Ano 2 | Nº 6 | Julho, Agosto, Setembro/2009

Ponto E

www.jusmarlustoza.com.br

Saúde
Educação
Cultura

HOSPITAL GERAL HGO ORTOPÉDICO

O FIM DA DOR

No HGO a terapia de choque extracorpórea - ESWT, inédita no Estado, soluciona dores crônicas por meio de ondas de choque (não elétricas). Pág. 14

UM NOVO ACORDE NO MP

Implantado oficialmente há dois anos em Porto Velho, o Coral Canto Livre combate o estresse dos servidores do Ministério Público de Rondônia. Pág. 22

EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

- À frente da Gepro/Seduc, o professor José Carlos Paim aposta na educação regular associada à profissionalizante, o que garante renda extra a muitas famílias. Pág. 16

www.pvshopping.com.br

PORTO VELHO SHOPPING

Av. Rio Madeira, 3288 • Flodoaldo Pontes Pinto

Porto Velho • RO • 76820-408

Telefone/Fax: 69 3218-8000

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 e Artes:
Heliel/2wfdesign.com

Assistente de Artes
Fernando Brito

Fotografia:
Flávio Ozawa

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.

Foto capa: Foto Cacoal

Obesidade e gestação

A obesidade na gestação acarreta diversas complicações maternas, fetais e neonatais. São gestantes consideradas de alto risco. As gestantes obesas estão sujeitas a alterações hormonais (diabetes, hipotireoidismo, etc.), respiratórias, cardio-circulatórias (pré-eclampsia, eclampsia), além de maior frequência a parto cesareana e mortalidade materna, principalmente por consequência de anestesia.

As complicações fetais e neonatais são variadas e incluem macrossomia fetal, prematuridade, morte fetal, defeitos congênitos (cardíacos, lábio-leporino, pé torto, hidrocefalia), natimortos. Apesar dos avanços tecnológicos em ultrasonografia, as dificuldades de rastreamento de anomalias fetais são grandes em gestantes obesas.

Embora a prevenção seja a estratégia ideal, nenhum programa de prevenção primária foi ainda executado com sucesso. A única alternativa é o tratamento da obesidade como prevenção das suas complicações, informando as pacientes os grandes riscos de sua gestação. Quando não for possível indicar este tratamento, são necessários maiores cuidados no pré-natal, parto e pós-parto, acompanhado de uma equipe multidisciplinar como obstetra, endocrinologista, nutricionista, cardiologista e outros profissionais.

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

A escassez de água potável

Os mananciais de abastecimento de água potável, tanto no Brasil como nos países de primeiro mundo, estão se tornando cada vez mais escassos. Esgotos das cidades, o lixo pútrido, os detergentes domésticos, os agrotóxicos de lavouras nas suas proximidades, estão entre as principais causas da diminuição. Tem-se que assinalar que a derrubada indiscriminada e criminosa das matas, queimadas de campos e de pastos, proporcionam o aumento das erosões. Figuram como grande fator responsável.

O tratamento das águas pluviais para o consumo, por mais que seja, nunca conseguirá eliminar totalmente substâncias nocivas. Jamais se conseguirá água idêntica às das fontes naturais, pois somente a energia solar é capaz de purificar a água poluída, transformando-a em vapor, que depois volta à terra por meio das chuvas. Há ainda, nas águas tratadas, total destruição dos oligoelementos, que contribuem intensa e biologicamente para higidez do organismo humano.

Existem vários projetos tramitando onde deve haver um processo enérgico de proteção das fontes naturais, acreditando que em áreas de captação das águas minerais e potáveis de mesa se reservará um grande espaço de proteção ambiental APP (Área de Preservação Permanente), evitando o acesso de impurezas e, com isto, a reprovável adulteração.

Pimenta Bueno - RO

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

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, pelve, coxa femural, cotovelos, punhos, tendões e músculos

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

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

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

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

Azia: principal sintoma do refluxo

O retorno de conteúdo ácido é comum e ocorre diversas vezes ao dia em todas as pessoas, por curtos períodos de tempo. É eliminado do esôfago rapidamente. A mucosa do esôfago é pouco resistente ao ácido, mas tem a capacidade de suportar esse refluxo normal.

Às vezes, a mucosa do esôfago está com a resistência diminuída ou o ácido retorna com maior intensidade ou por maior tempo que a mucosa pode resistir. O ácido pode ainda refluir até a garganta, ou causar sintomas pela simples irritação do esôfago. Nessas situações, o refluxo deixa de ser considerado normal e chama-se **doença do refluxo gastroesofágico (DRGE)**.

Esta é a doença mais prevalente do aparelho digestivo. Está presente em pelo menos 25% da população adulta e responde por até 50% das consultas em gastroenterologia. O principal sintoma é a pirose, a popular azia. É referida como ardência ou queimação, em algum ponto entre o epigástrio ("boca do estômago") e o queixo, irradiando por trás do esterno, o "osso do peito". Pode ocorrer também um aumento da salivação, a sialorreia, que é um reflexo natural porque a deglutição dessa saliva alivia a queimação, como se fosse um antiácido natural. Podem ainda ocorrer sintomas atípicos como dor ou dificuldade para engolir. Boa parte dos pacientes pode apresentar sintomas extradigestivos, relacionados ao aparelho respiratório como faringites, otites de repetição, asma ou mesmo alterações gengivais e halitose (mau hálito). Não podemos deixar de citar aqueles que se apresentam apenas dor torácica, muitas vezes confundida com sintomas cardíacos.

O diagnóstico é feito através de dados clínicos e por exames como a endoscopia digestiva alta (EDA), que visualiza a mucosa esofágica, e coleta para biópsia, se necessário. Em 25 a 50% dos pacientes portadores de DRGE, não encontramos lesões de mucosa esofágica. Estes são portadores de esofagite não erosiva ou apresentam apenas sintomas extradigestivos. Para estes pacientes estão indicados outros exames como a PHmetria (que mede a intensidade e o tempo de refluxo ácido) e a manometria esofágica (que avalia a motilidade esofágica, e a pressão na porção inferior do esôfago).

Em relação ao tratamento, é importante o paciente entender que a DRGE é uma doença crônica cujos sintomas tendem a voltar logo em seguida ou pouco após o final do tratamento. Sendo assim, **mudanças de comportamento** devem ser feitas para diminuir ou evitar que o refluxo persista, evitando os sintomas, e prevenindo possíveis complicações.

O tratamento medicamentoso é feito basicamente com medicamentos antisecretores da classe dos inibidores da bomba de prótons, por um período que varia de 6 a 12 semanas. Pessoas que se mantêm assintomáticas sem medicação por 6 meses, podem ser tratadas apenas quando surgirem sintomas. Os demais devem usar medicação indefinidamente.

O tratamento cirúrgico pode ser necessário em situações como complicações da DRGE ou nos jovens que necessitem de uso contínuo de medicação. A cirurgia atualmente é realizada por laparoscopia, que permite recuperação rápida e retorno precoce às atividades diária.

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

Porque é tão caro construir no Brasil?

É muito comum nos noticiários da televisão ou jornais ouvir falar do superfaturamento de obras, ou de empreiteiros enriquecendo com grandes contratos, ou até mesmo os depósitos de propinas em bancos suíços. E esta é uma realidade em algumas licitações e concorrências que acontecem, e não há como negar. Acostumados com este bombardeamento de informações pela mídia e pela própria desconfiança na classe governante, muitas vezes não se compreende porque o azulejo na loja custa R$10,00, e na planilha de orçamento está por R$37,00. Então veja o porquê:

1) O custo do azulejo na loja, e entregue na obra, é realmente de R$10,00. Para assentamento gasta-se mais 5% que é pelo recorte e perdas. **Total R$10,50**
2) A argamassa de assentamento custa R$7,00, sacas com 10kg em valores aproximados, gastando-se 3,5 Kg/m², o que perfaz um total de R$2,45 por m², mais 250 g de rejunte a R$2,50 o Kg, dará um custo de R$0,62 por m². Acrescentando a este valor o gasto de água, panos, palha de aço para limpeza e outros, teremos mais R$0,08. **Total: R$3,15**
3) A mão de obra para assentamento e rejuntamento está em torno de R$5,00 por m² na praça. **Total: R$5,00. Total de material + mão de obra = R$18,65**
4) Mas sobre o custo da mão de obra recaem o custo das Leis Sociais que é de 125,8%. **125,8% x mão de obra = Total Leis Sociais = R$ 6,30**

E vem mais ônus sobre os serviços: IMPOSTOS. Aí é que a coisa pega...

Impostos municipais: só incide um que é o ISQN (Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza) que geralmente é de 5% sobre o custo total da nota;

Impostos federais:

PIS (Programa de Integração Social, que ninguém sabe para que serve) 0,65%;

COFINS (não tenho a menor ideia do que significa!) que é de 3%;

Imposto de Renda que é de 15% sobre o lucro real da obra, sendo que a Receita Federal só admite um lucro mínimo de 32%, tem 15% X 32% = 4,8%;

Contribuição Social que é de 9% sobre esse lucro (32% do custo final) que dará 2,88%;

Uma observação deve ser feita quanto ao ISS, PIS e COFINS, pois os mesmos incidem sobre o total da nota fiscal. Isto é: paga-se os impostos sobre os impostos já que os mesmos são acrescidos no total da nota. É a cobrança de impostos em cascata ou o "imposto sobre o imposto". Lembre-se que no custo dos materiais de construção e mesmo no da mão de obra, já são cobrados o IPI, ICMS, INSS, FGTS, SESI e mais um festival de siglas, e esses impostos incidem também sobre eles.

Total: 16,33% sobre o custo final dos serviços.

6) Mas espere um pouco, a construtora também tem outros custos que são indiretos, tais como: telefone, aluguel de imóveis, materiais e funcionários de escritório, luz, água, depreciação de equipamentos, transporte, impostos sindicais, CREA e etc., que são estimados entre 10 a 20% do custo. E o lucro da empresa? Afinal ninguém trabalha para empatar: estimamos em 10% do total.

Somados os 16,33% de

impostos com 15% de despesas indiretas, mais 10% do lucro e mais os impostos que incidem sobre si mesmo (16,33% x 16,33% = 2,67%), os impostos sobre o lucro e as despesas indiretas (16,33% x 25% = 4,08%), chegamos a **48,08%** sobre o valor do material, mão de obra e Leis Sociais. Veja que desses 48,08% estima-se que com impostos pagos, chegue a 38,7% desse total, fora os já pagos com Leis Sociais.

Resumindo: Total material = R$13,65; Total mão de obra = R$ 5,00; Total Leis Sociais = R$ 6,30; Total impostos + bdi + lucro = R$ 12,00

Enfim: **TOTAL GERAL DOS SERVIÇOS = R$36,95**

Agora é fácil entender como o azulejo na loja é vendido por R$10,00 e depois de colocado ele custa quase R$37,00.

Autor : Ernani Fontana Filho
Engenheiro Civil

Mamária, A Cirurgia do Momento:

Em pesquisa do Datafolha, encomendada pela **Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) do ano de 2008,** mostra que de um total de 629 mil procedimentos de médio e grande porte, 151 mil foram de mama e outros 91 mil de lipoaspiração. A pesquisa mostrou ainda que as cirurgias de aumento dos seios são 74% mais frequentes do que as de redução, 96 mil contra 55 mil.

Isso revela um novo perfil da mulher brasileira que diante de uma deficiência de tecidos mamários, que frequentemente leva a desajustes da imagem corporal, tem buscado uma nova opção de harmonização biopsicossocial.

De acordo com o Dr. Orestes Polo, cirurgião plástico, as indicações para colocação da prótese mamária vão desde a vontade pessoal da paciente em aumentar as mamas até mesmo para pacientes mastectomizadas. Diz ainda que atualmente as próteses são produzidas com silicone gel, de consistência semelhante ao tecido mamário, e são muito seguras!

O Dr. Brunno Rosique, também cirurgião plástico, explica que existe várias vias de acesso para inclusão da prótese (sulco mamário, areolar e axilar) e que cada paciente deve ter sua indicação discutida pessoalmente. Alega ainda que em casos de flacidez mamária pode ser retirado o excesso de pele no mesmo procedimento.

O mais importante é que a paciente seja bastante clara com o seu cirurgião sobre o que realmente a incomoda procurando tirar todas as suas dúvidas antes do procedimento cirúrgico.

Clínica Masterplástica
www.clinicamasterplastica.com.br

Porto Velho - Fone: (69) 3211-8500
Ariquemes - Fone: (69) 3536-3600
Ji-Paraná - Fone: (69) 3241-3020
Cacoal - Fone: (69) 3441-0072

A Importância do Cerimonial e Protocolo no Serviço Público

Sempre que se trata do assunto Cerimonial, surgem várias ideias ligadas a preciosismos desnecessários, supérfluos, ou mesmo, numa linguagem vulgar, excesso de preocupações com detalhes, entendidos como "frescuras" que não levam a nada. Mas não é! Cerimonial é lei federal.

Os eventos oficiais exigem um comportamento exemplar, ou seja, formalidade. O Cerimonialista é o responsável pela oficialidade e por fazer respeitar as regras do Protocolo. Somente a autoridade máxima no evento tem a prerrogativa da "quebra do protocolo". Infelizmente, ainda temos muitas autoridades que não dão a devida importância ao Cerimonial. Assim, acabam se colocando em várias situações de constrangimento, com erros irreparáveis e passando por diversas gafes. É necessário por fim neste amadorismo. É preciso encarar o cerimonial como lei e algo muito sério, pois do contrário isto pode causar sérios danos à imagem e ao conceito das autoridades perante a opinião pública.

Os eventos precisam de criatividade, de emoção, precisam marcar, precisam de fatos que os façam ser lembrados. Necessitam, também, que seu organizador tenha controle absoluto sobre os fatos e atos, assim ele deixa de ser amador e obtém nível profissional. Um evento sem gerenciamento e sem regras definidas é o início de uma história de insucesso. A não observância das regras que norteiam a civilidade e o relacionamento entre as pessoas, transformam a ocasião em uma disputa incessante pela palavra, pela primazia do lugar, pela posição e pelo poder. O sucesso de um evento depende da qualidade do Cerimonial, que por sinal merece a mesma atenção e importância de qualquer outro setor do Poder Público. Pena que nem todas autoridades pensam assim.

José Adriano de Souza - Pedagogo, Orientador Educacional e Cerimonialista.
- Mestre de Cerimônias e Instrutor do Curso Cerimonial, Etiqueta e Protocolo da Câmara Municipal de Cacoal
- Estagiário no Cerimonial da Presidência da República – Brasília-DF

CELULITE?
GORDURA LOCALIZADA?
FLACIDEZ?
ESTRIAS?

Carboxiterapia
Intradermoterapia
Manthus
Pilates

A gente entende seus desejos como ninguém

San Gabriel
Centro de Especialidades
Rua Rio Branco, 1585
Cacoal - Ro
3441-0072 / 3443-6938
www.sangabriel.med.br

BLITZ

Av. 2 de Junho, 2604
Fone: (69) 3443-1877
Cacoal-RO

MISSBELLA

Dimy

Young Spirit

Index

Menina Bonita

Triagem

Indigo

Gata Bakana

MODAS

Vertigens e as famosas tonturas

Se sentirmos uma desorientação como se estivéssemos rodando ao redor das coisas ou como se as coisas estivessem girando ao nosso redor, imediatamente dizemos que estamos com tontura ou que fomos acometidos por uma vertigem.

Sem querer entrar em pormenores, a explicação para tal fato se deve a uma alteração que denominamos de sistema vestibular, mas, na maioria das vezes, o termo popular predomina e escutamos nos consultórios a famosa frase: "Drº. Estou com labirintite".

Cabe ao médico saber como ocorrem os sintomas a que o paciente se refere e, a partir daí, fazer o diagnóstico correto. Os sintomas de vertigens geralmente são acompanhados de um mal-estar enorme que na maior parte das vezes fazem a pessoa sentir sensações de náuseas, vômitos, taquicardia, sudorese, zumbido nos ouvidos, "pressão na cabeça", entre outros. Por vezes, essas crises podem ser únicas ou recorrentes, isto é, muitas pessoas apresentam esses sintomas uma única vez, mas em outras os sintomas podem persistir ou aparecer várias vezes durante muito tempo.

As causas podem ser decorrentes de distúrbios do próprio labirinto, ou centrais. O importante é pesquisar as possíveis causas. Atualmente contamos com vários exames que nós, otorrinolaringologistas, podemos dispor para elucidar o quadro de cada paciente, como exames audiométricos, otoneurológico, laboratoriais, ultrasom com Doppler , tomografia computadorizada, ressonância nuclear magnética, entre outros.

Uma vez diagnosticadas adequadamente as possíveis causas da origem da vertigem, existem inúmeros tratamentos para melhorar os sintomas, que não são atenuados somente por meio de medicamentos. Em alguns casos, dietas adequadas, fisioterapias e exercícios podem ajudar muito. O ideal é que se procure o especialista logo que apresentar vertigem para que seja realizado o tratamento adequado.

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

Dra. Alayana
nao encontrei a arte

Sobre ultrasom

O ultrasom morfológico é a mais importante ferramenta diagnóstica para a detecção pré-natal de anomalias congênitas. Permite-nos examinar a anatomia interna e externa fetal e detectar a 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, a grande maioria das anomalias fetais ocorrem no grupo de "baixo risco" (sem qualquer história anterior). Consequentemente, o exame ultrasonográfico 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 18-24 semanas (2º trimestre), devendo ser realizado de forma muito cuidadosa por profissional especialista e em serviço de referência.

Dr. Francisco A. Pinheiro
– médico ultrasonografista
Fone: (69) 3441-3571

CLINIMAGEM
Centro de Medicina e Imagem de Cacoal

Cacoal MOTO SERRAS
Fones: 69 3441-3473 - 3441-2837 - Fax: 69 3441-2272
Av. Castelo Branco, 19.209 - Cacoal - RO

Óculos de descanso: todos são?

O mecanismo de formação de imagens nos nossos olhos está relacionado a fatores óticos, anatômicos, acomodativos, e sensoriais. A luz, ao penetrar nos olhos, sofre desvios ao atravessar as estruturas intra-oculares para assim gerar focalização das imagens na retina. Contudo, nossos olhos podem apresentar imperfeições anatômicas ou funcionais (acomodativas) que geram imagens por vezes nítidas mas desconfortáveis e por outras vezes realmente turvas que acabam nos trazendo sintomas. Tais sintomas ocorrem em virtude de desvios anormais sofridos pelos raios de luz que acabam incidindo no fundo dos olhos sem o foco. Nesse momento entra em ação o mecanismo de acomodação que é a capacidade que o cristalino tem de se deformar para focalizar as imagens e para tentar compensar total ou parcialmente tais distorções óticas.

A acomodação é um mecanismo mediado por ação muscular e requer esforço físico e, como todo esforço, se realizado de forma intensa e contínua, acaba por gerar cansaço e sintomas tais como cefaleia ("dor de cabeça"), tonturas, sono, olhos vermelhos, ardência ocular, lacrimejamento, entre outros. Para evitarmos ou diminuirmos a frequência de tais sintomas são então prescritos os óculos que têm a finalidade de auxiliar na focalização das imagens dentro dos nossos olhos, tirando destes a necessidade do esforço, diminuindo assim o desconforto e consequentemente os sintomas. "Trocando em miúdos", óculos são utilizados como forma de compensar as deficiências ópticas existentes. Daí o termo popular *"ÓCULOS DE DESCANSO"*. Exceto na infância (de 0 a 7 anos), na vigência de "graus" elevados, todos os demais óculos têm a finalidade de descanso, promovendo assim uma visão nítida ou a melhor possível devendo ser usados na frequência direta do aparecimento dos sintomas ou da necessidade visual.

Dr. João Lannes Simões Junior
- médico oftalmologista
Clínica de Olhos Dr. João Lannes
Fone: (69) 3441-5382 – Cacoal-RO
Fone: (69) 3481-1247 – Espigão do Oeste-RO

"Não julgueis, para não serdes julgados..."

"... Porque com o juízo com que julgardes sereis julgados, e com a medida com que tiverdes medido vos hão de medir a vós. E por que reparas tu no argueiro que está no olho do teu irmão, e não vês a trave que está no teu olho? Ou como dirás a teu irmão: Deixa-me tirar o argueiro do teu olho, estando uma trave no teu? Hipócrita, tira primeiro a trave do teu olho, e então cuidarás em tirar o argueiro do olho do teu irmão." - Mateus 7:1-5

A melhor maneira de ilustrarmos esta passagem é contando uma pequenina história que li na internet que se passou em uma cidade do interior de Minas, onde um padeiro foi ao delegado e deu queixas do vendedor de queijos que segundo ele estava roubando, pois vendia 800 gramas de queijo e dizia estar vendendo 1 quilo.

O delegado pegou o queijo de 1 quilo e constatou que só pesava 800 gramas e mandou então prender o vendedor de queijos sob a acusação de estar fraudando a balança.

O vendedor de queijos ao ser notificado da acusação, confessou ao delegado que não tinha peso em casa, e por isso todos os dias comprava dois pães de meio quilo cada, colocava os pães em um prato da balança e o queijo em outro e quando o fiel da balança se equilibrava ele então sabia que tinha um quilo de queijo.

O delegado para tirar a prova mandou comprar dois pães na padaria do acusador e pôde constatar que dois pães de meio quilo se equivaliam a um quilo de queijo do acusado. Concluiu o delegado que quem estava fraudando a balança era o mesmo que estava acusando o vendedor de queijos.

Nós somos um pouco assim e muitas vezes acusamos os outros de nossos próprios vícios. Enxergamos no outro somente aquilo que temos dentro de nós.

Sérgio C. Pontes
- empresário

Fone: (69) 3441-5233
Cacoal e Pimenta Bueno - RO

ACIC – Associação Comercial e Industrial de Cacoal realizou no mês de Abril/2009 a primeira etapa do projeto FACER CAPACITA que foi a PESQUISA para o Desenvolvimento Econômico Local de CACOAL, que demonstra após coletas de dados as FRAQUEZAS E FORTALEZAS do município conforme apresentado abaixo:

FORTALEZAS

- Crescimento populacional acima da média;
- Retomada do ciclo do café;
- Supervalorização dos imóveis;
- Turismo de férias como uma tendência;
- Setor da construção civil com um crescimento elevado;

FRAQUEZAS

- Agroindústrias como alternativa de fixar o homem ao campo.
- Dificuldade em organizar o urbanismo;
- Desconfiança dos agricultures;
- Inchaço na malha viária;
- Falta de projeto a longo prazo para o desenvolvimento local.

Com base nas fraquezas e fortalezas foram levantadas as vantagens e desvantagens que favorecem o desenvolvimento econômico para o crescimento e sucesso do município.

VANTAGENS

- Cidade polo da educação;
- Crescimento acelerado da cidade;
- Ótima logística rodoviária;
- Bom poder aquisitivo;
- Clima agradável;
- Facilidade de escoação da produção;
- Empreendedorismo local é bom.

DESVANTAGENS

- Alta carga tributária (custo x beneficio);
- Muita mão de obra desqualificada;
- Legislação ambiental excessiva;
- Poucas industrias de transformação;
- Não a uma visão a longo prazo para o Municipio.

A beleza através da luz

O laser vem sendo cada vez mais utilizado na medicina, facilitando diagnósticos e aumentando a qualidade nos tratamentos. Na medicina estética temos vários tipos de LASER, entre eles está a Luz Intensa Pulsada que nos permite realizar vários tratamentos estéticos e dermatológicos.

A Luz Intensa Pulsada é utilizada para depilação definitiva, tratamento de olheiras, acne, poiquilodermia, manchas na face e no corpo, telangiectasias (micro-vazinhos na face), rejuvenescimento facial, remoção de tatuagens, rosácea, hemangioma, dentre outros.

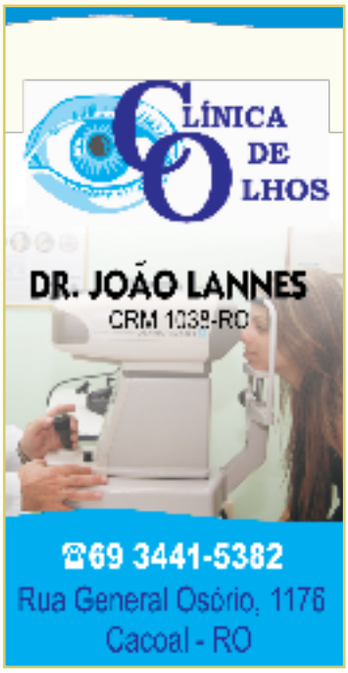
O foto-rejuvenescimento com Luz Intensa Pulsada é um tratamento praticamente indolor que melhora a aparência da pele, suavizando rugas e promovendo fechamento dos poros, sem lesar superfície da pele.

Quanto à depilação, a Luz Intensa Pulsada age diretamente no folículo piloso. Partindo do cabelo que se localiza abaixo da camada superficial da pele, a energia da Luz Pulsada é transformada em calor, que

destrói o folículo, mas mantém a pele intacta.

O número necessário de sessões para os diversos tratamentos dura em média seis sessões, sendo realizadas num intervalo de 4 a 6 semanas, sendo individualizado para cada paciente de acordo com seu foto tipo de pele e sensibilidade.

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



Anemia por deficiência de ferro – Leite materno versos leite de vaca

Nutrição adequada, já durante o primeiro ano de vida é fundamental para o bom crescimento e desenvolvimento da criança. Os elementos fundamentais à nutrição - proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas, sais minerais e água - devem guardar apropriada quantidade e qualidade para que haja perfeita utilização pelos órgãos e tecidos.

Nos primeiros seis meses de vida, o aleitamento materno exclusivo é recomendado. Em seguimento, a alimentação complementar deve considerar aspectos fisiológicos, para distinções digestivas, renais, nervosas, e imunológicas, para distinção entre alimentos adequados e inadequados, para diversas situações e faixas etárias. Nesse sentido, atualmente preconiza-se que o **leite da vaca integral não seja indicado para crianças menores de um ano de idade.**

O leite de vaca integral, embora de alto valor biológico, mostra-se inadequado para utilização em menores de 1 ano, associado tanta na insuficiência quanto ao excesso de alguns nutrientes, tais com o ferro, o zinco, o sódio e o pool de proteínas. O percentual de absorção de ferro presente no leite de vaca é de apenas 10%, enquanto o do leite materno é de 50%. As quantidades de vitamina C e eligoelementos são limitadas, aumentando o risco de deficiências específicas. O alto teor de fósforo determina menor incorporação e aproveitamento do cálcio. Os elevados teores de sódio, potássio, cloreto e proteínas determinam a sobrecarga de solutos em nível renal, aumentando o risco de ocorrências de distúrbios hidroelotroliticos no lactante. Observa-se ainda, o acontecimento inflamatório de mucosa intestinal,

ocasionando perda oculta de sangue nas fezes, exacerbando o risco de ferropenia.

Os eventos mais comumente associados ao uso de leite de vaca (LV) no primeiro ano de vida são anemia ferropriva e alergia a proteína de leite de vaca (ALVP), sendo essa influenciada pela exposição precoce. Uma reação adversa ao LV que pode se manifestar de forma crônica é a constipação.

O déficit de ferro pode levar a perda do apetite, baixo peso, alterações de pele e mucosas, adinamia, astenia e diminuição da função imunitária, além de causar alterações na função cerebral, com prejuízos no desenvolvimento psicológico, cognitivo e de linguagem.

O leite materno, por atender às particularidades fisiológicas e oferecer os nutrientes em proporção e quantidades adequadas, é a melhor e deve ser a única fonte de nutrição em lactantes menores de 6 meses, devido a sua alta biodisponibilidade de ferro, diretamente ligado à lactoferrina, devendo ser mantida até 2 anos de vida associado a uma alimentação complementar.

Embora não apresenem a complexibilidade imunológica e a digestibilidade do leite materno, as fórmulas infantis passaram a ser importante opção no regime alimentar de lactantes no seu primeiro ano de vida. Tais fórmulas apresentam melhor osmolaridade, gorduras de mais fácil digestibilidade, menor teor protéico, baixo conteúdo de sais e melhor relação cálcio/fósforo, além de serem acrescidas de vitaminas, ferro e oligoelementos.

Desse modo, uma vez garantida a segurança de fórmulas infantis de seguimento industrializados em pó (FIS), indicadas as crianças de 6 a 12 meses de idade, elas são bem toleradas e contribuem para o **bom crescimento e desenvolvimento.**

Fonte: Nestlé Nutrition
Serviço de Nutrologia do Hospital das Clínicas – Porto Alegre-RS

A velocidade do funcionamento do seu organismo

A tireóide é uma glândula em forma de H que fica na frente da laringe, na região popularmente conhecida como gogó. A tireóide trabalha obedecendo a ordens enviadas na forma do hormônio TSH (sigla inglesa de hormônio estimulador da tireóide) pela hipófise, que fica no cérebro. O resultado é a produção dos famosos hormônios tireoidianos, o T3 e o T4, que regulam a velocidade do funcionamento do organismo. São eles que controlam o conjunto de processos que acontecem no interior de cada célula, queimando as calorias ingeridas com os alimentos para produzir a energia necessária à manutenção das funções vitais e à realização de atividades físicas.

Quando essa glândula apresenta algum problema, essas funções ficam irregulares, acelerando ou retardando esses processos. Os problemas da tireóide acontecem em cinco de cada 100 pessoas. E, não se sabe bem o porquê, as mulheres com mais de 30 anos são as principais vítimas desse descontrole.

Os principais problemas são o hipotireoidismo (quando a glândula fica lenta) e o hipertireoidismo (quando a glândula trabalha demais).

Principais sintomas:

Hipotireoidismo: batimentos cardíacos diminuídos, cansaço, depressão, indisposição, aumento da sensibilidade ao frio, pele ressecada, cabelos e unhas secas e quebradiças.

Hipertireoidismo: Nervosismo, ansiedade, insônia, aumento da freqüência cardíaca, tremedeiras, intolerância ao calor e sudorese. Os olhos podem ficar saltados e há a possibilidade de perda de peso resultante da queima de músculos.

Para saber se tem problema de tireóide, é necessário fazer exames de sangue que dosam os hormônios T3, T4 e TSH, e às vezes complementar com ultrasonografia e cintilografia da glândula. O tratamento tem como objetivo equilibrar os hormônios T3 e T4 na corrente circulatória.

Dr. Eduardo Araujo Dameto
- ginecologia / emagrecimento
- tratamento de tireóide e diabetes
MED CLIN
Fone: (69) 3441-6078
Cacoal-RO

O fim da dor com a ESWT

Primeiro em Rondônia

De fabricação Suíça, acaba de chegar em Rondônia, no HGO de Cacoal, o aparelho de terapia de choque extracorpórea – ESWT; tecnologia inédita no Estado. O Swiss DolorClast, aprovado pela FDA, soluciona dores crônicas de pele, músculos e ossos, atuando por meio de ondas de choque eletro-pneumáticas (não elétricas). O tratamento é de baixo custo, ambulatorial, não invasivo, de mínimos efeitos colaterias, praticamente indolor, de ação rápida, dispensando a aplicação de anestesia.

Mecanismo de ação - ESWT

Usada inicialmente na década de 80, na urologia, para quebrar cálculos renais, a terapia de ondas de choque – ESWT teve sua indicação ampliada para uso ortopédico a partir da década de 90, contando atualmente com vasta literatura que comprova seu efetivo sucesso no tratamento de patologias como tendinites, falta de consolidação de ossos e fechamento de feridas na pele. Seu efeito não é paliativo, e sim curativo, alterando estruturas no tecido; aumentando a vascularização e a atividade metabólica; estimulando o processo regenerativo e a formação óssea.

Indicações:

- Tendinite calcárea do ombro;
- Epicondilite (cotovelo de tenista ou golfista);
- Fasceite plantar (com ou sem esporão);
- Tendinite aquiliana;
- Tendinite patelar;
- Outras tendinites não solucionadas pelos tratamentos habituais;
- Bursite trocanteriana;
- Pseudo-artrose;
- Retardo de consolidação de fraturas;
- Necrose avascular
- Úlceras de pele
- **Contraindicações**
- Placa de crescimento epifisário;
- Coagulopatias (uso de anticoagulantes);
- Infecção sistêmica;
- Hipersensibilidade à dor;
- Tumores malignos;
- Gestantes;
- Região pulmonar;
- Região cerebral ou medular;

Tratamento

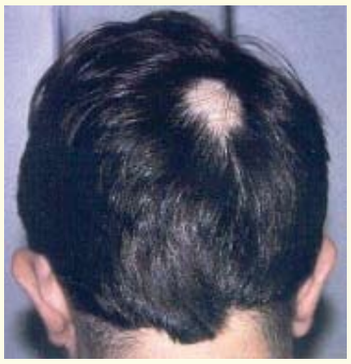
É o médico que recomenda o número de sessões. Em geral são 3 a 5 sessões para patologias crônicas. O tempo de aplicação varia conforme a patologia, em média 15 minutos a sessão. No início do tratamento o paciente pode sentir um certo desconforto que some após alguns minutos. Decorridos trinta dias da primeira aplicação, 80% dos pacientes sentem pouca ou nenhuma dor.

Hospital Geral e Ortopédico de Cacoal – HGO
Fone: (69) 3441-2483

No dia 19 de maio de 2009, na chegada do Swiss DolorClast no HGO, o flash para (esq. p/ dir.) o diretor comercial ESWT, Alec Flint, e a equipe médica responsável pelo tratamento inovador no Estado: o neurocirurgião Edson Akaki e os ortopedistas Pedro Tércio Maia, Raymundo Nonato de Almeida e Marcus Vinícius de Oliveira Moura.

Queda de cabelos

Alopecia é o termo médico para o que popularmente conhecemos como calvície. Existem diversas formas de alopecia. Em umas os cabelos voltam a nascer, e em outras são definitivas; não voltam a nascer. Felizmente, a grande maioria dos casos está no primeiro grupo. O tratamento deverá ser direcionado à causa e a possíveis doenças ou condições associadas à queda, sendo necessário em muitas ocasiões o auxílio de exames de laboratório para esclarecimento da causa e de doenças associadas.



Eflúvio telógeno

É a principal causa de consulta por queda de cabelos. Afeta mais as mulheres. Nota-se um aumento do número de cabelos desprendidos de maneira espontânea, ao pentear ou ao lavar, porém, sem deixar áreas completamente sem cabelos.

Alopecia androgenética

Esta é a forma de calvície mais conhecida, mais facilmente identificada nos homens, porém, também atinge as mulheres. Nesta forma de calvície os cabelos sofrem redução progressiva da espessura e do comprimento por influência de fatores hormonais (andro: androgênio, testosterona) e genéticos (o que determina ser mais frequente se houver familiares com o mesmo problema).

Alopecia areata

Forma comum de queda dos cabelos por inflamação na raiz. Pode ocorrer em qualquer local do corpo, sendo mais comum no couro cabeludo, sobrancelhas, barba e bigode. Nesta forma, a queda deixa uma área completamente sem cabelos e lisa.

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

Chocolate é bom para o coração?

O chocolate não é o vilão que muitos pensam. Estudos feitos na Universidade da Pensilvânia-EUA mostram que consumidores diários de 30 a 50 g de chocolate com alta concentração de cacau (56 a 85%, ou seja, chocolate amargo ou extra amargo) apresentam menores índices do chamado mau colesterol (fração LDL). Como o chocolate amargo é rico em substâncias antioxidantes, principalmente de polifenóis e flavonoides, auxilia no combate aos radicais livres. Estas substâncias agem nas veias e artérias, fazendo com que o sangue circule melhor e reduza a pressão sobre o coração. Com isso, a propensão para doenças cardiovasculares pode diminuir, e o que é melhor: de uma forma deliciosa. Se consumido com moderação, até sua gordura saturada pode ser boa, pois se converte em ácido oleico no fígado e este ácido funciona como um desentupidor das artérias, limpado-as do acúmulo de colesterol ruim.

Compare:

- **Chocolate amargo:** Leva mais cacau em sua composição e, por isso, concentra mais flavonoides (nutrientes antioxidantes) do que os chocolates brancos e ao leite.

- **Chocolate ao leite:** Recebe uma quantidade maior de leite durante a fabricação. Isso faz com que ele seja, entre os outros, a melhor fonte de cálcio.

- **Chocolate branco:** É o mais gorduroso deles, pois é feito de manteiga de cacau, o mais pobre em flavonoides. Por isso, é dentre os três, o que tem os piores índices nutricionais.

Dr. José Rubens Gonçalves Jr.
-médico cardiologista
-ecocardiografista
Fone/Fax: (69) 3442-6216
Rolim de Moura-RO
-Atendimento em Cacoal:
Hospital Santa Helena
Fone: (69) 3441-1015

Toxoplasmose - doença infecciosa

A toxoplasmose é uma infecção muito comum no mundo todo. É causada pelo parasita protozoário toxoplasma gondii. Por ser intracelular, tem seu ciclo de vida passando por diferentes formas nos seus hospedeiros: oocistos, taquizoítas e cistos contendo bradizoítos.

A infecção em animais é geralmente adquirida pela ingestão de oocistos dos alimentos e água contaminada por fezes de gatos ou ainda por carne mal cozida contendo cistos do parasita. É possível também a contaminação via fluidos biológicos contendo taquizoítas, como em transfusões sanguíneas ou acidentes laboratoriais.

Em pessoas saudáveis a maioria das infecções com o toxoplasma gondii é leve ou mesmo assintomática. Entretanto, em pacientes imunodeprimidos a infecção pode resultar em uma morbidade significativa ou até levar ao óbito. Um exemplo desse caso é a encefalite por toxoplasmose em pacientes aidéticos.

No caso de infecção primária, em mulheres gestantes principalmente no primeiro trismestre da gestação, o parasita pode ser transmitido ao feto via placentária e causar danos severos. A maioria das crianças com infecção congênita, não apresenta sintomas ao nascimento, mas podem desenvolver danos severos, como problemas de visão.

O diagnóstico sorológico da toxoplasmose é importante para os seguintes casos:

- detecção primária em mulheres gestantes
- infecções congênitas
- pacientes imunodeprimidos
- pacientes com corioretinites

O diagnóstico sorológico da resposta imunológica de um adulto com o sistema imune íntegro, é feito pela detecção de imunoglobulinas IgM e IgG anti-toxoplasmose. Tipicamente, o IgM aparece cerca de uma a duas semanas após a infecção, seguido por IgA e IgE e tem seu pico em dois meses.

Como se prevenir? Como a principal forma de contaminação é a via oral, de uma forma geral a prevenção deve ser feita pela não ingestão de carnes cruas ou mal cozidas, comer apenas vegetais e frutas bem lavadas em água corrente, e evitar contato com fezes de gato.

As gestantes, além de evitar o contato com gatos, devem se submeter a adequado acompanhamento médico (pré-natal). Dependendo do caso, em pessoas com deficiência imunológica a prevenção poderá ser feita com o uso de medicação, caso seja necessário.

CID
Centro Integrado de Diagnóstico

SETOR DE IMUNOLOGIA DO LABORATÓRIO CID
Av. Dois de Junho, 2154
Fone: (69) 3441 2361
Cacoal-RO

Educação profissional incentivada nas escolas

A educação regular aliada à profissionalizante tem sido um dos investimentos do Governo do Estado, que por meio da Gerência de Educação Profissional da Secretaria da Educação (Gepro/Seduc), tem garantido o acesso ao mercado de trabalho a centenas de jovens estudantes. O trabalho tem à frente o professor José Carlos Paim, que tem desencadeado constante luta em Brasília pela implantação de diversos cursos nas escolas da rede estadual, que hoje garantem a milhares de famílias rondonienses renda extra com os trabalhos realizados pelos alunos, paralelamente aos estudos em empresas públicas e privadas, ou no próprio negócio aproveitando o potencial regional, como é o caso da confecção de biojoias.

Além da biojoia, existem cursos como o de panificação, informática básica, auxiliar administrativo, técnicas de venda, operador de computador, editor para web, flash (área da computação), corel draw, computação gráfica, photoshop, montagem e manutenção de computador, confecção de sapatos (Projeto Escola de Fábrica), entre outros.

Conforme Carlos Paim, em seis anos da atual administração foram mais de 23 mil alunos atendidos pelo programa de qualificação profissional, dos quais pelo menos 72% já atuam no mercado de trabalho, como empregados ou donos do próprio negócio. "Todos os cursos têm por objetivo contribuir para a formação intelectual, cultural e, sobretudo, cidadã dos alunos, com vistas a ampliar as possibilidades de ingresso no mercado de trabalho, cada vez mais competitivo".

Carlos Paim foi titular da Gepro durante cinco anos até ser requisitado no ano passado pela secretária da Educação, Marli Cahulla, para exercer a função de assessor especial da Seduc, e em maio voltou à Gepro interinamente, enquanto a titular, Josefa Josélia, faz tratamento de saúde.

Assessoria da Seduc
Porto Velho - RO

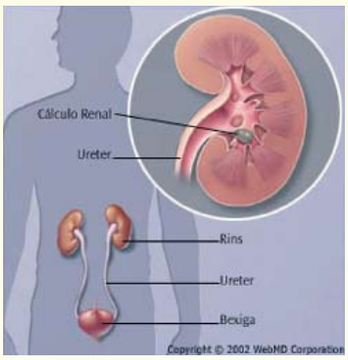
Você já teve uma cólica renal?

Se você já teve o desprazer de tê-la, sabe muito bem da intensidade desta dor. A cólica renal é uma das dores mais intensas da medicina, e quando presente, muitas vezes são de difícil tratamento a nível domiciliar, levando o paciente invariavelmente à internação hospitalar.

O cálculo urinário, popularmente denominado de pedra no rim, é uma doença muito frequente. Há risco de formação de cálculos em algum momento da vida. Acomete aproximadamente 5% da população mundial, com a recorrência em 50% deles em um prazo de cinco anos.

Vários fatores estão relacionados com a formação de cálculos urinários, entre eles os fatores ambientais, dietéticos, e individuais hereditários.

Os fatores dietéticos apresentam relevância diante da incidência de cálculos, sendo que algumas medidas são salutares na tentativa de prevenção da gênese dos mesmos. É válido ingerir líquidos diários; pelo menos 2,5 litros de líquido por dia. O sal está implicado na formação do cálculo, recomendando-se o uso moderado do mesmo. As proteínas animais também, e o seu consumo deve ser regrado. Os alimentos ricos em proteínas animais são ricos em purina, cujo produto final do seu metabolismo é o ácido úrico, também responsável pela formação de cálculos. Os alimentos ricos em ácido úrico, tais como sardinha, anchova, arenque, ervilha, grão-de-bico e lentilha devem também ser de consumo regrado.



O oxalato é um agente muito importante da formação de cálculos. A ingestão regrada de vitamina C, espinafre, chá, chocolate e nuts, é importante na tentativa de manter a concentração ideal de oxalato na urina. A utilização de limão na rotina dietética é recomendável devido ao seu alto teor de citrato, que é um dos elementos mais importantes na prevenção de cálculos devido à sua ação em promover a alcalinização da urina. Muitos cálculos podem ser mistos, com vários elementos em sua constituição.

O termo pedra no rim, de apelo popular, não espelha a realidade, pois os cálculos urinários, como o próprio nome define, podem estar presentes em qualquer parte do trato urinário, podendo, portanto, acometer o rim, o ureter (que é o conduto por onde transita a urina do rim até à bexiga), a bexiga e a uretra.

E como se trata o cálculo urinário?

O tratamento medicamentoso só é possível no cálculo puro de ácido úrico e de cistina, sendo os demais cálculos tratados de forma intervencionista quando necessário.

Os procedimentos atuais para tratamento de cálculos são: a litotripsia extracorpórea por ondas de choque (LECO, que é a popular máquina de quebrar pedra), a ureterolitotripsia endoscópica (que é a introdução de um equipamento dentro do ureter, sendo quebrado o cálculo por visão direta

e retirado seus fragmentos), a nefrolitotripsia percutânea (introdução de um equipamento dentro do rim, com fragmentação direta do cálculo e retirada dos fragmentos) e cirurgia aberta (pouco utilizada nos dias de hoje, apenas em situações especiais).

Hoje, em Cacoal, dispomos de todos os recursos necessários para tratamento de cálculos renais. A LECO é realizada na clínica LITHOCENTER em um grande número de situações. Disponibiliza tratamento também pelo sistema público de saúde (SUS). A ureterolitotripsia e a nefrolitotrisia percutânea são realizados a nível hospitalar, sob anestesia, por meio dos equipamentos da Clínica de Urologia UROCLIN.

Previna-se contra a formação de cálculo renal seguindo uma dieta balanceada e praticando exercícios físicos.

Dr. Luiz Eduardo Dias Parada
– médico urologista
UROCLIN – Clinica de Urologia de Cacoal
Fone: (69) 3443-4380 – Cacoal-RO

tela de Jair Gabriel

Trabalho de Walteir Costa

"A Transversalidade do Olhar Matuto"

Exposição de pinturas de Jair Gabriel e fotografias de Walteir Costa desperta e divulga olhares sobre Amazônia, na Casa de Cultura Ivan Marrocos

Conceituados no Brasil e na Europa, Jair Gabriel e Walteir Costa se uniram mais uma vez para apresentar à população suas obras em pintura e fotografia. A exposição 'A Transversalidade do Olhar Matuto' esteve em cartaz na Casa de Cultura Ivan Marrocos, em Porto Velho, de 21 a 30 de maio. É uma contribuição ao conhecimento das diferentes visões sobre o universo amazônico e expressão da realidade, que sofre fortes impactos ambientais e sociais na região. Mostra várias formas de ver o cotidiano amazônico, como a religiosidade, natureza, lutas sociais e crescimentoh urbano.

"A proposta é estar na contramão da velocidade dos dias atuais e trazer a arte como uma reflexão necessária à própria existência humana e despertar o olhar do espectador para a essência de fazer parte da vida que o cerca – a natureza em suas variadas formas", fala Walteir Costa. Para isto, as duas linguagens visuais - pintura e fotografia - estiveram em um mesmo espaço de maneira articulada e harmoniosa. Esta foi a segunda edição de "A arte de Jair Gabriel & a fotografia de Walteir Costa", que organizaram em 2004 a mostra "Natureza – Encanto e simplicidade", também na Casa de Cultura Ivan Marrocos.

No formato completo da exposição estavam onze telas e 44 fotografias compostas em 25 telas, impressas em tecido, dialogando com as pinturas.

Jair Gabriel e Walteir Costa

Os artistas

Jair Gabriel, durante parte de sua vida, foi um seringueiro na Amazônia. Pintor autodidata, desenvolveu sua vocação em um estilo próprio, utilizando a técnica do pontilhismo. Sua inspiração vem principalmente dos tempos vividos na floresta, expressando sua criatividade em combinação de cores. Pássaros, ramos, borboletas, figuras humanas compõem suas telas. Sua arte é genuinamente brasileira, amazônica. Suas exposições individuais incluem as cidades italianas de Milão, Valsesia e Trento, além de Salvador e Juazeiro (BA), São Paulo (SP), Brasília (DF), Curitiba (PR), Campo Grande (MS), Cruzeiro do Sul (AC) e Rio de Janeiro (RJ). Já as exposições coletivas também foram realizadas em várias dessas cidades, além de Camaçari, Itaparica, Porto Seguro e Santo Amaro (BA), Bordeaux (França), Santo Tirso (Portugal), Winterthur (Suíça).

O fotógrafo **Walteir Costa** é também psicólogo e historiador. Desde 1985 é fotógrafo profissional; fez o registro oficial do Plano Agropecuário e Florestal de Rondônia (Planafloro), concentrando suas lentes na floresta amazônica. Tem fotos publicadas em jornais, revistas, livros, cartões telefônicos, catálogos e participou de diversas exposições voltadas à questão ambiental. Registrou espécies nobres da flora amazônica para o álbum fotográfico artesanal do Projeto Arvoredo, do Centro Espírita União do Vegetal Mestre Iagora. Desde 1999 ministra cursos de fotografia. Participou do I Salão de Artes de Rondônia (Sart) e também da exposição "Natureza – Encanto e Simplicidade", ambos na Casa de Cultura Ivan Marrocos.

Vitrine Amazônica

A exposição de Jair Gabriel e Walteir Costa faz parte do projeto Vitrine Amazônica, que tem por objetivo divulgar os trabalhos dos artistas locais, trabalhar a formação de públicos e apresentar múltiplas possibilidades de fortalecimento da cultura regional. 'A Transversalidade do Olhar Matuto' tem como enfoque a visão do homem nascido e criado na controvertida e diversificada região Amazônia.

Agência de Comunicação
Fone: (69) 3224-1339 / 8408-0801
- e-mail: mais@3mais.com.br
Porto Velho-RO

A igualdade de direitos ainda não é fato

Há muito se repete que homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações e que com tal igualdade devem ser tratados. É um dos principais pilares da igualdade jurídica preconizada como direito fundamental por todos os povos. É só uma previsão legal, pois a realidade demonstra que a mais degradante desigualdade no tratamento desses direitos ainda pesa sobre as costas das mulheres, muitas vezes escondida sob os olhares que se voltam para as conquistas de algumas.

A diferença de remuneração entre homens e mulheres, no exercício do mesmo trabalho e da mesma função, e as dificuldades de acesso aos cargos mais elevados e de maior prestígio nas organizações, é uma dessas realidades. Poucas conquistam de fato tal espaço concorrendo em igualdade com os homens. A ideia de que as mulheres são mais voltadas ao trato familiar do que o profissional, ainda é uma imagem que garante preferência aos homens, uma ideia equivocada e que precisa ser mais rapidamente revista, pois as que conquistam postos mais importantes demonstram de maneira incontestável que mulheres conseguem conciliar carreira e família, e com isso acabam por ter maior rendimento profissional em razão da harmonia emocional.

É ainda injustificável o grande número de casos de assédio moral e assédio sexual a que são submetidas, em números alarmantes se comparados com os casos de assédio contra homens. Esse tipo de assédio implica estados de depressão e medo que diminuem o rendimento profissional e contribuem mais ainda para a manutenção do preconceito.

Acrescenta-se que, na contramão da igualdade, a violência contra a mulher foi declarada problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde, quando se divulgaram dados de que um terço dos atendimentos de emergência em nosso país têm origem em violência doméstica.

O Tribunal Superior do Trabalho, em recente decisão, decidiu ser incompatível com a Constituição a norma contida na CLT que prevê para a mulher, no caso de prorrogação de jornada de trabalho, descanso de 15 minutos antes de iniciar o trabalho extraordinário. Segundo aquela Corte, esse dispositivo não estaria em harmonia com a igualdade entre homens e mulheres, pelo quê foi reformada

decisão de Tribunal Regional que o concedia esse benefício a uma mulher.

Penso que a conclusão deveria ser exatamente o inverso: se há igualdade entre homens e mulheres, essa igualdade é recíproca. Não é o homem um "paradigma" para que os direitos a ele conferidos sejam estendidos à mulher. O inverso também é verdadeiro, de tal forma que para garantir o direito igualitário, dever-se-ia garantir o descanso, nos mesmos moldes, aos homens, e não negá-lo às mulheres porque os homens não o têm.

Quando a Consolidação das Leis do Trabalho dedicou um capítulo à proteção do trabalho da mulher, não criou privilégios infundados, mas, ao contrário, idealizou aproximar a igualdade ao ideal de realidade fática que deve nortear o cumprimento de tal princípio.

Resta que todos devemos procurar o máximo empenho para tornar esse princípio da igualdade uma realidade presente, na qual a conquista da mulher não seja mais notícia de uma grande vitória, mas, sim, um cotidiano de nossas cidadãs, incorporado às relações do trabalho.

É esperar que elas ensinem aos homens como conciliar o ímpeto da vida profissional e a conquista por espaço no mercado de trabalho, numa disputa frenética e desigual, com a doçura com que ainda acolhem as suas famílias ao final do dia.

OAB RONDÔNIA

Dr. Hélio Vieira da Costa
- presidente da OAB-RO
Porto Velho-RO

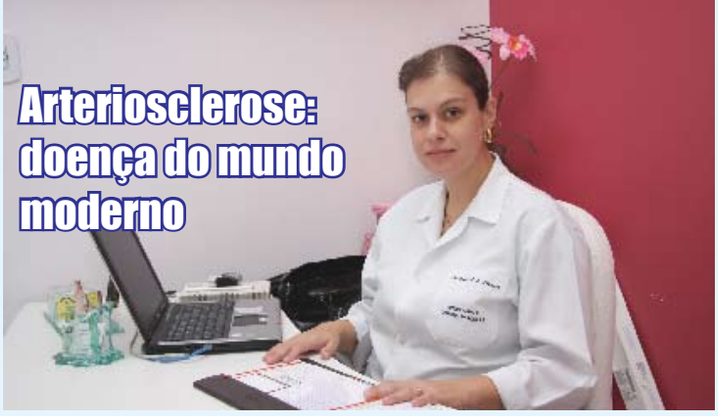
Toldu's no Brasil Sabor

Em cada canto do Brasil há um gosto diferente, um jeito único de usar ingredientes da região, apresentando a sua inconfundível identidade na elaboração de pratos inusitados. Em sua quarta edição, o Festival Brasil Sabor ofereceu aos apreciadores da culinária brasileira cerca de dois mil pratos diferentes nos quatro cantos do país.

Um dos melhores pontos de encontro do Festival em Rondônia foi o Toldu's Restaurante e Pizzaria, de Cacoal, dirigido com maestria pelo empresário Delmar Sepp, atual presidente do Sindicato dos Restaurantes e Hotéis de Cacoal. O Toldu's é referência em todo o Estado. Participou com um saboroso prato da casa, o Medalhão de Peixe a Provençal; medalhão de peixe grelhado, cinturado com bacon, guranecido de espaguete a Belle Munier.

O Festival faz parte do esforço entre a Abrasel, Sebrae e Ministério do Turismo, que deu origem ao Movimento Brasil Sabor, um conjunto de ações estratégicas que buscam a promoção e valorização da gastronomia brasileira como um diferencial competitivo para o setor de turismo do país.

O Brasil Sabor demonstra que além de seus belos roteiros turísticos e de sua valiosa cultura, o Brasil possui uma riqueza de dar água na boca: a gastronomia. Além disso, comprova que com sua variedade de ingredientes, temperos, aromas, cores e sabores a culinária brasileira é, sem dúvida, um dos importantes atrativos turísticos que o Brasil tem a oferecer.



Arteriosclerose: doença do mundo moderno

A arteriosclerose é caracterizada pelo depósito de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias, reduzindo seu calibre diminuindo o fluxo sangüíneo aos tecidos irrigados por elas. Seu desenvolvimento é lento e progressivo. Afeta diversas artérias simultaneamente.

Os sintomas dependem de qual artéria está mais comprometida. Nas coronárias (artérias do coração), produzirá a dor cardíaca durante o esforço - angina de peito – ou até mesmo o infarto; nas carótidas (artérias do pescoço) levam à paralisias transitórias e desmaios ou ao derrame (acidente vascular encefálico) na evolução aguda; nas artérias ilíacas e femorais (artérias de membros inferiores) causam dor nas pernas ao caminhar, queda de pelos, atrofias da pele, nos casos crônicos, e gangrena, nos casos agudos.

A arteriosclerose incide com maior frequência em pacientes com idade acima dos cinquenta anos, predominantemente em homens. Pacientes com níveis alterados de colesterol - hiperlipidemia, fumantes, hipertensos ou sedentários, possuem uma chance maior de desenvolver a doença. Lembramos ainda que quanto maior o número destes fatores, maior é a incidência da doença.

O angiologista e/ou cirurgião vascular é o médico indicado para avaliar e tratar a arteriosclerose. Melhor que tratar é evitar o aparecimento da doença. Isso pode ser alcançado com uma dieta alimentar equilibrada, não fumando e praticando regularmente exercícios físicos.

Dra. Carla Cristina Gularte Liberato - angiologista e cirurgião 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

Método de Pilates: Você sabe o que é?

A ideia que se tem à primeira vista é de algo estranho com pessoas se contorcendo em aparelhos lembrando camas hospitalares e fisioterápicos. Este método foi desenvolvido por Joseph Pilates pela necessidade de ajudar pacientes de guerra a recuperar a força e a resistência dos músculos. O sucesso desta atividade se deve aos resultados surpreendentes e rápidos no enrijecimento muscular, no aumento de força e postura.

Os exercícios de pilates são realizados de forma harmoniosa e controlada. São desenvolvidos por meio de aparelhos, bolas e solo.

O pilates é um treinamento corporal que abrange força, alongamento, concentração, respiração e consciência corporal.

O Centro

Pilates concluiu que o corpo tem um centro físico onde se originam todos os movimentos. Ele o chamou de POWERHOUSE (Centro de Força). O abdômen, períneo e multíferos compõem este Centro de Força. O domínio deste centro tem como efeito uma cintura mais delgada, um abdômen mais definido e uma melhora considerável da fisiologia visceral. Além de uma postura mais correta e forte.

Concentração

Durante a execução dos exercícios, devemos estar concentrados ao POWERHOUSE e ao mesmo tempo observar cada movimento que compõe determinado exercício, bem como todos os fatores limitantes para a execução do mesmo.

Controle

O controle é fundamental para a eficácia e segurança no MÉTODO PILATES. Nunca execute o movimento a qualquer custo, para que você não perca o controle do movimento e o exercício possa ser realizado com perfeição como o método exige.

O Movimento

Fluidez, harmonia e beleza: Esta tríade define o que devemos buscar ao executar os movimentos durante o exercício. Os exercícios preconizados por Pilates levam o aluno a conhecer um grande número de exercícios harmônicos e conscientes.

Respiração

Pilates enfatiza a importância de manter pura a circulação do sangue. Este é o resultado de uma respiração adequada durante os exercícios, oxigenando o sangue e eliminando os gases nocivos. No Método Pilates todos os exercícios são associados à respiração.

Principais Benefícios:

- aumento da capacidade de concentração
- aumento da força
- melhora da flexibilidade
- corpo modelado
- mente saudável

Quem pode fazer?

A todas as pessoas que queiram praticar. Estes exercícios especiais podem ser feitos por qualquer indivíduo, desde o atleta até o sedentário, do idoso ao adolescente, da grávida aos pacientes em fase de reabilitação, podendo ser recomendado como condicionamento e prevenção de lesões para todos.

Tempo de duração: 1 hora por sessão.

Quantidade de sessões por semana: no mínimo 2 vezes por semana.

Dr: Everton K. Kido - fisioterapeuta - instrutor de pilates

ACUSfISIO - Saúde, Equilíbrio e Longevidade

Acusfisio Clínica de Fisioterapia, Acupuntura, Pilates e Terapias Integradas. Criada para ser um espaço capaz de fortalecer a pessoa como um todo. Conheça algumas das técnicas abordadas na clínica:

Acupuntura é um método de tratamento que consiste na aplicação de agulhas, em pontos definidos do corpo, chamados de "Pontos de Acupuntura", para obter efeito terapêutico em diversas condições. Em algumas doenças a acupuntura se mostra muito eficaz, como nas enxaquecas, insônias, tensão pré-menstrual, obesidade, irritabilidade, ansiedades, osteoporose, dor na coluna, ciáticas, tendinites, gastrites, depressão, tensões emocionais e outras tantas.

Shiatsu significa "pressão com os dedos". É uma massagem terapêutica japonesa que utiliza a pressão dos dedos, mãos e pés nos pontos e meridianos. É uma forma de tratamento de terapia corporal que harmoniza e energiza. O equilíbrio é feito através do trabalho nos meridianos, desobstruindo os pontos que impedem a fluidez do corpo. O Shiatsu alivia as tensões musculares, melhora a postura, age sobre o metabolismo dos tecidos, aumenta a circulação, reequilibra o fluxo energético, facilita a retirada de toxinas, levando à sensação de relaxamento e bem-estar, e proporciona maior disposição e vitalidade.

Na ACUSFISIO também atendemos com Fisioterapia, Qi Gong (exercícios chineses), Pilates (Studio Completo), Estética (Corporal e Facial).

acupuntura

Acusfisio
Clínica de Fisioterapia, Acupuntura, Pilates e Terapias Integradas.
Rua José do Patriocínio 2023 - Cacoal-RO
www.acusfisio.com.br Fone: (69) 3443-1361

Dr. Rodrigo Basso Bertoni – fisioterapeuta/acupunturista

A rotina de trabalho tem um novo acorde

O primeiro desafio foi "Maracangalha", a célebre canção popular de Dorival Caymmi, que com uma roupagem em três vozes, parecia impossível de ser executada pelo coro que acabara de nascer. Alguns ensaios depois, no entanto, o grupo foi encontrando o caminho das notas, e a obra, cheia de síncopes, deixou de ser um mistério. Hoje parte do vasto repertório do Coral Canto Livre, formado por servidores do Ministério Público de Rondônia.

Em junho de 2008 estes empreendedores do canto representaram o Estado no Encontro Nacional de Corais de Anápolis, em Goiás. Na pasta levaram não apenas a outrora desafeta "Maracangalha", mas também a obra renascentista "Sing and Chant it". Dividida em cinco vozes, a música é comumente cantada por coros profissionais, devido à técnica e afinação exigidas para sua execução. Apesar da pouca idade, o jovem coral rondoniense não fez feio e foi aplaudido pelos participantes do evento.

O grupo, formado hoje por trinta pessoas cujas vozes se dividem em soprano, contralto, tenor e baixo, é o exemplo de um projeto que deu certo. A idéia de criar um coral no Ministério Público partiu de alguns servidores ainda em 2002 e passou por uma gestação de quatro anos até que, em 2006, os funcionários obtiveram da Procuradoria-Geral de Justiça o apoio necessário para que o sonho fosse concretizado.

Implantado oficialmente há dois anos, o Coral Canto Livre foi concebido com uma finalidade terapêutica, mas a dedicação e desempenho do grupo levaram-no mais longe. Talhado esteticamente pela maestrina Raquel Lyrio, o projeto exerce hoje o papel de tratar a ansiedade e o estresse de seus componentes através da música, como também chama para si a tarefa de aproximar o Ministério Público da sociedade, por meio de apresentações em escolas, órgãos públicos e eventos culturais.

Além da participação no evento de Anápolis, o grupo promoveu em Porto Velho o I Encontro Nacional de Corais em Rondônia (Encoro) em 2008 e fechou o ano com a participação bem sucedida no Natal da Amazônia, evento realizado no Porto Velho Shopping.

Em 2009 o Coral Canto Livre continuou a desenvolver suas atividades. No início de junho se apresentou em Cacoal em evento de arrecadação de alimentos não perecíveis para entidades de assistência a idosos, crianças e moradores de rua. O grupo também pretende participar do Encontro de Corais em Belo Horizonte (MG), que será realizado em setembro.

Assessoria de Comunicação - ASCOM
ascom@mp.ro.gov.br
Porto Velho-RO

Transforme seus sonhos em realidade.

Pessoas mais prósperas dependem do desenvolvimento econômico que favoreça o progresso social. A Cooperativa de Crédito do Centro Sul Rondoniense faz a sua parte. Hoje, ela é a maior cooperativa do Estado e também a que mais cresce em Rondônia. Na Sicoob Credip, você encontra o jeito certo de arrumar as suas finanças pessoais.

A Sicoob Credip oferece: Conta Corrente, Poupança, Linhas Especiais de Crédito, Seguros de vida, residencial e para automóveis com credibilidade Mapfre Seguradora, Plano Futuro Feliz, Correspondente Bancário, Financiamento Agropecuário, Desconto de Recebíveis, Financiamento de Veículos, Capital de Giro, Cartões de Crédito.

Faça parte da **SICOOB CREDIP**
seja dono ao invés de cliente.

(69) 3451-8310/3451-4136

SICOOB CREDIP
NOSSA FORÇA ESTÁ NA COOPERAÇÃO