Ano 2 N° 4 Janeiro, Fevereiro, Março/2009

.E Ponto de encontro

www.jusmarlustoza.com.br

Saúde
Educação
Cultura

HCR – 20 ANOS EM 5

Em Ji-Paraná, com apenas cinco anos, a forte estrutura do Hospital Cândido Rondon preenche as necessidades da população.

Pág. 11

ADVOGADO X MERCADO

Advogado deve se preparar para maior segmentação do mercado, diz o Dr. Hélio Vieira, presidente da OAB-RO.

Pág. 6

OFICINA DE MÚSICA DE VILHENA

Um projeto cultural desenvolvido e organizado há mais de dois anos pelo maestro Juliano Alves de Andrade

Pág. 9

Mazzutti

A sua felicidade se completa aqui.

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

SUPERMERCADOS
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.

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:
69 3443-4286
jusmarlustoza@gmail.com

Direção Geral:
Jusmar Luiz Silva Lustoza

Jornalista Responsável:
Adair Antonio Perin
Jornal Tribuna Popular

Diagramação:
Heliel/2wfdesign.com

Fotografia:
Foto Cacoal

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.

Foto Capa: Francis Bonin Jr.

PROJETANDO CONHECIMENTO

Fomentar informações de qualidade através de artigos bem elaborados, elevar o nível intelectual do rondoniense, são alguns dos objetivos da revista PONTO E, em circulação em todo o Estado.

Cada profissional das áreas da Saúde, Educação e Cultura tem a oportunidade de mostrar seu conhecimento através da PONTO E, desenvolvendo temas diversos, de interesse público, tornando-se alvo interessante, principalmente nas salas de espera de clínicas, escritórios e empresas.

NOS 52 MUNICÍPIOS

O desafio maior de um projeto estadual, como é o caso da revista PONTO E, é fazer com que este trabalho realmente chegue aos 52 municípios. Desta forma, além da distribuição convencional, recebemos o apoio da Secretaria de Estado da Educação – SEDUC, que desde a primeira edição tem encaminhado a PONTO E para as 397 escolas da rede estadual. A busca por parcerias continuou e hoje todas as UNIMEDs do Estado (Porto Velho, Ariquemes, Ji-Paraná e Vilhena) fazem com que a PONTO E chegue às mãos dos médicos cooperados e credenciados ligados aos seus respectivos sistemas.

REVISTA DE BORDO

A mais recente conquista foi a aprovação da PONTO E pela TRIP Linhas Aéreas. Como revista de bordo, a PONTO E proporcionará aos passageiros da TRIP uma boa leitura, tornando a viagem muito mais agradável.

Com periodicidade trimestral, a próxima edição da PONTO E está prevista para o final de março de 2009. Participe! Reserve o seu espaço desde já através do telefone (69) 3443-4286. Decole conosco e alce vôo cada vez mais alto em seus projetos de vida. Feliz 2009!

Jusmar Lustoza
diretor

O maior acervo histórico de Cacoal
TRIBUNA POPLAR
Fones: (69) 3441- 7776 / 3443 - 4277
Rua Antonio de Paula Nunes, 1412 - Centro - Cacoal - RO

IDEAL COSMÉTICOS
A escolha ideal para sua beleza
Cosméticos
Perfumes Nacionais e Importados
Maquiagens
Bijouterias
Móveis e Produtos para:
Salão de Beleza,
Manicure e Estética
Fone: (69) 3441-6774/3441-4984
Av. Sete de Setembro, 2075 - Centro - Cacoal - RO
idealcosmeticos@hotmail.com

CASA DOS RÁDIOS
A sua loja de cd's e dvd's
-Rádios
-Telefones
-Aparelhos de Som Profissionais
-Instrumentos Musicais
-Fios e Antenas para Celulares
-Televisores e Rádios Amadores
-Sonorização de Escolas, Igrejas e outros Ambientes
www.casadosradios.com.br
Fone/Fax: 69 3441-3490
Rua General Osório, 1074 - Centro - Cacoal -RO

HIV e gestantes – transmissão vertical

Transmissão vertical é a passagem do vírus HIV da mãe para o feto ou recém-nascido durante a gravidez, parto e o puerperio.

A taxa de transmissão vertical do HIV, sem qualquer intervenção, situa-se em torno de 25,5%. No entanto, diversos estudos publicados na literatura médica demonstram a redução da transmissão vertical do HIV para níveis entre 0 e 2% por meio de intervenções preventivas, tais como: uso de anti-retroviral combinados (produzindo a queda da carga viral para menos de 1.000 copias/ ml ao final da gestação; parto realizado por via cesariana eletiva, diminuindo o tempo de exposição do concepto ao sangue e líquidos vaginais, ricos em HIV; quimioproflaxia com Zidovudina no trabalho de parto; administração de Zidovudina ao recém nascido por 6 semanas; a não amamentação, visto que o leite materno é rico em HIV.

Todo serviço que realize pré-natal, maternidades particulares ou públicas, devem aconselhar as gestantes a realizarem a sorologia para o HIV, informando que se a gestante for soro positivo, a chance de seu bebê nascer sem HIV é de quase 100%, desde que seja seguido o protocolo de medidas preventivas narradas acima.

Dr. Juarez Piauhy Marreiro
- ginecologista/obstetra e ultrassonografista
Hospital e Maternidade São Paulo
Fone: (69) 3441-4611 / 3441-4612
Cacoal-RO

Você transpira muito?

O suor é um dos mecanismos que nosso corpo utiliza para regular a temperatura corpórea. O controle da sudorese é involuntário e determinado pelo sistema nervoso autônomo, o mesmo responsável pelas batidas do coração e controle da respiração, ou seja, não controlamos sua execução.

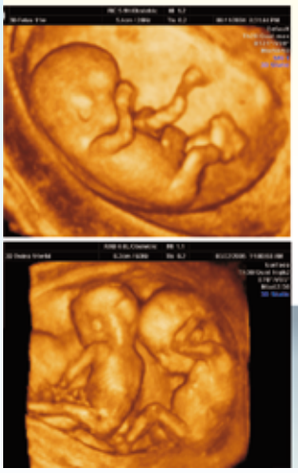
A hiper-hidrose (excesso de suor) é um estado patológico presente em 1% da população brasileira. É caracterizado pelo suor excessivo em várias partes do corpo, trazendo incômodo e constrangimento social. Na hiper-hidrose palmar as mãos ficam molhadas trazendo constrangimento ao cumprimentar alguém ou ao fazer um carinho, e cria dificuldade no manuseio de papéis. Na hiper-hidrose axilar é comum observar roupas com marca de suor debaixo dos braços também causando constrangimentos. A hiper-hidrose também pode afetar a região plantar e da face.

Existem dois tipos de hiper-hidrose: a primária e a secundária. A hiper-hidrose primária não tem causa conhecida, estando relacionada mais a fatores genéticos. As pessoas nascem com a tendência a hiper-hidrose, que pode se manifestar logo nos primeiros anos de vida, ou em qualquer fase posterior, e é o que mais comumente encontramos. Hiper-hidrose secundária é aquela associada a uma causa. Pode estar associada à obesidade, menopausa, uso de drogas antidepressivas, alterações endócrinas e alterações neurológicas com disfunção do sistema nervoso.

O tratamento pode ser com Botox® ou através da simpatectomia. A aplicação de Botox® para controle da hiper-hidrose elimina completamente o suor. O procedimento pode ser realizado sem internação e o paciente retorna à suas atividades no mesmo dia. O tratamento com Botox® não é definitivo e é necessário realizar reaplicações a cada 6 a 12 meses.

Dr. Paulo César de Almeida
- especialista em Medicina Estética Avançada
Corpo & Imagem Esthetic Center
Fone: (69) 3441-8394 – 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

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

Demora no atendimento bancário

Vamos abordar um tema sem complexidade, porém, que atinge interesse de parte considerável da população.
Enquanto os Bancos lucram bilhões de reais anualmente, seus clientes não recebem o atendimento adequado, pois muitas vezes ficam horas em filas para serem atendidos.

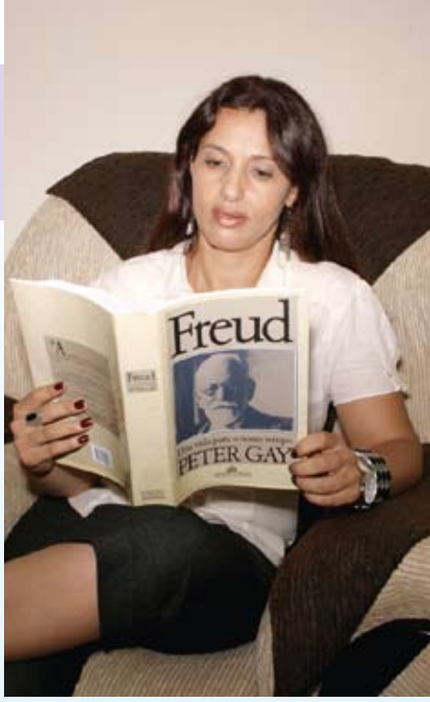
Reconhecemos que a culpa não é dos funcionários das instituições bancárias, eis que trabalham sempre em número reduzido. Trata-se de total descaso por parte da própria Instituição, que deveria contratar mais funcionários, evitando assim, que os clientes amarguem tempo em demasia para serem atendidos.

A legislação estadual (Lei n. 1252 de 11/11/2003), preceitua que o tempo limite para o cliente ser atendido é de até 30 minutos, em dias considerados normais, e de até 45 minutos, nos dias de grande movimento, como nas vésperas de feriados, o que quase nunca é cumprido pelas agências bancárias. Muitos municípios deste Estado também possuem legislação própria, no mesmo sentido.

Ocorre que os clientes de instituições financeiras estão ingressando com ações judiciais, pleiteando por indenizações, em razão do tempo despendido para serem atendidos, e, por sua vez, o Poder Judiciário tem prontamente atendido o pleito. Precisamos melhorar esse país.

Dr. Jack Douglas Gonçalves
- advogado
JDG Advocacia
Fone: (69) 3461-3659
Ouro Preto do Oeste-RO

O que é psicanálise?



Enquanto a psicologia mostra sua preocupação com os processos conscientes do ser humano, a psicanálise com seu conjunto de teorias e seu método de investigação, preocupa-se em desvendar os conteúdos do inconsciente. São conteúdos tais como desejos, necessidades, traumas, sentimentos contraditórios, que perturbam o equilíbrio emocional e criam conflitos por não serem coerentes com o pensamento consciente. É trabalho da psicanálise tornar esses conteúdos conscientes de forma que possam fazer conexões e melhorar as relações que a pessoa estabelece com o mundo interno e com o mundo externo, possibilitando uma melhor qualidade de vida.

Por propiciar crescimento, liberdade e autenticidade, sem a perda da singularidade e da unicidade própria de cada pessoa, a psicanálise faz-se importante para todos, embora as pessoas deixem para procurar pelo profissional em momentos de maior sofrimento, aflição, angústia e dor.

Por ressaltar a importância da qualidade das relações que os adultos estabelecem com as crianças e adolescentes para o desenvolvimento saudável e formação do caráter, e por se preocupar também com a elaboração dos conflitos, lutos e ansiedades provenientes de escolhas, separações, perdas, a psicanálise, além dos benefícios oferecidos por meio da clínica a adultos, crianças, adolescentes, casais, famílias, revela ainda valiosas contribuições com orientações a gestantes, pais, professores, orientação vocacional, profissional, dentre outras intervenções que propiciam desenvolvimento e crescimento.

Dra. Maria Vera Lúcia Barbosa
- psicanalista e psicóloga
- professora universitária
Fone: (69) 9261-8231
E-mail: divinavida@uol.com.br
Cacoal-RO

O futebol e o menisco

Para um jogador de futebol o joelho é a parte do seu corpo que pode encerrar sua carreira prematuramente. A condição que mais causa pavor nos atletas é: "rompimento do ligamento cruzado anterior do joelho". Já ouviram esta frase: Raí, Edmílson, Nilmar, e muitos craques do futebol. São lesões que deixam o jogador fora dos gramados por seis meses ou mais! Em certos casos, definitivamente. Esse tipo de lesão ocorre, em geral, quando o indivíduo está com o pé apoiado e realiza o movimento de rotação ou força o joelho no sentido interno. O atleta não consegue continuar, pois a dor é muito intensa e o joelho fica sem firmeza.

Como nos mostrou Ronaldo, numa angustiante imagem em 2001, as principais causadoras desse trauma são as mudanças bruscas de direção e as arrancadas ou freadas rápidas. São os ligamentos que estabilizam a articulação e evitam movimentos anormais da perna.

Para reduzir o risco de lesões no joelho o ideal é praticar esporte regularmente para manter a forma, estirar e aquecer sempre antes de começar a atividade esportiva, usar joelheiras ou outras proteções ajustáveis, adotar as técnicas corretas para cada atividade esportiva, utilizar roupas esportivas adequadamente acolchoadas, e treinar em superfícies esportivas apropriadas a cada esporte.

Se há a suspeita de sofrer uma soltura ou ruptura do menisco, vá ao médico o mais rápido possível. Não force a perna para esticá-la ou dobrá-la. Ponha a perna em uma posição cômoda e apoiada. Aplique uma bolsa de gelo para baixar a intensidade da dor e assim prevenir a inflamação. Existem diferentes testes para confirmar a soltura do menisco. De acordo com o diagnóstico será indicado o tratamento.

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

O advogado e a segmentação do mercado

Com o boom de desenvolvimento por que passa o Estado, em especial Porto Velho, a advocacia rondoniense deve se preparar para a firmação de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e segmentado. Quem alerta é o presidente da Seccional Rondônia da Ordem dos Advogados do Brasil, advogado Hélio Vieira, ao analisar a nova fase desenvolvimentista experimentada pela Região, tendo como locomotiva a construção das duas hidrelétricas do Madeira.

A preocupação do presidente tem como base a massificação dos cursos jurídicos no País e a qualidade do ensino jurídico. "Esses dois fatores somados ao desinteresse do profissional é ruim, tanto para o advogado quanto para a sociedade", afirma.

Segundo Hélio Vieira, o segredo para o advogado se destacar e se manter firme na área é deixar o mercado se segmentar, porque os segmentos individuais existem independentemente do escritório e dos seus serviços. "Por isso, recomendo aos colegas que devem estudar sempre mais que os outros", reitera.

O presidente da OAB refere-se ainda aos professores universitários que aprovam acadêmicos preguiçosos e não primam pela qualidade do ensino. Afirma que um verdadeiro líder jurídico é aquele capaz de formar pessoas talentosas, melhores que ele mesmo.

Para o novo profissional, Hélio explica que este deve procurar entender o cliente e lutar em parceria com outros profissionais. "Ninguém é obrigado a ficar com pessoa que atrasa o crescimento do escritório ou com pessimistas. Os novos talentos devem encontrar um campo fértil em nichos específicos. Afinal, as especialidades vieram para ficar definitivamente", conclui.

Assessoria de imprensa OAB-RO
Porto Velho - RO

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 a 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

Unimed-RO alcança o Jubileu de Prata

A festa aconteceu no dia 29 de novembro na Quéop's, em Porto Velho. Após o cerimonial, os integrantes da mesa brindaram os 25 anos da cooperativa.

Confira as fotos deste evento em nosso site: www.jusmarlustoza.com.br

O presidente da Unimed-RO, Dr. Saleh Razzak, à esquerda, recebeu os cumprimentos do presidente da Unimed Ji-Paraná, Dr. Gilberto Domingues

A Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos - EBCT, através de suas emissões postais, tem registrado grandes acontecimentos, personalidades marcantes, bem como a cultura em geral do nosso país. Em novembro, em sessão solene, homenageou a Unimed Rondônia, com sede em Porto Velho, que orgulhosamente comemora seu vigésimo quinto aniversário de fundação. Foi lançado o selo de 25 anos da Unimed Rondônia. A imagem do selo reproduz a logomarca da cooperativa em marca d'água, com sobreposição do número 25. No canto inferior direito está em destaque o nome Unimed Rondônia.

A iniciativa ratifica a satisfação da família Unimed, sendo de grande significado para a cooperativa, clientes e colaboradores. Portanto, não seria exagero afirmar que o selo de 25 anos é parte integrante da imagem institucional da cooperativa. Todos os médicos cooperados fazem parte da construção da história da Unimed, e não medem esforços para contribuir com o seu crescimento.

SUA HISTÓRIA

A Unimed Rondônia nasceu da iniciativa de um grupo de vinte e oito médicos, em sua maioria residentes em Porto Velho, que inspirados pela experiência positiva de cooperativismo em outras cidades, reuniram-se no auditório do Hospital de Base "Dr. Ary Pinheiro" no dia 03 de dezembro de 1983, para constituir a primeira cooperativa de trabalho médico do Estado.

Em dezembro de 1993, com dez anos de existência, após ter funcionado em salas cedidas e imóveis alugados, foi inaugurada sua sede própria.

Em seu Jubileu de Prata, a cooperativa tem motivos de sobra para festejar. Há vinte e cinco anos mantém a liderança do recall no segmento de assistência médica em nosso Estado, com ótimo desempenho entre empresas rondonienses em termos de crescimento e rentabilidade.

Seguindo diretrizes bem definidas, a Unimed Rondônia vem alcançando com sucesso as metas traçadas no planejamento estratégico, elaborado a partir de uma visão empresarial com foco no crescimento, na excelência, no atendimento e na valorização do trabalho médico.

A Unimed Rondônia é líder incontestável do setor, e o ingresso de novos médicos no quadro geral de cooperados é medida destinada a aumentar a oferta de serviços aos seus clientes, uma das exigências da Agência Nacional de Saúde, assim cumprindo a sua missão de "oferecer à comunidade a melhor opção de assistência à saúde, e ao médico, a oportunidade do exercício ético da profissão, com base nos princípios cooperativistas".

Assessoria de Comunicação da Unimed-RO
Fone: (69) 3217-2016
Porto Velho-RO

TOLDU'S
Restaurante
e Pizzaria
Aqui come-se bem!
Restaurante
Pizzaria
2wfdesign
Disque TOLDU'S
3441-5355
Av. Porto Velho, 2919 - Cacoal - RO
www.toldus.com.br
CHURRASCARIA
COSTELÃO
3441-5242
CHURRASCARIA
COSTELÃO
O Rei da Costela
Fone: 69 3441-5242
Av. Castelo Branco, 16.958 - Incra - Cacoal - RO
www.churrascariacostelao.com.br
Aberto de Terça a Domingo, das 11h às 14:30h

Oficina de Música de Vilhena

A Oficina de Música é um projeto cultural que já foi desenvolvido por dois anos consecutivos na cidade de Vilhena, sob a batuta do maestro Juliano Alves de Andrade. A primeira edição do evento aconteceu nos dias 11, 12, 13 e 14 de janeiro de 2007 e contou com um efetivo de sessenta músicos vindos de várias cidades de Rondônia e Mato Grosso.

A segunda edição foi realizada de 20 a 22 de junho de 2008. O maior objetivo do projeto é oferecer aos músicos uma forma de reciclar seus conhecimentos musicais com professores de alto nível técnico. Nesta edição destacaram-se os **Professores Rafael Graboski e Clayton Silva, de Curitiba/PR, maestro André Luiz de Mattos, Weverton Coutinho, e Ailton Braga, de Ji-Paraná/RO, e Fábio Cerqueira, de Cuiabá/MT**.

O principal objetivo da Oficina de Música de Vilhena é realizar atividades musicais de alto nível na área artístico-pedagógica, proporcionando à comunidade participante a oportunidade de desenvolver e atualizar conhecimentos no universo musical; importante na formação do cidadão; além de promover um intercâmbio entre alunos de diversas cidades.

Na segunda Oficina estiveram participando 105 músicos. Oportunidade ímpar para aqueles que buscam aprimoramento técnico. No encerramento do evento foi realizado concerto e apresentações em grupo com todos os músicos participantes.

Está na direção executiva deste projeto o maestro Juliano Alves de Andrade, e na direção artística, o maestro André Luiz de Mattos. Afirmam que quando realizam uma Oficina, querem propiciar aos participantes o aumento da qualidade musical, convertendo-a em incentivo para formação de grupos, corais e orquestras que se propõem a fazer boa música.

Assessoria do projeto
Fone: (69) 8419-9226
E-mail: julianomus@hotmail.com
Vilhena-RO

Maestro
Juliano Alves de Andrade
- diretor executivo

Maestro
André Luiz de Mattos
- diretor artístico

Educação alimentar

No primeiro ano de vida é de fundamental importância uma alimentação equilibrada a fim de proporcionar ao seu filho um crescimento e desenvolvimento adequado.

É condição fundamental a adequação da dieta de acordo com o estágio de desenvolvimento do bebê. Do nascimento aos 4 a 6 meses de vida, o bebê é capaz de sugar e deglutir somente líquidos, sendo o leite materno o alimento ideal, atendendo as necessidades nutricionais e afetivas do lactente.

Após os 4 a 6 primeiros meses de vida, inicia-se a "fase de transição" ou "período de desmame", o qual novos alimentos, especialmente preparados, são acrescidos à alimentação. Há necessidade de alimentos complementares, pelo motivo que o leite materno já não é o bastante para suprir as exigências nutricionais do bebê.

A introdução de novos alimentos é facilitada, pois o lactente já tem um bom controle neuro-muscular da cabeça e pescoço. É capaz de sentar com apoio e está desenvolvendo mecanismos necessários para que possa iniciar a mastigação, deglutir preparações não líquidas e apreciar variação no sabor e cor dos alimentos.

Após o primeiro ano de vida os mecanismos fisiológicos estão bem desenvolvidos. Esta etapa caracteriza-se pela maior parte dos nutrientes estarem veiculados por alimentos provenientes da mesa familiar. Este período é muito importante. Poderíamos defini-lo como a fase onde a criança começará a sua educação alimentar.

Orientação importante: Evite que alimentos calóricos sejam oferecidos nos intervalos das refeições (bolachas, biscoitos, chips, balas, etc). Além de não terem valor nutritivo, favorecem a obesidade infantil.

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

Judiciário lento

Sabemos que o calcanhar-de-aquiles do Judiciário Brasileiro é a lentidão. A espera por uma decisão judicial, seja qual for o caso, tornou-se uma grande agonia na vida dos cidadãos. Quem depende, por exemplo, do resultado de uma ação cível de cunho indenizatório, ou de uma ação trabalhista, tem que esperar durante meses, até mesmo anos, para o desfecho do processo.

Para que tenhamos um país socialmente justo, economicamente forte, ambientalmente sustentável, politicamente democrático e eticamente respeitável, é de fundamental importância que existam profundas mudanças nas estruturas do Estado e na sua gestão. Um dos fatores que impedem o pleno desenvolvimento do país e da democracia, é o fato de que a Justiça não consegue exercer o seu papel de guardiã da ética pública, empresarial e social, nem de equilíbrio entre o Executivo e o Legislativo.

Um sistema Judiciário eficiente alavanca o crescimento social e econômico de uma nação. No Brasil, infelizmente, as autoridades competentes não têm prestado a devida atenção ao Judiciário. Faltam investimentos na estrutura física (instalações estruturais e mobiliários), implementação de melhorias (aquisição de equipamentos mais modernos, como computadores, fax, impressoras, etc), implementação de Gespública (motivação, formação e capacitação de servidores com treinamentos e reciclagens), aumento do número de Juízes e do quadro de pessoal.

A sociedade anseia por um Judiciário com alto padrão de qualidade na prestação do serviço jurisdicional. Afinal de contas, a missão do Judiciário é solucionar conflitos com eficiência, eficácia e efetividade, promovendo e distribuindo a Justiça Social.

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

20 anos de progresso em 5

Com o progresso acelerado de Ji-Paraná em todos os segmentos, em 2002 a maioria dos médicos chegou à conclusão que a medicina também tinha que acompanhar esta evolução. A área da saúde, fundamental para o progresso de um município, estava lenta, estagnada, e sofrendo cobranças constantes da população. Então, surgiu a idéia de unir forças com o objetivo de levantar recursos, tornando possível o alto investimento em estrutura hospitalar. Desta iniciativa, em 04 de dezembro de 2002 foi fundada a Cooperativa de Serviços Médicos e Hospitalares - COOPMEDH. Em 1º de julho de 2003 surge a fusão dos hospitais CEMED, MODELO e PRÓ-SAÚDE, com o nome de Hospital Cândido Rondon – HCR. Hoje o Hospital Cândido Rondon possui corpo clínico composto de aproximadamente 60 médicos atendendo em mais de 21 especialidades, além de 1 cirurgião buco-maxilo-facial, 2 fonoaudiólogas, 2 fisioterapeutas, 1 nutricionista, 1 farmacêutica e 5 enfermeiros. São 32 unidades de internação, sendo 23 leitos em apartamentos, entre clínica médica e cirúrgica, 1 leito em isolamento, 9 leitos em Enfermaria, sendo: 3 (adulto/masculino), 4 (adulto/feminina) e 2 (infantil), e 10 leitos em UTI (adulto). O HCR preencheu o que a população vinha solicitando há tanto tempo: o desenvolvimento do setor de saúde. Em apenas cinco anos fortaleceu a estrutura hospitalar nos seguintes itens:

- Instalação da lavanderia industrial dentro das exigências da Vigilância Sanitária;
- Serviço de refeições em embalagens totalmente descartáveis;
- Pronto Socorro mais equipado, com Tomografia Computadorizada, Raio X com intensificador de Imagem, Ultra-som, Médicos Socorristas 24 hs, atendimento de Ortopedia e Pediatria;
- UTI adulto com 10 leitos, sendo 6 para atendimentos em parceria com o Governo do Estado de Rondônia;
- Sistema de fornecimento de gás medicinal canalizado dentro das normas de segurança exigidas;
- Hemodinâmica (cateterismo cardíaco, arteriografia cerebral, arteriografia de membros superiores e inferiores. Além disso, são realizados procedimentos intervencionistas como a angioplastia coronariana com implantação de stents convencionais ou farmacológicos).
- Em breve, cirurgia cardíaca e UTI Neo-natal com 5 leitos.

Temos a certeza de que com estes investimentos, mais a parceria com empresas tais como a UNIMED e a ULBRA Ji-Paraná, que em breve trará o curso de Medicina, tornaremos nosso sonho realidade, fazendo com que Ji-Paraná seja referência em saúde no Estado de Rondônia.

HCR – HOSPITAL CÂNDIDO RONDON
Fone: (69) 3411 2222 | 3333
Fax: (69) 3411 3308 | 3309
R. Almirante Barroso, 1530
Centro – Ji-Paraná-RO

HCR HOSPITAL CÂNDIDO RONDON

Hospital Cândido Rondon
Compromisso com seu bem-estar!

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

CLÍNICA DE OLHOS
DR. JOÃO LANNES
CRM 1038-RO
☎69 3441-5382 - Rua General Osório, 1176 - Cacoal - 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

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

CLÍNICA VETERINÁRIA MUNDO ANIMAL
Dr. Pedro de M. Neto
CRMV - 0577
Fone: 3441-3710
Atendimento 24 Horas
9971-4934
PET PLACE
Avenida Kanina
3441-0773
Cacoal
SE VOCÊ AMA OS ANIMAIS, AGENTE TEM ALGO EM COMUM

MEGA VIDEO PRODUÇÕES
PROPAGANDA E MARKETING
RÁDIO E TELEVISÃO
ÁUDIO E VÍDEO DIGITAL
ETERNIZANDO MOMENTOS
TELEFONE: 69 3443-4333

Academia de Letras: cultivo da língua e da literatura nacional

Cícero Sandroni - presidente da Academia Brasileira de Letras

José Valdir Pereira - presidente da Academia de Letras de Rondônia

Academia Brasileira de Letras – ABL é uma instituição cultural, sem fins lucrativos, fundada em 20 de julho de 1897 no Rio de Janeiro, composta por 40 membros efetivos e perpétuos. Tem por finalidade o cultivo da língua e da literatura nacional. Seguindo o modelo da Academia Francesa, a ABL realizou a sessão inaugural com 16 acadêmicos, sendo o seu primeiro presidente o escritor Machado de Assis, seguido por Rui Barbosa. O atual presidente da ABL é o escritor Cícero Augusto Ribeiro Sandroni.

Os imortais, como são conhecidos os membros da Academia, são escolhidos mediante eleição secreta. Quando um acadêmico falece, a cadeira é declarada vaga na Sessão de Saudade, e a partir de então os interessados dispõem de um mês para se candidatarem, através de carta enviada ao presidente. A eleição transcorre três meses após a declaração da vaga.

A Academia de Letras de Rondônia – ACLER, com sede em Porto Velho, foi fundada aos dez dias do mês de junho de 1986. Sua fundação foi fruto da iniciativa de um grupo de cidadãos, oriundos de diferentes segmentos da sociedade rondoniense, autores que contribuíram e contribuem para a formação da literatura rondoniense e brasileira, historiadores e críticos literários, cientistas sociais, jornalistas, políticos, cujas obras e vida profissional constituem uma referência em suas respectivas áreas.

O presidente da ACLER é o poeta José Valdir Pereira. Em Rondônia a Academia de Letras também está presente nos municípios de Vilhena, Ji-Paraná, Ariquemes, e a mais nova Academia é a do Município de Cacoal que foi fundada no dia 11 de outubro de 2008. Tem como presidente a professora e escritora Maria Lindomar dos Santos.

A Academia Vilhenense de Letras foi fundada em dezembro de 2002, e tem como presidente o poeta Áttila Ybañez.

A Academia de Letras de Ariquemes - ALARI foi fundada em 18 de Março de 2008 e tem como presidente o escritor Geraldo Schott.

Membros da Academia de Letras de Rondônia

Membros da Academia Vilhenense de Letras

Um sonho que se tornou realidade

Partindo de um grande sonho, a **CLÍNICA DE PERSONAL TRAINER PERFORMANCE** é uma realidade na cidade de Cacoal. Idealizada e concretizada pelos professores Weliton Nunes Soares e Hacise Colatto, foi inaugurada recentemente para atender de forma personalizada e individualizada as pessoas que precisarem da intervenção do exercício físico.

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Rondônia, especialista em Fisiologia do Exercício pela Faculdade de Medicina da USP e Mestre pela Universidade de Brasília, o professor Weliton é profissional no ramo da prescrição de exercício físico há muito tempo na cidade. A professora Hacise também é graduada em Educação Física pela FACIMED, onde se especializou em Fisiologia do exercício. Ambos são conhecidos de empresários, médicos, fisioterapeutas, advogados e demais membros da sociedade por prestarem serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercício físico a crianças, jovens, adultos e idosos.

A **PERFORMANCE** está situada

à Av. 02 de junho, 2.837, com atendimento matutino, vespertino e noturno.

Com compromisso de sempre alcançar a saúde, a clínica atende em conjunto com outros renomados profissionais da cidade, de forma que o cliente atinja os objetivos buscados, sejam eles estéticos ou que atendam a recomendações de profissionais da saúde.

Performance
Clínica de Personal trainer
Atendimento Individualizado.

CLÍNICA PERFORMANCE
Fone: (69) 3441-0558 / 8416-6567 / 8435-2434 - Cacoal-RO

Câncer de estômago: o 2º mais letal

É bom saber:

* Apesar de ser o quarto em incidência, é o segundo tipo mais letal; é suplantado apenas pelo câncer de pulmão (dados mundiais).
* É responsável por 10,4% das mortes por câncer no mundo.
* Estima-se em 23.145 o número de novos casos por ano.
* Na Região Norte é o segundo em incidência entre os homens e o terceiro entre as mulheres.

Fatores de risco:

* O consumo de alimentos defumados ou preservados em sal, o uso escasso de vegetais e frutas frescas, além da baixa ingesta protéica.
* O Helicobacter pylori é hoje reconhecidamente um carcinógeno, e está presente na imensa maioria dos doentes com câncer de estômago.
* A presença de gastrite atrófica com metaplasia intestinal.
* O tipo sanguíneo "A".
* Familiares de pacientes com câncer de estômago.
* Pacientes gastrectomizados há mais de 15 anos.

O câncer de estômago pode ser inicialmente assintomático, ou apresentar sintomas inespecíficos como queimação, "dor de estômago", ou má digestão, sintomas que de tão freqüentes são ignorados pelos pacientes.

O diagnóstico é feito através da endoscopia digestiva alta, que permite a visualização das lesões e a obtenção de biópsias para determinação do tipo de tumor. Quanto mais precoce é o diagnóstico, maior é a chance de cura da doença.

A presença de um ou mais dos fatores de risco acima não indica necessariamente que o câncer de estômago se desenvolverá, assim como a ausência deles não é garantia de segurança. Portanto, previna-se, tenha hábitos saudáveis, e procure seu médico regularmente. Ele poderá orientá-lo adequadamente e solicitar os exames que forem necessários.

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

Infarto? O que fazer?

O que é infarto?

Conhecido popularmente como ataque cardíaco, o infarto agudo do miocárdio se caracteriza pela ausência ou pela diminuição da circulação sangüínea no coração, o que priva o músculo cardíaco (miocárdio), no local acometido, de oxigênio e de nutrientes, causando lesões importantes que podem levar até à morte de suas células, conforme o tempo de duração do evento. Com isso, o funcionamento do coração, que trabalha como uma bomba mecânica, pode ser seriamente afetado. O bloqueio ao fluxo de sangue habitualmente se deve à obstrução de uma das artérias coronárias, sobretudo em razão de um processo inflamatório associado à presença de placas de colesterol em suas paredes, a chamada aterosclerose. Na prática, o sangue fica impedido de circular tanto pelo desprendimento de um fragmento dessas placas quanto pela formação de coágulos nas artérias.

O infarto agudo do miocárdio é uma ocorrência grave. É a principal causa de morte no Brasil e no mundo. No entanto, quanto antes a pessoa receba atendimento médico diante dos primeiros sintomas, maiores serão suas chances de sobrevida. Geralmente o infarto tem manifestações clínicas bem específicas, como dor referida no tórax (ou peito) contínua, de forte intensidade e sensação de compressão, aperto ou queimação no peito, ardor bastante semelhante à azia, dor peitoral irradiada para a mandíbula e para os ombros e braços, mais freqüentemente do lado esquerdo do corpo, e, por vezes, palpitações prolongadas - tecnicamente chamadas de arritmias. A pessoa pode apresentar, ainda, suor excessivo, náuseas, vômitos, tontura e desfalecimento, assim como ansiedade e agitação. É importante lembrar que os diabéticos e idosos apresentam menos sintomas ou nada sentem ao infartar.

O ataque do coração resulta de uma série de agressões acumuladas ao longo dos anos, como tabagismo, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, níveis altos de colesterol, estresse, sedentarismo, entre outros. Todas elas, isoladamente, constituem fatores de risco para o infarto agudo do miocárdio e aumentam a probabilidade de ocorrência desse evento quando presentes em conjunto na mesma pessoa – por exemplo, um fumante obeso e hipertenso, com altos índices de colesterol no sangue.

Como se faz o diagnóstico de um infarto?

O diagnóstico do infarto é geralmente feito por um serviço de saúde de emergência, com base nos sintomas e nos resultados do eletrocardiograma - que, em muitas situações, sugere a interrupção da circulação no coração -, e de exames de sangue que medem o nível de enzimas resultantes da destruição de células cardíacas.

O ecocardiograma também pode ser útil, especialmente nos casos duvidosos. Uma vez confirmada a suspeita, outros métodos de imagem costumam ser usados para investigar a extensão da lesão no miocárdio, o local da obstrução e os vasos envolvidos.

Que providências tomar?

Inicialmente, o tratamento visa a diminuir a lesão no miocárdio e evitar complicações fatais, o que requer a administração de medicamentos para o coração trabalhar de modo mais econômico e para ajudar a restaurar a circulação sangüínea local.

Dependendo do tipo de infarto e da gravidade do entupimento, a desobstrução das artérias muitas vezes requer um procedimento mais invasivo, como a angioplastia, que pode ser feita pelo braço ou pela virilha, e/ou a cirurgia de revascularização do miocárdio.

Empregando as denominadas pontes de veia safena ou de artéria mamária, a intervenção cirúrgica constrói um caminho alternativo para o miocárdio ser irrigado pelo sangue. Já a angioplastia, também chamada de intervenção coronária percutânea, dilata a parte estreitada da artéria doente por meio de um pequeno balão, que é levado até o local da obstrução por um cateter e ali é insuflado para promover a dilatação arterial. Após a obtenção da dilatação e conseqüente "abertura" da artéria, implanta-se freqüentemente um dispositivo metálico denominado *stent* no local tratado com a finalidade de evitar que a obstrução retorne.

Como é a vida após o infarto?

Qualquer que seja o procedimento, o tratamento prossegue com medicamentos e mudanças importantes no estilo de vida, como equilibrar a alimentação, praticar exercícios regulares com orientação médica, parar de fumar e fazer um controle rigoroso dos fatores de risco. É importante deixar claro que quem sobrevive a um infarto e adota hábitos saudáveis, em geral consegue voltar à vida normal e retomar suas atividades.

A melhor maneira de evitar o infarto agudo do miocárdio é reduzir a exposição aos fatores de risco que podem ser controlados, como o cigarro, a obesidade, o estresse, o sedentarismo, o diabetes, a hipertensão e os níveis elevados de colesterol.

Nesse sentido, o primeiro passo consiste em mudar a alimentação, que deve ser composta de carnes magras, sobretudo peixes e aves, além de verduras, legumes e frutas, com o uso de óleos de origem vegetal, notadamente o azeite de oliva e o de canola, que contêm gorduras de boa qualidade para a saúde cardíaca.

Praticar atividade física regular também é fundamental, sempre com orientação profissional, tanto para a manutenção do peso e das taxas de glicose e colesterol quanto para a redução das tensões do dia-a-dia.

Visita ao cardiologista

Para completar, toda pessoa precisa visitar periodicamente o cardiologista a partir dos 35 anos e fazer os exames solicitados na consulta de rotina. Entre os exames está o teste de esforço, que além de avaliar a função cardíaca, fornece informações sobre a condição física do paciente durante o exercício. Quem tem história de doença cardíaca na família deve ficar ainda mais atento aos fatores de risco, além de começar esse check-up mais cedo. A periodicidade da avaliação, em tais casos, será determinada pelo médico.

Fonte:
- Assessoria Médica Fleury

Clínica Cardioimagem
A Clínica do seu coração!

- Consulta Cardiológica
- Eletrocardiograma
- Teste Ergométrico
- Ecocardiograma
- Risco Cirúrgico

Dr. José Rubens Gonçalves Jr.
- médico cardiologista
- ecocardiografista
Fone/Fax: (69) 3421-8340
Ji-Paraná-RO
Fone/Fax: (69) 3442-6216
Rolim de Moura-RO

Hanseníase tem cura!

A hanseníase é uma doença infecciosa e contagiosa, causada por uma bactéria denominada *Mycobacterium leprae*. A transmissão ocorre por via inalatória (secreções respiratórias) pelo contato direto e prolongado com um doente que apresenta a forma transmissível da doença.

A doença afeta a pele e os nervos. Na pele provoca, mais freqüentemente, manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou acastanhadas, com perda dos cabelos, ausência de suor e de sensibilidade à dor, ao calor e ao tato.

Nos nervos causa inflamações com dor no trajeto dos nervos, aumento na espessura dos nervos e destruição progressiva dos mesmos resultando em deformidades das extremidades, feridas de difícil cicatrização nas pontas dos dedos, palmas das mãos e plantas dos pés. É importante o diagnóstico correto e precoce para evitar as sérias complicações que a doença causa.

O tratamento tem duração que varia de 6 a 12 meses e é gratuito.

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

Você já olhou sua janela hoje????

Nossos olhos são seletivos. Nós "focalizamos" o que queremos ver e deixamos de ver o restante.

Para ilustrar melhor este pensamento, gostaria de narrar uma história sobre um casal recém-casado que se mudou para um bairro muito tranqüilo. Na primeira manhã que passam na casa, enquanto tomavam café a mulher reparou em uma vizinha que pendurava lençóis no varal, e comentou com o marido:

"Que lençóis sujos ela está pendurando no varal! Está precisando de um sabão novo! Se eu tivesse intimidade perguntaria se ela quer que eu a ensine a lavar roupas!"

O marido observou calado. Três dias depois... também durante o café da manhã, a vizinha pendurava lençóis no varal e novamente a mulher comentou com o marido:

"Nossa vizinha continua pendurando os lençóis sujos! Se eu tivesse intimidade perguntaria se ela quer que eu a ensine a lavar as roupas!".

E assim, a cada três dias, a mulher repetia seu discurso enquanto a vizinha pendurava suas roupas no varal. Passando um mês, a mulher se surpreendeu ao ver os lençóis muito brancos sendo estendidos, e empolgada foi dizer ao marido: "Veja, ela aprendeu a lavar as roupas. Será que uma outra vizinha lhe deu sabão? Porque eu não fiz nada!".

O marido calmamente respondeu: "Não, hoje eu levantei mais cedo e lavei a vidraça da nossa janela!".

E assim é... Tudo depende da janela através da qual observamos os fatos.

Antes de criticar, devemos verificar se fizemos alguma coisa para contribuir com alguém, e a partir daí começaremos a perceber nossos próprios defeitos e limitações.

Escolha sempre olhar pela janela o lado melhor, mais bonito, mais vibrante das coisas.

Você já olhou sua janela hoje????

CLIPÃO

Sérgio C. Pontes
- empresário
Fone: (69) 3441-5233

Férias sem varizes e com pernas lindas

Com a chegada do verão e das sonhadas férias, é inevitável a preocupação com o bem-estar e a estética. As varizes geram grande preocupação, acima de outros possíveis problemas estéticos.

Para que você possa curtir intensamente suas férias, mantenha-se longe de aborrecimentos com as varizes. Deixe-as a cargo de médicos especializados - os angiologistas - que estão habilitados para acabar ou minorar este distúrbio.

Quanto mais precocemente for o seu tratamento, melhores e mais rápidos serão os resultados. Assim que surgirem os primeiros - vasinhos - indesejáveis, faça uma avaliação com o especialista. Certamente eliminá-los será muito mais simples do que se imagina.

Existem atualmente várias formas eficazes de se tratar, desde minúsculos vasos varicosos - ou "telangiectasias"-, até o de médio e grosso calibre.

Para os pequenos vasos são realizadas sessões de escleroterapia: as aplicações. Vasos maiores podem merecer tratamento cirúrgico, da forma convencional, ou com o laser endovascular. Este é menos invasivo; praticamente não deixa cicatrizes no local da intervenção e proporciona ao paciente retorno breve às atividades de trabalho e lazer.

Vamos deixar suas pernas livres de varizes e, com certeza, as praias e suas férias, ainda mais lindas com suas pernas saudáveis. Livre destes transtornos estéticos, não deixe de realizar caminhadas, sempre com roupa confortável, e mantenha uma alimentação leve. Abuse dos líquidos!

Deixe, portanto, suas varizes no consultório e corra para a praia mais próxima.

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

Câncer de cavidade oral

Sem dúvida uma das maiores preocupações na área médica tem sido os tumores malignos (câncer), em virtude de sua alta capacidade de invasão e disseminação para outros órgãos. Entre eles estão os da região de cabeça e pescoço. Em decorrência de sua prevalência e gravidade, merecem atenção especial, afirma o médico otorrinolaringologista Claudemir Borghi.

Um dos tipos de câncer de maior gravidade nesta região são os chamados de "carcinoma epidermóide". O Dr. Claudemir explica que esta doença é considerada um problema de saúde pública mundial, uma vez que seus dois principais fatores de risco são o cigarro e o consumo excessivo de álcool. Por conseqüência, as áreas de cavidade oral mais acometidas são, em ordem de freqüência: língua, pelve, gengiva, palato duro (céu da boca), mucosa da boca, lábio e trígono retromolar.

Dr. Claudemir Borghi

O diagnóstico é realizado através de exames clínicos especializados, associados a exames específicos, como nasolaringofibroscopia com biópsia; se necessário; RX, tomografia computadorizada, ressonância nuclear magnética, etc. Já o tratamento depende do grau de invasão da doença.

O Dr. Cláudio Queiroz, cirurgião-oncológico na área de cabeça e pescoço, é colaborador voluntário na conclusão e implantação do serviço de tratamento de câncer do Hospital São Daniel Comboni. Alerta: "Um bom exame clínico realizado pelo médico, pelo dentista, ou profissionais de áreas afins, pode ajudar no diagnóstico precoce e com isso propiciar um tratamento adequado, evitando a perda de vidas preciosas".

OTORRINO CLÍNICA
Fone: (69) 3443-2689 - Cacoal-RO

Dr. Cláudio Queiroz

Aposentadoria: esclarecendo suas dúvidas

Quem tem direito ao benefício Regime Geral de Previdência Social - RGPS?

- Têm direito ao benefício os trabalhadores urbanos do sexo masculino aos 65 anos, e do sexo feminino, aos 60 anos de idade. Os trabalhadores rurais podem pedir aposentadoria por idade com cinco anos a menos: aos 60 anos, homens, e aos 55 anos, mulheres.

O que é aposentadoria por idade?

- Trabalhadores urbanos (que trabalham na cidade) - se homens, 65 anos, se mulher, 60 anos; trabalhadores rurais (que só trabalham no campo) - se homens, 60 anos, se mulher, 55 anos. Porém, para solicitar este tipo de beneficio, os trabalhadores inscritos na Previdência Social a partir de 25 de julho de 1991, precisam comprovar, no mínimo 180 contribuições mensais, pois bem, 15 anos de contribuição.

Como é calculada a aposentadoria que vou receber?

- O cálculo dos benefícios leva em conta as médias das contribuições pagas à Previdência Social, mais as correções, além de outros fatores que interferem no cálculo, como a idade do trabalhador e sua expectativa de vida.

O que é auxilio acidente?

- É uma indenização devida tão somente quando da cessação do auxílio-doença. É um valor mensal pago pelo INSS, equivalente a 50% do salário de beneficio, devido a quem teve perda parcial de capacidade laborativa. Pode ser vitalício – se o acidente ocorreu antes de dezembro de 1997, quando a lei foi alterada, ou até a ocorrência da aposentadoria. Se a perda de capacidade laborativa for total, o beneficio devido é a aposentadoria por invalidez acidentária.

O que é nexo causal?

- É o reconhecimento de que o acidente (acidente-tipo, doença ocupacional e os chamados equiparados) tiveram como causa imediata o trabalho realizado ou as condições especiais em que é realizado. Um dos critérios mais utilizados é o epidemiológico, ou seja, o número de trabalhadores acometidos do mesmo problema no local de trabalho. O reconhecimento do nexo causal é atribuição do perito do INSS.

Qual a diferença entre reconhecer ou não o nexo causal?

- É aí que está uma importante inovação principalmente para os empregadores, que deverão ser mais atentos ao contratar funcionários e até no próprio registro da empresa CNAE. Porque a partir do nexo causal, essencialmente há estabilidade acidentária. O trabalhador acidentado tem estabilidade desde o acometimento da doença ou da ocorrência do acidente até 1 ano após o retorno ao trabalho. Há, no entanto, outras conseqüências: se o afastamento for por acidente de trabalho, o empregador deve continuar depositando o FGTS e arcará com diferença de décimo terceiro.

O que é aposentadoria especial?

– É um benefício legal outorgado pelo INSS a todo segurado que tenha trabalhado durante quinze, vinte ou vinte e cinco anos em condições especiais que possam prejudicar a saúde e/ou a integridade física.

Quem tem direito à Aposentadoria Especial?

– Todo segurado que comprovar perante o Instituto Nacional de Seguro Social – INSS que exerceu um trabalho permanente, não ocasional, nem intermitente, em condições especiais que prejudiquem a saúde ou a integridade física, durante o período mínimo de: quinze, vinte, ou vinte e cinco anos.

O que é trabalho exercido em condições especiais?

– É aquele no qual o segurado ficou envolvido e/ou teve contato e/ou exposição com agentes, nocivos e/ou associação desses agentes e que podem ser prejudiciais à saúde ou à integridade física, pelo período equivalente ao exigido para a concessão do benefício.

O que são agentes nocivos?

– São aqueles que possam trazer ou ocasionar danos à saúde ou integridade física do segurado nos ambientes de trabalho em função de sua natureza, concentração, intensidade e exposição.

Dra. Julinda da Silva
- advogada
- Ms pela UFMS
- especialista em Processual Civil e especializanda em Direito Previdenciário e Tributário
Fone: (69) 3443-1570

Dra. Roseane Maria V. T. Fontana
- advogada
- especialista em Processual Civil e especializanda em Direito Previdenciário e Tributário
Fone: (69) 3443-3903

13° PSQT - fase estadual

1º Coca-Cola Porto-Velho

1º Guascor do Brasil Porto-Velho

2º Curtume Bertin Cacoal

3º EBCT Correios Ji-Paraná

Categoria Grande Empresa

2º Cooperocarne Pimenta Bueno

3º Frigorífico Tangará Ji-Paraná

Categoria Média Empresa

1º Bernardo Alimentos Ji-Paraná

1º Oxigênio da Amazônia Porto Velho

2º Gráfica Leonora Vilhena

3º Mirandex Ji-Paraná

Categoria Pequena Empresa

2º Rondônia Bonés Rolim de Moura

3º Gráfica Laser Digital Ji-Paraná

Categoria Micro Empresa

Empresas de Rondônia são destaque em prêmio nacional

O Serviço Social da Indústria (Sesi) promoveu este ano a 13ª edição do prêmio que reúne empresas que adotaram boas práticas de gestão de pessoas e em iniciativas de educação, desenvolvimento socioambiental, segurança no trabalho, qualidade de vida e projetos sociais. O Prêmio Sesi Qualidade no Trabalho (PSQT), foi representado por três empresas industriais de Rondônia, a Guascor do Brasil (Porto Velho), a Centrais Elétricas do Norte do Brasil (Eletronorte - Porto Velho), e Água Mineral Lind'Água (Pimenta Bueno).

Entre os benefícios para as empresas concorrerem ao prêmio está o recebimento de um relatório que avalia as práticas de gestão por meio de visitas técnicas, além de estabelecer um plano de ação tendo como finalidade a responsabilidade social empresarial, de adotarem medidas para a melhoria das condições e do ambiente de trabalho e de conhecer o nível de satisfação dos colaboradores.

De acordo com o superintendente regional do Sesi Rondônia, José Guilherme Castelo Branco, o prêmio reconhece publicamente as empresas que investem no capital social e humano, melhorando sua imagem. "O PSQT estimula a responsabilidade social empresarial na indústria brasileira, atitudes que rendem o aumento da produtividade e da competitividade no mercado", explica o superintendente.

A Guascor do Brasil (Porto Velho), vencedora da etapa estadual na categoria média empresa, também foi premiada na fase regional – Norte. A Centrais Elétricas do Norte do Brasil (Eletronorte – Porto Velho) e Água Mineral Lind'Água (Pimenta Bueno) participaram da fase nacional na modalidade especial, na qual participam as indústrias que ganharam a etapa estadual do PSQT nos últimos dois anos consecutivos (2006 e 2007).

- UNICOM - Porto Velho-RO
comunicacao.fiero@fiero.org.br

Atenção agropecuaristas!!

Existem algumas diferenças entre arrendamento agrário e contrato de locação de pasto. O contrato de **arrendamento** é um contrato agrário típico, ou seja, regido pela legislação agrária. Eles obedecem a normas rígidas que estão acima da vontade das partes. São as chamadas leis de ordem pública em que algumas bases do contrato são de **observância obrigatória**, independentemente de estarem, ou não, inseridas no contrato. As principais delas são os prazos mínimos de duração, direito de preferência, notificações prévias, proibição de renúncia de direitos e vantagens, obrigação de conservar os recursos naturais, fixação do preço do aluguel dentro dos limites legais, além de várias outras.

Locação de pasto é diferente, pois se trata de um contrato atípico, regido pelo Código Civil e pode ser efetuado por prazo de um ano. Assim, caso o agropecuarista for fazer um contrato por curto espaço de tempo, é interessante que se faça com embasamento no Código Civil, como por exemplo, nos contratos de pastoreio, bem comum, principalmente entre os sulistas.

Portanto, o contratante, proprietário do imóvel rural, deve ficar atento, pois caso o arrendatário esteja de "má fé", ele pode fazer um contrato de arrendamento de um ano, tempo em que o proprietário poderia dispor do imóvel rural, e quando este pede o imóvel, o arrendatário diz que não vai sair ou retirar o gado, vez que se trata de um contrato típico, e que ele tem um prazo mínimo para permanecer no imóvel, no que estará certo. Então o arrendador terá que entrar com uma ação judicial, que provavelmente perdure por longo tempo, face ao grande número de processos que provoca a morosidade do Judiciário, e lhe trará uma grande "dor de cabeça", sem falar no risco de perder a ação.

Dra. Ângela M. D. Rondon Gil
- advogada
- presidente da OAB-Cacoal
- pós-graduada em Direito Constitucional pela Unir
- pós graduada "Latu Sensu" Executive MBA em Direito Ambiental pela UCAM – RJ
Fone: (69) 3441-0791 – Cacoal – RO

Ultrassom Morfológico

O Ultra-som é a mais importante ferramenta diagnóstica para a detecção pré-natal das anomalias congênitas. Permite-nos examinar a anatomia interna e externa fetal e detectar a grande maioria não somente das malformações graves, mas também avaliar "marcadores biofísicos" ou ecográficos de anomalias cromossômicas e/ ou genéticas.

Embora algumas mulheres estejam no grupo de "alto-risco" para anomalias e aneuploidias fetais, quer pela história familiar, exposição de agentes teratogênicos, ou infecções, a grande maioria das anomalias fetais ocorre no grupo de "baixo-risco" (sem qualquer história anterior). Conseqüentemente, o exame ultra-sonográfico morfológico deve ser oferecido rotineiramente para todas as mulheres grávidas.

Este exame é realizado usualmente em dois períodos da gestação, entre 11-14 semanas (1º Trimestre), e entre 18-23 semanas (2º Trimestre), devendo ser realizado de forma muito cuidadosa (serviços de referência) e deve incluir o exame sistemático do feto para detecção de anomalias maiores e menores, o qual é classicamente conhecido como "Ultra-som Morfológico" ou "Ultra-som Morfo-Genético".

Indicações do "ULTRA-SOM MORFOLÓGICO"

- todas as gestantes
- mulheres com idade materna > ou = 35 anos
- idade paterna > ou = 55 anos
- história familiar de malformações (ex: cardiopatias)
- história familiar de alterações genéticas (ex: Síndrome de Down)
- gestação anterior com malformação anatômica
- gestação anterior com alteração genética
- doenças maternas (ex: diabetes, convulsões)
- uso de drogas teratogênicas
- suspeita de infecções congênitas (Rubéola, Citomegalovírus, Toxoplasmose, Parvovírus)
- alterações ecográficas na gestação atual (ex: cisto plexo coróide)
- alterações do volume amniótico (polihidrâmnio ou oligohidrâmnio)
- gestações múltipla

Dr. Francisco Pinheiro
CLINIMAGEM
- médico ultrassonografista
Fone: (69) 3441-3571
Cacoal-RO

A Parada da Moda

BLITZ MODAS

Fone: 69 3443 - 1877

Av. 2 de Junho, 2604 - Cacoal - RO

A boa alimentação protege o coração

A alimentação balanceada é a primeira conduta para atingir uma vida saudável. Uma dieta com menos gordura animal (saturada) e colesterol, menos calorias e mais ricas em verduras, legumes e frutas (fibras) pode atenuar o aparecimento da aterosclerose e das doenças coronárias. Seguir uma alimentação balanceada e adequada não significa renunciar aos alimentos mais gostosos. Basta prepará-los de forma diferente e incorporar alguns hábitos novos para reduzir os riscos de infarto. Evite óleos e gorduras, açúcares, doces em geral, bacon, banha animal e vegetal, carnes gordas, feijoada, frituras, manteiga, embutidos, sorvetes, miúdos em geral (fígado, rim, moela, coração, etc.), croissant, leite de coco e azeite de dendê.

Alimentos que protegem o coração: *Alcachofra*: ameniza a quantidade de lipídios (gorduras) do sangue; *aveia*: diminui significativamente o colesterol sangüíneo; *azeite*: baixa o nível de colesterol das artérias; *chá*: combate o envelhecimento das células e reduz o risco de câncer e doenças do coração; *farelos e cereais integrais*: ajudam a diminuir as taxas de colesterol no sangue; *laranja*: protege contra o envelhecimento das células, além de ajudar a reduzir o risco de certos tipos de câncer, ataques do coração, doenças pulmonar e derrames cerebrais; *oleaginosas*: diminuem o risco de morte súbita associada à parada cardíaca e o nível de colesterol no sangue; *peixe*: evita o desenvolvimento de doenças do coração e aterosclerose; *soja*: aumenta a produção de colesterol bom e diminui o ruim; e o *vinho*: controla a hipertensão e reduz o risco de problemas cardiovasculares.

Seguindo uma alimentação balanceada, praticando exercícios físicos e fazendo exames periódicos, você estará com o seu coração sempre em dia.

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

Parto anônimo. Avanço ou retrocesso?

É comum vermos nos noticiários o abandono de crianças recém-nascidas, ora nas latas de lixo, ora atiradas nos esgotos, das formas mais cruéis e desumanas. Atento a isso, o IBDFam - Instituto Brasileiro de Direito de Família, laborou um polêmico PL. Encontra-se em tramitação no Congresso, e foca os direitos reprodutivos das mulheres.

O PL, que prevê o direito ao parto anônimo, quer garantir que toda mulher grávida que não queira a criança possa entregá-la para adoção em absoluto anonimato. O PL prevê um registro da mãe para ficar guardado em segredo pelo hospital, o qual tem como objetivo esclarecer possíveis dúvidas sobre o desejo da mãe de entregar a criança, o qual pode ser quebrado pela justiça para evitar situações de incesto ou em caso de busca da família biológica para doação de órgãos.

Paira no ar diversas dúvidas em torno do PL, a exemplo de como a mãe manifestará o desejo do parto anônimo, pois já que é anônimo, "a partir do momento que ela revelar essa vontade, começa o acompanhamento psicológico, mas sem aquela tentativa perversa de dissuadi-la. Então, se ela não quiser mesmo, simplesmente vai embora e o filho fica", diz a ilustre jurista Maria Berenice Dias. "Mas não dá para ser feito tudo verbalmente... Um papel ela vai ter que assinar".

É sabido que tal instituto existiu no Brasil no tempo do Império, quando os filhos bastardos eram deixados nas portas dos conventos, na roda. Nos conventos existia uma roda que servia para o povo deixar ofertas para as irmãs que ali viviam, ou para elas ofertarem comida aos mais necessitados. Depois tocavam uma sineta e alguém do lado de dentro rodava a roda e retirava os bens.

Eis a pergunta: um avanço ou um retrocesso?

Dr. Noel Nunes de Andrade
- advogado
- pós-graduado em Direto Civil (IESA)
- doutorando em Ciências Jurídicas e Sociais
- presidente da OAB-Pimenta Bueno
ANDRADE & BASTOS ADVOGADOS
Fone: (69) 3441-4673 – Cacoal-RO
Fone: (69) 3451-2231
Pimenta Bueno-RO

Criança: "ensinando o olho a ver"

Ambliopia é a baixa visual não passível de correção com uso de óculos, sendo que a causa do déficit visual não está especificamente no olho, mas sim na região cerebral correspondente à visão, e que não foi devidamente estimulada no momento certo.

Popularmente, diz-se que o "olho não aprendeu a ver". Infelizmente é uma condição não muito rara, sendo a principal causa de baixa de visão nas crianças. É um problema sério que geralmente passa despercebido pelas crianças e pelos pais, sendo que, se não tratado antes dos seis ou sete anos de idade, pode deixar déficit visual em um dos olhos, o que persistirá por toda vida, impedindo posteriormente o exercício de profissões ou atividades que dependam da visão binocular.

São três as causas principais da Ambliopia: Refracional, Ambliopia por Privação, e Estrábica. A primeira é causada pela existência de um defeito óptico elevado ("grau") em um dos olhos não percebido e não tratado. A segunda, quando algum obstáculo impede a formação da imagem, tais como catarata congênita. A terceira ocorre por supressão sensorial da visão do olho desviado para evitar visão dupla.

Existe tratamento? Sim, e esta é a principal razão de se fazer exames oftalmológicos rotineiros em crianças que aparentemente não apresentam nenhum problema. A ambliopia, se detectada precocemente, pode ser tratada e a criança desenvolver visão normal, desde que seja iniciado em tempo hábil, preferencialmente antes dos três anos de idade.

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

Gordura localizada. Como reduzi-la?

A gordura localizada está mais relacionada à herança genética e fator hormonal, o que explica a presença do culote ou barriga mesmo em mulheres aparentemente magras.

Os resultados positivos com tratamentos estéticos dependem da força de vontade, mudança de hábitos alimentares, e prática de exercícios, ou seja, cuidado especial com o corpo.

A massagem modeladora está entre os tratamentos que promovem redução de medidas. É uma técnica bastante ativa e trabalha a massa muscular, melhora a circulação, modelando o corpo. Tem como finalidade aumentar a irrigação sangüínea local e esvaziar as células adiposas que formam o tecido onde as gorduras se acumulam. Além dos movimentos, os cremes aplicados ajudam. São utilizados com ativos que auxiliam na quebra da cadeia de gordura, além de melhorar a circulação local e o tônus muscular.

Quais as indicações desta massagem?

É indicada na redução de zonas localizadas de gorduras e como coadjuvante nos tratamentos contra a celulite, atuando na dissolução de nódulos de gordura e retenção hídrica. Altamente eficaz na redução significativa de flacidez e modelagem corporal.

Quais são as contra-indicações da massagem modeladora?

Está contra-indicada em casos de flebite aguda (inflamação nas veias), cardiopatias descompensadas, tumores malignos, dermatites (acne, ulceração e feridas), após refeições pesadas, e em processos inflamatórios.

Qual a freqüência e o tempo de duração das sessões?

A sessão tem duração média de 45 a 60 minutos, podendo ser recomendada de 2 a 3 vezes por semana, de acordo com as necessidades do cliente. É importante ressaltar que a cliente somente obterá resultado após 10 sessões, e se houver mudança de hábitos.

Dra. Marina Lima
- fisioterapeuta (estética)
CLÍNICA LA DERME
Estética corporal e facial
vcemarina@hotmail.com
(69) 3443-4938 - Cacoal-RO

Seduc: maior integração em 2008

No dia 30 de outubro, em Ji-Paraná, gestores e técnicos da educação se reuniram para realizar a quinta fase do I Encontro Regional de Gestores e Técnicos Educacionais do Estado de Rondônia.

Os trabalhos do encontro foram abertos com a palestra "Educação e Gestão", proferida pela Secretária de Estado da Educação, professora Marli Cahulla.

O encontro de gestores tem por finalidade promover a integração entre as Secretarias Regionais e as Representações de Ensino sob sua jurisdição, criando oportunidade para um trabalho em equipe, esclarecendo competências e habilidades de todos que fazem a educação, o que levará ao ensino de qualidade com expressiva aprendizagem da classe estudantil. A iniciativa busca ainda a reflexão sobre o papel dos gestores escolares na articulação e liderança das ações realizadas nas escolas, bem como na implementação das políticas públicas para a educação.

As palestras deixaram os participantes com a certeza de ser imprescindível visão global para que o profissional da educação possa ser um bom gestor. Ele deve ainda demonstrar conhecimento do projeto pedagógico, setor financeiro, ser conciliador e líder com postura firme, porém democrática. O gestor preparado deve estar inteirado sobre gestão de espaço, questões legais, interagir com a comunidade, com a Seduc, e ser eficiente nas relações interpessoais com professores e familiares de alunos. É fundamental ter bom relacionamento com a equipe, ser o centro da organização e do processo administrativo, tomando decisões seguras, buscando alternativas e soluções para as dificuldades encontradas no cotidiano das escolas.

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 3421-3020 / 8446-3754
Rua Almirante Barroso, 1433 - Centro

O verão e a cirurgia plástica

"Tomando os devidos cuidados, é perfeitamente possível passar por uma cirurgia ou lipoaspiração em qualquer período do ano"

É possível realizar a maioria dos procedimentos cirúrgicos no verão, desde que se tomem cuidados com o excesso de sol e viagens longas de carro após o período pós-cirúrgico. Quem quer se preparar para aproveitar a estação mais aguardada do ano com o corpo em dia, entretanto, deve estar atento ao período mínimo para que o corpo desinche e se livre das manchinhas roxas.

Todo mundo quer ficar mais bonito no verão. Por ser o Brasil um país tropical, essa é a estação do ano mais aguardada para aquelas férias tão merecidas! Em relação à preparação do corpo por meio de uma cirurgia plástica, há alguns cuidados que precisam ser tomados para que os resultados não sejam comprometidos.

De acordo com o Dr. Orestes Polo, tomando os devidos cuidados, é perfeitamente possível passar por uma cirurgia ou lipoaspiração em qualquer período do ano. "O paciente deve ser orientado de que não é possível expor-se ao sol diretamente por 30 dias em nenhuma circunstância. Isto porque as cicatrizes podem escurecer e as equimoses - aquelas manchas roxas da lipoaspiração ou da própria cirurgia - ficarão com aspecto de tatuagem com a ação do sol", alerta.

O Dr. Orestes explica que isto acontece porque o ferro presente no sangue concentra-se na equimose e, com a ação do sol, marca a pele, realmente fixando-se como uma tatuagem. "Quem toma muito sol após a cirurgia também sentirá maior inchaço e latejamento, tudo devido à ação da vasodilatação", comenta.

Por isso, sol moderado é aconselhável apenas 30 dias após a cirurgia. "Brincamos com os pacientes que se eles quiserem "fritar" ao sol, que o façam somente após três meses".

Viagens: tudo bem depois de alguns dias

Em relação às viagens, tudo vai depender do meio de transporte utilizado. "Se o paciente for viajar de avião e o trajeto for de poucas horas, ele poderá fazê-lo em três ou quatro dias sem qualquer problema. A pressurização não causa nenhum dano à saúde. Já as viagens de carro só são aconselhadas após 15 dias, em média. É preciso cuidar dos pontos, para uma boa cicatrização", fala Polo.

Em média, uma lipoaspiração leva 30 dias para desinchar quase totalmente. Se o intuito for passar as férias na praia, ainda é tempo de eliminar aquela sobrinha indesejada. Mas atenção: faça tudo com cautela, porque melhor do que eliminar uma dobrinha é manter a saúde em dia.

Em Guajará Mirim

Amazônia com Estilo!

Um maravilhoso ecoresort erguido em frente ao Encontro das Águas dos Rios Mamoré e Pacaás Novos, na fronteira do Brasil com a Bolívia

Acomodações rústicas e confortáveis, aliados a um serviço personalizado, gastronomia de primeira com a floresta amazônica servindo de cenário. Coisa de novela!

Passeios de barco pelos rios da região, focagem de jacarés, piscina suspensa e visitas com city tour em Guayaramerin, na Bolívia ou trilhas ecológicas. Lazer à vontade.

CENTRAL DE RESERVAS
(69) 3541-3058
www.pakaas.com.br
CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGENS.

PAKAAS
PALAFITAS LODGE
AMAZÔNIA - BRASIL