Av. Jamari, 3140 - Setor 01

Ji-Paraná
Fones: 69 3421-3026 / 8402-2787
Rua Almirante Barroso, 1433 - Centro

A HISTÓRIA RATIFICA SUA EXCELÊNCIA EM CIRURGIA PLÁSTICA

Aliar tradição à tecnologia de ponta traduz a filosofia da Clínica **Masterplástica**. Desde a fundação do primeiro hospital em Ariquemes – RO no ano de 1978, até o presente, a Clínica **Masterplástica** é sempre pioneira no que há de mais moderno em equipamentos e instalações. Ao longo do tempo mantém-se atualizada, acompanhando as mudanças e inovações. Aliada ao desenvolvimento da medicina, constantemente amplia suas especialidades e instalações físicas para melhor atender seus clientes.

O esforço dirigido para a satisfação dos clientes e a busca pela excelência no atendimento são desafios que estimulam administradores, médicos, enfermeiros, e todos os colaboradores na busca do aprimoramento técnico contínuo.

Em 1978 nasceu o Hospital Monte Sinai na cidade de Ariquemes-RO. Com muito trabalho, aliado à competência, tornou-se referência em cirurgia plástica no Estado de Rondônia. Atende clientes de várias regiões do Brasil e do exterior. Possui o maior número de especialidades médicas, UTI com equipamentos de última geração, e as melhores instalações da cidade, proporcionando um melhor conforto para os seus pacientes.

No ano de 1991, na cidade de Goiânia – GO, teve início a construção do Hospital Master de Cirurgia Plástica, o qual nos orgulhamos de fazer parte; Hoje, com 15 salas de cirurgias e 35 apartamentos em alto estilo e conforto, tornou-se a maior clínica de cirurgia plástica da América Latina.

Com o mesmo entusiasmo e empenho de 30 anos atrás, no ano de 2007 Porto Velho foi premiada com a inauguração da mais moderna e confortável clínica de cirurgia plástica de Rondônia, em ótima localização, situada na Avenida Carlos Gomes. Conta com uma estrutura física moderna e confortável, e uma excelente equipe multiprofissional, treinada para proporcionar o melhor atendimento a todos os clientes e acompanhantes.

Vale a pena conferir e fazer parte desta história!

Mazzutti

A sua felicidade se completa aqui.

Fone: (69) 3441-4521
Av. Castelo Branco, 19642 - Cacoal - RO