

# revista **ASSIST**

Ano 10 - Ed 58

Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do Rio de Janeiro  
Rua Senador Dantas, 117 - Loja H - Centro - Rio de Janeiro/ RJ - 20031-911

ANS - nº 309028

Impresso  
Especial  
9912200584/2008 - DR/RJ  
ASSIST  
CORREIOS



# Unidos Em uma só voz

Das compras coletivas  
aos encontros de  
auto-ajuda, por que  
nos sentimos mais  
capazes em grupo?



# Servidor Público

**Nosso compromisso é disponibilizar uma variedade de benefícios\* com segurança e qualidade a um custo reduzido e acessível para você e sua família\*\*!**



## Benefícios Inclusos:

- Revista **ASSIST**
- Dança de salão
- **Assistência Jurídica**  
(Após análise e aprovação da **ASSIST**)
- **Assistência Funeral**
- **Seguro de vida em grupo**
- **Assistência Odontológica Básica**
- **Assistência Médica Ambulatorial Básica**
- **Participação em 4 sorteios mensais de R\$ 2.500,00 \*\*\***  
(Parceria com CAPEMISA Seguros)

## Parcerias Opcionais:

- **Pousadas e Hotéis**
- **Seguro Automóvel**
- **Assistência Financeira \*\*\*\***  
(Parceria com CAPEMISA Seguros)
- **Desconto em medicamentos**
- **Benefício Opcional Intermédica**  
(De acordo com o Rol de Procedimentos Médicos instituído pela ANS. Informe-se sobre o Plano +80)
- **Plano Hospitalar de internação e cirurgia, com atendimento domiciliar de emergência 24h**  
(Parceria com Intermédica nos planos Max 300H e Max 400H)

\* Serão oferecidos nos municípios e nos limites das coberturas ambulatoriais definidos no Manual do Associado.

\*\* Estão cobertos pelos benefícios: cônjuge, pai, mãe, filhos até 18 anos (filhos maiores de 18, irmãos, sobrinhos e netos serão inclusos como vinculados com contribuição conforme sua faixa etária).

\*\*\* Promoção válida até 31 de julho de 2011, com extração pela Loteria Federal (do valor do prêmio será deduzido o IR).

\*\*\*\* Benefício oferecido para órgãos que possuem convênio de consignação com a Capemisa. As adesões estão sujeitas à análise e aprovação da seguradora.

# ASSIST

ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES MUNICIPAIS,  
ESTADUAIS E FEDERAIS DO RIO DE JANEIRO  
Utilidade Pública, 05/08/1989 - Dec. 13.286 Gov. RJ

ASSIST  
ANS - nº 309028  
ANS nº 359017  
Intermédica

## Atendimento Social

R. Senador Dantas 117- loja H - Centro - Rio de Janeiro/RJ

Sede: De segunda a sexta, das 8h às 17h / Central Telefônica: (21) 2142-5100, das 7h às 19h

[www.assist.org.br](http://www.assist.org.br) - [atendimentosocial@assist.org.br](mailto:atendimentosocial@assist.org.br)

# Oi, como vai você?



**A**tualmente, é até difícil acreditar que alguém prefira a solidão a viver rodeada de pessoas afins. Não é à toa que hoje em dia as redes sociais fazem tanto sucesso: afinal, elas estimulam o convívio em grupos com interesses em comum. Mas, antes mesmo da popularização dessas ferramentas, outros meios também faziam o papel agregador: é o caso das associações e entidades de classe, como a **ASSIST**, que procuram melhorar a qualidade de vida de seus integrantes.

E por falar em turma, queremos dar boas-vindas a todos os nossos **Colegas de Pauta**, representados por Silmo Prata e Maisa Costa (fotos), que tiveram importância fundamental nesta edição.

Boa leitura!

Priscila Franco • Editora

Silmo Prata/ Arquivo Pessoal



Maisa Costa/ Arquivo Pessoal



# Colegas de Pauta

É a Revista *ASSIST* cada vez mais do seu jeito.

*Colegas de Pauta* é um grupo virtual de leitores que ajuda a Redação a montar a revista.

Está aberto a qualquer beneficiário maior de 18 anos.

**Participar é bem simples:**



1

Mande um e-mail para [colegasdepauta@assist.org.br](mailto:colegasdepauta@assist.org.br) com seu nome completo e matrícula associativa. Após uma análise de perfil, você entra para uma relação de colaboradores virtuais.



2

A cada dois meses, a equipe da revista manda perguntas para toda a lista. Por exemplo: "Sabe de alguém que tenha mais de 10 cachorros?". As questões são sempre referentes às reportagens em produção.



3

Fale com sua família e amigos e veja se alguém atende aos requisitos da pergunta. Pode ser até você mesmo! Daí, retome a mensagem para a Redação, que a pessoa indicada poderá ser entrevistada para a revista.



4

Ao final de cada edição, os Colegas de Pauta concorrem a prêmios como livros, DVDs, entradas para cinema, shows, peças e muito mais!

A adesão ao grupo é espontânea e não oferece nenhum tipo de bonificação financeira aos participantes. Para deixar a lista, mande um e-mail para [colegasdepauta@assist.org.br](mailto:colegasdepauta@assist.org.br), assunto "excluir".

Esperamos por você.

[colegasdepauta@assist.org.br](mailto:colegasdepauta@assist.org.br)

Fotos: sxc.hu



Notícias da **ASSIST**  
**06**  
Rede Credenciada  
**08**  
Pergunte ao Dr.  
**09**

**Papo de Mulher**  
Pré-natal: o início  
da ligação entre  
mãe e filho

▼ **23**

▲ **16**  
**Capa**  
Juntos, nós somos fortes! Criar vínculos,  
sejam afetivos ou profissionais, auxilia em  
diversos setores da vida.  
Descubra por quê



▲ **29**  
**Na Garagem**  
Não corra o risco  
de ficar a pé por  
causa do IPVA



**Papo de Homem**  
Calvície é  
conversa para  
macho!

**26** ▶



▲ **13**  
**Lazer e Diversão**  
Pula a fogueira,  
que tem Festa  
Junina por aí!



**Alimente-se Bem**  
Alimentação mais  
saudável para  
a criança

◀ **10**

**Edição:** Informativo da Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do Rio de Janeiro **Diretor-Presidente:** Marco Aurélio da Costa **Editora:** Priscila Franco **Jornalista responsável:** Carine Ocko (Reg.: JP 24546 RJ) **Projeto Gráfico, Diagramação e Capa:** Departamento de Comunicação **Textos:** Carine Ocko e Priscila Franco **Impressão:** Gráfica WalPrint **Tiragem:** 12 mil exemplares **Distribuição:** Paradigma Postagens e Serviços Ltda. **Publicidade:** Leandro Rangel - Tel.: (21) 2142-5187 **Redação:** R. Senador Dantas, 117/317 - Centro, Rio de Janeiro - RJ - 20031-911 **E-mail:** comunicacao@assist.org.br **Grupo de colaboração:** colegasdepauta@assist.org.br

Os produtos e serviços anunciados são de responsabilidade exclusiva dos seus anunciantes.

# Notícias da **ASSIST**

## ► Dança de Salão

### Melhorias no site da **ASSIST** facilitam os alunos da Dança

Já está em funcionamento no site da **ASSIST** um recurso que facilita a busca por academias de Dança de Salão. Agora, o associado poderá conferir na web os bairros onde o benefício está disponível. Acesse [www.assist.org.br](http://www.assist.org.br) e clique em “Dança de Salão” no menu à esquerda. A busca pode ser feita rolando o cursor para baixo ou es-

colhendo o bairro na janela. Para inscrever-se nas aulas, no entanto, é preciso entrar em contato com o Atendimento Pessoal da Associação por telefone (2142-5100) ou por e-mail ([dancadesalao@assist.org.br](mailto:dancadesalao@assist.org.br)), uma vez que as classes ficam sujeitas à lotação.

A Dança de Salão é ministrada por instrutores especializados e é oferecida em várias regiões do estado. O curso é realizado em módulos onde se aprende um ritmo por vez. Qualquer beneficiário com a contribuição em dia pode participar e duas vezes por ano todas as turmas se reúnem nos Bailes Beneficentes (*leia nota ao lado*).



Fotos: sxc.hu

## ► Deu no jornal

### Oportunidade para ter seu próprio lar

Militares da Marinha ainda podem se beneficiar do desconto para compra da casa própria oferecido pela Rossi. A construtora prorrogou o abatimento de 2% para até o final de junho, que pode ser utilizado também para empreendimentos do programa “Minha Casa, Minha Vida”. Para ter direito ao benefício, o servidor precisa apresentar o NIP (Número de Identificação Pessoal) da Marinha. As informações são do jornal O Dia de 09/03/2011.

Foto de arquivo



Doações do último baile destinadas às vítimas das enchentes da Região Serrana

### Convites para o Baile estão disponíveis até o dia 31/05

Os beneficiários que quiserem curtir o 18º Baile dos Alunos da Dança de Salão têm até o dia 31 de maio para solicitar suas entradas ao Atendimento Pessoal da **ASSIST**. Para tanto, é preciso inscrever-se diretamente pelo telefone (21) 2142-5100. No dia marcado, retire os ingressos na sede da Associação, apresentando uma lata de leite em pó e um kit de higiene pessoal. Como todas as edições, os itens arrecadados serão doados a instituições de caridade.

O Baile está marcado para o dia 11 de junho, das 18h à 00h, no Ribalta Eventos (Av. das Américas 9.650, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro).



Elza Buffel

▶ Dia feliz

## Capemisa: a sorte continua a bater à porta da ASSIST

E mais uma vez a Capemisa Vida e Previdência segue premiando os beneficiários da ASSIST através dos sorteios de R\$ 2.500. É um dinheirinho que deixa muita gente feliz, como mostram as fotos de alguns dos contemplados. Lembramos que só os associados em dia com a contribuição social e com o CPF cadastrado podem participar da promoção.

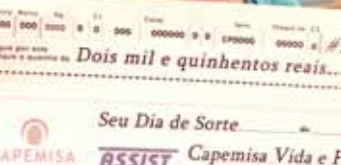
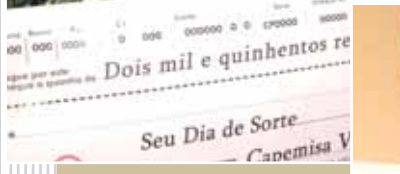


Sebastião Florentino Fernandes



Dulcinéia de Melo

Deize Vieira



# 18º Baile beneficente

dos alunos associados da dança de salão  
Por um mundo sustentável

**Dia:** 11/06/2011, Sábado  
**Local:** Ribalta Eventos  
Av. das Américas, 9.650, Barra da Tijuca

**Horário:** 19h às 24h  
(Portões abertos às 18h)

AMBIENTES COM DANÇARINOS  
E BANDAS AO VIVO  
TRAJE: ESPORTE FINO

BAILE TRADICIONAL:  
SAMBA, BOLERO E SOLTINHO  
RITMOS QUENTES:  
FORRÓ, SAMBA E ZOUK

**Garanta seu convite doando:**  
1 lata de leite em pó integral 400g + 1 item de higiene pessoal  
**Inscrição: Até o dia 31/05/2011**  
ENTREGA DO DONATIVO E RETIRADA DE CONVITES

CLASSIFICAÇÃO: 18 ANOS  
ADOLESCENTES A PARTIR DOS 13 ANOS PODEM COMPARECER AO BAILE, DESDE QUE ESTEJAM ACOMPANHADAS DE UM RESPONSÁVEL E PORTANDO AUTORIZAÇÃO. IMPRIMA ESTE DOCUMENTO NO SITE WWW.ASSIST.ORG.BR/BAILE OU LIGUE PARA O ATENDIMENTO SOCIAL E SOLICITE UMA CÓPIA.

**ASSIST**  
ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS ASSOCIADOS, VITÓRIAS E PRÊMIO AO ATO DE IDADES  
Rua Águas Formosas, 398 - Guaratiba/Rio de Janeiro - RJ  
CNPJ nº 07.042.848/0001-00  
FONE (21) 2142-5100

**Centro Médico Guaratiba**

Informamos: Seu pedido foi atendido!  
Agora de Domingo à Domingo

Atendemos: Particulares, Cartão CMEG e cartão de crédito

- Consultas
- Exames especializados
- Tratamentos em geral
- Estética
- Odontologia

Coleta de Exames Laboratoriais em residência (sangue)

Rua Águas Formosas, 398 - Guaratiba/Rio de Janeiro  
3316-3141 / 2406-4734 / 3292-4811

**Ótica Maria's**

Atenção!  
Associados ASSIST, Desconto especiais em armações e lentes.

Rua Águas Formosas, 34 - Guaratiba/Rio de Janeiro  
Tel.: 3316-9595

# Rede Credenciada

De 10/02 a 10/05/11



## Alterações

A **Clínica Cemon (Brás de Pina)** está temporariamente sem prestar Pronto-atendimento em Pediatria.

Temporariamente, o **Centro Médico Sidônio Paes (Cascadura)** deixa de atender à eletiva Angiologia.

O **Centro Médico Darke (Centro, Rio de Janeiro)** deixa temporariamente de atender o serviço de Eletrocardiograma.

O **CDQ Centro de Diagnóstico Quaresma (Centro, Rio de Janeiro)** deixa de atender temporariamente à **ASSIST** devido à mudança de endereço.

O **Centro Médico e Odontológico São Bento (Guadalupe)** volta a atender à **ASSIST** com as seguintes eletivas: Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Ginecologia, Oftalmologia e Pediatria.

O **Hospital Ápice Dia (Guadalupe)** está atendendo à eletiva Ginecologia.

O Pronto-Atendimento da **Casa de Saúde São Bento (Ilha do Governador)** está com novo horário: domingo a domingo, das 07h às 19h.

A **Clínica Rio (Irajá)** deixa temporariamente de atender à especialidade Prótese.

**Alexandra P. Jóia de Souza (Jacarepaguá)** deixa temporariamente de atender à especialidade Prótese.

**Sandra Lucas Carvalho (Jacarepaguá)** deixa temporariamente de atender à especialidade Prótese.

A **Clínica São Marcos (Laranjeiras)** deixa de atender à eletiva Ginecologia.

O **Instituto Clínico Rio Guanabara (Madureira)** deixa de atender às eletivas em Ginecologia.

Temporariamente, a **Clínica Médica Madureira Resgate e Saúde (Madureira)** deixa de atender pelo telefone 3350-9054 e também às eletivas Endocrinologia, Ginecologia e Obstetria.

A **Clínica Rio (Méier)** deixa temporariamente de atender eletivas em Angiologia, Neurologia, Obstetria, Pediatria, Proctologia, Reumatologia e Odontopediatria.

Temporariamente, a **Clínica Médica Alvorada (Méier)** deixa de atender eletivas em Angiologia, mas passa a atender eletivas em Gastroenterologia.

O **Dr. José Flávio Esteves Dias (Realengo)** alterou seu telefone de marcação de consultas para 3309-4204.

A dentista **Juliane de Mattos Nogueira (Santa Cruz)** está com um novo número de telefone: 3365-2277.

O **Hospital de Clínicas Santa Cruz** está temporariamente sem atender Pediatria 24h.

O **Centro Odontológico Integrado (D. de Caxias)** deixa temporariamente de atender a **ASSIST**.

O **Hospital de Clínicas São Vicente (D. de Caxias)** deixa de atender à eletiva Gastroenterologia. Já o horário de pronto-atendimento para Clín. Médica e Pediatria é de segunda a sábado, das 7h às 17h.

O **Centro Médico Cardio-Geriátrico (D. Caxias)** está temporariamente sem atender eletivas em Ginecologia.

A **Nilópolis Multiclínicas** está temporariamente sem atender Otorrinolaringologia.

A **Clínica Medstra (Niterói)** alterou o horário de pronto-atendimento em Clínica Médica e Pediatria para segunda a sexta, das 7h às 19h. Aos sábados e domingos, não há atendimento.

O **Centro Médico Cirúrgico São Paulo II (Nova Iguaçu)** deixa temporariamente de atender à eletivas Proctologia.

A **Clínica Psil (Nova Iguaçu)** está atendendo eletivas em Dermatologia e Pediatria.

Os telefones corretos da **Clínica Fresz (Nova Iguaçu)** são 2768-7656 e 2669-1786.

A **Clínica Prontomed Serviços Médicos (Nova Iguaçu)** deixa de atender às eletivas Cardiologia e Dermatologia.

A **Clínica Psil Pronto-Socorro Infantil (Nova Iguaçu)** está temporariamente sem realizar Pronto-atendimento em Pediatria.

A **Sermede (São Gonçalo)** passa a oferecer atendimento 24h em Pediatria.

A **Endolife (São Gonçalo)** está temporariamente sem atender Endoscopia, pois o aparelho está em reparo.

O **Instituto Médico Seropédica** também alterou seu horário de pronto-atendimento: segunda a sábado, das 8h às 18h (Clínica Médica).



## Entram para a ASSIST

### CAMPO GRANDE

**CEMAV Centro Médico Augusto de Vasconcelos**  
R. Augusto Vasconcelos, 914, lj A. Tel.: 2415-8983/3402-1226  
**Eletivas:** Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Oftalmologia, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria e Reumatologia.

### D. DE CAXIAS BABY COR

R. Conde de Porto Alegre, 477 /914 - 25 de Agosto  
Tel.: 3135-0357  
**Eletiva:** Cardiologia Pediátrica



## Deixam a ASSIST

**CAMPO GRANDE** - Karine Albarez Arantes

**MADUREIRA** - Fernanda Souza de Paiva

**MAGÉ** - Ivanize Paes da Silva

**PENHA** - Eduardo Guimarães Seródio

**D. DE CAXIAS** - Centro de Radioterapia Rio de Janeiro e Adriana Rodrigues (Cardiologia)

**NILÓPOLIS** - Rodrigo Carvalho da Silva (Odonto)

**S. GONÇALO** - Cemi Centro Méd. Integrado

## Exame laboratorial (sangue)

Tirar sangue não dói tanto, mas espanta. É difícil encontrar alguém que se sinta confortável ao sentar na cadeira e amarrar o torniquete no braço. Quando se trata da agulha, então... Bom mesmo é fechar os olhos! Enquanto os mais corajosos reparam apenas no caminho vermelho entre a seringa e a ampola, os médicos vão mais além e conseguem enxergar um panorama completo da nossa saúde.

O sangue é um tecido vivo que circula pelo corpo, levando nutrientes a todos os órgãos e promovendo a respiração celular. As células vermelhas (hemácias) atuam como “entregadoras”, levando oxigênio aos órgãos e recolhendo gás carbônico. As brancas (leucócitos) destroem células mortas e restos de tecidos e formam um verdadeiro exército contra bactérias, vírus, parasitas ou qualquer partícula estranha que penetre no organismo. Já as plaquetas atuam como “pedreiros”, consertando falhas nas paredes dos vasos sanguíneos – é o que permite o sangue estancar quando nos cortamos, por exemplo. Por fim, o plasma é o transporte, que carrega as substâncias anteriores graças à sua forma líquida. Se imaginarmos o corpo como uma indústria, analisar a composição sanguínea, portanto, seria verificar se todos os operários estão trabalhando direito. E isso é feito através dos vários tipos de exames. O hemograma, por sua vez, avalia e conta as células vermelhas, brancas e as plaquetas, podendo diagnosticar ou controlar a evolução de uma determinada doença.

Logicamente, todo mundo quer ver a sua “fábrica” funcionando bem. Então, trata-se logo de comparar o resultado aos valores de referência descritos no próprio exame. E aí complica: é que o hemograma apenas complementa o raciocí-

nio médico. Ele só funciona para comprovar ou descartar a análise clínica. Não adianta chegar no laboratório, escarafunchar o sangue com dezenas de medições e exigir do doutor um relatório definitivo da sua saúde. É justamente o contrário: primeiro, o profissional irá examinar o paciente. Se o resultado se mostrar duvidoso ou incompleto, ele poderá pedir uma análise de itens específicos para validar ou não o diagnóstico que ele espera encontrar. Assim, o hemograma ganha uma série de denominações (leucograma, plaquetograma etc), dependendo do que se quer pesquisar. Uma leve baixa em algum índice ou algum nome assustador descrito ao final do relatório pode não indicar uma doença – se assim o médico confirmar. Mas para isso, sempre apresente o exame para quem o solicitou, mesmo que, para você, o resultado aparente normalidade.

Basicamente, recomenda-se um jejum de oito a 12 horas antes da coleta. Depois disso, o organismo já começa a consumir as reservas – e o resultado pode não ser tão preciso. O ciclo menstrual interfere na contagem dos hormônios, por isso, há dias certos para realizar determinadas medidas. Enfim, sempre pergunte ao laboratório como se preparar o seu exame específico, informando também se você utiliza algum medicamento.

Mas a maior preparação talvez seja mesmo a psicológica. A coleta em si não dói mais que uma picadinha de inseto, um joelho ralado ou um dos muitos procedimentos que as mulheres se submetem para ficarem bonitas. O segredo é encarar o hemograma como mais um destes pequenos incômodos que fazem parte da vida. Afinal, estar saudável vale qualquer sacrifício. ■

Priscila Franco

Nutricionista especializada em alimentação infantil ensina como tornar essa frase realidade na vida dos pais

Mamãe,  
eu quero

# chicória!

**U**ma das tarefas mais difíceis para os pais é a hora de alimentar as crianças que, na maioria das vezes, preferem as guloseimas aos pratos nutritivos. Para os pequenos, a ingestão de legumes e verduras pode ser um verdadeiro suplício. Mas quem mais sofre são as mães, que geralmente cedem às vontades dos filhos e acabam ficando com o cardápio restrito à pouca variedade de alimentos. No entanto, é justamente na base da insistência que eles aprendem a se alimentar melhor e dão importância às refeições.





A nutricionista e autora do livro *O que tem no prato do seu filho?* (Ed. Alles Trade), Elaine de Pádua, afirma que a chave está na negociação. “Sempre se deve oferecer frutas, verduras e legumes, mesmo que os pais não estejam acostumados ou que a criança já tenha recusado uma vez, pois o paladar muda com o tempo. O que no passado não era aceito, pode começar a ser, com uma preparação diferente. Por exemplo: a criança não gosta de espinafre, mas pode gostar do bolinho de arroz com queijo e espinafre. O ideal é negociar sempre, sem desistir, até porque os legumes têm quantidades muito importantes de vitaminas e minerais”, ensina a especialista em alimentação infantil.

Na contramão do conselho dado pela nutricionista, muitas mães desinformadas se deixam levar pelo pensamento de que a criança gordinha é saudável e nem imaginam que é nesta situação em que o perigo se instala. Por negligenciarem o consumo de nutrientes e optarem por pratos “mais atraentes,” como pizza, hambúrguer e batata-frita, mascara-se a falta de vitaminas porque o peso na balança não diminui.

Esses maus hábitos alimentares, aliados a um estilo de vida que substitui os exercícios pelas telas do com-

putador e da TV, criam um ambiente propício ao aparecimento de doenças como hipertensão, obesidade e diabetes, que podem gerar complicações no futuro. “Pode-se dizer que há um efeito cumulativo de riscos para estas doenças desde a vida fetal, passando pela infância e adolescência. Aqueles indivíduos que chegaram à vida adulta com uma exposição prolongada a estas doenças tendem a apresentar um número maior delas. Dentre estes fatores de risco, estão incluídos a dieta inadequada e o sedentarismo. As crianças hoje não praticam atividade física e o consumo de produtos industrializados vem aumentando a cada dia”, alerta a nutricionista.

A tendência ao uso indiscriminado de alimentos pouco saudáveis tem revelado uma alteração no biotipo do brasileiro. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), 49% da população apresenta excesso de peso. Das crianças entre 5 e 9 anos, 35,5% são consideradas obesas. Já na faixa etária entre 10 a 19 anos, 20,5% estão acima do peso e 4,9% são obesos.

Para se ter uma ideia, atualmente, cerca de 50 milhões de pessoas

sofrem de hipertensão no Brasil. Se, antes, a chamada pressão alta era associada ao envelhecimento, hoje em dia vem atingindo pessoas cada vez mais jovens. Deste número, estima-se que 5% sejam crianças. Por este motivo, os pediatras vêm incentivando os pais a aferirem a pressão dos pequenos a partir dos três anos de idade, visando a controlar desde já o aparecimento desta doença crônica que, a longo prazo, pode gerar graves consequências como infarto, derrame e insuficiência renal.

Para evitar não só a hipertensão, mas também o surgimento precoce de patologias como obesidade e diabetes, os pais devem estimular atividades que coloquem o corpo dos seus filhos em movimento por, pelo menos, 30 minutos. Apostar na reeducação alimentar, evitando o consumo exagerado de sal e açúcar e dando a vez para as frutas, legumes e verduras, também são medidas necessárias para deixar essas doenças bem longe de casa. ▶



Fotos: sxc.hu



## “Ensinar a criança a fazer escolhas é o melhor caminho”

Para **Elaine de Pádua**, as crianças conseguem, sim, distinguir os alimentos saudáveis dos que não são - desde que os pais apresentem a elas bem cedo um cardápio variado

### Revista **ASSIST**:

Restringir a venda de certos alimentos na escola (por exemplo, salgadinhos fritos) pode ser uma saída para, no futuro, evitar o aparecimento de doenças como hipertensão e diabetes?

**Elaine de Pádua:** Sem dúvida esta restrição pode ajudar a diminuir estes índices, mas também acredito na conscientização da crianças: ensinar a criança a fazer escolhas é o melhor caminho. Em nosso país, o ambiente escolar tem participação fundamental no aumento do número de crianças obesas. Dados da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) indicam que a obesidade infantil dobrou nos últimos dez anos.

Não se pode esquecer que é na infância que são adquiridos os vários hábitos alimentares, os quais se estendem pelo resto da vida. Daí a importância de se oferecer à criança um cardápio saudável e variado.

Resumindo, a alimentação escolar deve focar basicamente dois aspectos: quantitativo, que se refere à disponibilidade de alimentos para atender aos alunos, e qualitativo, que se refere à qualidade dos alimentos que estarão disponíveis. Essa qualidade deve ser vista sob vários aspectos: nutricional, organoléptico, higiênico-sanitário, operacional e conceitual.

**R.A.:** O que os pais devem fazer para controlar a alimentação das crianças em fase escolar?

**E.P.:** Pais que oferecem uma alimentação variada poderão garantir uma dieta nutricionalmente balanceada. A dieta dos pais influencia os hábitos alimentares dos seus filhos. O apetite e a predileção por determinados alimentos estão relacionados a cultura alimentar dentro de casa.

Se os pais não têm uma alimentação saudável e variada, fica difícil tentar impor este tipo de hábito alimentar para seus filhos. Além disso, deve se priorizar a diversidade, o aspecto agradável, a cor ou, se foram oferecidos em pequenas porções, estimulam o desejo de se alimentar. Por exemplo, aquelas crianças que não consomem leite podem gostar do iogurte, pois este tem uma embalagem colorida e todos seus amigos tomam. Se estas crianças são incentivadas a comer adequadamente em casa, sem dúvida farão isto na escola.

**R.A.:** O que é melhor: restringir o consumo de alimentos pouco saudáveis desde pequenos, como o refrigerante, ou apresentá-los para serem consumidos apenas em ocasiões especiais?

**E.P.:** Os alimentos menos saudáveis devem ser introduzidos na vida da criança sem se fazer alardes a respeito e sempre deixando para consumi-los em ocasiões especiais.

**R.A.:** As crianças conseguem distinguir o que é saudável e o que não é?

**E.P.:** Se isso for discutido com a criança, ela saberá o que é melhor ou não.

**R.A.:** Como fazer as crianças perceberem a necessidade de ingerir alimentos como frutas, legumes e verduras?

**E.P.:** Com criatividade, é possível preparar os alimentos de forma diferente e, assim, oferecer algo que possa agradar os pequenos. Nomear corretamente os alimentos é importantíssimo, pois só assim a criança poderá aprender que gosta de alface, por exemplo, mas de rúcula nem tanto. Se chamarmos

todas verduras de “salada”, ou “verdinho”, ela não aprenderá a diferenciar os sabores, ou acaba por entender que não gosta de “salada” como um todo. Uma forma interessante de ampliar o conhecimento da criança através da alimentação é manter uma horta em casa, ou mesmo pequenos vasos com temperos. Eles facilitam sua utilização na culinária e ampliam o repertório de alimentos da família. Lembre-se que nada é impossível, desde que se tenha oportunidade de experimentar!

**R.A.:** Os suplementos alimentares e as vitaminas conseguem suprir a carência dos alimentos por completo ou os alimentos são fontes mais ricas de nutrientes?

**E.P.:** Os suplementos podem ajudar muito na diminuição das carências nutricionais, porém o consumo equilibrado de nutrientes através dos alimentos tem uma perfeita sinergia e deve ser preconizado sempre. ■

**Elaine de Pádua** é pós-graduada pelo Hospital Israelita Albert Einstein (SP) em nutrição nas doenças crônico-degenerativas; em nutrição funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul (SP) e em nutrição e tratamento multidisciplinar na adolescência pela UNIFESP. Atua nos ambulatórios do Hospital das Clínicas (SP) e da UNIFESP, trabalhando com grávidas e adolescentes. Também desenvolve produtos e jogos voltados à nutrição educacional.

O que tem no prato do seu filho? - Elaine Cristina Rocha de Pádua  
132 págs. - Ed. Alles Trade  
www.allestrade.com.br





# Viva Carine Ocko : Santo Antônio, São Pedro e São João!

Nas festas populares de junho e julho, há espaço para diversão e devoção. Qual é a sua?

J á dizia Moraes Moreira em sua *Festa do Interior* que é melhor segurar as pontas com tantos babados, xotes e xaxados. Não é exagero dizer que os festejos juninos são tão esperados quanto o Carnaval: diante do brilho das estrelas de São João, muita gente volta à infância. Das pequenas quermesses dos subúrbios aos grandes eventos de Caruaru; das farras que varam a madrugada às procissões em homenagem aos santos, há comemorações para todos os gostos. E para quem puder viajar nesta época do ano, as cidades que abrigam pousadas e hotéis conveniados à **ASSIST** estão cheias de opções. Basta colocar a caipira e a galocha na mala. ►

De Portugal, as festas herdaram o nome ("joanina") e a prática de soltar balões. Uniu-se então o costume francês de dançar quadrilha – numa referência aos bailes aristocráticos do século XVIII. A Polônia contribuiu com o hábito de festejar à caráter, e a Suécia, com a tradição de dançar num círculo em torno de um mastro ou de uma fogueira – neste país, inclusive, as festas de junho chegam a ser mais comemoradas do que o Natal. O toque brasileiro fica por conta do

forró e dos quitutes regionais. Tanto é que o *São João* de Campina Grande (PB) é considerado o maior do mundo, segundo o Instituto Brasileiro de Turismo (Embratur). Para se divertir sem ir tão longe, o Centro Luiz Gonzaga de Tradições Nordestinas traz a festa típica da região a São Cristóvão. Na edição de 2010, foram 12 dias, divididos em três finais de semanas, e neste ano não deve ser diferente. Como sempre, o povo poderá se divertir com a apresentação do

Boi-Bumbá, com brincadeiras típicas, com a performance de mais de 50 quadrilhas e inúmeros shows de forró de raiz.

Já o *São João Carioca* lotou a Quinta da Boa Vista no ano passado e tem de tudo para repetir o sucesso na edição de 2011. O arraial é tão grande e caprichado que não será surpresa se ele entrar para o calendário oficial da cidade, tal qual o Réveillon e o Carnaval. Além disso, há o baile do Retiro dos Artistas, em Jacarepa-

## ▶ Na praia ou no campo, os festejos juninos são sempre imperdíveis:

### ARRAIAL DO CABO

Além das festas de rua, procure os forrós nos bares da cidade.

#### Pousada dos Atobás:

(24) 3371-1004  
www.pousadadosatobas.com.br

#### Pousada Rayer Land

Tel.: (22) 2622-4754/  
rádio: 81\*58152  
www.rayerland.com.br

### BÚZIOS

No dia 29/06, tem procissão marítima em homenagem a São Pedro. Mas durante o mês, sempre há um arraial descolado na R. das Pedras...

#### Gammel Dansk

Tel.: (22) 2623-5875  
www.gammeldansk.com.br

### CABO FRIO

Quem gosta de arrasta-pé não pode perder as festas das Praças da Bandeira, Porto Rocha e São Cristóvão.

#### Lírios do Mar

Tel.: (22) 2644-1618/  
(22) 2644-1555  
www.pousadaliriosdomar.com.br

#### Pousada Porto Canal

Tel.: (22) 2643-1087  
www.portocanal.com.br

### Porto Forte Pousada

Tel.: (22) 2643-1970/  
Telefax: (22) 3058-4638  
www.pousadaportoforte.com.br

### CAMPOS DO JORDÃO (SP)

A boa pedida é o Festival de Inverno, logo no início de julho.

#### Recanto São Benedito

Tel.: (12) 3662-5126  
www.recantosaobenedito.com.br

### ILHA GRANDE

A Vila de Abraão fica pequena com a Festa Junina da cidade.

#### Pousada Sanhaço

Tel.: (24) 3361-5102  
www.pousadasanhaco.com

### ITAIPUAÇU

Não espere os festejos chegarem para saborear um queijo coalho ou milho cozido à beira-mar...

#### Pousada Ohplodor

Tels.: (21) 2638-1153/  
(21) 7661-0584  
rogerioservodejesus@hotmail.com

### MARATAÍZES (ES)

Curta os concursos de quadrilhas nos inúmeros arraiais de bairro.

#### Hotel Art Final

Telefax: (28) 3532-2481  
www.hotelartfinal.com.br

### MIGUEL PEREIRA

Santo Antônio é o homenageado na quermesse da principal igreja da cidade.

#### Hotel Fazenda Miguel Pereira

Tel.: (24) 2484-2647/  
(24) 2484-2075  
www.hotelfazendamiguelpereira.com.br

### PARATY

Na festa de São Pedro e São Paulo, os barcos ficam repletos de turistas e bandeirinhas.

#### Pouso do Atobá

Tel.: (24) 3371-1004  
www.atobaparaty.com.br

#### Parque Hotel Perequê

Tel.: (24) 3371-2312  
www.hotelpereque.com.br

#### Pousada Villa Harmonia

Tel: (24) 3371-1330/ (24) 3371-2334  
www.pousadavillaharmonia.com.br

### PETROPOLIS

O agito fica por conta da Bauern Fest, de 22/06 a 03/07.

#### Chalé da Montanha

Tel.: (24) 2242-5250/  
(24) 9827-9944  
www.chaledamontanha.tur.br

Até o fechamento desta edição, boa parte dos eventos citados ainda estava sem data definida.

guá e as inúmeras festas juninas universitárias (como as da PUC e UFRJ), que costumam ter um preço bem convidativo. No momento da apuração desta matéria, ainda não havia a confirmação das datas, preços e horários, mas em breve as revistas e suplementos de jornal irão divulgá-los.

### **Quando a solidariedade também tem vez**

Deixando a fuzarca de lado,

#### **SAQUAREMA**

Na Festa de São Pedro da Paróquia Nossa Senhora de Nazaré, há concurso do barco mais enfeitado, show de forró e muita comida típica.

#### **Itaúna Inn**

Tel.: (22) 2651-1257  
www.itaunainn.saquarema.com.br

#### **TERESÓPOLIS**

A Festa Junina da Casa de Portugal já é tradicionalíssima!

#### **Pousada Albuquerque**

Tel.: (21) 2644-6757/  
(21) 2644-7961  
www.pousadaalbuquerque.com.br

#### **TIRADENTES (MG)**

Do sotaque aos quitutes, passando pelas baixas temperaturas, tudo em Minas lembra essa época deliciosa!

#### **Pousada Villa Alferes**

Tel.: (32) 3355-2324/  
(32) 3355-1752  
www.villaalferes.com.br

#### **VISCONDE DE MAUÁ**

Aproveite o friozinho, troque a fogueira pela lareira e homenageie o Padroeiro dos Namorados em clima de romance.

#### **Pousada Sítio da Ponte**

Tel.: (21) 4062-7388  
www.pousadasitiodaponte.com.br

a *Festa de Santo Antônio dos Pobres*, em Campo Grande (Zona Oeste) é uma das muitas comemorações da cidade que lembram o lado religioso dos festejos. Também conhecida como *Festa da Curva*, agora acontece na Paróquia Nossa Senhora do Desterro, no domingo seguinte ao 13 de Junho. De manhã, há missa na Capela de Santo Antônio e, à tarde, há procissão pelas ruas do bairro. À noite, o salão do Desterro fica repleto de barrquinhas com muita canjica, doce de abóbora, quentão e até comidas libanesas e portuguesas. Como a ideia da quermesse é ajudar a quem precisa, a renda obtida é destinada a obras de caridade. Neste ano, o evento tem início na primeira quarta-feira de junho (01/06), com o início da trezena – como o nome sugere, 13 dias de oração –, sempre à noite, na Capela de Santo Antônio. No dia 13 (segunda-feira), também há missas e barracas de comidas típicas.

Quem preferir, pode contar com os estabelecimentos conveniados à **ASSIST**. Ao todo, são 16 opções de hospedagem. Praticamente todos os hotéis e pousadas organizam festas juninas. Contudo, vale lembrar: antes de efetuar sua reserva, confira se os descontos oferecidos à **ASSIST** também valem nas programações especiais. Fora isso, prepare-se o chapéu de palha e deixe a fogueira arder a vida inteira. Pois, além dos fogos, nesta festa o que explode é o amor - seja pela diversão ou mesmo pela fé. ■

## ▶ Ao redor do mundo, um São João diferente...

As festas dos santos populares fazem parte do calendário oficial de países do Norte e Leste Europeu, além do Canadá, Porto Rico, e Austrália. Está relacionada à tradição pagã de comemorar o solstício de verão (o dia mais longo do ano), que no Hemisfério Norte ocorre por volta do dia 24 de junho. Na Idade Média, a data foi cristianizada e passou a ser dedicada a São João:

Wikimedia Commons/ Mikael Häggström



• Grande roda na celebração do solstício de verão na Suécia

Wikimedia Commons/  
Carlos Romão


.....  
Não, isso não é Carnaval em Salvador, é o Dia de São João, na cidade litorânea do Porto, em Portugal




Wikimedia Commons/  
Janne Karaste

.....  
Na Finlândia, o povo acende fogueiras no campo ao festejar "Juhannus", o São João local





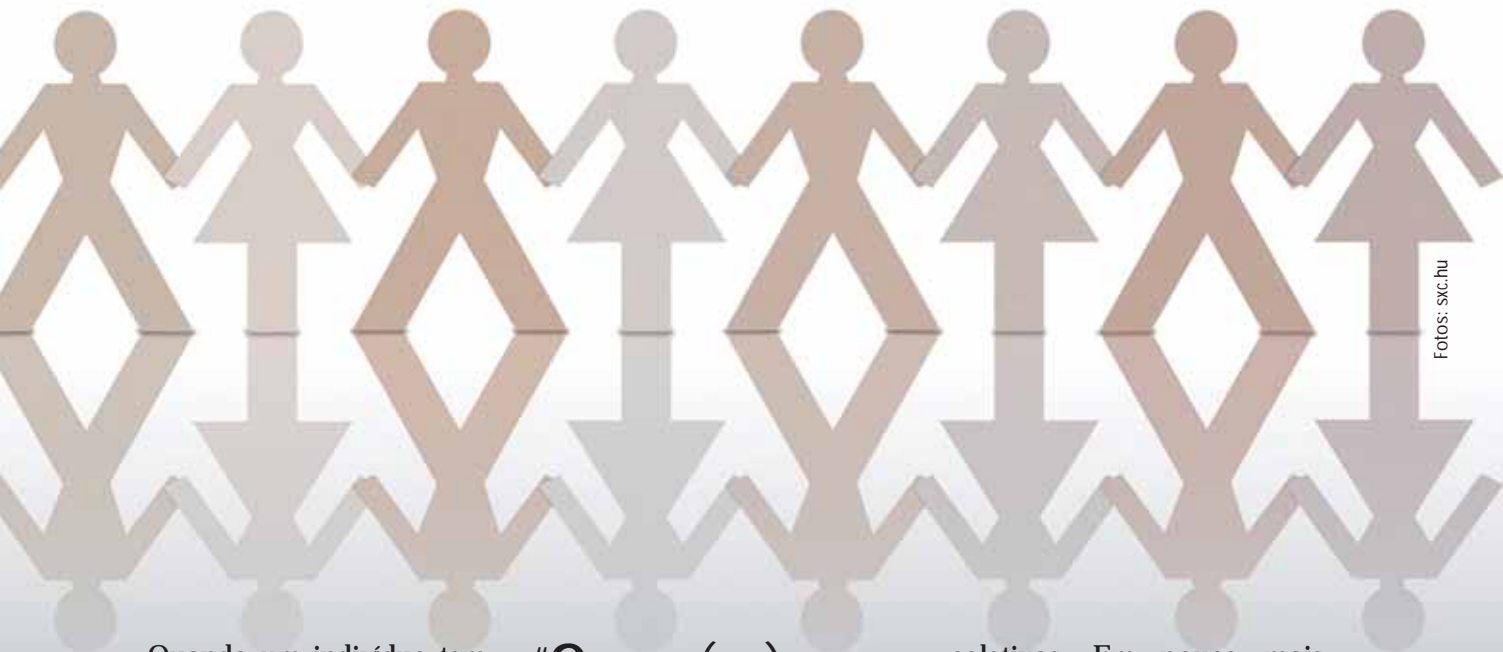
Das panelinhas da escola às associações de classe, a formação de grupos é inerente à natureza dos indivíduos e – acredite – pode trazer benefícios



Priscila Franco  
Colaborou o  
Colega de Pauta:  
Sílmo Prata

# O que seria de mim sem você?

**M**uitas são as espécies que se dividem em grupos. As aves, por exemplo, ainda que de forma instintiva, unem-se em bandos e organizam uma dinâmica própria para voarem longas distâncias, de modo a fornecer força para os mais enfraquecidos. Por isso, é comum os pássaros atravessarem o céu em forma de V, no qual o primeiro assume a liderança e faz um esforço maior para aliviar os que estão atrás. Se até os animais irracionais se mobilizam, por que nós não poderíamos nos reunir em grupo a fim de juntar interesses em comum e nos transformar em uma potência?



Fotos: sxc.hu

Quando um indivíduo tem um bom relacionamento com os outros ao seu redor, geralmente é chamado de “sociável”. Grande tendência do mundo contemporâneo, a sociabilidade (termo utilizado por cientistas sociais que preconizam a vida em grupos em detrimento do individualismo) - tem sido vista de maneiras diferentes. Seja na forma de se vestir, nas gírias, nos lugares frequentados, as pessoas encontram afinidades. A situação fica tão confortável que basta apenas um motivo em comum para se agregarem.

Essa foi a proposta das redes sociais, como o Orkut, Facebook e Twitter. Todas criam uma espécie de segmentação, na qual os interesses em comum são divididos em “comunidades”. A partir daí, é possível escolher seus futuros amigos - ou parceiros - a dedo. Se você quiser se relacionar apenas com pessoas que torcem pelo mesmo

**“Grupo (sm):**

1. Reunião ou conjunto de pessoas, coisas ou objetos que se abrangem no mesmo lance de olhos ou formam um todo.  
2. Pequena associação de pessoas ligadas para um fim comum”

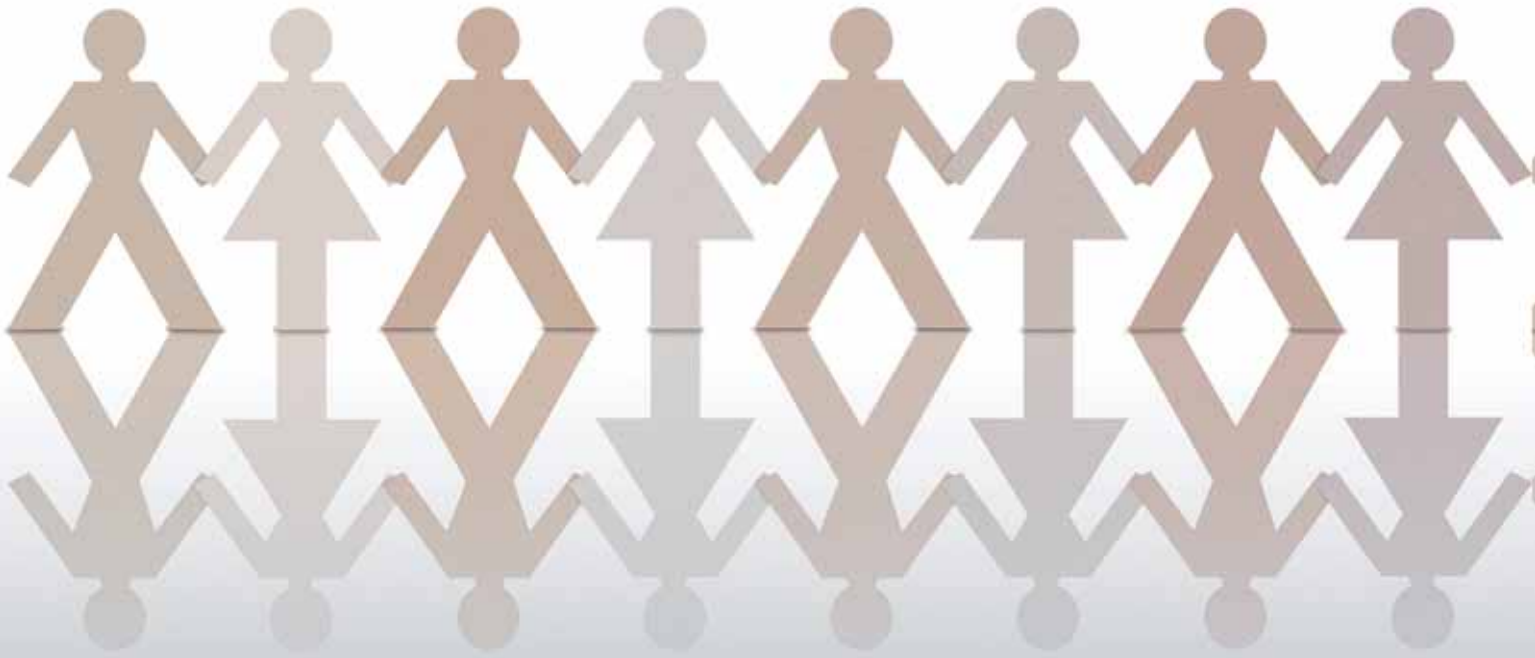
Adaptado do Dicionário Aurélio

time, basta fazer uma busca e participar deste grupo.

Ainda no universo virtual, outro projeto que deu certo através da união de interesses foram os sites de compras

coletivas. Em pouco mais de um ano de existência no Brasil, viraram febre a partir da premissa de que existe uma quantidade de pessoas ávidas por aderir a promoções por um tempo limitado. Como todos querem ter acesso ao produto ou serviço ofertado, entram em contato com amigos, divulgam nas redes sociais e, finalmente, conseguem atingir a meta de adesões, logrando um bom desconto que vai de pousadas a restaurantes, passando por roupas de grifes. A vantagem é que todos saem ganhando com isso - tanto os internautas quanto as empresas participantes.

Contudo, quem mais gosta dessa segmentação são as empresas de marketing. Ter os grupos de interesses separados facilita as marcas a venderem os seus produtos. Por exemplo: não é difícil ver nas prateleiras dos supermercados um xampu para cabelos ▶



cacheados e oleosos ao mesmo tempo. A Unilever, uma das maiores fabricantes de bens de consumo do mundo, produz material de higiene pessoal, de limpeza, alimentos e sorvetes. Na sua divisão *Seda Cocriações*, chegou a desenvolver mais de 20 linhas com tipos variados de produtos para ca-

belos. Para chegar a este nível de diversificação e entender as necessidades de seu público, eles (como todas as grandes corporações) lançam mão de grupos de pesquisas, nos quais se apoiam para a criação de produtos e serviços que realmente vão ao encontro ao que os seus consumidores desejam.

### **Vida em comunidade**

Os estudos sobre a forma de as pessoas se agruparem foi evoluindo ao longo dos anos. O sociólogo francês Michel Maffesoli iniciou a investigação sobre o assunto em 1985 e publicou três anos mais tarde o livro *“O Tempo das Tribos: O*

► O tempo passa, o tempo voa, mas algumas tribos continuam

50

60

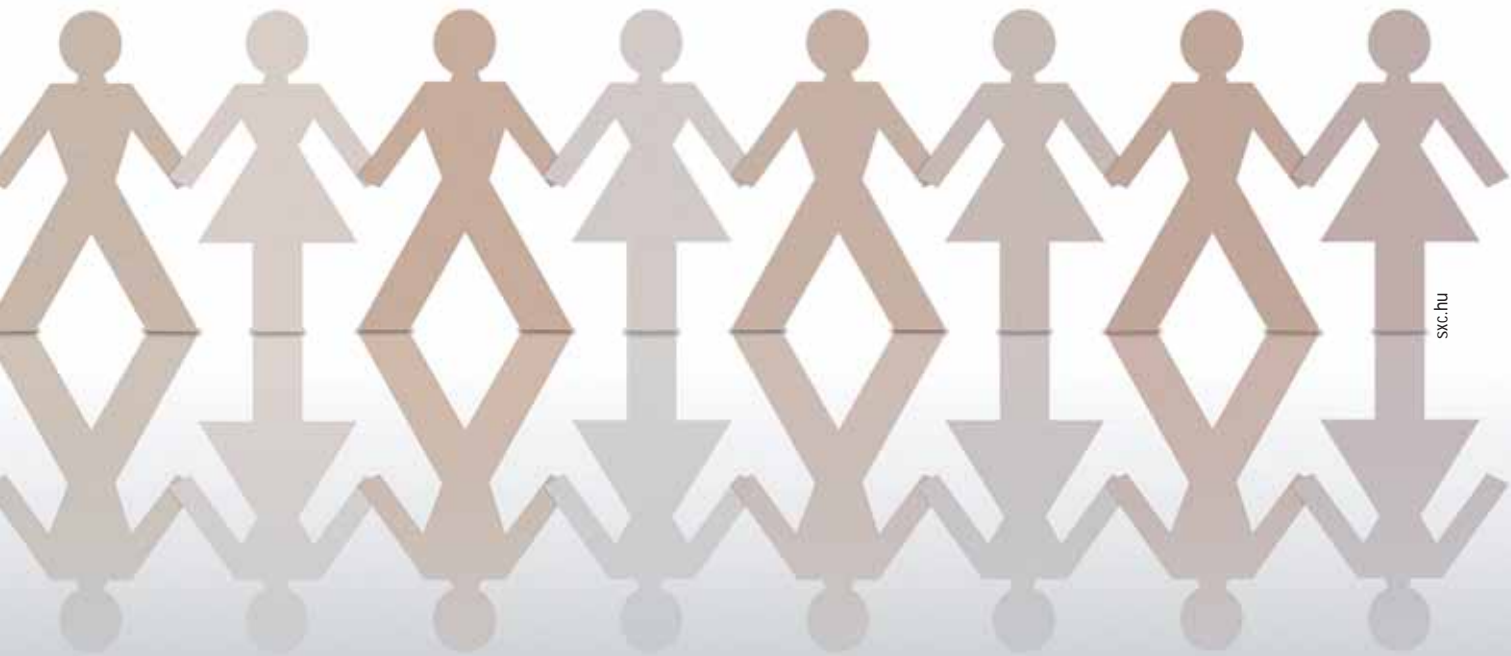
70



O **Rockabilly** surgiu nos Estados Unidos como a primeira manifestação cultural tipicamente jovem. Contestava a moral dos adultos e tinha como símbolo James Dean. Paralelamente, nasciam os **Motoclubers**.

Preocupados com o meio-ambiente, os **Surfistas** começaram a se popularizar junto aos **Hippies**. Este último grupo pregava a liberdade, era contra o militarismo e só ganhou o Brasil na década seguinte.

Mesmo com a onda “disco” tomando conta dos anos 70, foram os **Rastafaris** que se mantiveram até hoje graças ao sucesso do reggae e de Bob Marley. Também nesta época surgiram os **Nerds**, precursores dos geeks atuais. Os anos 80 marcaram o ápice do **Rock Brasileiro** e dos jovens que curtiam livres a vida pós-ditadura. Também são desta época os **Darks**, evolução dos punks ingleses...



sxc.hu

*declínio do individualismo nas sociedades de massa*”, lançado no Brasil pela editora Forense Universitária. Na obra, Maffesoli trata do fenômeno das tribos urbanas nas grandes cidades, definindo como “diversas redes, grupos de afinidades e de interesse, laços de vizinhança que estruturam nossas megaló-

poles”. Isso significa que cada um escolhe seu grupo por livre vontade e pode trocar de um para outro sem problemas.

O doutor em Sociologia pela Universidade de Sorbonne (França), João Maia, segue o raciocínio de Maffesoli e acredita que, a cada dia, vivemos

mais em sociedade. “Fazer parte de uma tribo é se sentir, de certa forma, integrante de uma família pelo acolhimento e conforto que sentimos quando estamos juntos. Porém, esses grupos podem se fazer e se desfazer de maneira rápida. Existe um elemento de liberdade nessa relação próxima ▶

## numa boa: grupos que sobreviveram ao seu contexto histórico

80

90

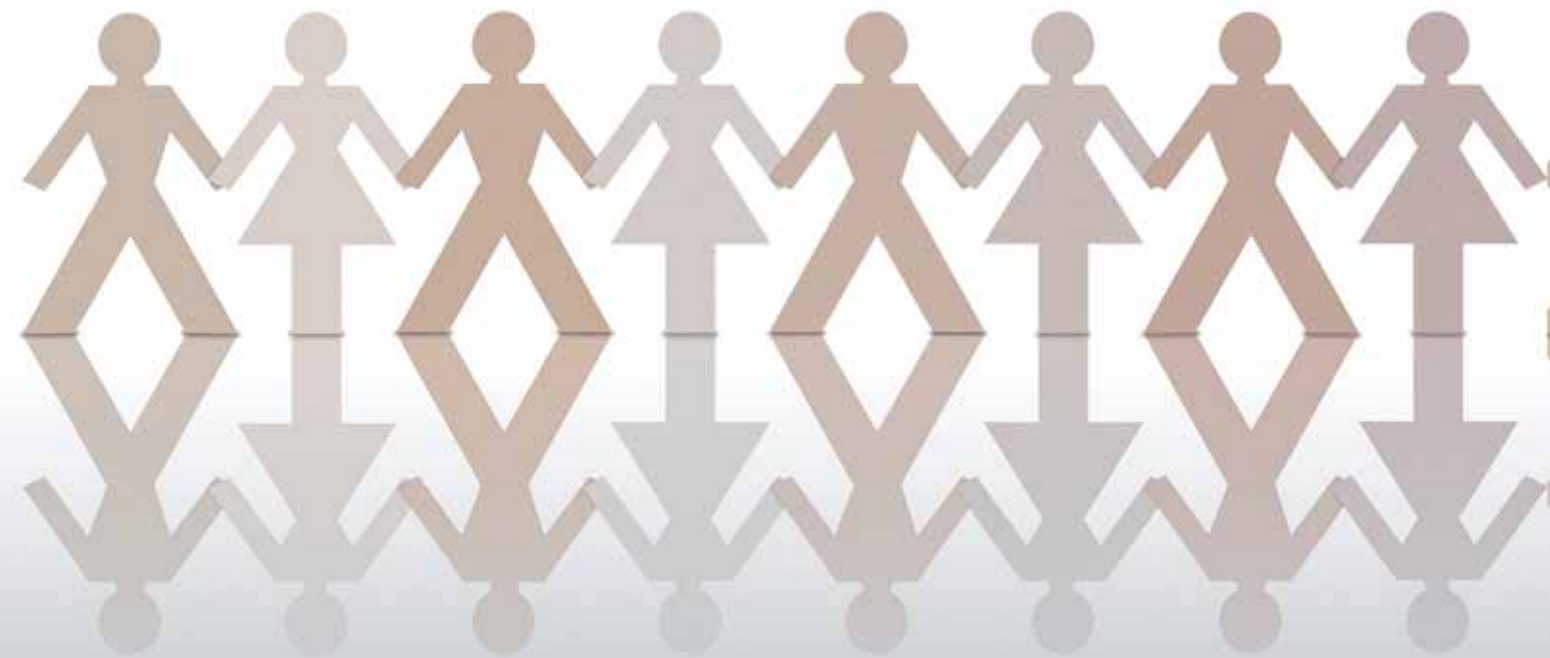
2000



...que valorizam temas como Filosofia e Literatura. Há ainda os **New Agers**, uma releitura dos hippies que hoje se concentram mais na Nova Zelândia. Os anos 90 foram a vez dos **Clubbers** e da turma ligada à música eletrônica. Por outro lado, **Patricinhas e Mauricinhos** davam novo fôlego ao culto à moda. Enquanto isso, os **Grunges**, influenciados pelas bandas de rock de Seattle, traziam uma atmosfera melancólica à última década do século XX.

O mundo virtual que nos permite ter várias identidades é ideal para os **Cosplayers** (jovens que se fantasiam como personagens reais ou ficticiais e tentam viver como eles). Os grunges cresceram e, sem abandonar as camisas quadriculadas, tomaram-se **Indies**. Por fim, os **Coloridos** anunciam as tribos dos próximos anos.

Texto: adaptado da Wikipedia  
Ilustrações:  
Adaptado site [www.urfooz.com](http://www.urfooz.com)



entre os membros do grupo. Se hoje frequento uma roda de samba, amanhã posso me identificar com o forró. É interessante notar que não existe uma faixa etária rígida para se vincular a determinados lugares. Entendemos que a juventude, por exemplo, é um ideal flexível. Se eu me sinto jovem, posso usar qualquer estilo de roupa para marcar o gosto do grupo ao qual eu pertencço”, exemplifica o diretor da Faculdade de Comunicação da UERJ.

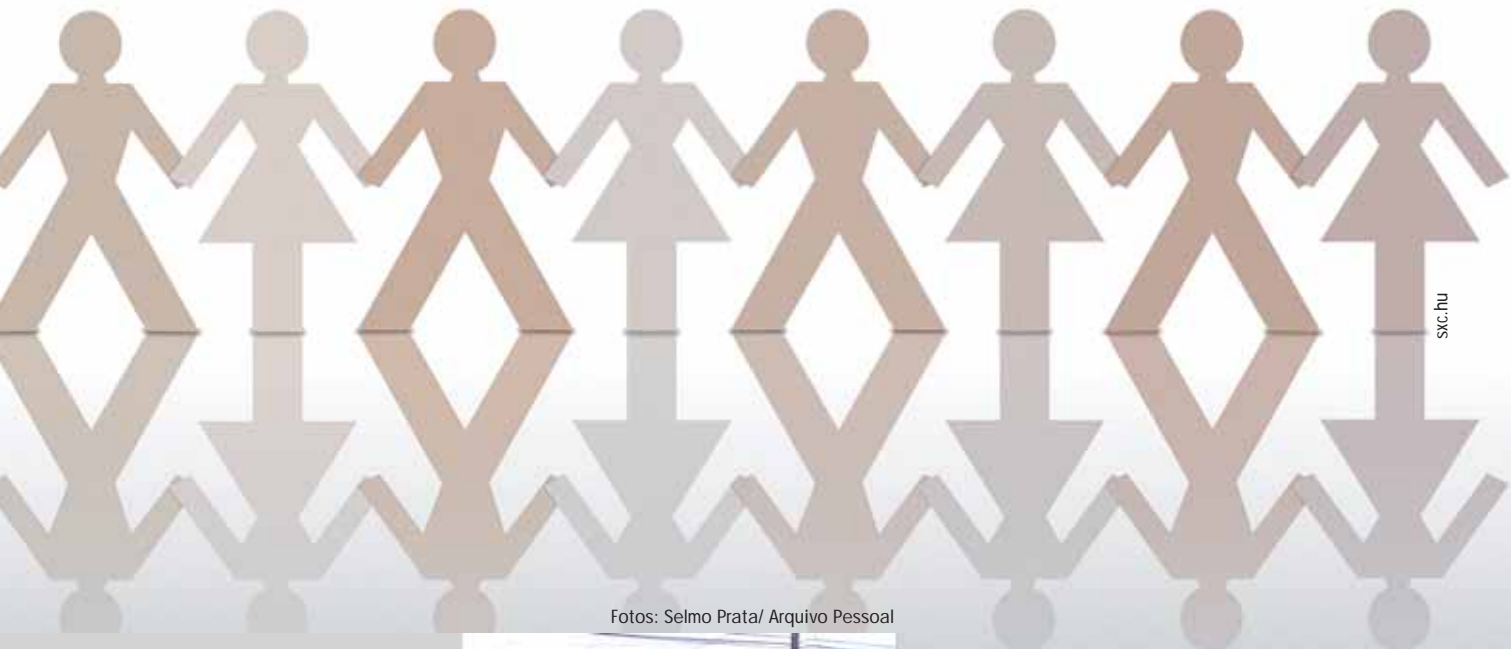
O termo “tribo” remete à reunião de índios, que vivem em comunidade e são categorizados por características em comum, como ritos e vestimentas. De fato, as tribos são tendências que podem permanecer ou se esvaír com o tempo (*confira o box ilustrativo na página anterior*). Como não se lembrar dos *rockabilies* dos anos 50 e dos surfistas, que surgiram na década de 60 e seguem firmes até hoje? Os motoclubes, que são a aglome-

## A tribo acolhe e conforta, como uma espécie de família, mas pode se desfazer rapidamente

ração não só de pessoas que possuem motos como também que adotam um estilo de vida relacionado ao tema, sobrevive até os dias atuais. A tribo teve início na década de 50 e mantém o rock’n roll como trilha-sonora, em alusão ao ronco dos motores da Harley Davidson, a marca queridinha dos motociclistas, e as roupas em couro. Quem participa deste clube também detesta ser chamado de “motoqueiro” - o termo só é usado para qualquer proprietário do veículo de duas rodas.

O instrutor Selmo Prata, de 34 anos, embora não seja filiado a nenhum clube no

momento por falta de tempo, sempre participa dos eventos organizados por motociclistas. “Desde a minha infância eu sempre gostei de motos e rock’n roll, e encontrei no motociclismo a união das duas coisas, somadas à ‘liberdade, irmandade e fraternidade’, que é o nosso lema. Isso significa que todos nos tornamos iguais quando pegamos a estrada em nossas máquinas, seja de duas ou três rodas. Independente de classes sociais, raça, crença ou idade, somos todos iguais em busca de um mesmo objetivo”, explica. Mas não é só de festas e música que vivem os motociclistas. O morador de São Pedro D’Aldeia revela que ele e seus amigos motorizados também são sensíveis às necessidades do ambiente que os cercam e organizam atividades sociais. “Os eventos reúnem, em média, 150 a 200 pessoas, e geralmente são aliados a campanhas educativas e do-



sxc.hu

Fotos: Selmo Prata/ Arquivo Pessoal

.....  
Selmo Prata em evento de motociclistas na Região dos Lagos: a união do grupo soma-se aos trabalhos sociais



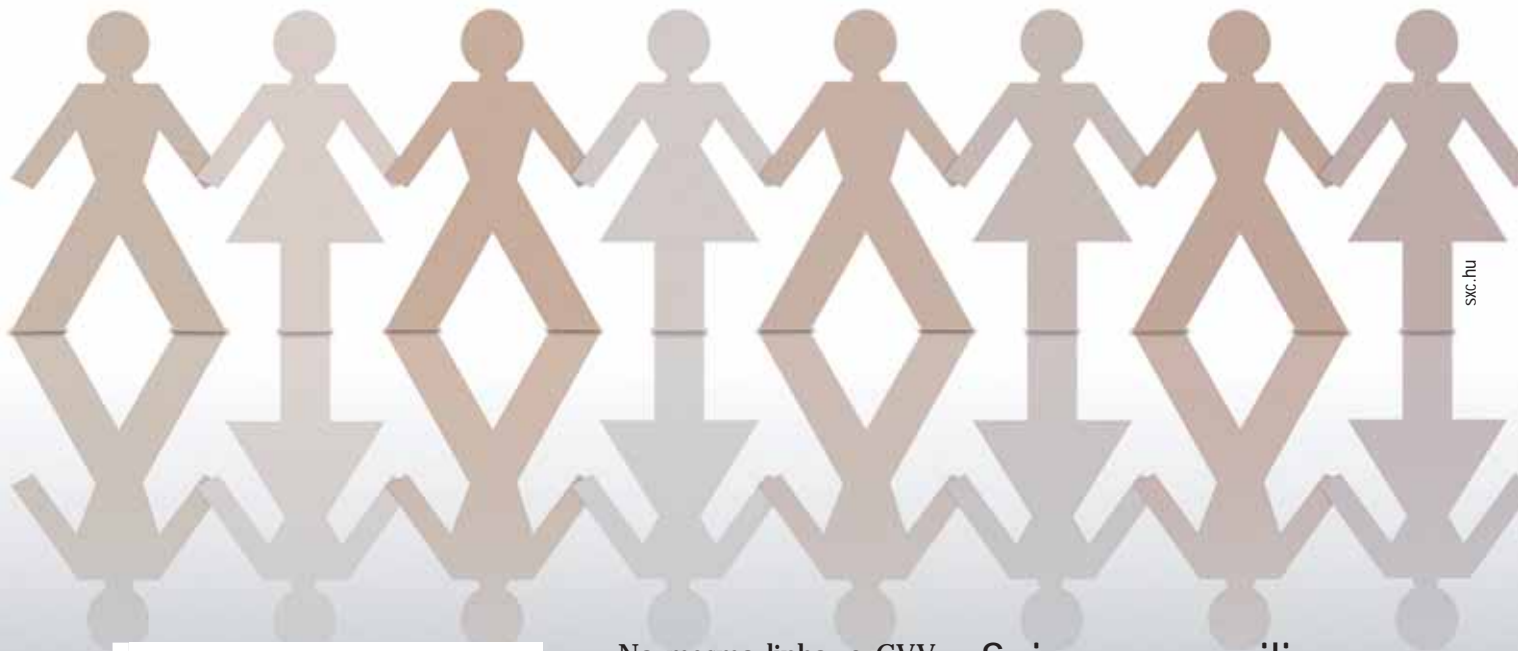
Zona Oeste do Rio organizou-se para fundar uma ONG que trabalha não só com o vestibular social, mas com hip hop, teatro e informática”, explica o associado da **ASSIST**, que hoje em dia participa de outras ações, como campanha de arrecadação de alimentos e associação de ex-alunos de uma escola em Bangu.

Ao contrário da família Prata, que oferece apoio, existem pessoas que precisam de suporte. Para eles, há inúmeras opções. Seja para ajudar a se libertar de um vício, emagrecer ou apenas desabafar, os grupos de ajuda fazem um belo trabalho. O conhecido *Vigilantes do Peso* ([www.vigilantesdopeso.com.br](http://www.vigilantesdopeso.com.br)) por exemplo, já existe há décadas. Realiza reuniões periódicas para aqueles que se sentem incomodados com seu corpo e estimula a adoção de uma dieta saudável e a prática de exercícios físicos. ▶

ação de alimentos, roupas...”, afirma.

Assim como Selmo, outras pessoas também se organizam no sentido de dar apoio a quem precisa. O tio do instrutor e um de nossos Colegas de Pauta, Silmo Prata, também participa de grupos de apoio a jovens carentes. O servidor público de 51 anos atuou como professor voluntário em

um projeto social que já dura mais de dez anos e cuja equipe, composta por mais seis integrantes, modifica-se periodicamente. A ideia surgiu de gente que percebeu necessidades a serem atendidas. “Um grupo de pessoas ligado à comunidade, sindicalistas e professores, comprometidos com a melhoria da qualidade de vida da população da



## ► Palestras promovem saúde e a troca de experiências

Dividir suas dúvidas pode ser uma boa maneira de evitar ficar doente. Com este simples pensamento, dezenas de pessoas se encontram nos centros clínicos da Rede Intermédica para assistir às palestras de Promoção da Saúde. Os temas são variadíssimos e vão desde planejamento familiar a depressão, passando por re-educação postural, obesidade mórbida inicial, estresse e relaxamento e até turmas para a Terceira Idade.

Para fazer parte dos grupos, é necessário aderir a qualquer plano opcional de internação e cirurgia - uma vez que a ação é promovida pela Intermédica. Com isso, o beneficiário deve acessar o site da rede ([www.intermedica.com.br](http://www.intermedica.com.br)), clicar no link "Qualivida Medicina Preventiva" e depois em "Programação de palestras". Daí, é só selecionar "Rio de Janeiro" e o tema de interesse. A marcação também pode ser feita pelo telefone (21) 3984-2955. Os encontros são gratuitos e ocorrem em Botafogo, no Centro e em Madureira.

Na mesma linha, o CVV (Centro de Valorização da Vida) atende a pessoas que perderam a vontade de viver. São diversos postos de atendimento prontos para ouvir, orientar e valorizar esses indivíduos. Segundo o portal Voluntários Online ([www.voluntariosonline.org.br](http://www.voluntariosonline.org.br)), a organização paulista, fundada em 1962, conta com aproximadamente dois mil voluntários e atua em mais de 40 cidades brasileiras, oferecendo apoio emocional 24 horas por dia. (ligue 141 ou acesse [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)).

### ***"É impossível ser feliz sozinho"***

Existem muitas maneiras de estar em grupos. Em uma partida de vôlei, os jogadores devem tocar a bola uns para os outros com sincronia e sem repetição - o que reforça a importância de estarem juntos. Nas arquibancadas, todos os gri-

## Seja para auxiliar na libertação de um vício ou só desabafar, os grupos de ajuda fazem um belo trabalho

tos se unem em um só de modo a motivar o seu time. No trabalho, uma equipe coesa é capaz de gerar grandes resultados quando se mobiliza para um mesmo fim. Uma formiguinha só não teria força suficiente para carregar uma folha e alimentar um formigueiro inteiro. Um grupo de amigos tem papel fundamental para auxiliar um dos integrantes a superar um grande problema. Olhando por esse ângulo e baseando-se nos estudos sobre o assunto, o verso da música *Wave*, de Tom Jobim, traduz perfeitamente essa necessidade dos seres vivos de estarem em companhia. ■



**D**urante os nove meses de gravidez, não é só o bebê que está sendo gerado. Há também o nascimento de uma mãe, na medida em que a mulher toma consciência desta nova condição. Para isso, existe o pré-natal, que garante a saúde da gestação enquanto reforça os vínculos entre mãe e filho. ▶

Carine Ocko

# Amor em ... formação

Fundamental para avaliar o estado da mãe e do bebê, pré-natal ainda estreita laços afetivos

Longe de ser uma doença, a gravidez é um processo fisiológico normal, que deveria transcorrer naturalmente sem complicações. Deveria. Carreira que adia o momento de ter filho (ou o oposto: a chegada de um bebê ainda na adolescência); excesso de fumo, de bebidas alcoólicas e de estresse; situação financeira insegura... Além de quê, o corpo vai mudando, os seios aumentando, a barriga crescendo e as dúvidas também. Resultado: a espera pelo bebê, que poderia ser tranquila e prazerosa, torna-se bastante angustiante quando não se tem apoio nem cuidado médico especializado.

O pré-natal vem ao encontro desta necessidade, promovendo uma avaliação global da gestante e do bebê. Segundo a técnica da Coordenação da Saúde da Mulher do Ministério da Saúde, Daphne Rattner, em depoimento no portal do próprio órgão, o acompanhamento deixa as grávidas mais seguras. Quando há al-

gum problema, os exames e o monitoramento médico feitos em tempo hábil conseguem impedir ou abrandar o desenvolvimento de doenças como hipertensão, anemia, infecção urinária, aids e a sífilis. Ações do governo – como o Pacto Nacional pela Redução da Mortalidade Materna e Neonatal, lançado em 2004 – vêm ajudando a melhorar este quadro. No entanto, a saúde da mãe e do bebê continua sendo de responsabilidade da própria mulher, principalmente quando ela possui informação e meios para isso.

### **Parceria garante pré-natal**

As futuras mães beneficiárias da **ASSIST** que aderiram aos planos opcionais de internação e cirurgia têm um poderoso suporte neste sentido. É o *Programa Gestação Segura* (PGS), promovido pelo Grupo NotreDame Intermédica, parceiro da Associação. Independente da modalidade

escolhida, todas as associadas gestantes podem usufruir deste benefício, sendo a gravidez de baixo ou alto risco.

Neste programa, as mulheres são monitoradas durante a gestação e pós-parto por uma equipe multidisciplinar, composta por obstetra, cardiologista, endocrinologista, psiquiatra, enfermeira obstétrica, nutricionista e psicólogo. Além disso, contam com uma linha telefônica para esclarecer dúvidas, podendo também realizar cursos gratuitos sobre gravidez saudável, preparo para o parto, cuidados com o bebê, entre outros. Mas talvez a maior vantagem seja seguir toda a gestação com os mesmos profissionais, que irão conhecer e acompanhar o neném desde as primeiras batidas do coração até o primeiro choro. O serviço é disponibilizado em quatro centros clínicos da Rede Intermédica: Botafogo, Campo Grande, Madureira e São Gonçalo. Para participar,

sxc.hu

Adaptado do site <http://boasaude.uol.com.br>

## ► Como a gravidez, o pré-natal também tem fases

**Quando começar:** o ideal é que o pré-natal seja iniciado assim que a possibilidade de gravidez for considerada. Mas, se por algum motivo a mulher não acompanhou a gestação desde o começo, nada impede que ela venha a participar em uma fase mais avançada. Qualquer monitoramento, ainda que tardio, é melhor do que nenhum.

**A primeira consulta:** o obstetra entrevista a gestante, levantando sintomas, histórico de saúde, ciclos menstruais, prática sexual, métodos anticoncepcionais, gestações prévias e aspectos emocionais. Confirma-se a gravidez com exames físicos e de sangue.

**Exames:** grupo sanguíneo e fator Rh, glicemia, exame de urina e ultrassonografia para citar alguns. A periodicidade dos exames pode variar de acordo com o grau de risco da gravidez.

**Consultas:** nas gestações de baixo risco, costumam ser mensais até o sétimo mês. A partir daí, podem acontecer a cada 15 dias até completar a idade gestacional de 36 semanas. Depois, tornam-se semanais. Nas gestações de alto risco, o intervalo das consultas é menor.

**Medicamentos:** muitos remédios não podem ser utilizados durante a gestação por causa-



rem efeitos no feto. Com as consultas periódicas, o especialista pode orientar a gestante a não utilizar tais medicações.

**Nutrição:** o médico acompanha o ganho de peso da mãe. Deve-se ter em mente que as necessidades calóricas estão aumentadas durante a gravidez, porém a mulher precisa manter uma dieta balanceada, adequada a ela e a seu filho.

é muito simples: basta telefonar para (21) 3984-2955 de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, e seguir as orientações da equipe da Intermédica.

### **Rede pública também é opção**

O Sistema Único de Saúde oferece pré-natal gratuito à população. As mães inscritas recebem informações sobre cuidados necessários para uma gravidez saudável, além de poderem participar de grupos de gestantes. “As reuniões são montadas para que as mulheres possam discutir e compartilhar as suas dúvidas e dificuldades. Elas podem perceber que alguns de seus problemas também são enfrentados por suas companheiras de grupo”, afirma Daphne Rattner, ainda em depoimento ao site. Segundo o Ministério da Saúde, todas as Unidades Básicas de Saúde do SUS devem oferecer atendimento adequado com uma assistência médica frequente. Também estão inclusos na política do Governo Federal a realização gratuita de exames laboratoriais e o fornecimento de medicamentos e vacinas. Para se inscrever, é preciso ir ao posto de saúde mais próximo, pois cada unidade tem uma dinâmica de funcionamento. Se a gravidez já estiver confirmada, a gestante será direcionada à consulta e ao grupo. Se não, o posto irá marcar os exames e, depois, encaminhar a mulher para o acompanhamento.

Após todos esses cuidados, é esperar para ver a carinha do seu filho, tendo a certeza de que ele estará saudável e você, tranquila e preparada. ■



Com a intenção de cuidar de você e do seu bebê, o Grupo Notredame Intermédica, há 29 anos pioneiro em Gestão Integral de Saúde, irá abordar este mês a Gestaçã Segura.

### **Dicas, orientações e cuidados para você ter uma gestação saudável:**

O *PROGRAMA DE GESTAÇÃO SEGURA (PGS)* é um programa gratuito para os associados do Grupo Notredame Intermédica, destinado às gestantes, cujo objetivo é promover a saúde das mesmas, melhorando a qualidade de vida da família. Este apresenta um cuidado especial às gestantes de baixo e alto risco, *independente do tipo de plano*, através do acompanhamento com uma equipe especializada nesse atendimento.

O acompanhamento é realizado durante a gestação e pós-parto, através do monitoramento telefônico, esclarecimento de dúvidas e encaminhamento para os cursos, consulta de enfermagem obstétrica, médicos de referência e outros.

### **Com os nossos programas, você será sempre bem atendida. Conheça nossos locais de atendimento:**

*Botafogo:* R. Sorocaba, 654

*Campo Grande:* Est. do Cabuçu, 1005

*Madureira:* R. Dagmar da Fonseca, 192

*São Gonçalo:* R. Coronel Serrado, 1078 (Zé Garoto)

### **Medicina Preventiva Rio de Janeiro:**

Nós queremos cuidar de você!!!

Mais informações, 21 3984-2955



**O plano de saúde  
ao alcance do  
servidor público!**

Para novas adesões  
Tel.: (21) 2142-5100 - **ASSIST**  
Para atendimento aos associados  
Tel.: 0800 77 00 166

## A força vem do cabelo?

Não necessariamente: muitos homens transformam esta falta em seu ponto forte. Mas quem quer evitar a calvície deve começar a se tratar cedo

Priscila Franco

**U**nanimidade entre homens e mulheres, os cabelos são considerados um símbolo de vaidade. Na história bíblica de Sansão e Dalila, ter belas madeixas era sinônimo de força e virilidade. Atualmente, eles ganharam uma importância tão grande que não é difícil ver ambos os sexos frequentando salões de beleza e barbeiros em busca do penteado perfeito. Mas, o que fazer quando os poderosos fios estão começando a minguar? Terror principalmente dos homens, a calvície pode não ser um bicho de sete cabeças – se for tratada a tempo.

A perda capilar é um problema que atinge em sua maioria homens e caracteriza-se pela miniaturização dos fios, ou seja, o fio não deixa de crescer, mas fica mais ralo com o passar do tempo. Para eles, a calvície tem picos de quedas em dois períodos da vida: aos 20 e aos 50 anos, normalmente de cunho genético, tecnicamente chamada de alopecia androgenética.

O assunto vem sendo amplamente discutido ao longo dos anos, principalmente no que se refere ao tratamento e às soluções para reverter o processo. No entanto, as pessoas costumam se confundir sobre o tema. Nem toda perda capilar se caracteriza como calvície, assim como nem todos os calvos notam a queda dos fios. Por isso a necessidade de se observar os primeiros sinais, através dos cabelos que normalmente ficam no travesseiro ao acordar, das famosas “entradas” ou da aparência do couro cabeludo após a lavagem.

Quando se fala em alopecia androgenética, a palavra de ordem é tratamento. Portanto, não adianta tentar simpatias ou receitas milagrosas, uma vez que a causa, como o próprio nome sugere, é a hereditariedade. Só um médico é capaz de investigar as razões da perda de cabelo e tratá-lo de maneira correta. De acordo com a Dr<sup>a</sup>. Maria Fernanda Gavazzoni, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Dermatologia do

Rio de Janeiro, a agilidade é fundamental para apresentar resultados positivos. “Quanto mais cedo o diagnóstico, mais eficaz será o tratamento. Mas vale lembrar que, para isso, ele deve ser continuado pelo resto da vida. Dependendo da causa da calvície, o tratamento pode ser feito de duas maneiras: os casos mais intensos fazem uso de medicação oral, enquanto os mais leves utilizam a versão tópica”, afirma.

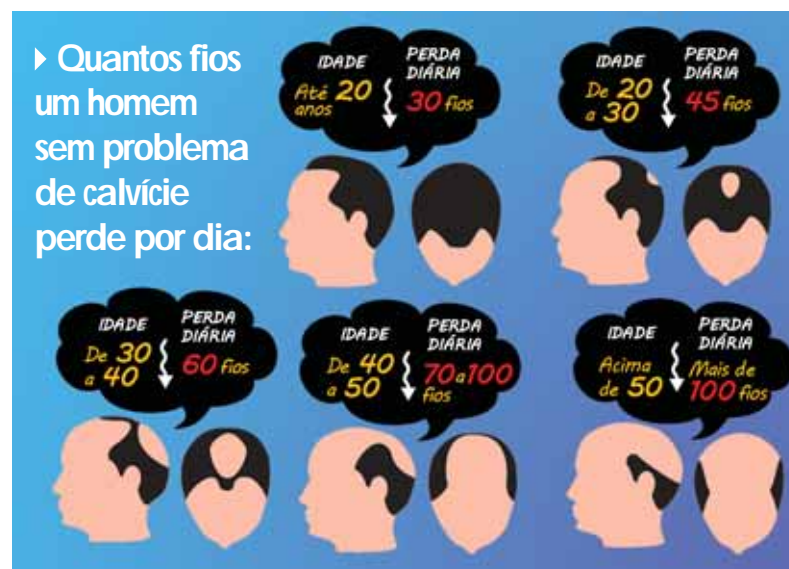
## Os resultados são a longo prazo. Portanto, interromper a medicação pode significar a ruptura do tratamento

A dermatologista ainda alerta que os resultados são a longo prazo, portanto, interromper a medicação pode significar a ruptura do processo. “Na maior

parte dos casos, os homens deixam o tratamento, seja por esquecimento ou por medo, uma vez que existe um mito de que o remédio oral mais utilizado está relacionado à diminuição da libido e impotência. O único fato comprovado é que influencia na produção de espermatozóide, ou seja, afeta apenas na concepção”, explica.

### **Vaidade masculina em voga**

Ultimamente, a aparência ganhou maior importância na sociedade. Nas mulheres, existem uma gama de procedimentos para transformar as imperfeições e aumentar a autoestima. No caso dos homens não é diferente. Os cabelos acabam sendo o maior instrumento da vaidade masculina, e ver a sua “força” se esvaindo pelo ralo ou pelas escovas de cabelo é realmente um motivo de preocupação. ▶



Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

## ► Contra aquilo que os incomoda, pequenas regras de etiqueta Por Carine Ocko

Meninas, nunca saberemos o quanto é difícil perder totalmente nossas madeixas. Salvo por algum problema excepcional (como uma doença), os cabelos estarão nos acompanhando por toda a vida, ainda que menos vistosos e volumosos. A natureza, com a sua sabedoria que não compreendemos, tira este direito dos homens. Por isso, nossos amigos, irmãos, filhos, maridos e pais devem ser tratados com compreensão e certas regrinhas de boas maneiras:

- Se você encontrar um conhecido que há tempos não vê, nunca diga: "Nossa, você está ficando careca!" Para

nós, pode ser um comentário inofensivo, mas para eles...

- Jamais olhe fixamente para a área calva (isso causa um constrangimento terrível)! Certamente, nosso interlocutor possui outros atributos interessantes, como um belo sorriso, lindos olhos, covinhas charmosas...

- Muitas pessoas que estão começando a ficar careca não vivem sem boné. Por isso, nunca tire-o da cabeça de um homem. Se ele quiser, ele mesmo o fará.

- Ao se dirigir ao seu amigo, chame-o pelo nome.

- Nós adoramos papos de

salão de beleza, apliques, xampus, mas se houver alguém com problema de calvície na roda de amigos, deixe o assunto para depois.

- Evite perguntar a idade ou se alguém na família do rapaz já é calvo (principalmente o pai) - isso equivale a dizer indiretamente que ele também ficará. Também evite chamar um careca de "senhor" se ele tiver de 20 a 50 anos.

- Várias personalidades nesta condição fazem muito sucesso com as mulheres - como os atores Bruce Willis e Vin Diesel e os atletas Fernando Scherer e Kelly Slater... A lista é extensa e qual de nós não adoraria esbarrar com um deles por aí?

Adaptado do site [www.clubedoscarecas.com.br](http://www.clubedoscarecas.com.br)

Como a calvície causada pela genética geralmente acomete os jovens na faixa dos 20 anos, quando eles estão no auge da sua vida social, os consultórios dermatológicos têm sentido uma procura maior desse perfil. Se o tratamento for iniciado imediatamente, conforme a prescrição médica, as chances de preservar as madeixas são grandes.

No entanto, ainda é comum que alguns homens negligenciem a perda de cabelos nesta idade e só procurem auxílio anos mais tarde, quando as famosas entradas já estão mais evidentes. Segundo a dermatologista Maria Fernanda Gavazzoni, é justamente neste ponto que repousa o problema. "O tratamento é eficiente nos fios que permanecem. Nos folículos que já morreram, não há

## Se o tratamento for iniciado imediatamente, conforme a prescrição médica, as chances de preservar as madeixas são grandes

nada mais a ser feito", afirma.

Nesses casos, para os homens que já atingiram um estágio mais avançado de perda capilar e realmente quiserem reaver os fios perdidos, existem soluções, digamos, menos em conta. Além do tratamento para interromper o processo, pode-se fazer os

microimplantes em clínicas especializadas. Essa técnica, que consiste na retirada de fios da nuca e colocação nos locais onde os danos são maiores, garante uma aparência mais natural e, segundo especialistas, pode trazer bons resultados. Mas, por trás da eficiência, há ressalvas. Além do preço salgado (os valores podem chegar na casa dos R\$ 8.000, dependendo da quantidade de fios), alguns pacientes relatam que o recurso é doloroso, já que inclui diversas etapas que devem ser realizadas por um médico, uma vez que o procedimento é feito em centro cirúrgico, com direito a anestesia local. ■

Agradecimentos:  
Soc. Brasileira de Dermatologia - RJ  
Clínica Dermatológica  
Dra. Maria Fernanda Gavazzoni  
R. Mariz e Barros 176/607 e 608, Icaraí,  
Niterói. Tel.: (21) 2714-8746



**M**ais do que ter a segurança de não ser parado em uma blitz e ter o seu carro rebocado, pagar em dia o IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores) também é um exercício de cidadania. A taxa pode não ser das mais baratas - principalmente se pensarmos em como andam as estradas brasileiras - mas existe uma explicação para a sua cobrança: é uma receita da União, Estados ou Municípios utilizada para as despesas com a administração pública, como educação, saúde, segurança e saneamento básico, não tendo relação direta com as condições do asfalto das ruas ou manutenção das rodovias. ▶

Fique de olho nas datas e mantenha sua documentação em dia

Em dia com o

**IPVA**

Priscila Franco

Na Garagem

O imposto, calculado pela Secretaria de Estado da Fazenda, é pago anualmente pelos proprietários de veículos automotores. As exceções são para os carros utilizados por entidades filantrópicas (desde que registrados), reboques, veículos de aluguel, adaptados a portadores de deficiência física, de Governo ou aqueles com mais de 15 anos de fabricação.

Para realizar o pagamento do IPVA, não adianta ficar aguardando o recebimento de boleto em casa via correio. De acordo com prazo determinado pelo Detran para o número da placa do veículo, o proprietário do carro deve comparecer a uma agência do Itaú – mesmo que não seja correntista do banco – e utilizar o terminal de autoatendimento. Basta selecionar a opção na tela referente ao imposto e digitar o RENAVAN. Em seguida, será emitida uma GRD - Guia de Regularização de Débitos – para posterior quitação no caixa.

No valor deste imposto, es-



- Para liberar seu carro do depósito, siga as etapas no site [www.detran.rj.gov.br](http://www.detran.rj.gov.br)

tão embutidos alguns encargos referentes ao licenciamento do veículo: IPVA, tarifa de serviço bancário, além de taxas do Detran, como a de vistoria, a do Documento de Arrecadação do Detran (DAD) e do DPVAT (Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Via Terrestre). Este último refere-se ao seguro obrigatório, que indeniza vítimas de acidentes causados por automóveis motorizados que circulem por vias terrestres. Estar inadimplente

dessa taxa indisponibiliza o resgate do benefício e também impede a realização da vistoria anual.

Quem não puder pagar o IPVA à vista tem a opção de dividir o valor em até três vezes iguais e sem juros, dependendo da data de emissão da GRU. Se for realizada depois do prazo estabelecido pelo Detran para pagamento da primeira parcela, incidirá uma taxa de mora pelo atraso.

**LOCALIZADORA:  
SEU CARRO VAI ESTAR  
TÃO PROTEGIDO  
QUE ATÉ ELE  
VAI SORRIR SATISFEITO.**



Vale ressaltar que o não pagamento do imposto implica, ainda, o transtorno de ter o carro rebocado e precisar desembolsar uma graninha para retirá-lo do depósito. O Detran-RJ cobra o valor pelo reboque R\$ 54,86 e mais a diária de R\$ 29,07, além das multas e do IPVA atrasado. Os inadimplentes ainda deixam de fazer a vistoria anual, o que caracteriza uma infração gravíssima, com perda de sete pontos na carteira. Se o proprietário do carro não estiver prevenido financeiramente e não retirar o veículo em até 90 dias, nem adianta correr atrás: o possante vai a leilão.

### Licenciamento anual é necessário para regularizar o carro

O processo não se finaliza com o pagamento da taxa. A partir desse momento, o proprietário precisa agendar a vistoria anual, que legalizará o carro para circulação. Esse procedimento é necessário para atestar as condições am-

### ► Calendário de vistoria 2011

Final da placa	Período para licenciamento
0	Até 30/04
1	Até 31/05
2	Até 30/06
3	Até 31/07
4	Até 31/08
5	Até 30/09
6 e 7	Até 31/10
8 e 9	Até 30/11

Fonte: www.detran.gov.br

bientais e de segurança do veículo conforme os padrões impostos pelo Detran. Caso o carro esteja completamente de acordo com as normas, é emitido o Certificado de Registro e Licenciamento do Veículo (CRLV), que conterà as informações sobre o IPVA e demais encargos. Este documento deve ser portado obrigatoriamente pelo condutor todas as vezes que for utilizar o carro.

Para efetuar o licenciamento, é necessário que o IPVA, seguro obrigatório (DPVAT) e eventuais multas de trânsito estejam quitados e pagar a taxa relativa à emissão do

CRLV. Vale lembrar que é necessário que o proprietário guarde todos os comprovantes, pois a sua apresentação é indispensável no dia da vistoria, juntamente ao documento de identidade e o CRLV do ano anterior.

As datas para agendar a vistoria variam conforme o rodízio do número das placas (veja o box acima). No estado do Rio de Janeiro, o licenciamento pode ser feito no próprio site do Detran-RJ (www.detran.rj.gov.br) ou pela Central de Atendimento nos telefones 3460-4040 ou 3460-4041. ■

COM OS PARCEIROS:  
 ALLIANZ - AZUL -  
 BRADESCO - HDI - ITAÚ -  
 MAPFRE - PORTO SEGURO -  
 SULAMÉRICA - TOKIO  
 MARINE - MARÍTIMA

**LOCALIZADORA**  
 CORRETORA DE SEGUROS

TELEFAX: (21) 2142-5120 E 2142-5106  
 LOCALIZADORASEGUROS@GMAIL.COM

**CLÍNICA RADIOLÓGICA**  
**Feliciano Sodré**

RADIOLOGIA GERAL \* MAMOGRAFIA DE ALTA RESOLUÇÃO  
 ULTRA-SONOGRAFIA \* DOPPLER COLORIDO \* DENSITOMETRIA ÓSSEA

RUA SALVATORI 40, SL. 504 E 505 - CENTRO - SÃO GONÇALO - RJ - CEP 24421-005

TEL.: 2605-1625 / 2712-3598 / 2712-9080 / 2605-0510



**Viver protegido é simples  
e deixa a vida muito mais **gostosa.****

A vida é o nosso maior bem e merece ser celebrada todos os dias. A CAPEMISA Seguradora de Vida e Previdência está com você em todos os momentos, em qualquer ponto do país. Oferecemos segurança e tranquilidade para você curtir o que a vida tem de melhor.

**Consulte um corretor de seguros. Você verá como é rápido e simples estar protegido.**



AS PESSOAS SEGURAS SÃO MAIS FELIZES  
[www.capemisa.com.br](http://www.capemisa.com.br) - 0800 723 7070