

www.jusmarlustoza.com.br

Saúde Educação Cultura



#### **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

> > Foto Cacoal

Impressão:

Gráfica Leonora Vilhena-RO

Tiragem: 5000 exemplares

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.

#### "E" DE ESCLARECIMENTO

Sendo o ponto de encontro dos profissionais ligados às áreas da Saúde, Educação e Cultura, a revista PONTO E tornou-se um atrativo meio de comunicação que tem o objetivo maior de esclarecer a população, promovendo firmeza em suas decisões, em especial quando se busca o profissional adequado para a solução de determinado problema.

#### PRIMEIRO ANIVERSÁRIO

Com esta edição comemoramos o primeiro aniversário da PONTO E, lançada oficialmente no dia 04 de abril de 2008. Além da distribuição convencional nos 52 municípios, recebemos apoio da Secretaria de Estado da Educação - SEDUC que encaminha a PONTO E para as 397 escolas da rede estadual. As UNIMEDs (Porto Velho, Ariquemes, Ji-Paraná e Vilhena) também abraçaram a causa e fazem com que todos os médicos cooperados e credenciados recebam a PONTO E, direcionando-a para as salas de espera de suas clínicas, alvo principal deste projeto.

#### **ESTAMOS NA TRIP**

Com estrutura reconhecida em todo o Estado, e com a importante recomendação do senador Valdir Raupp, recentemente a TRIP Linhas Aéreas aprovou a PONTO E como revista de bordo. Alçando vôo cada vez mais alto, chega a lugares inimagináveis deste nosso Brasil, destacando os grandes profissionais de Rondônia. Passa a oferecer aos passageiros da TRIP, partindo de Porto Velho, Ji-Paraná e Vilhena, uma rica fonte de informações, proporcionando-lhes um vôo mais agradável.

#### **AGRADECIMENTO**

Além dos competentes profissionais; protagonistas da PONTO E; e de nossos anunciantes, agradecemos a você, fiel leitor, que é a válvula propulsora da PONTO E. Obrigado pelos sinceros elogios e principalmente pelas importantes sugestões, o que nos faz buscar um aprimoramento cada vez maior deste trabalho.

Jusmar Lustoza

- diretor da PONTO E
- Membro da Academia de Letras de Cacoal





pipa, amarelinha, bicicleta, pular corda, pique esconde, primeiro amor...



Não importa o que você faça, há 14 anos a Unimed Ji-Paraná está do seu lado.







#### A vida não tem idade

Envelhecer com sabedoria é um prêmio para quem começa a se cuidar desde cedo. É inegável que o ser humano, ao perceber sua chegada à maturidade, queira buscar a juventude. Essa busca deve ser auxiliada por medidas preventivas capazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida. Tratase de um conjunto de práticas importantes, tais como atividades físicas, práticas cognitivas, cuidados com a alimentação, check-up e outros.

A realidade demográfica atual registra um aumento da população idosa. A disciplina e a prática freqüente de exercícios físicos é fundamental para que o idoso tenha autonomia para executar atividades do dia a dia. O uso do intelecto desde a infância contribui para a plena atividade mental na velhice, pois os neurônios ficam em forma. Portanto, faça o seu cérebro "caminhar ', praticando atividades intelectuais: palavras-cruzadas, música, etc..

Outro cuidado que se deve ter é com a alimentação optando-se por uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, proteínas e grãos. Não se esqueça que a "saúde se compra na feira", selecionando os alimentos.

A mulher aos 40 anos e o homem aos 50 perdem massa muscular e hormônios que provocam perda da densidade óssea. A alimentação rica em cálcio, doses diárias de vitamina D e um pouco de exposição ao sol reduzem o risco de osteoporose. Quanto à visão, é difícil escapar dos óculos de leitura, pois nessa fase o cristalino fica menos elástico e perde a capacidade de focar objetos próximos. As vacinas são as principais razões do aumento da longevidade.

A maturidade é uma fase



de vencer desafios. A crise da meia idade atormenta homens e mulheres que não usaram a prevenção como ferramenta. Portanto, surgem inúmeros casos de desequilíbrios. Devem buscar terapias e atividades de grupo. Além da socialização, promoverão um aumento da resistência imunológica.

Vamos começar agora?

Dr. Newton Schittini – médico Atendimento especializado: homeopatia, clínica geral, medicina psicossomática e psiquiatria INSTITUTO EDUCAÇÃO E TERAPIAS INTEGRADAS Fone: (69) 3221-6281

Porto Velho - RO







**Vinho e o Sommelier** 

Ovinho é, no sentido mais geral, suco de uva fermentado, que contém de 10% a 14% de álcool por volume. É bastante interessante saber que é a única bebida alcoólica que pode ser feita sozinha: basta jogar os cachos de uva em um grande e velho recipiente, prensá-los e deixar que o suco se transforme, como por mágica. Nas uvas encontramos leveduras naturais e os açúcares naturais, que são chamados frutose e glicose.

Quando a uva é prensada, os açúcares entram em contato com as leveduras, e a fermentação natural se inicia. Eis por que muita gente considera o vinho a única bebida alcoólica natural. Todavia, a arte de fazer um vinho agradável, é um processo complicado, que depende da seleção correta da uva, da fermentação, da filtração dos sedimentos, do envelhecimento e de muitos outros procedimentos, desde os tradicionais até os métodos experimentais.

Quem conhece bem o vinho e sabe descrever suas características, pode parecer, aos olhos de um leigo, um alienígena que fala uma linguagem estranha, feita de palavras comuns usadas, porém, em contextos totalmente insólitos: perfume etéreo, final aromático, intensidade cromática, taninos de textura fina, etc.. Realmente, o vocabulário do degustador parece um tanto hostil.

A verdade é que degustar um vinho é uma atividade complexa na qual entram em jogo muitos fatores e principalmente muitos conhecimentos e "sensibilidades" pessoais. Mas essa premissa não deve assustar os neófitos. Para se aproximar do mundo da degustação podem bastar algumas noções básicas.

As principais tarefas de um sommelier internacional podem ser assim resumidas: conhecer o vinho e as técnicas de degustação; comprar, conservar e servir o vinho; aconselhar a correta harmonização alimento/vinho. O sommelier internacional possui o certificado de qualificação de um curso relativo às técnicas de degustação, emitido por órgão reconhecido.

O sommelier deve conhecer as técni-

Aempresária Jaquelize Rodrigues participou do Curso de Sommelier Internacional Fisar, promovido pela Escola de Gastronomia UCS-ICIF e pela Pró-Reitoria de Extensão da Universidade de Caxias do Sul-RS, com o apoio da Federazione Italiana Sommelier, Albergatori e Ristoratori Itália (Fisar), realizado no período de 2 a 6 de fevereiro de 2009.

cas de degustação para poder executar uma correta análise sensorial. Com esse propósito, é necessário exercitar-se de modo contínuo para manter constantemente treinada a própria memória olfativa e gustativa.

O sommelier deve, necessariamente, ter algum conhecimento básico relativo à vitivinicultura e aos métodos de vinificação. Além disso, deve estar sempre atualizado sobre as novidades de mercado e sobre tudo o que se relaciona ao aspecto qualitativo do vinho (produção, safras, legislação, regulamentos, etc.).

Nunca devemos confundir a figura do sommelier com a do enólogo: onde termina o trabalho do enólogo, inicia o trabalho do sommelier internacional.

"(...) o sabor de um alimento quase sempre descobre as qualidades de um vinho e as exalta; por sua vez, as qualidades de um vinho completam o prazer de um prato e o espiritualizam (...)."

O parecer mais requisitado pelo cliente é, certamente, a harmonização entre o alimento e o vinho. Nesse sentido, cada sommelier deve conhecer e saber aplicar o método de harmonização que se baseia no contraste e na analogia, de maneira a alcançar o melhor equilíbrio gosto-olfato.

O sommelier conhece as principais regras de etiqueta relativas à mise-en-place e às técnicas de serviço: é sua tarefa escolher o copo adequado, a correta temperatura de serviço, a sucessão dos vinhos à mesa. É necessário aconselhar o cliente de maneira adequada, levando em conta que sua escolha final deverá sempre ser respeitada.

Na área da restauração, o sommelier compõe e mantém atualizada a Carta de Vinhos, mas sua tarefa técnica abrange também a gestão do orçamento e do abastecimento da adega.

Fonte: Vocabulário do Vinho e Manual Didático para o Sommelier Internacional: para Saber os Sabores do Vinho. Autor: Roberto Rabachino. Editora: Educs.

Adega Vinhos e frios 3443-6302

Av. Porto Velho, 2486 - Cacoal



#### Sobre o aleitamento materno

As glândulas mamárias constituem uma característica que distingue os mamíferos dos outros animais. Evoluíram como órgãos produtores de leite para nutrir a prole que nasce em estado imaturo e dependente. A amamentação, além de alimentar e imunizar o filho, produz involução uterina.

A mama se desenvolve por volta dos 11 ou 12 anos. Alcança sua maturidade aos 20 e começa sua atrofia aos 40.

Durante a gravidez as alterações anatômicas e hormonais preparam a mama para produzir leite, estimulada pelo hormônio prolactina. Este ato traz grandes benefícios para a mamãe e a criança.

#### Para a mamãe:

- Menor sangramento pós-parto e, conseqüentemente, menor incidência de anemia
- Efeito contraceptivo por seis meses (aleitamento materno exclusivo + amenorréia)
- Recuperação mais rápida do peso pré-gestacional
- Menor prevalência de câncer de mama, ovário e endométrio
- Menor fratura óssea por osteoporose e para a criança

#### Para a criança:

 Menor índice de mortalidade infantil, desnutrição, doenças respiratórias, alergias em geral, asma, tumores de crescimento,



diarréia, obesidade e síndrome de morte súbita

 As crianças amamentadas ao peito apresentam melhores índices de acuidade visual, desenvolvimento neuromotor, desenvolvimento cognitivo, quociente intelectual e desenvolvimento social

#### Benefícios para a família:

- •Grande economia na alimentação da criança, economia com consultas médicas e redução da poluição ambiental (bicos artificiais, mamadeiras e fraudas...)
- A mulher é o único mamífero que não amamenta por ato instintivo, portanto tem que aprender como realizar o aleitamento. Cabe ao obstetra. à família e ao marido estimular este ato, iniciando, de imediato, logo após o nascimento.

Diante de tantas vantagens para o filho e para a mamãe, é necessário deixar certos preconceitos de lado e demonstrar o primeiro ato de amor e doação a seu filho.

#### Dr. Edson Marquiori

- médico ginecologista, obstetra e ultra-sonografista

Hospital e Maternidade São Paulo (69) 3441-4611 Cacoal-RO

#### Seduc: flexibilidade para Ano Letivo

Dara evitar transtornos como os ocorridos este ano, a secretária estadual de Educação, professora Marli Cahulla, informou que já conversou com o governador Ivo Cassol e os deputados estaduais para que haja flexibilidade na lei que estabelece o início do ano letivo no primeiro dia útil do mês de março, que no caso de 2009 foi no último dia 2. A secretária lembrou que a alteração do calendário foi feita pela Assembléia Legislativa em atendimento à Associação Rondoniense dos Municípios (Arom) sob a justificativa de que as chuvas intensas do mês de fevereiro prejudicam o transporte dos alunos da área rural.

Com relação ao recesso do meio do ano, a secretária reafirmou que acontecerá na última semana de julho, com o retorno das aulas previsto para 3 de agosto, seguindo até 29 de dezembro.

Sobre o novo piso salarial, ficou previsto para o final de março o pagamento retroativo a janeiro. Quanto à redução da carga horária, a secretária disse que independe do Governo do Estado, uma vez que foi o Supremo Tribunal Federal que suspendeu a propos-



ta. "Quando se trata de lei, o Estado não se nega a cumprir, como está fazendo com o piso salarial. O que não é o caso da redução da carga horária", argumentou, ressaltando que apenas o Distrito Federal, por ter a maior parte dos recursos da União, e o Amapá, que conta com poucos municípios, promoveram a redução, conforme levantamento da equipe da própria Seduc.

A abertura do Ano Letivo de 2009 da rede estadual aconteceu, oficialmente, no dia 2 de março, na escola Santa Ana, no município de Alvorada do Oeste. Por ter sido a primeira vez que o Gabinete da Seduc descentralizou a solenidade da aula inaugural, que antes só ocorria em escolas instaladas em Porto Velho, a equipe da Seduc elaborou grande programação, incluindo também a participação dos pais dos alunos, uma vez que a intenção é torná-los mais próximos das escolas, acompanhando de perto o que é feito pelo Governo, por meio da Seduc. com vistas a melhorar cada vez mais a qualidade do ensino público do Estado.

Assessoria de Comunicação da Seduc - Porto Velho - 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

**(69)** 3441-4611 | 3441-4612

#### 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

#### Primeira visita ao dentista. O que fazer?

Visando o atendimento do paciente infantil (0 a 12 anos), é necessário que o odontopediatra tenha conhecimento de aspectos importantes do desenvolvimento do ser humano desde o seu nascimento, com perspectiva de ciclo vital e suas características na infância e adolescência.

A criança chega ao consultório pela primeira vez. Como o odontopediatra deve proceder? A doutrina para o tratamento odontológico consiste basicamente em ensinar a criança a conhecer uma nova situação e a seguir as instruções do pessoal da clínica. O processo torna-se, em geral, fácil se o dentista permitir que a criança examine à vontade o consultório e o ambiente, enquanto procura fazê-la entender a necessidade do tratamento e a importância da ocasião.

O dentista e o seu pessoal devem lembrar que a criança, particularmente na sua primeira consulta, não tem a menor consciência do fato de que um dente dolorido e uma infecção consiste uma ameaça ao seu bem estar. Ela tenderá mais a considerar que o dentista e seus assistentes são o verdadeiro perigo. Se todos lembrarem deste fato, será



mais fácil entender a reação da criança normal dentro do consultório.

O primeiro objetivo para ter sucesso com a criança é estabelecer uma comunicacão mútua e fazê-la ver que o dentista e os assistentes são seus amigos e estão interessados em ajudá-la. Para tanto, é necessário conscientizá-la da importância da consulta e dos seus vários procedimentos.

O papel dos pais é importantíssimo no desenvolvimento da Psicologia Aplicada à odontopediatria. O profissional os orientará em relação ao seu comportamento frente à primeira, e também às próximas visitas da criança ao dentista.

Dra. Alayana F. Matuda

- Odontopediatra e clínica geral
- Mestre em Ciências da Saúde
- Pós-graduada em Saúde Coletiva e em Metodologia do Ensino Superior Fone: (69) 3441 6053 - Cacoal-RO

Pós-operatório na cirurgia plástica

Acirurgia plástica tem o objetivo de remodelar o corpo e devolver um contorno harmônico. Além de estar bem fisicamente, é importante que o paciente saiba o que é possível alcançar e que converse com o seu médico para tirar todas as dúvidas que possam existir.

#### A importância do pós-operatório:

Este período exige cuidados mais intensos e atenção especial. A retirada dos pontos pode ser feita a partir de uma semana após a cirurgia, ou até um mês depois. As sessões de drenagem linfática manual começam aproximadamente dez dias após a intervenção. A exposição solar, esforços físicos e exercícios ficam restritos por 30 dias, devendo ser retornado aos poucos. Neste período, a movimentação excessiva pode provocar a formação de seroma, líquido na área operada. Aplicar filtro solar é fundamental durante seis meses, sobretudo na cicatriz, para evitar que fique escura.

#### Protocolo de recuperação:

Realiza-se no mínimo dez sessões de drenagem linfática manual para acelerar a recuperação.

"As manobras são lentas e superficiais em direção à cadeia linfática mais próxima, pois a linfa corre na superfície da pele. Seu

fluxo é relativamente lento e deve ser respeitado".

Outro recurso é o ultra-som de 3 MHZ que melhora a circulação sanguínea e linfática possibilitando melhor nutrição celular e reduzindo a dor.

"Como também aumenta a elasticidade do tecido conjuntivo, ele pode ser usado no processo de reparo de aderências e fibrose, conjugado a massagens manuais".

Geralmente, as cicatrizes extensas causam rompimento de vasos sanguíneos e linfáticos formando edema resistente (inchaço). A drenagem linfática reversa permite trabalhar melhor as áreas com major comprometimento de edemas mais resistentes e aderências importantes. Estimulam-se as zonas linfáticas redirecionando a linfa para a direção que se pretende.

FONTE: revista Nouvelles

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





Index, Young Spirit, Dimy, Missbella, Menina Bonita, Triagem, Patogê, Calçados e Acessórios



A Parada da Moda

Fone: 69 3443-1877 Fone: 69 3443-5990

Av. 2 de Junho, 2604 - Cacoal - RO

blitz.modas@hotmail.com orkut\_blitzmodas













## Sopro no coração??



Definimos sopro com um ruído do fluxo sangüíneo auscultado no tórax com um estetoscópio. Este som não é necessário que corresponda a uma anormalidade, e lembra o som de água saindo de um cano. O fato de se ouvir um sopro não significa que há uma doença no coração.

Existem sopros que são chamados de **inocentes**, que são encontrados durante o exame físico da criança e não significam doença, além de não requererem qualquer tratamento. Outros sopros são chamados de **patológicos**. Estes são causados por um defeito cardíaco que pode ser congênito (nascer com a pessoa) ou adquirido ao longo da vida.

A visita ao cardiologista quando existe um sopro é obrigatória, sendo ideal que a criança seja avaliada pelo especialista antes de qualquer exame complementar, para evitar exames desnecessários ou impróprios para a investigação.

Quando o sopro é **inocente**, em geral o paciente não apresenta nenhum sinal importante de doença cardiovascular, afinal, o sopro **inocente** aparece no coração normal. Os sintomas mais comuns das doenças cardíacas que provocam sopro são: \* cansaço, \* baixo ganho de peso como conseqüência da dificuldade de se alimentar, \* dor no peito, cianose, taquicardia, etc....

Na presença de sopro em crianças, a visita ao cardiologista é fundamental. Através do relato dos sintomas e do exame físico da criança, já é possível ter uma boa idéia do diagnóstico, se apresenta sopro inocente ou patológico, ou seja, se aquele ruído representa ou não uma doença. Os sopros inocentes (os que não representam doenças) não necessitam acompanhamento ou tratamento, pois o coração é normal. Já os sopros patológicos serão tratados e acompanhados de acordo com a doença que representam.

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





Câmara de Diretores Lojistas de Cacoal



www.aciccdl.com.br

Conheça as vantagens de ser associado

#### CRO de Rondônia em boas mãos



Em seu plenário, conta com profissionais capacitados em cada uma das funções. "Por este motivo é que estamos realizando uma salutar administração em defesa dos interesses de toda a categoria", explicou a presidente.

Ao fazer um balanco de suas etapas frente ao CRO-RO, a cirurgiã-dentista Sandra Menezes disse que os primeiros anos foram marcados pelo combate ao falso dentista. Realizamos várias operações e conseguimos afastar de Rondônia aqueles que exerciam a odontologia ilegalmente. "No momento temos fincado nosso trabalho na orientação aos profissionais, com relação à divulgação correta de suas clínicas e consultórios, para que não figue em desacordo com nosso Código de Ética Odontológico. Ele vale para todos!", afirma.



O CRO-RO também tem buscado melhorias para a categoria junto aos poderes executivos: municipal, estadual e federal, com apoio do Conselho Federal de Odontologia – CFO, e nos Legislativos; municipal e estadual.

A presidente diz que a classe está de parabéns, pois em pesquisa recente, divulgada pela revista Seleções, o cirurgião-dentista foi aprovado como o segundo profissional mais confiável na opinião dos brasileiros. A categoria ostenta 81% de confiança à frente de todos os outros profissionais da área de saúde. O cirurgião-dentista aparece atrás apenas dos bombeiros, campeões absolutos desde a criação da lista, há seis anos. "Com este perfil, estar à frente de um órgão que coordena toda a odontologia rondoniense, é muito gratificante", finalizou.

Assessoria de Com. do CRO-RO Porto Velho - RO



Fones: 69 3441-3473 - 3441-2837 - Fax: 69 3441-2277 Av. Castelo Branco, 19.209 - Cacoal - RO







Logomarca, Folder, Banner, Cartaz, Catálogo, Mala direta, Diagramação de revista e informativo, Layout Fachadas, Letras caixa inox,

8407-3968/3441-6021 helielsouza@hotmail.com Rua Rosineia de Souza, 3558 Vilage do Sol I - Cacoal - RO

www.2wfdesign.com

#### Bioplastia: a plástica interativa

Bioplastia tem como defi-A nição ser um procedimento médico, sem cortes, porém com um resultado estético importante e inovador, e que é realizada com o implante de biomateriais em áreas abaixo da pele. A substância comumente utilizada na bioplastia é o PMMA (polimetilmetacrilato), sendo este um implante definitivo, em outras palavras, ele se mantém no local colocado, não sendo reabsorvido pelo corpo.

O PMMA estimula a formação de colágeno pelo organismo. É realizada sob anestesia local, sem sangramento. Como não existe necessidade de sedação, o paciente permanece acordado no transcorrer do procedimento participando ativamente, podendo opinar quanto ao volume e forma a ser dado na região escolhida. A recuperação é rápida, com curativos mínimos, evitando afastamento do serviço. Tem sido amplamente preferida por artistas e profissionais liberais pela naturalidade que apresenta.

#### Indicações:

- correções não estéticas do nariz
- aumento de volume e melhora no contorno labial
- \* correção dos sulcos da face PontoE



- \* aumento da maçã do rosto
- \* melhoria na definição da linha da mandíbula
- \* aumento do queixo.
- \* rejuvenescimento das áreas genitais femininas com o aumento dos grandes lábios
- \* aumento em diâmetro do pênis (faloplastia)
- \* harmonização de áreas do corpo com aumento dos glúteos (sem formação de cicatri-
- \* é aplicado ainda na panturrilha e rejuvenesce o dorso das
- \* correção de celulite grau 3 e 4

#### Dr. Anedson Aires

- médico especialista em Medicina Estética Avancada
- membro da Sociedade Brasileira de Medicina Estética (SBME)- membro do Capítulo Brasileiro de Medicina e Cirurgia Estética (CABMCE) Corpo e Imagem Esthetic Center

#### A Fundação Cultural de Ji-Paraná e suas atividades

Escola Municipal de Ballet Passo a Passo de Ji-Paraná ganhou espaço próprio e ampliou o atendimento, chegando a trezentos alunos em 2009. Para a coordenadora do Ballet, Sânia Moura, o concurso público realizado na administração José de Abreu Bianco proporcionou a contratação de professores, e consequentemente a continuação dos trabalhos.

A Fundação Cultural, autarquia municipal, incentiva o ballet clássico qualificando as professoras com o patrocínio de cursos em outros municípios. O presidente da Fundação Cultural, Alcides Paio, um dos responsáveis por esta transformação, ao lado de sua vice, Regina Vilas Boas, afirma com entusiasmo que as duas apresentações oficiais anuais do Ballet no Teatro Dominguinhos são muito concorridas. Alcides Paio lembra que por dois anos seguidos professores e alunos do ballet jiparanaense participaram do Festival de Dança de Joinvile-SC, facilitando o intercâmbio e colaborando para o aperfeiçoamento de todos.



Regina Ma. M. Villas Boas e Alcides Paio

Regina Vilas Boas e Osmar Marques Sanches, diretor da Casa do Artesão, confirmam que com o apoio da Fundação Cultural ao artesanato e às artes plásticas fez com que estas atividades saíssem do anonimato, conquistando o mercado internacional. Países como Suíça, Itália, Espanha e Arábia Saudita exportam biojóias e outras obras, confeccionadas com a matéria prima da região. Sanches afirma que o prefeito

Bian Tootra



**Ballet** 

município, proporcionando inclusão social e geração de renda atendendo mais de mil pessoas nos mais variados cursos gratuitos realizados durante todo o ano na Casa do Arte-

Outra conquista da Fundação Cultural nos últimos anos foi a contratação de onze professores para a Escola de Música. Segundo Edmilsom Almeida Costa, coordenador das aulas. 80% dos alunos são crianças, jovens e adolescentes que encontram na música a oportunidade de criar, pensar e de se desenvolverem socialmente. A Banda Sinfônica Vitória Régia, composta por alunos e professores, é requisitada para várias apresentações durante o ano. Tem suas aulas reconhecidas pelo MEC por meio de convênio assinado com o Conservatório Brasileiro de Música. permitindo que os certificados sejam aceitos em todo o País!

Assessoria de Comunicação Fone: (69) 3421-2263 e-mail: culturajipa@hotmail.com Ji-Paraná - RO









## Direito a alimentos durante a gestação

A Lei 11.804/2008 disciplina o direito a alimentos da mulher gestante. Busca-se assim assegurar ao feto melhores condições de desenvolvimento até o nascimento. Estes alimentos correspondem aos valores para cobrir as despesas do período da gravidez, desde a concepção ao parto, inclusive as correspondentes a alimentação especial, assistência médica e psicológica, exames, internações, parto, entre outros, desde que indispensável ao parecer médico.

Tais despesas deverão ser custeadas por ambos os pais, na proporção de seus recursos, ou seja, quem pode mais pagará mais. Após o nascimento da criança, os alimentos gravídicos serão convertidos em pensão alimentícia a favor do menor.

Não podemos esquecer que, para propor tal ação, a gestante deverá apresentar fortes indícios (testemunhas, fotos, cartas), que convença o juiz de que o pai apontado é realmente o pai do nascituro, pois os magistrados serão criteriosos, para evitar injustiças.

Dra. Maria Berenice Dias, vice-presidente do Instituto



Brasileiro de Direito de Familia (IBDFAM), em artigo que analisou o Projeto de Lei que deu origem a atual Lei de Alimentos Gravídicos, alegou: "apesar das imprecisões, dúvidas e equívocos, os alimentos gravídicos vêm referendar a moderna concepção das relações parentais que, cada vez com um colorido mais intenso, busca resgatar a responsabilidade paterna".

O causídico deverá agir com muita cautela, primando pela ética e boa fé, evitando falsas ou maliciosas alegações, que poderiam causar sérios prejuízos ao Requerido, caso se comprove, após o nascimento do menor, não ser ele o pai, o que poderia gerar pedido de indenização contra a parte autora.

Dra. Ângela M. D. Rondon Gil - advogada

- presidente da OAB-Cacoal
- pós-graduada em Direito Constitucional pela Unir e pós graduada "Latu Sensu" Executive MBA em Direito Ambiental pela LICAM-RI

Fone: (69) 3441-0791

#### **Moscas volantes**

Muitas pessoas, geralmente acima dos quarenta anos de idade, observam o aparecimento de pequenos pontos flutuantes no campo visual de um ou de ambos os olhos, que se parecem com moscas, teias de aranhas ou pequenos filamentos. Geralmente são de aparecimento súbito, sem relato de trauma, sem dor, ausência de hiperemia ("olhos vermelhos") ou outro tipo de sintoma.

O globo ocular é preenchido internamente por uma substância de consistência gelatinosa totalmente transparente denominada "HUMOR VÍTREO". Vários fatores como uma simples degeneração por envelhecimento das células do vítreo. alterações da parede interna do olho (retina), restos inflamatórios e até mesmo descolamento posterior do vítreo, podem levar ao aparecimento de sedimentos que ficam "flutuando" dentro do globo ocular podendo ser percebidos em qualquer área do campo visual, pois formam uma pequena "sombra" na retina, dando realmente a sensação de moscas voando ao redor dos olhos, o que muitas vezes instintivamente nos leva a tentar espantá-las com as mãos, o que, logicamente, não irá surtir nenhum efeito.



Normalmente essa condição geralmente não representa gravidade. Não está preconizado qualquer tratamento clínico eficaz, sendo que na prática faz-se apenas o acompanhamento periódico com exames de rotina. Pode-se eventualmente indicar algum tratamento clínico ou até cirúrgico nos casos em que haja aumento expressivo e rápido do número de pontos ou aparecimento de outros sintomas que levem a algum tipo de baixa visual importante.

Geralmente o paciente acaba se acostumando com a presença destas "moscas", não as percebendo em condições normais. Em alguns casos pode ocorre absorção espontânea desses pontos, tendose em mente, contudo, que o uso de colírios ou outros medicamentos em praticamente nada interferem na evolução do quadro.

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







#### **Hipertensão Arterial = Pressão Alta**

A hipertensão arterial, popularmente chamada de pressão alta (PA), é uma tensão ou pressão muito elevada nas artérias. Esta elevação anormal da pressão é muitas vezes permanente. É uma doença grave e freqüente que pode levar a sérios problemas (crise cardíaca, AVC, problemas renais...) quando não é corretamente tratada.

No Brasil, estima-se que aproximadamente 15% da população sofre de hipertensão, sendo que a maioria desconhece ser portadora da doença.

> 90% dos casos de hipertensão não têm suas causas claramente definidas. Estamos falando da hipertensão arterial essencial ou primária. Entretanto, alguns fatores podem influenciar esta hipertensão essencial (alimentação muito gordurosa, genética, estresse, idade, obesidade, remédios, ...)

> Em 10% dos casos em que conhecemos as causas da hipertensão, falamos de hipertensão secundária. As causas desta hipertensão podem ser: problema do sistema renina-angiotensina (hormonal), problemas renais, arteriosclerose,...

#### **Sintomas**

Geralmente a hipertensão arterial é uma doença que não apresenta sintomas alarmantes ou claramente identificáveis. É isto que a torna perigosa e nociva. Muitas pessoas ignoram que sofrem de hipertensão. Estima-se que este número chega a 1/3 das pessoas atingidas.

É por isso que um controle regular para medir sua tensão no médico ou na farmácia é muito aconselhável. Aliás, é importante medir várias vezes sua pressão para melhor exatidão.

Às vezes, em algumas pessoas, como as que sofrem de hipertensão grave, os sintomas podem ser mais fáceis de serem identificados, como por exemplo, dores de cabeça, problemas de visão, tonturas, fadiga, inquie-





tação, zumbido no ouvido, sangramento no nariz, palpitações, ...

#### **Tratamento**

Para tratar a hipertensão essencial adotaremos como primeira medida uma mudança no estilo de vida :

- diminuição do tabaco, prática de exercícios, diminuição no consumo de sal,.... Então um tratamento medicamentoso poderá ser indicado, em função de sua pressão sangüínea.

ATENÇÃO!! A hipertensão é uma doença que se desenvolve lenta e silenciosamente, e é isso que a torna perigosa. Muitas vezes ela não apresenta sintomas, ainda que o coração já esteja sendo prejudicado e é por isso mesmo que consultar regularmente o seu médico (todo ano ou a cada 6 meses), para checar a sua tensão, é aconselhável. Você mesmo também pode medir sua pressão com a ajuda de um tensiômetro pessoal.

FONTE: CREASAUDE



#### Comunicação sem traumas e com resultados!

alar em comunicação pode suavemente para alguns ouvidos, mas um negócio indecifrável para outros. Muitos consideram que isso é algo de senso comum para a lida do dia a dia. Isso é um perigo principalmente em tempos de empreendedorismo, desafios mercadológicos, concorrência desleal, diversas mídias para anunciar e crises financeiras nos calcanhares.

Várias publicações abordaram nos últimos meses, que as empresas que anunciaram e não diminuíram a verba da comunicação, foram as que menos sofreram com os baques econômicos. Mas tem gente que anunciou e está vendo a crise se aproximar! Para este problema a resposta é a falta de planejamento e a falta de definição dos públicos a serem atingidos.

Anunciar sem pesquisa é risco de empresário aventureiro. Isso é jogar dinheiro fora e quando acontece ouvimos que a Rádio é pouco ouvida, o jornal não chega às casas, o outdoor ficou num ponto ruim, ou a TV não pega na esquina, e etc.. Ledo engano!

### **Crise? Oue crise?**

**S**ó se fala em crise. Ligo a televisão e ouço falar em crise. Abro uma revista ou jornal, e lá está a tal da crise... Nós não podemos nos contaminar por esta onda de más notícias. Tem comerciante por aí que só de ouvir falar em crise já começou a demitir. É uma bola de neve! Funcionário desempregado não gasta no comércio, que não repõe mercadoria da indústria, e, sem faturamento, terá que demitir! É muito fácil ilustrar esta situação. Muitos conhecem a história de um homem que vivia à beira de uma estrada e vendia cachorro quente.



A hora é agora para chamar profissionais da área para resolver este problema e deixar o "achismo" de lado. São vários os casos de assessorias ou agências que chegam ao cliente para atendê-lo e são surpreendidos com as idéias já prontas e campanhas mirabolantes fora dos padrões para serem executadas. Fazer, decifrar e entender a comunicação é uma luta que se arrasta desde o século passado. A Teoria da Comunicação explica seus efeitos. Parou para perguntar o motivo de ir às compras e levar produtos pela marca e não pelo nome do mesmo? É o poder da mídia e seus efeitos. Anunciar muito não significa fazer média com todo mundo. Anunciar bem e atingir os alvos, significa lucro certo!

Vai um Bom Bril? Uma Gillette? Uma Coca-Cola? Faca isso com a sua marca, mas peça ajuda.

Santiago Roa Junior - Bacharel em Comunicação Social

- Hab. em Jornalismo, radialista profissional, mestre de cerimônias - Palestrante e Professor de Comunicação Social do Ceulii/

Ulbra nos cursos de Jornalismo e Publicidade & Propaganda Ji-Paraná - RO

Ele não tinha rádio, televisão e nem lia jornais, mas produzia e vendia bons cachorros quentes. Preocupava-se com a divulgação do seu negócio e oferecia o seu produto em voz alta. As vendas foram aumentando e. cada vez mais ele comprava o melhor pão e a melhor salsicha. Vencedor, ele conseguiu pagar uma boa escola ao filho. O menino cresceu, e foi estudar Economia em uma das melhores faculdades do País. Finalmente, o filho já formado voltou para casa e notou que o pai continuava com a vidinha de sempre. Teve uma séria conversa com ele: - "Pai, há uma grande crise no mundo!

A situação do nosso país é crítica! Está tudo ruim! O Brasil

Depois de ouvir as considerações do filho doutor, o pai pensou: bem, se meu filho que estudou Economia, lê jornais, vê televisão, acha isto, então só pode estar com a razão. Com medo da crise, o pai procurou um fornecedor de pão mais barato (e é claro, pior) e começou a comprar salsichas mais baratas (que era também a pior). Para economizar, parou de divulgar. Abatido pela notícia da crise, já não oferecia o seu produto em voz alta. Tomadas essas "providências", as vendas começaram a cair e o negócio de cachorro quente, que antes gerava recursos até para fazer o filho estudar Economia na melhor escola, quebrou. O pai, triste, então falou para os amigos, orgulhoso: - " Meu filho estava certo! A crise está aí! Bendita a hora que ele foi estudar Economia."

Como diz o ditado: "Se deres as costas à luz. nada mais verás além do que tua própria sombra..."



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









Retifica de Motores Diesel, Gasolina, Alcool, Estacionário e Camisa de Moto Serviço de Bombas e Bicos Injetores

Fone/Fax: 3441-5006 -Celular (Nei) 9960-3634 - Bomba Injetora 3443-3185

Av. Castelo Branco, 20.562 - B. Novo Horizonte - Cacoal - RO

vai quebrar!



# CLINIMAGEM

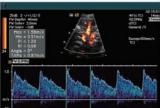
Centro de Medicina e Imagem de Cacoal

## Dr. Francisco A. Pinheiro ultrassonografista

Membro titular do Colégio Brasileiro de Radiologia

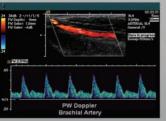


A CLINIMAGEM, inovando sempre, acaba de adquirir o que há de mais moderno em ultrassonografia











Av. Guaporé, 2558 (Em frente a praça da Prefeitura)

Fone: (69) 3441-3571 - Cacoal-RO e-mail: pinheiro@capitaldocafe.com.br

#### **AIDS** e pele

Asíndrome de imunodefi-ciência adquirida (SIDA/ AIDS) é uma doença infecciosa e contagiosa causada por um vírus (HIV - vírus da imunodeficiência humana), transmitido por contato com sangue ou secreções de pessoas portadoras do vírus, principalmente por meio de relação sexual, de qualquer natureza, e com-



dermatite seborreica



molusco contagioso

partilhar agulhas durante o uso de drogas injetáveis. As manifestações da SIDA costumam aparecer tardiamente, geralmente anos após o contagio,



em qualquer órgão do corpo, sendo as doenças de pele importantes formas de manifestações.

As manifestações mais comuns da doença pelo HIV são o herpes genital, o herpes zos-



herpes zoster

ter (cobreiro), as infecções por fungos nas unhas (micoses de unha), a dermatite seborreica (caspa) e o molusco contagioso. Há ainda muitas outras, mas estas são as que a população não medica e que podem ser reconhecidas com maior facilidade.

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







#### Alergia nasal ou famosa rinite alérgica

Iá cerca de 2.500 anos, Hipócrates, pai da medicina, já mencionava os problemas relacionados aos ventos e estações do ano como possíveis causadores de sintomas nasais, como obstrução da respiração ou excesso de secreções que causavam transtornos para um grande número de pessoas.

Desde então, no decorrer dos séculos, esses sintomas foram cada vez mais estudados. Hoje, sabemos que essas manifestações são divididas em dois grandes grupos chamados de rinites alérgicas e não alérgicas.

Entende-se rinite qualquer manifestação irritativa, inflamatória ou infecciosa da mucosa (ou revestimento) do nariz ou seios paranasais, sendo estas denominadas como rinossinusites.

Resumidamente, a rinite se manifesta como sintomas principais: obstrução nasal, coceira no nariz, espirros, secreção abundante, perda ou diminuição do olfato e/ou paladar, sendo que, muitas vezes, existem todos ou apenas alguns desses sintomas. Algumas vezes podem se associar a sintomas oculares, na faringe (garganta) e até nos ouvidos (muita coceira).



Muitas outras manifestações podem ser relacionadas: limpeza constante do nariz e da garganta, roncos durante o sono, obstrução nasal que alterna durante o dia (entope um lado e depois entope o outro), ouvidos entupidos com "estouros" esporádicos, além de outros.

Alguns exames podem ser realizados para diagnosticar os quadros de rinites, como por exemplo, os laboratoriais, testes alérgicos, exames de imagem (RX, tomografia, ressonância), mas nada se compara ao exame realizado pelo médico especialista; o otorrinolaringologista ou o alergologista.

O tratamento dependerá do tipo de rinite e das condições do paciente, lembrando, sempre, que a prevenção é fundamental.

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

#### **Câncer anal**

ânus é um músculo que controla a saída das fezes. Tumores anais (câncer) ocorrem no canal anal (parte interna do ânus) e margens

anais (parte externa do ânus). No canal anal os tumores são mais frequentes no sexo feminino, e na margem anal, no sexo masculino. Exibem diferentes tipos histológicos, sendo o tipo carcinoma epidermóide aquele que ocorre em cerca de 98% dos casos. O câncer anal é raro, correspondendo apenas a 4% de todos os tipos de câncer que acometem o intestino grosso.

Os fatores de risco mais comumente encontrados estão ligados a alguns aspectos infecciosos, como o HPV e o HIV. Indivíduos com mais de 50 anos, fumantes, com história de fístula anal, infectados pelo HPV, e com feridas no ânus, são o alvo maior. Uma dieta pobre em fibras, a prática de sexo anal, o alto consumo de produtos do tabaco, e fístula com secreção purulenta, são outros fatores de risco.

No estágio inicial o câncer anal possui grandes chances de cura. Figue atento à



coceira, dor ou ardor no ânus, sangramento nas evacuações, secreções incomuns, feridas e incontinência fecal (impossibilidade para controlar a saída das fezes), e procure o médico o mais rápido possível!

Toque retal, anuscopia e proctoscopia são procedimentos que os médicos podem lançar mão para examinar o ânus e o reto. O diagnóstico se inicia pelo exame de toque retal e, se necessário, faz-se uma anuscopia e proctoscopia; diagnóstico definitivo e realizado através de uma amostra do tecido (biópsia). Outros exames, como ultrassonografia e ressonância nuclear magnética podem ser solicitados pelo médico para detectar a extensão do tumor e o melhor tratamento.

Dr. Arthur Freire de Barros Cirugião Geral e Endoscopia Digestiva.

Hospital e Maternidade São Paulo Fone: (69) 3441-4611 - Cacoal-RO

#### Falando sobre fachada

s fachadas são praticamente as áreas mais vulneráveis da edificação, em razão de sua exposição permanente às intempéries, com frequente degradação dos materiais que a compõem. A umidade é o maior vilão, que surge, sobretudo, pela ação das águas pluviais caracterizando algumas patologias que podem ser definidas por meio de algumas recomendações projetuais.

A alvenaria é uma parede construída com tijolos ou blocos assentados com argamassa. A penetração da chuva é bastante preocupante no caso de alvenaria aparente (tijolo a vista), pois a água penetra por capilaridade através da porosidade do material. Em alvenarias revestidas com reboco, podem surgir manchas e desbotamento. Para diminuir a degradação das fachadas, recomenda-se: \*não utilizar alvenaria aparente sem impermeabilização; \*controlar a qualidade na execução das juntas e utilizar tijolos menos

Os revestimentos aplicados sobre a fachada, além do aspecto estético, aumentam a durabilidade e reduzem inter-



venções de manutenção. É o caso das texturas e dos revestimentos com grande capacidade de deformação. Atualmente, a especificação de fachada afastada é um produto de altíssima qualidade e funcionalidade que integra o porcelanato a inserts metálicos desenvolvidos especificamente para fixação de placas cerâmicas de grandes formatos.

Arquitetura é o eterno desejo do equilíbrio entre estética e função. Estamos atentos ao que há de melhor no mercado. A fachada afastada já foi especificada e em breve poderá ser apreciada em um de nossos projetos que estão em andamento.

Dra. Mônica Limoli - arquiteta - PROJETOS COMERCIAIS E **RESIDENCIAIS** Fone: (69) 3441-9748 e-mail: monicalimoli@terra.com.br Av. São Paulo, 2848 - [novo] Cacoal-RO

#### A importância dos oligoelementos nas águas minerais

Água Mineral e Refrigerantes



LEUE POR NATUREZA

s água mineromedicinais, Acientificamente, são soluções complexas, energéticas, com conteúdo coloidal inorgânico, evidente atividade iônica, grande quantidade de elementos químicos, muitos deles em baixíssimas proporções, porem não menos ativos, e toda uma serie de propriedades físicas, físico-químicos e biológicos, que concorrem para o uso medicamentoso.

Definem-se oligoelementos como partículas químicosmetais e metalóides cujos grupamentos são necessários em pequenas e mesmo em ínfimas quantidades no corpo de um organismo (geralmente 100 partes para um milhão).

Os oligoelementos existem em todas as águas potáveis, minerais e marinhas. A água da chuva, ao atravessar a atmosfera se carrega, ainda que escassamente, de olioelementos no seu despenho das nuvens ao solo. A água destilada é água pura. Todavia para finalidade de pesquisas cientificas, usa-se sistematicamente, para garantia, a água bidestilada.

Os principais oligoelementos existentes na água minerais: bismuto, boro, bromo, cádmio, cobalto, cobre, estanho, estrôncio, gálio, germânio, iodo, lítio, manganês molibdênio, selênio, titânio, tungstênio, vanádio, zinco, zincônio,

A OMS (Organização mundial da Saúde) apresenta normas visando todas as águas minerais engarrafadas, oferecidas à saude ou na qualidade de mercadoria alimentar. Elas não se aplicam às águas comercializadas ou utilizadas para outros

fins, segue abaixo os limites de certos produtos que não podem ser ultrapassados:

Oligoelemento	Limite (mg/litro)
Cobre	1
Cádmio	0,01
Manganês	2
Zinco	5
Arsênio	0,05
Bário	1
Chumbo	0,05
Mercúrio	0,001
Selênio	0,01
Fluoretos	2
Nitrato	45
Sulfito (H2S)	0,005
Nitritos	0,005
Actividade	30 pCi/l
(Ra 266)	

determinados Portanto. oligoelementos podem provocar reações indesejáveis ou tóxicas quando ingeridos em doses elevadas.

Pimenta Bueno - RO



#### Orquestra Filarmônica de Vilhena

A Orquestra surgiu em meados de 2001, por incentivo do prefeito da cidade, na época, e pessoas interessadas. Uma vez montada a estrutura, foi nomeado o Maestro Ronis Salustiano da Silva para dar início aos trabalhos.

Logo foram iniciadas as aulas de teoria musical, promovendo um aprimoramento maior aos seus integrantes. Já no mesmo ano, com um pequeno grupo, a Orquestra faz sua primeira apresentação no Ginásio de Esportes, no dia 23 de novembro. Mesmo com poucos músicos a apresentação foi muito prestigiada.

No decorrer dos sete anos de existência, já passaram pela Orquestra mais de centro e cinqüenta músicos, vindos, em sua maioria, das salas de aula. O projeto desenvolvido pelo maestro permite ampliar o conhecimento de seus integrantes por meio de estudo freqüente, e abre treinamento para formação de novos músicos, garantindo assim que o ciclo de trocas não seja interrompido.

A maior parte dos estudantes são crianças, adolescentes e jovens, idade limitada de 07 a 24 anos. Esta abertura ocorreu porque os adultos tinham menos disponibilidade de tempo para estudo, ensaios e apresentações. O jovem, além de ter horário flexível, desenvolve-se nos estudos com maior facilidade.

Os músicos que participam da orquestra são voluntários. Apenas recebem um pequeno cachê para auxílio. Os cursos de música são totalmente gratuitos. Alguns músicos já trabalham como profissionais, ministrando aulas particulares e tocando em eventos.

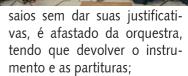
Sendo hoje esta Orquestra



a única do Estado que possui uma estrutura com cinquenta músicos ativos, torna-se uma legítima representante do Estado de Rondônia, preparada para execução de grandes obras eruditas e populares.

### A orquestra trabalha com o seguinte sistema:

- > Todos os músicos têm de estar ativos em sala de aula, seja com um professor da associação, ou mesmo que comprove estudos com outro;
- As aulas são ministradas uma vez por semana, com duração de 30 minutos. São individuais e gratuitas;
- → O corpo docente é capacitado, passando por cursos com professores convidados, como músicos da Orquestra Amazonas Filarmônica;
- > Os alunos que não fazem aulas passam por avaliações mensais;
- > Aos sábados os músicos se reúnem na sede da Associação para o ensaio da Orquestra que começa as 14:30 horas;
- De Músico que faltar ao ensaio, não pode participar da próxima apresentação, a não ser que apresente justificativa plausível. Faltando a três en-



- > Os novos alunos são preparados e integrados à orquestra quando surgem vagas, passando por testes de seleção;
- De sinstrumentos que são lecionados são: violino, violoncelo, viola clássica, contra baixo acústico, flauta, clarinete, sax alto, sax tenor, trompete, trompa, trombone de vara, tuba, aulas de violão.

Em 2003, foi criada a Associação Escola dos Músicos da Orquestra Municipal – AE-MOM. Seu objetivo é manter o funcionamento da orquestra. Por meio de um convênio com a Prefeitura, garante local para ensaio, manutenção de instrumentos e aulas de música gratuitas. Tem buscado outros convênios com órgãos públicos e privados para melhorar o oferecimento de cursos à população.









#### A importância da auto-estima

Omesmo é primordial para administrar os conflitos emocionais e observar algumas tarefas básicas:

- Manutenção da existência: viver exige ferramentas adequadas para enfrentar dificuldades e lidar com frustrações;
- A qualidade nas relações: relacionamentos com Deus, familiares, chefe, sexo oposto, amigos que extraímos prazer e dor;
- Hierarquia de valores: cada situação oferece alternativas que servem de parâmetros que acreditamos e defendemos.

Amor próprio não é egoísmo, mas ajuda a batalhar pela existência, a construir relacionamentos satisfatórios e duradouros, e definir consciência de valores sem deixar uma grande margem de dúvidas. Quando não há amor próprio, o indivíduo fica a mercê das circunstâncias que têm conseqüências catastróficas.

Quanto menos amor próprio, maior é a carga de rejeição e culpa nos relacionamentos, no medo da aproximação e da intimidade. Intensificando este amor, há mais vigor



físico, esperança, diminuição da vulnerabilidade de distúrbios emocionais, saber administrar e gerenciar as fraquezas e qualidades, sem perder a auto-estima.

Parafraseando Erick Fromm em "A Arte de Amar", "amor próprio é conhecer-se, respeitar-se, cuidar-se, responsabilizar-se e compreender-se. Quem ama a si mesmo tem saúde mental e muito amor para doar".

Se você sente dificuldades em estabelecer essa relação consigo mesmo, procure a ajuda de um psicoterapeuta.

Dra. Lucilene Marques Schittini – psicóloga - INSTITUTO EDUCAÇÃO E TERAPIAS INTEGRADAS

Fone: (69) 3221-6281 Porto Velho – RO



Empresários, representantes de entidades, clubes de serviço e sociedade civil do município de Rolim de Moura, preocupados com o agravamento de inúmeros problemas deflagrados, como a violência, a sonegação, a alta carga tributária, a má aplicação de recursos públicos, a corrupção, a falta de ética e a insegurança, fundaram no mês de novembro de 2008, o Observatório Social de Rolim de Moura (OSRM), com apoio do Instituto de Cidadania Fiscal da cidade Maringá-PR.

O Observatório Social é uma instituição de direitos privados e sem fins lucrativos, com objetivo de promover o controle externo do trabalho dos poderes executivo e legislativo municipal, acompanhando de perto a aplicação dos recursos públicos, fruto do pagamento de impostos. Trabalha no sentido de levar à comunidade a importância social e econômica destes tributos. E para buscar um resultado positivo em políticas públicas que visem a melhoria de condições de vida dos cidadãos (educação, saúde, segurança) dois fatores são essenciais: recursos (que vêm dos tributos) e a correta aplicação destes recursos.

Este tipo de iniciativa apenas se concretiza por meio de conscientização; cada um de nós fazendo a sua parte, acreditando que fazemos a diferença como cidadãos conscientes, não

apenas de nossos direitos, mas também de nossas obrigações, comprometidos com a mudança dos rumos da nossa sociedade. Essas experiências são resultado de um forte sentimento de autodeterminação da sociedade local, o que encanta e instiga ao mesmo tempo um convite a participar, a fazer igual, melhor.

Profa Msc. Simone Marçal Quintino

- coordenadora do Curso de Administração da Faculdade de Rolim de Moura – FAROL
- delegada do Conselho Regional de Administração em Rolim de Moura
- vice-presidente para Assuntos Institucionais e de Alianças do Observatório Social de Rolim de Moura Rolim de Moura - RO







#### PORTO VELHO SHOPPING

Av. Rio Madeira, 3288 • Flodoaldo Pontes Pinto Porto Velho • RO • 76820-408 Telefone/Fax: 69 3218-8000



Dr. Ruis Eduardo Dias Rarada

Fone: (69) 3443-4380 Av. São Paulo, 2074 - Centro - Cep. 78976-020 - CACOAL - RO uroclin.cacoal@uol.com.br

## maior acervo histórico de Cacoal

Fones: (69) 3441-7776 / 3443 - 4277 Rua Antonio de Paula Nunes, 1412 - Centro - Cacoal - RO

#### Como funciona a aposentadoria rural?

considerado trabalhador rural, os segurados que trabalhador exercem atividades rurais enquadrados nas seguintes categorias: 1-empregado; 2-contribuinte individual; 3-trabalhador avulso e 4-o segurado especial, levando em conta a forma de exercício da ativi-

Segurado especial é o produtor, o parceiro, o meeiro, o arrendatário rural, o comodatário, o usufrutuário, os assentados, os acampados, os posseiros, os extrativistas, os ribeirinhos, os foreiros, os remanescentes de quilombolas (quilombos), o pescador artesanal e o assemelhado, que exerçam suas atividades individualmente ou em regime de economia familiar, ainda que com o auxílio de terceiros, bem como seus respectivos cônjuges ou companheiros e filhos maiores de dezesseis anos ou a eles equiparados desde que trabalhem com o grupo familiar.

Entende-se por grupo familiar a esposa, o esposo, a companheira ou companheiro, filhos e filhas.

Não faz parte do grupo familiar do segurado especial, os filhos casados, os netos, genros, noras, sogros e sogras, sem **PontoE** 



a observância do parágrafo segundo acima mencionado.

A situação de estar o cônjuge ou o companheiro em lugar incerto, em decorrência do abandono do lar, não prejudica a condição de segurado especial do cônjuge ou do companheiro que permaneceu exercendo a atividade rural, individualmente ou em regime de economia familiar.

Para tanto, os direitos previdenciários são amplos e são estendidos a todos os cidadãos desde que comprovem durante a atividade laboral, seja trabalhador rural ou urbano, o tempo de contribuição e os documentos necessários para pleitear o benefício.

Dra. Julinda da Silva - advogada - Ms. pela Universidade Federal Mato Grosso do Sul

- Especialista em Processo Civil
- Especializanda em Direito Previdenciário e Direito Tributário Fone/fax (69)3443-1570 Cacoal-RO

#### **Saiba mais** sobre varizes

arizes são veias que se tornaram dilatadas e tortuosas. Apresentam-se em diversas formas: desde minúsculas linhas avermelhadas (telangiectasias) a vasos de maior calibre, as microvarizes ou varizes.

Ocorrem frequentemente em mulheres, devido à influência dos hormônios sexuais femininos e gravidez. Existe também uma tendência genética determinada em algumas pessoas e, se na família há vários casos de varizes, o risco de tê-las é bem maior.

Há diversas formas de tratamento. O importante é iniciálo precocemente, pois, dependendo do tamanho das varizes, orientamos técnicas diversas. desde simples aplicações (nas telangiectasias) a cirurgias de micro incisões (para microvarizes e varizes), ou até retirada de veia safena, o que é muito raro atualmente.

A escleroterapia (aplicacões) consiste na injeção de solução esclerosante nas varizes de pequeno calibre, levando ao seu desaparecimento. Quando estas são alimentadas por vasos de maior calibre (microvarizes), pode-se associar a microcirurgia antes das escleroses.



A microcirurgia de varizes está indicada para as varizes de médio calibre, que são aquelas em que já não se deve aplicar esclerosantes devido a um maior risco de hiperpigmentação (manchas). A cirurgia pode ser feita até em ambulatório. com anestesia local.

Para as varizes de maior calibre indica-se a cirurgia de varizes ou ainda o uso da cirurgia combinada ao endolaser, principalmente para tratamento das veias safenas varicosas.

Independente do tamanho ou localização das varizes, todas merecem atenção e tratamento, que deve ser realizado por médicos angiologistas ou cirurgiões vasculares, especialistas que poderão indicar qual a melhor técnica de tratamento para o seu caso.

Dra Carla Cristina Gularte Liberato Angiologista e Cirurgiã Vascular Membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular Hospital e Maternidade São Paulo Fone: (69) 3441-4611 - Cacoal-RO Hospital São Mateus

Fone: (69) 3451-3739 Pimenta Bueno-RO







Av. São Paulo, 2752. Centro. Cacoal - RO. **(69) 3443-4843**.



COBASI um novo conceito em acabamentos.

A **COBASI** chegou trazendo um novo conceito de acabamentos, em parceria com uma empresa da China a **New Zhong Yuan**, estamos trabalhando com o que há de mais moderno no mercado.

**New Zhong Yuan** é uma das marcas de porcelanato mais famosas da china e tornou-se a maior do mundo no seu segmento. A companhia é muito exigente e tem princípios de gerência estrita, alta produção eficiente, pessoal competente e qualificado, tecnologia de alto nível, produto de alta qualidade e aperfeiçoamento no processo produtivo.

A **New Zhong Yuan** possui uma grande variedade de produtos e coleções com várias especificações. Com equipamentos e tecnologias importadas da *Itália e Alemanha*, a companhia produz porcelanatos polidos e rústicos, pisos de micro cristais, revestimentos de paredes internas e externas, pisos artísticos e mosaicos de vidro. Cada revestimento de porcelana polida tem adotado uma nova técnica que esta revolucionando a produção de revestimento super brilhante (super glossy). Com isso pode oferecer produto de altíssima qualidade e muitas variedades.

Venha conhecer nosso Show Room, além de pisos porcelanatos temos também uma ampla variedade de produtos como: banheiras, saunas, louças sanitárias, torneiras, duchas e lustres de cristais, com preços competitivos e qualidade garantida.













### Sobre as decisões judiciais

As sentenças, para que assim possam se considerar e produzam efeitos no mundo jurídico, devem atender alguns requisitos, sem os quais resta prejudicada, conforme as circunstâncias, sua existência, validade e eficácia.

Nosso Código de Processo Civil, em seu art. 458, incisos I a III, prevê como requisitos das sentenças, respectivamente, o relatório, os fundamentos e o dispositivo.

Elevada a cânone Constitucional, a fundamentação apresenta uma das características incisivas do Processo Contemporâneo, no due process of law, representando uma "garantia inerente ao Estado de Direito".

Ao exigir que a decisão seja motivada, quis o legislador garantir à parte a possibilidade de contrapor os fundamentos fáticos e de direito utilizados para a posição assumida pelo Julgador.

A garantia Constitucional de fundamentação das decisões judiciais é exigência inerente ao Estado Democrático de Direito, bem como instrumento para viabilizar o controle das decisões judiciais e assegurar o



exercício do direito de defesa.

Aduz-se que a decisão judicial não é um ato autoritário, nem ato que nasce do arbítrio do julgador, surgindo daí a necessidade de sua apropriada fundamentação, regra legal de validade e para o exercício do contraditório.

Peço vênia, para transcrever o ensinamento de Santo Agostinho:

"Se dois amigos pedirem para você julgar uma disputa, não aceite, pois você irá perder um amigo. Porém, se dois estranhos pedirem a mesma coisa, aceite, pois você irá ganhar um amigo"

A suspeição e impedimentos do Julgador, é matéria para uma próxima oportunidade.

Dr. Mário Roberto Pereira de Souza - advogado

- Pós-graduado em Direito Penal e Processo Penal
- Pós-Graduado em Metodologia do Ensino Superior
- Presidente da OAB-Jaru Fone: (69) 3521-2690 Jaru - RO







## Clínica Masterplástica

www.clinicamasterplastica.com.br

Cirurgia Plástica

Clínica de Estética

Cirurgia Vascular

Laboratório

Dermatologia

Ginecologia e Obstetrícia

Laser Fraxel

Qualidade e Conforto!

Depilação a Laser



#### Porto Velho - RO

Av. Carlos Gomes, 2746 - Centro Fone: (69) 3211-8500

#### Cacoal - RO

Av. Guaporé, 2464 - Centro Fone: (69) 9914-6206

#### Ariquemes - RO

Av. Jamari, 3140 - Setor 1 Fone: (69) 3536-3600

#### Ji-Paraná - RO

Rua Almirante Barroso, 1443 Fone: (69) 3241-3020



A UNUIPA oferece diversos CURSOS de Graduação e Pós-Graduação para você não ficar desatualizado. Faculdade Panamericana de Ji-Pa

# Cursos de Graduação

- √ Administração
- → Ciências Contábeis
- → Pedagogia

# Cursos de Pós-Graduação

- Avaliação e Perícias de Engenharia
- → Controladoria e Gestão Financeira
- Direito Trabalhista e Previdenciário
- Engenharia e Segurança do Trabalho
- Metodologia do Ensino Superior
- → Pedagogia Empresarial

Início das Turmas:a partir de 27/03 Aulas Quinzenais: Sexta à noite e sábado de manhã e a tarde.

# Cursos de Pós-Graduação

#### À distância\*

- → Gestão
- Finanças
- Marketing
- Direito do Trabalho
- Advocacia Geral

- Alfabetização
- Educação Infantil
- → Gestão Escolar
- → Educação Inclusiva
- Direito Processual Civil > Psicopedagogia Institucional
  - Educação Ambiental
  - → Tecnologia e Educação a Distância

(\*) Sistema EAD pleno. O aluno recebe um aparelho MP4, com as aulas já gravadas. Além do aparelho, recebe os livros didáticos de excelente qualidade e os DVD's das aulas, podendo, assim, assistir as aulas em computador ou pela TV.

Fone: (69) 3903-1500 | www.unijipa.edu.br

Rodovia RO 135, Km 01 - Ji-Paraná / RO - Estrada para Nova Londrina

