

# amni

# O ESTETO

EM REVISTA

## MAIS UMA VEZ, UM NOVO COMEÇO!!!

COM A PALAVRA AMNI pg. 4



Obs.: Todas as capas da Revista AMNI, estão relacionadas a Coluna: "Com a palavra"



Coluna Social, Gastronomia, Dicas Culturais e muito mais.

# MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL



COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

## Nova Iguaçu I

Rua Marechal Floriano Peixoto,  
nº 1302 - Centro

## Nova Iguaçu II

Rua Professora Venina Correa Torres,  
nº 230 - loja 240 - Centro

## São João de Meriti

Rua Expedicionários, nº 62,  
2º andar - Centro

## Nilópolis

Rua Pedro Alvares Cabral, nº 256,  
lojas F e G - Centro

## Vilar dos Teles

Rua Cléber Santos de Carvalho,  
nº 50 loja I

## Belford Roxo

Avenida Benjamim Pinto Dias,  
868 - Centronº 50 loja I

CENTRAL DE ATENDIMENTO:  
**21 2594-9366**

PARTICULAR  
COM PREÇOS  
ESPECIAIS

[www.riolabor.com.br](http://www.riolabor.com.br)

# DISTÚRBO DO SONO RONCO E APNEIA

Pg.:20



## Nesta Edição

Olá meus queridos. Como estão?  
O poeta chileno Pablo Neruda já dizia que escrever é fácil. Você começa com uma letra maiúscula e termina com um ponto final. No meio você coloca as ideias. Parece simples, não é mesmo? Talvez para um gênio como ele, de fato, fosse.

Bom, eu preciso confessar para que, antes de começar a escrever qualquer texto, sempre fico algum tempo parada, pensando em frente ao computador, escolhendo as melhores palavras, organizando as ideias para, enfim, começar a digitar. Esse processo pode ser mais rápido ou mais lento, dependendo da inspiração do dia e até das distrações do momento. No entanto, uma coisa que observo é que, passado o primeiro parágrafo, a coisa flui e ganha forma.

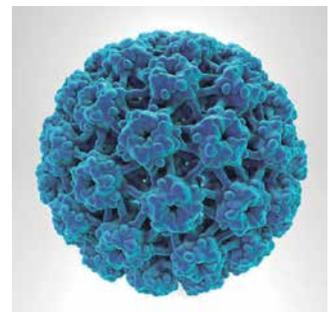
A verdade é que, começar alguma coisa na vida, seja um texto, um trabalho, um projeto pessoal, um novo negócio, enfim, não é mesmo uma tarefa das mais fáceis. Mas depois de dado o primeiro passo, se ganha confiança para seguir adiante. E assim ir driblando as dificuldades no caminho. Neste texto que fala de começos, escrito especialmente para a primeira edição do ano da revista da AMNI, o meu objetivo é inspirar cada um que venha a lê-lo a dar o seu primeiro passo. O tirar seus projetos do papel, sejam eles quais forem, é fazer acontecer. Este promete ser um ano de grandes realizações, então mãos à obra.

Um grande abraço e até mês que vem! ■

**Por Patricia de Paula  
Editora**



- 04 - COM A PALAVRA
- 05 - DIRETORIA
- 06 - GESTÃO PÚBLICA
- 07 - ORTOPEDIA
- 08 - CISBAF
- 11 - EMPREENDEDORISMO MÉDICO
- 12 - ONCOLOGIA
- 14 - INFORME UNIMED
- 16 - CLAUDIO MOURA - VIP'S
- 20 - SAÚDE BUCAL
- 21 - UROLOGIA
- 22 - SAÚDE MENTAL
- 23 - GESTÃO DE PRODUÇÃO DE EVENTOS
- 24 - HTO BAIXADA
- 25 - MERCADO IMOBILIÁRIO E INVESTIMENTOS –
- 26 - VIDA SAUDÁVEL
- 27 - DERMATOLOGIA
- 28 - GASTRONOMIA
- 30 - DICAS CULTURAIS
- 32 - COLUNA SOCIAL



**A INFORMAÇÃO COMO  
PRINCIPAL FERRAMENTA  
CONTRA O CÂNCER DE  
COLO DE ÚTERO**



**A METAMORFOSE  
DAS CONSTRUÇÕES**

## Expediente



Número 69 • Ano 07  
Janeiro de 2019

Revista AMNI é um órgão informativo da  
Associação Médica de Nova Iguaçu.

Fundada em 15 de outubro de 1955 e considerada de utilidade pública pela Resolução n.º 2002 da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, de 09 de junho de 1967, e pela Lei n.º 5873 da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro, de 14 de junho de 1967, com sede própria e foro na cidade de Nova Iguaçu – RJ, é uma sociedade civil sem fins lucrativos, representativa dos médicos a ela filiados e com duração indeterminada.

Para sugestões, elogios e reclamações  
entre em contato pelo e-mail:  
marco.assomedni@gmail.com

**Presidente:** Dr. José Roberto Pinto Barbosa  
**Vice-Presidente:** Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira  
**Primeiro-Secretário:** Dr. Abdallah Elias Rizk  
**Segundo-Secretário:** Dr. Alex Serpa Biazucci  
**Primeiro-Tesoureiro:** Dr. Carlos Alberto Vianna  
**Segundo-Tesoureiro:** Dr. Carlos Alberto Ramos  
**Diretor-Social:** Dr. Paulo Arthur Gomes dos Santos  
**Diretor Científico:** Dr. Nilson Gomes  
**Conselheira:** Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles  
**Editora:** Patricia de Paula | MTB 23892/RJ  
**Diagramação:** Ronaldo C. Diniz  
**Impressão:** Gráfica Colormarc  
**Revisão:** Paulo Cesar Nunes  
**Administração:** Marco Antônio Bacelar Nunes  
**Tiragem Mensal:** 2.000 exemplares

Sede Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140  
Centro - Nova Iguaçu - RJ  
**Contatos:** 21 2767-0711 | 21 2667-5305  
marco.assomedni@gmail.com  
www.amni.org.br



**MARCO ANTONIO B NUNES**  
Gestor AMNI / BN Consultoria

Queridos leitores, aqui estamos com a primeira edição deste ano!

Mês de janeiro...

Vamos zerar e recomeçar um novo momento.

Pode dar certo ou não, mas temos que tentar, até acertarmos o tipo de governo necessário para que o nosso país volte à ordem e na direção certa. Parece que acertamos!!

Vamos parar de achismos e pensamentos negativos. Não adianta torcer contra, pois isso é jogar contra nós mesmos. Temos que acreditar e apoiar o nosso Brasil e, se escolhermos erradamente, vamos continuar a reclamar e a lutar bravamente pela nossa nação.

Temos que remar no mesmo sentido, mesmo que a maré esteja contra, mas juntos seremos muito mais fortes.

O ano de 2019 ainda não será um ano fácil, mas será um ano de mudanças de comportamento e resgates...

Será o ano de entender que não será mais permitido só o eu, só o egoísmo e a falta de educação. Será o ano da reeducação, o ano do resgate dos valores familiares e cada um demonstrar a sua coragem e determinação.

O que vai reerguer esta nação é a família brasileira. Historicamente, todos os países do mundo que passaram por guerras, conflitos... foram reerguidos pelas suas famílias!!!

As famílias têm um papel importantíssimo na inserção dos valores em nossas crianças, que são a base de um país!!!

Temos que investir em educação, em seus dois sentidos, educação familiar e educação conhecimento, pois somente assim seremos um povo evoluído!!!

Quem salvará e mudará a nossa história definitivamente são os nossos filhos e netos.

Mas temos que fazer a nossa parte. Enfim o respeito e a seriedade em tudo têm que voltar e a libertinagem e a falta de compromisso têm que acabar em definitivo.

O nosso país chegou ao simples patamar das barbáries em série, aonde não há regras ou como conhecíamos antigamente a expressão: "Terra de Malboro, terra sem lei", ou seja, terra aonde tudo pode... ser mal educado, não respeitar os idosos, jogar lixo em qualquer lugar, avançar sinal de trânsito, fechar cruzamentos, ser desonesto, furto de energia e água..., ou seja, terra do tudo eu posso, de quem não está nem aí para o próximo, e nem para as regras e normas em geral... o mundo girava em torno de cada um...

E isto tem que acabar, pois uma sociedade só sobrevive e prospera quando há regras, limites, respeito, educação e trabalho.

Enfim, temos que resgatar todas as nossas riquezas.

E não há maior riqueza do que as nossas famílias e seus valores.

# JANEIRO 2019: MAIS UMA VEZ, UM NOVO COMEÇO!!!

E agora, vamos voltar aos nossos trabalhos para o mês de janeiro! Seguem as datas comemorativas mais interessantes, dentre muitas, que pelos seus próprios títulos já se revelam:

- 01/01 – Dia Mundial da Paz
- 09/01 – Dia do Fico (1822)
- 21/01 – Dia Mundial da Religião
- 23/01 – Dia Internacional da Medicina Integrativa
- 24/01 – Dia da Constituição
- 27/01 – Dia da Elevação do Brasil a Vice-Reinado (1763)
- 28/01 – Dia da Abertura dos Portos (1808)

Olhe cada data comemorativa com muita atenção, pois a maioria delas tem um significado muito importante ou interessante para a nossa pátria. No mínimo, representa cultura e interesse pelo país.

Aproveite, reflita sobre cada data, conheça o seu país e não esqueça de que também precisamos ter fé, esperança e acreditar no nosso Brasil.

**2019 – ANO DE MUDANÇAS, FÉ E ESPERANÇA!!!**

Este ano teremos muitos eventos, Ciclo de Gestão e Marketing, Espaço Cultural (Seresta), Festa do dia do Médico e Aniversário da nossa Casa e muitos outros eventos e encontros. Não deixem de prestigiar a sua Casa, pois tudo é feito exclusivamente para vocês!!!

E, ainda mais, lembrem-se de que a Casa é de todos e que ela conta com a sua ajuda para ser cada vez mais profissional e acolhedora.

Um último assunto muito triste aconteceu no último dia 11 de janeiro, às 04:30h, quando a Associação médica recebeu a visita de cidadãos carentes de nossa comunidade, que quebraram o vidro da janela lateral de nosso estacionamento e tiveram a brilhante idéia de fazer uma alavanca e arrombar a grade da janela de nossa secretaria. E, assim, adentraram em nossa Casa, furtando um Projetor (datashow) e um antigo notebook, que foi doado pela nossa associada Dr.<sup>a</sup> Denise Mohr (Cardiologista). Graças a Deus apenas isto. O que nos entristece, é que tudo nosso é tão lutado, tão valorizado, já que não temos renda e contamos apenas com as mensalidades de nossos Associados e doações de parceiros. Não há o que fazer, além de melhorar mais a nossa segurança, porém, não podemos deixar de agradecer à Empresa de Monitoramento Garra, que agiu rapidamente e o fato só não foi pior pela sua presteza. E agora devemos valorizar mais ainda a importância dos serviços daquela Empresa. Já nos recuperamos do susto, a vida segue, e mais uma vez vamos economizar para adquirir um outro Projetor, pois a nossa Casa não desiste nunca.

Mais uma vez solicitamos aos associados que nos ajudem a trazer novos associados e novos parceiros a fim de nos auxiliar a crescer e a man-

ter erguida a nossa Instituição, a qual deve continuar sendo, em nossa região, um foco de cultura, conhecimento, profissionalismo, amizade e vontade de fazer o melhor.

E, para continuarmos a existir e a melhorar sempre, ajude-nos a cumprir a nossa nobre MISSÃO! A Casa é de todos!

Temos que nos renovar e reinventar sempre. E contamos com a sua ajuda.

Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são feitas pensando em você e no bem de todos nós.

Queridos associados, ainda queremos receber as fotos de seus eventos, congressos e viagens. Vamos compartilhar as suas emoções e o seu êxito em nossa Coluna Social.

Críticas, elogios, dúvidas, matérias e mensagens para nossos colonistas – Enviar para: marco.as-somedni@gmail.com

Não deixe de criticar e colaborar! A sua sugestão pode fazer a diferença! Participe!!!

Não esqueça, acesse e curta a nossa página no Facebook: "Associação Médica de Nova Iguaçu".

Agradecemos a todos pelo imenso carinho! Até a próxima e muita paz! E esperança também! ■

AMNI ADMINISTRAÇÃO  
"AMNI: a nossa Casa"

**BACELAR NUNES**  
CONSULTORIA

GESTÃO DE EMPRESAS E DE PESSOAS

**Marco Antonio**

(21) 97517-3101

bacelar.nunes.consultoria@gmail.com

"MERCADO NÃO SE COMPRA,  
MERCADO SE CONQUISTA"

# FELIZ 2019!



**DR. JOSÉ ROBERTO**  
Presidente AMNI

A repetição do desgastado jargão “ano novo ... vida nova”, se reveste de muita esperança nessa virada de 2018 para 2019.

Enfrentaremos mudanças robustas nos governantes e, com eles, os titulares das pastas da saúde, tanto no Ministério da Saúde quanto na Secretaria Estadual de Saúde. Os indicados para dirigirem as referidas pastas são médicos e têm a conduta de valorização da saúde pública, o que cria uma expectativa otimista de seus desempenhos.

O indicado para a Secretaria Estadual de Saúde do Rio de Janeiro, Edmar José Alves dos Santos, Diretor do Hospital

Universitário Pedro Ernesto, foi um dos principais responsáveis por aquela unidade hospitalar, administrada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), não ter fechado as portas durante a pior fase da crise econômica do Rio, em 2016.

O indicado para o Ministério da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, entrou para a política em 2005, assumindo a Secretaria de Saúde da cidade de Campo Grande. Antes, de 2001 a 2004, foi Presidente da Unimed de Campo Grande. Em 2010, candidatou-se para seu primeiro cargo público, o de deputado federal. Sua intervenção decisiva na permanên-

cia em operação da Unimed Rio, além dos apoios ofertados a entidades da área médica e de hospitais filantrópicos, como as Santas Casas, contribuíram para sua merecida indicação.

Considerando que teremos gestores públicos com a índole de Edmar e Mandetta, nossa classe pode se encher de esperança com o futuro da nossa medicina. Ações como a valorização de nossos colegas brasileiros em detrimento dos cubanos, de formação duvidosa, certamente serão a tônica da gestão de ambos. ■

**Seu dia muito mais Feliz!**

**ART-PÃO**  
Confeitaria

[www.artpao.com.br](http://www.artpao.com.br)

JUSCELINO  
2797-2700  
2697-0697-2796-3736

NOVA IGUAÇU  
2767-6161  
2767-2877

VIA LIGHT  
3763-7878  
3773-1566

**ART-PÃO**  
Confeitaria  
Padaria e Lanchonete



**DR. JOÉ GONÇALVES SESTELLO**  
Angiologista e Cirurgião Vascular

# RESSARCIMENTO: ONDE ESTÃO OS R\$ 365 MILHÕES REPASSADOS PELA ANS AO SUS?

No primeiro semestre de 2018, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) repassou ao Sistema Único de Saúde (SUS) um total de R\$ 365,13 milhões relativos ao ressarcimento. O valor representa mais de 62% do total repassado ao longo do ano inteiro de 2017. Os dados consolidados do período estão na sexta edição do Boletim Informativo do Ressarcimento divulgado no final de novembro. E, como gestor e usuário, faço uma pergunta: “Onde está investido este recurso repassado pelo órgão regulador ao Fundo Nacional de Saúde?”

Como Diretor do Hospital Geral de Nova Iguaçu, uma das maiores emergências da Baixada Fluminense, digo: “Nesta unidade nenhum centavo foi acrescido ao repasse MAC (recurso federal para a média e alta complexidade) enviado mensalmente ao município pelo Ministério da Saúde. Cerca de 40% do atendimento é de pacientes oriundos dos demais municípios da região, inclusive, da cidade do Rio de Janeiro. Sem falar que o Hospital é o único recurso para as vítimas de acidentes na Via Dutra ou da violência urbana. Enquanto o Hospital deveria receber algo em torno de R\$ 16 milhões mensais, recebe apenas R\$ 8 mi-

lhões, aumentando, a cada mês, o rombo no cofre público do município. Recurso esse retirado de outros setores, também essenciais aos cidadãos, como obras e infraestrutura, segurança, transporte, dentre outros.

A ANS confirma que até junho de 2018 houve um novo recorde no repasse ao SUS. Esses valores crescentes demonstram, na visão do órgão regulador, um acerto das melhorias implementadas no processo de cobrança pela ANS. Um dos seus diretores ainda declara: “Com a divulgação desse boletim, a Agência confere a transparência necessária para que a sociedade compreenda e acompanhe o aperfeiçoamento do ressarcimento no setor de saúde suplementar”. Seria perfeito se houvesse por parte do Ministério da Saúde igual transparência na aplicação de tanto dinheiro. O estado do Rio de Janeiro responde por 9,5% do valor total cobrado com GRU (Guia de Recolhimento da União), sendo o terceiro no Brasil, ficando atrás dos estados de São Paulo (38%) e de Minas Gerais (13,3%) - Fonte: SCI/ANS e SGR/ANS, 06/2018. Desde 2000, ano em que a agência reguladora foi criada e se iniciaram as cobranças, a ANS cobrou das operadoras

de planos de saúde R\$ 3,74 bilhões, que equivalem a cerca de 2,5 milhões de atendimentos realizados no SUS. Desse total, R\$ 2,43 bilhões (cerca de 65%) foram pagos pelas operadoras e encaminhados ao Fundo Nacional de Saúde. Do saldo restante, R\$ 1,01 bilhão são débitos vencidos e não pagos, dos quais R\$ 685,39 milhões já foram inscritos em dívida ativa; e R\$ 292,46 milhões estão com a cobrança suspensa por decisão judicial. Nesse período, 2017 foi o ano em que a ANS alcançou o maior valor anual já repassado ao Fundo, totalizando R\$ 585,41 milhões.

Diante deste balanço financeiro, que sinaliza não faltar recurso ao governo federal para investimentos de manutenção e incremento no setor, eu permaneço intrigado e indago: Por que a sociedade não cobra do Ministério da Saúde o investimento desta verba na rede pública de saúde tão sucateada? E, por que o beneficiário de plano de saúde não questiona a dupla cobrança pelo serviço de saúde, já que, como qualquer cidadão brasileiro, paga pelo serviço público de saúde através dos seus impostos?■

Fonte: Agência Nacional de Saúde Suplementar



## Gráfica da Medicina

*impressos para consultório*

*A Doctor Print é uma gráfica especializada em impressos para clínicas e consultórios, entrega produtos diferenciados e com alta qualidade de impressão, que garantem um grande retorno em imagem para você*

Receituários Controlados •	Ficha Clínica •
Receituário Prescrição •	Folder •
Cartões •	Capa de Eletro •
Envelope •	Recibo •
Prontuário •	Atestado •

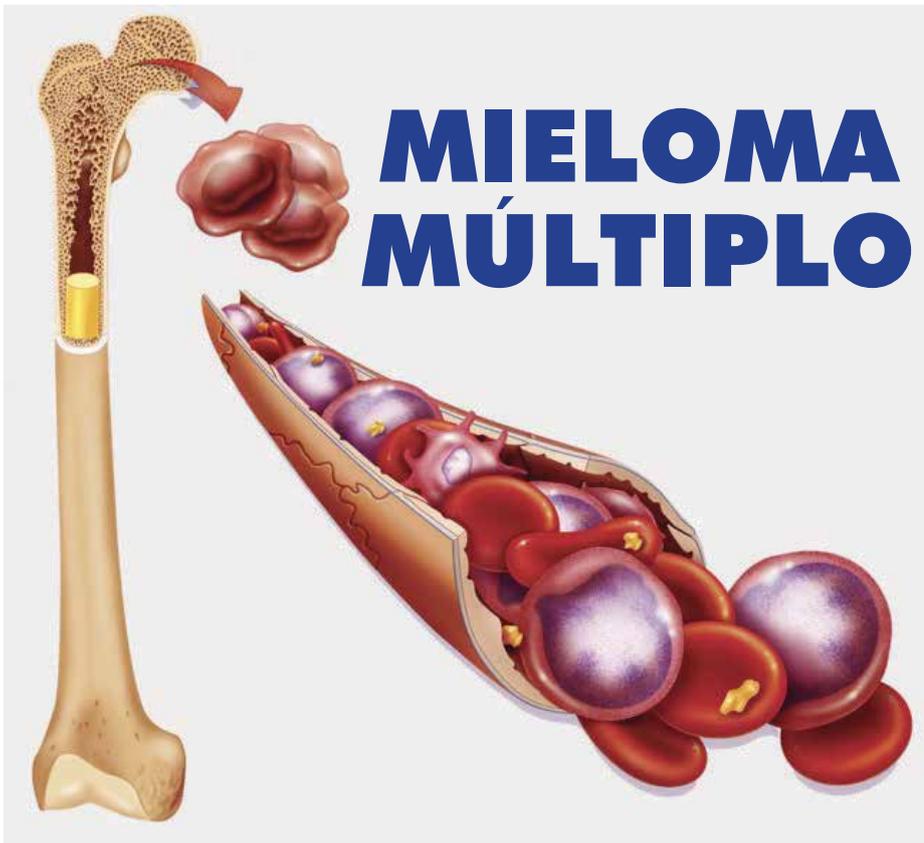
**Doctor Print**

**(21) 2767-9219 / 3584-0931**

**(21) 97993-0029 / 97993-0032**

**E-mail: [grafica.digital@terra.com.br](mailto:grafica.digital@terra.com.br)**





**DRA. LUMA DUARTE BARBOSA**  
Ortopedista

químico / radioterapia, acompanhamentos ambulatoriais e/ou transplante de medula óssea. O papel do ortopedista é na fixação profilática de fraturas iminentes ou no tratamento definitivo de fraturas já estabelecidas. Quando o acometimento ósseo não é extenso, lesões sintomáticas podem ser irradiadas (radioterapia) com boa resposta à dor. O potencial de consolidação das fraturas patológicas é bom desde que haja resposta à quimioterapia.

O prognóstico é dependente do diagnóstico precoce, da resposta do paciente ao tratamento e dos órgãos acometidos. ■

É uma neoplasia maligna da medula óssea. Acomete, preferencialmente, indivíduos a partir da 5ª década de vida com prevalência crescente de acordo com o aumento da faixa etária. Os ossos ricos em medula óssea, como coluna vertebral, costelas, crânio, esterno, pelve e extremidades proximais do úmero e do fêmur são mais frequentemente afetados.

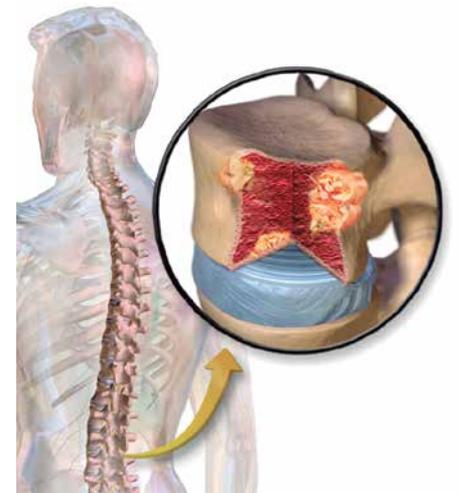
A manifestação clínica mais frequente é a dor óssea. É um diagnóstico diferencial importante na avaliação da lombalgia em indivíduos com mais de 50 anos de idade. Manifestações sistêmicas como fraqueza, emagrecimento, astenia, anemia, trombocitopenia, neuropatia periférica, insuficiência renal e hipercalemia são frequentes no momento do diagnóstico. Fratura patológica ocorre em cerca de 80% dos pacientes e a coluna é o segmento mais acometido.

Radiograficamente, a doença apresenta múltiplas lesões líticas em sacabocado, arredondadas

e sem halo de esclerose. O diagnóstico diferencial de lesões líticas no indivíduo com mais de 40 anos deve incluir o mieloma múltiplo e metástase de carcinoma. A cintilografia óssea com tecnécio-99 é um exame inespecífico para esta patologia, usualmente é negativa mas pode haver hipercaptação principalmente na presença de fratura patológica. Ressonância magnética e tomografia computadorizada melhoram a avaliação das lesões, principalmente, na coluna vertebral.

Alguns critérios levam à suspeita da patologia: lesão em órgão-alvo; pico monoclonal na eletroforese de proteínas plasmáticas ou urinárias; anemia, alterações renais, entre outras. Entretanto, a confirmação diagnóstica é através da biópsia óssea.

O tratamento primário do mieloma múltiplo é sistêmico e deve ser realizado pelo hematologista oncológico, com base em medicamentos,



Para maiores informações e consultas:  
CONI (Clínica Ortopédica Nova Iguaçu)  
Rua Quintino Bocaiuva, 77 – Centro / NI  
Telefone: (21)2768-2017



**SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO**

**amni** BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO\*

*NA COMPRA DE QUALQUER ÓLEO,  
A TROCA É GRÁTIS*





MECÂNICA • PNEUS E RODAS • ALINHAMENTO • BALANCEAMENTO • TROCA DE ÓLEO • SILENCIOSOS • FREIOS  
ELÉTRICA • DIREÇÃO HIDRÁULICA • INJEÇÃO ELETRÔNICA • BATERIAS • EMBREAGENS • SUSPENSÃO

**AV. NILO PEÇANHA 1180 - CENTRO - NOVA IGUAÇU**

**2668-5321 ID: 10\*50862**

\* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI

# DR. JOÃO É ELEITO POR UNANIMIDADE PRESIDENTE DO CISBAF

*Prefeito de São João de Meriti continuará a luta para resolver os principais desafios da saúde na Baixada Fluminense*

Por unanimidade o Prefeito de São João de Meriti, Dr. João Ferreira Neto, é eleito Presidente do CISBAF - Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense para o biênio 2019/2020, e o Vice-presidente será o Prefeito de Mesquita, Jorge Miranda. A Assembleia Extraordinária ocorrida no dia 30 de novembro, na sede do Consórcio, escolheu também os membros efetivos do Conselho Fiscal: Carlos Villela (Presidente), Rogério Lisboa e Anabal Barbosa.

Na abertura, Dr. João destacou o andamento do serviço Marque Fácil implantado pelo Cisbaf na região para atender à enorme demanda por consultas especializadas para diagnóstico e acompanhamento, bem como exames de média e alta complexidade. Os municípios de Mesquita e Nilópolis já aderiram ao serviço e os municípios de São João de Meriti, Queimados e Seropédica sinalizaram interesse.

Sobre este tema, a Secretária executiva do Cisbaf, Rosângela Bello, exibiu o relatório do período. Em três meses de implantação, o Marque Fácil já realizou mais de 500 ressonâncias magnéticas, minimizando, por exemplo, um dos principais gargalos da atenção na média complexidade. Bello ressaltou a facilidade de agendamento por parte dos municípios e a transparência na prestação de contas ao final de cada mês.

Os prefeitos também discutiram alguns problemas da região, como a situação crítica do Hospital da Posse, o enorme déficit de leitos e a ausência do repasse estadual para os municípios, dificultando a gestão e a assistência à população. Eles pretendem trazer o Governador Wilson Witzel para uma reunião no Cisbaf, a fim de mostrar a crítica situação e definir soluções regionais.

Ao final do encontro, os prefeitos aprovaram o Orçamento 2019 do Cisbaf, que desde 2011 não sofre reajuste.

Participaram também da reunião os Prefeitos de Mesquita, Jorge Miranda, de Nilópolis, Farid Abrão, de Queimados, Carlos Villela, e de Seropédica, Anabal Barbosa, os Secretários de Saúde de Magé, Carine Tavares, de Nilópolis, Kiraz Karraz, de Nova Iguaçu, Manoel Barreto, de São João de Meriti, Marcia Lucas, o Subsecretário de Vigilância em Saúde de Japeri, Joselio Abreu Rosa, a Coordenadora da ESF de Japeri, Andréa Cristina da Silva, e o Assessor de São João de Meriti, Franklin Monteiro. ■



**Dr. João é eleito Presidente do CISBAF para o biênio 2019-2020**



**Rosângela Bello explana as vantagens do Marque Fácil para os municípios**



**Prefeitos estão unidos para resolver problemas de saúde da Baixada Fluminense**



**carne de sol do Bill**

**3745-2555**

**A MELHOR CARNE DE SOL DA CIDADE**

**De Terça a Domingo**

Picanha de Sol e Espetinhos  
(Carne, Kafta, Coração, Linguiça, Frango e Queijo)

**Sexta e Sábado**  
Carne de Sol (Tradicional à noite)

**RUA Dr. LUIZ GUIMARÃES, 1234**  
**CENTRO - NOVA IGUAÇU**



**ABERTO TAMÉM PARA ALMOÇO!**

## CISBAF PARTICIPA DE SIMULAÇÃO DE COLISÃO EM QUEIMADOS

A equipe do Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense (NEP/CISBAF) participou, no dia 21 de dezembro, da simulação de colisão entre um caminhão e um carro de passeio, realizada no município de Queimados. A ação foi organizada pela Secretaria de Defesa Civil de Queimados e contou com a parceria do SAMU (base Queimados), do CISBAF, do CB-MERJ (Queimados), e das secretarias municipais de Transporte e Trânsito, de Ordem Pública, de Comunicação e de Serviços Públicos.

Para o enfermeiro do NEP/CISBAF, Fábio Rodrigues, além de aprimorar o desempenho dos socorristas e promover a integração dos profissionais de diversas entidades, a simulação serviu ainda para avaliar o trabalho na Central de Regulação do SAMU 192, responsável por fazer a regulação médica e solicitar, junto ao município, a saída da ambulância para o atendimento ao paciente. ■



CISBAF e Prefeitura de Queimados se unem em prol da qualificação na urgência e emergência



Equipes simulam a extração das vítimas de acidente



Ação também objetivou monitorar tempo-resposta de atendimento às vítimas

## NEP/CISBAF CAPACITA PROFISSIONAIS DA URGÊNCIA E EMERGÊNCIA DA BAIXADA

O Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense (NEP/CISBAF) iniciou em dezembro mais um programa de capacitação gratuita para os profissionais que atuam na urgência e emergência do Samu 192 – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. Segundo a Coordenadora, Sonia Zimbaro, o programa cumpre a Portaria/MS

2048 de 05 de novembro de 2002 e objetiva qualificar permanentemente as equipes das bases municipais descentralizadas que lidam com casos de maior gravidade, onde a conduta correta e ágil representará o salvamento de muitas vidas.

Os módulos estão organizados por área de formação: médicos, enfermeiros, técnicos em

enfermagem e condutores socorristas. Diversos temas serão abordados durante toda a programação: Cinemática do Trauma, Abordagem do Politraumatizado, Técnicas de Extração, Atendimento a Múltiplas Vítimas, Atualização em RCP e Emergências Clínicas, Trauma na Gestante e Parto de Emergência, dentre outros. Para os médicos o conteúdo será diferenciado. ■

Sonia Zimbaro conduz uma das aulas para os profissionais da urgência e emergência



O Prof. Dr. Ricardo Mattos aposta na educação permanente para qualificar a assistência





# CENTRO BIOMÉDICO TERRA PEREIRA

PATOLOGIA CLÍNICA E APOIO MÉDICO HOSPITALAR

## Quem Somos

Os Laboratórios de Patologia Clínica Terra Pereira, Diagnotest e Labmeg tem conquistado a qualidade e excelência laboratorial desde 1998.

Estamos em fase de acreditação DICQ - Sistema de gestão e qualidade e competência técnica, e além disso, participamos do programa nacional de controle de qualidade da sociedade brasileira de análises clínicas - PNCQ.

Possuímos uma equipe qualificada, com experiência e suporte científico. E realizamos intercâmbio com centro de pesquisa Nacional e internacional para realização de exames especializados.

Realizamos um grande número de exames, sendo 88% em equipamentos de última geração automatizados e interfaceados com amostras identificadas por código de barras.

As empresas entendem a importância da evolução tecnológica do setor e por isso, investimos constante em equipamentos.

Dr.: Mauro Terra - CRBM 20701  
Biomédico - UCB  
Especialista em Análises Clínica - FERP  
Mestre e Doutor em Bioquímica Clínica - UFRJ  
Responsável Técnico do Grupo Terra Pereira

## Nossa Meta

Diversas especialidades médicas já fazem uso dos recursos da **BIOLOGIA MOLECULAR E GENÉTICA** como ferramenta de Diagnóstico, pois temos essa possibilidade.

Com certeza, em pouco tempo, Nova Iguaçu será referência para estes procedimentos, pois o **NOSSO GRUPO** tem investido muito para a propagação desse tipo de exame.

## Nosso Trabalho

Realizamos **EXAMES DE BIOLOGIA MOLECULAR E GENÉTICA** que podem ser utilizados não apenas para o diagnóstico preciso de uma patologia, mas também na identificação da possibilidade das mesmas.

Hoje, estamos oferecendo o **PREVENT e OUTROS TESTES GENÉTICOS PREVENTIVOS E RÁPIDOS**, capazes de mostrar as chances do desenvolvimento de determinadas doenças, como diabetes tipo II, cânceres e problemas cardiovasculares. Como ele não é um diagnóstico, elaboramos um relatório que informa ao médico assistente onde é bom atentar cuidados, às vezes o paciente tem tendências à obesidade, e aí diversas ações podem ser tomadas a fim de evitar-se o problema.

**MATRIZ - TERRA PEREIRA E DIAGNOTEST** [www.terrapereira.com.br](http://www.terrapereira.com.br)  
Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 23 [contato@terrapereira.com.br](mailto:contato@terrapereira.com.br)  
Salas 502 / 505 - Centro - Nova Iguaçu - RJ [www.labmeg.com.br](http://www.labmeg.com.br)  
Tel./Fax: (21) 2667-3378 [contato@labmeg.com.br](mailto:contato@labmeg.com.br)

**MATRIZ - LABMEG**  
Av. Dr. Mário Guimarães, 318  
Sala: 404 - Centro - Nova Iguaçu - RJ  
Tel: (21) 2667-3558

# CENÁRIOS E TENDÊNCIAS

## (Capítulo 13)



**DR. JOSÉ ROBERTO**  
Presidente AMNI

O planejamento do seu modelo de trabalho requer a análise dos cenários e das tendências. O estudo do cenário é uma ferramenta utilizada para análise do ambiente interno, suas forças e fraquezas, e do externo, como o perfil do consumidor, aspectos econômicos e políticos, atuação da concorrência, evolução tecnológica etc. Quanto às tendências, não temos certeza do que irá acontecer, porém, deveremos projetar possíveis situações futuras e tomar decisões que previnam a influência negativa de fatores, identificados com a possibilidade de se tornarem reais a médio e longo prazos.

O mercado médico é muito dinâmico, fortemente influenciado pelo comportamento dos pacientes, pelo surgimento de novas tecnologias, pela política pública de saúde e ainda pela regulamentação do Conselho Federal de Medicina.

Os pacientes estão cada vez mais conscientes e exigentes. O “Dr. Google” é uma realidade incontestável e que nos obriga a estar em constante sintonia e observação. Some-se a isso a crescente judicialização que requer nossa observação de práticas de atendimento que não bastam mais para satisfazer os pacientes, mas para encantá-los.

A introdução de novas tecnologias em nosso dia a dia é imperativa. Devemos estar sempre atualizados com novos medicamentos, novos equipamentos, novos exames, novas técnicas cirúrgicas, a fim de fazermos frente à concorrência e à opinião dos pacientes.

As políticas públicas devem ser analisadas para nos posicionarmos no mercado. O modelo público, hospitalocêntrico, com médicos estatutários, há muito já não se aplica. Hoje a tônica do mercado é a assistência hierarquizada conforme o grau de complexidade da patologia, descentralizada e terceirizada, ou seja, a área pública lhe oferece vagas nas clínicas de família, gerenciadas por empresas privadas, que lhe oferecem, em sua maioria, contratos

através Pessoa Jurídica, com a grande vantagem de diminuição dos impostos.

A medicina privada se resume à saúde suplementar, comandada pelas operadoras de saúde, ou então as empresas que atuam no segmento popular, já que o paciente particular pleno tornou-se muito escasso.

No modelo saúde suplementar o cenário atual é de atendimento verticalizado, ou seja, concentrar usuários e prestação de serviços sob o mesmo teto. Nessa modalidade, quem tem os usuários está montando os serviços próprios; e quem tem os serviços está abrindo uma carteira de usuários. Quem tem dinheiro compra o conjunto por inteiro. Exemplos: As Unimed construiu seus próprios hospitais; a Rede D’Or criou um plano da Bradesco para seus 18 mil funcionários, que só podem ser atendidos na própria rede; e a Bain Capital, que comprou a Intermédica. Só nos restariam sermos empregados de luxo, e mal remunerados, dessas empresas.

O segmento de clínicas populares vem crescendo abruptamente, focando uma população que não quer, ou não pode, comprar plano de

saúde, mas que também não quer ser atendida pelo SUS. Funciona, para nós médicos, como uma banda de Karaoke: A banda tem seu público fiel (pacientes) e seus músicos integrantes mínimos (clínicos, pediatras, ginecologistas etc). Se você tem um instrumento a mais (especialidade/serviço) agrega-se à banda e vai tocar para o público dela. O Dr. Consulta encontra-se em franca expansão de suas atividades.

Devemos analisar também os cenários e tendências que envolvem as especialidades médicas. Apenas para citar alguns exemplos, com o envelhecimento da população e o alto preço do plano de saúde para idosos, a geriatria pode se tornar uma especialidade interessante. O desgaste do profissional, a alta judicialização e a permissão para enfermeiros fazerem partos, foram fatores decisivos para o desestímulo à especialidade de obstetria, tendo essa desvinculado o pré-natal do parto, ou seja, o primeiro se faz com um médico em consultório e o segundo é realizado pelo plantonista da maternidade no dia do nascimento. Os resultados dos tratamentos cada vez melhores e o diagnóstico precoce cada vez mais frequente, criaram atratividade para a oncologia. A oferta de vagas pelo programa “Mais Médicos”, com salários superiores aos dos grandes centros, estimula o médico a se especializar em Medicina da Família e interiorizar-se, disputando um mercado com menor concorrência.

O planejamento da carreira é tão importante quanto o aperfeiçoamento no conhecimento. ■





DR. PAULO SERGIO PERELSON

Oncologista

# A INFORMAÇÃO COMO PRINCIPAL FERRAMENTA CONTRA O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

Em janeiro, focamos a nossa atenção para o câncer de colo de útero através do movimento internacional janeiro verde piscina, que tem a intenção de informar para prevenir o câncer do colo de útero. Este câncer, que também pode ser chamado de cervical, é o terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina brasileira e a quarta causa de morte de mulheres por câncer no Brasil, segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer).

Apesar da grande incidência da doença e das campanhas de conscientização existentes, ainda há muitas mulheres que desconhecem o que causa a doença e, assim, ignoram as formas de prevenção e de tratamento. A maioria dos casos de câncer de colo do útero é diagnosticada em mulheres com idade entre 35 e 44 anos e se desenvolve de forma rara entre mulheres com menos de 20 anos.

Esta patologia é causada por uma infecção persistente dos tipos oncogênicos do Papilomavírus Humano - HPV. A infecção genital do HPV é muito frequente e acomete grande parte dos adultos em algum momento da vida. Porém, em algumas situações, a persistência do HPV por longos períodos de tempo faz com que ocorram alterações no DNA das células que podem evoluir para o câncer de colo de útero. O INCA estima que, para cada ano do biênio 2018/2019, sejam diagnosticados 16.370 novos casos de câncer de colo do útero no Brasil, com um risco estimado de 15,43 casos a cada 100 mil mulheres. Quando diagnosticado precocemente, o sucesso do tratamento do câncer cervical chega a 90%. Porém, é importante ressaltar que esta é uma doença silenciosa com desenvolvimento lento e, no estágio inicial, este tipo de câncer não apresenta sintomas, sendo diagnosticado apenas através dos exames ginecológicos de rotina como o preventivo Papanicolaou. Em estágios avançados, o câncer cervical pode causar sangramento vaginal irregular, fora do período menstrual ou após a relação sexual, corrimento vaginal anormal, dor abdominal associada a queixas urinárias ou in-

testinais e dor na pelve ou durante o ato sexual. A principal forma de transmissão do HPV, vírus que causa a doença, é através da relação sexual, presumidamente por meio de abrasões microscópicas na mucosa ou na pele da região anogenital.

Por isso, é extremamente importante a utilização de preservativos (camisinha masculina ou feminina) durante a relação sexual. Além disso, o Ministério da Saúde implementou no calendário vacinal, em 2017, a vacina tetravalente contra o HPV para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Esta vacina protege contra os tipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros causam verrugas genitais e os dois

últimos são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero.

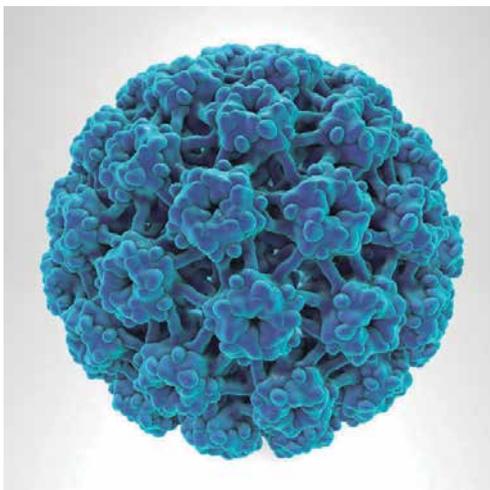
Desta forma, o uso de preservativo durante a relação sexual, a vacinação contra o HPV, em conjunto com os exames ginecológicos preventivos são importantes ferramentas na prevenção da doença. É indispensável afirmar que, mesmo as mulheres vacinadas precisam fazer seus exames preventivos periodicamente, a partir do início de suas vidas sexuais, pois a vacina não protege contra todos os tipos de HPV.

As opções de tratamento para o câncer cervical variam de acordo com o estágio da doença no momento do diagnóstico, do tamanho do tumor, estado de saúde geral da paciente e de fatores pessoais, como idade da paciente e desejo de ter filhos. Podem ser utilizados cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou uma combinação entre elas.

O uso da cirurgia no tratamento é importante para saber a extensão da doença, mas ela está limitada aos es-

tágios iniciais, ou seja, menos de 20% dos casos poderão ser tratados exclusivamente com a cirurgia. No Brasil, a maioria das pacientes diagnosticadas com câncer cervical não é candidata às cirurgias por se encontrar normalmente em um estágio mais avançado da doença. Sendo assim, a quimioterapia e a radioterapia são o tratamento padrão para o câncer do colo de útero avançado, com metástase, e é o que tem os melhores resultados em termo de sobrevivência global. É necessário deixar claro que o tratamento, de uma forma geral, não é simples e costuma ser bastante desgastante para a mulher. Muitas das pacientes precisam lidar com efeitos colaterais como com náuseas, vômitos, fadiga, perda de apetite, perda de cabelos, dificuldade para urinar, disfunção sexual e, em alguns casos, até infertilidade.

O Brasil já avançou em sua capacidade de diagnosticar precocemente o câncer de colo de útero. Nos anos 90, cerca de 70% dos casos diagnosticados já estavam em estado invasivo. Atualmente 44% dos casos são de lesão precursora do câncer, chamada in situ, que tem altas chances de cura. Isso prova que a informação é a melhor aliada contra o câncer de colo de útero. A partir do conhecimento da causa da doença, de como prevenir e dos principais tratamentos é possível diminuir o número de casos que só são diagnosticados em estado avançado. Adotar as medidas de prevenção e estar em dia com as visitas à ginecologista auxilia num diagnóstico precoce e, com isso, em uma chance maior de cura. ■



O CEDIFI conta agora com uma nova tecnologia na área da saúde digestiva.

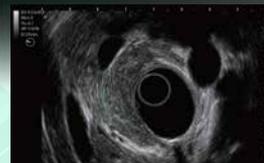
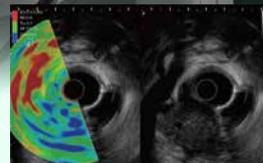
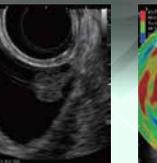
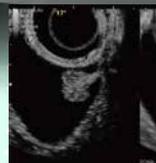
# A ECOENDOSCOPIA



Novos horizontes na avaliação de lesões subepiteliais e doenças do pâncreas e vias biliares.

FUJINON SU-1

ÚNICO NA  
BAIXADA



# CEDIFI

[www.cedifi.com.br](http://www.cedifi.com.br)

Rua Ivan Vigné, 97 • Grupo 101 a 206  
Centro - Nova Iguaçu

21 2768-7259  WhatsApp: 95950-0097

 Facebook/cedifi

## UNIMED NOVA IGUAÇU GANHA CERTIFICADO POR BOAS PRÁTICAS

A preocupação da Unimed Nova Iguaçu em desenvolver e compartilhar boas práticas, através da realização de eventos em concordância com o Calendário de Ativação Nacional da Unimed do Brasil, para os mais variados públicos, rendeu para a Cooperativa a certificação Boas Práticas. Parabenzamos os cooperados, colaboradores e parceiros envolvidos no sucesso destas ações, as quais contribuem para a prevenção e a boa saúde não só dos nossos beneficiários, mas da comunidade em geral.

Destacamos algumas ações realizadas:

- Dia Mundial da Saúde – Promoção de palestras sobre alimentação, realização de testes rápidos de pressão arterial e de glicose, dinâmicas e dança.
- Palestra: Prevenção e Tratamento da Osteoporose – Debate sobre a prevenção de quedas, a importância das consultas médicas periódicas e a realização de exercícios para melhorar o equilíbrio.
- Programa Bem Acolhido na Terceira Idade – Programa com 11 encontros mensais, com realização de palestras educativas multidisciplinares, dinâmicas, dança e jogos.
- Curso para Gestantes – Temas diversos foram debatidos, como a saúde da mamãe e do bebê, alimentação durante a gravidez,

alterações emocionais e físicas na gestante, cuidados e higiene do bebê etc.

- Outubro Rosa – Realização de duas ações: uma oficina para confecção de 260 próteses mamárias feitas com alpiste e meia 3/4 (mamas externas) para doação; e uma mesa

redonda multidisciplinar.

- Projeto Social e de Sustentabilidade – SOS Terra – Peça teatral com fantoches leva mensagem sobre a preservação do meio ambiente aos alunos do ensino infantil de escolas públicas da região. ■



Unimed Nova Iguaçu tem reconhecimento no sistema nacional

## SETOR DE CONTABILIDADE É PREMIADO PELO 8º ANO CONSECUTIVO

A equipe do setor de Contabilidade da Unimed Nova Iguaçu recebeu, pelo 8º ano consecutivo, o certificado Empresa Cidadã, concedido pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro. O evento de entrega do diploma ocorreu no dia 07 de dezembro, no auditório do CRCRJ, Centro do Rio. A premiação reconhece o trabalho desempenhado pelos colaboradores na elaboração do Relatório Socioambiental ano base 2017.

“Esta premiação chancela a atividade desenvolvida pelos colaboradores do setor. As regras es-

tão em permanente mudança, mas nossa equipe está sempre atenta para atender, em tempo hábil e com competência, prazos e informações requeridas pelos órgãos de controle. Este mérito se repete por mais um ano, o que muito nos orgulha e nos projeta de maneira positiva no mercado”, enfatiza o Presidente, Emilson Ferreira Lorca. ■



Unimed Nova Iguaçu consolida qualidade técnica da sua equipe

## JUDOCA IGUAÇUANA THAYANE LEMOS RECEBE PRÊMIO BRASIL OLÍMPICO

Atleta patrocinada pela Unimed Nova Iguaçu, Thayane Lemos, 17 anos, foi eleita a melhor judoca da etapa 15 a 17 anos, realizada em Natal, Rio Grande do Norte. Thayane está na lista dos melhores atletas dos Jogos Escolares da Juventude 2018, divulgado pelo COB - Comitê Olímpico do Brasil. Ela e outros esportistas receberam as laureas em cerimônia de gala do esporte brasileiro, ocorrida no dia 18 de dezembro, no Rio de Janeiro.

A judoca encerrou a sua passagem pelos Jogos Escolares da Juventude invicta. Ao todo, desde 2015 na edição de Fortaleza da etapa 12 a 14 anos, foram 18 lutas e nenhuma derrota, que lhe renderam o tetracampeonato dos Jogos Escolares. Thayane é da mesma categoria e do mesmo clube da campeã olímpica Rafaela Silva, o Instituto Reação, de Geraldo Bernardes e Flávio Canto. ■



Atleta iguaçuana é uma das melhores de 2018, segundo o COB

## SETOR DE OPME/MEDICAMENTOS DA UNIMED NOVA IGUAÇU REDUZ CUSTOS

O setor de OPME/Medicamentos da Unimed Nova Iguaçu dá continuidade ao seu trabalho e acumula bons resultados. Com a ampliação implementada em julho de 2018, incluindo a compra e a dispensação de medicamentos oncológicos e de alto custo, o departamento está gerando uma economia bastante significativa para a Cooperativa. O incremento do setor foi contemplado no Planejamento Estratégico da singular e vem cumprir exigências da ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar com relação à obrigatoriedade na cobertura de procedimentos e medicamentos orais para tratamento de diversos tipos de câncer.

De acordo com o relatório mensal, a quantidade de medicamentos vem crescendo mês a mês, sendo acompanhada na mesma proporção pela redução dos gastos. Segundo a Supervisora de Suprimentos, Janaína Freitas, foram adquiridos, de julho a novembro do ano passado, 985 oncológicos orais, representando neste período uma economia de 45%. Já os imunobiológicos somam 380 comprados e uma diminuição de 49% para a Cooperativa.

– O trabalho de negociação direto com o distribuidor tem possibilitado esta importante redução nas despesas da Cooperativa, sem falar na facilidade gerada ao usuário que passou a pegar a autorização e o medicamento no mesmo local. Sem dúvida, temos muito a comemorar e já possuímos novos planos de expansão do serviço para 2019 – acrescenta Janaína. ■



## CAMPANHA "EU AJUDO NA LATA" É SUCESSO NA UNIMED NOVA IGUAÇU

Totalmente engajada na campanha "Eu ajudo na lata", a Unimed Nova Iguaçu arrecadou 110 kg de lacres de alumínio e retirou do meio ambiente 143 garrafas plásticas. O valor da venda do material foi revertido em uma cadeira higiênica e dois pares de muletas, doados ao Abrigo Bom Samaritano, em Nova Iguaçu, e à União Missionária de Queimados, respectivamente.

Para incrementar a coleta dos lacres, a singular ampliou a divulgação da ação junto a escolas e restaurantes da região. Além disso, está contando com o apoio fundamental dos colaboradores que estão multiplicando a campanha nas suas respectivas comunidades.

A colaboradora Alcione Santos, do setor de Relacionamento com o Cooperado, e o seu filho, Marcus Vinícius S. T. Azevedo, 25 anos, abraçaram a campanha e levaram a ideia ao Instituto Silveira Brito, no bairro Cerâmica, Nova Iguaçu, escola onde ele

estudou por 10 anos. A proposta foi tão bem recebida, que foram coletadas 10 garrafas Pet com lacres de alumínio. "Posso dizer que a instituição também abraçou este programa, por ter cunho educativo e de conscientização sobre os cuidados com o planeta e a ajuda ao próximo", comenta Alcione satisfeita.

A meta para 2019 é ambiciosa, pois pretende-se levar a campanha para outras escolas e restaurantes da região. Os demais colaboradores da Cooperativa também estão sendo convidados a participar, o que ampliará ainda mais os resultados. ■



Caroline Coutinho entrega ao Abrigo Bom Samaritano uma das doações



**CLAUDIO MOURA**

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

# VIP'S

O Presidente da AMNI, o Dr. José Roberto Pinto Barbosa, com Adelita Gimenez e amigos viraram o ano em sua residência de veraneio em Miguel Pereira.



Foi na Barra, com amigos, a virada de ano do Dr. Paulo Arthur com a esposa Ceíça Kappaum e os filhos.



O Cirurgião-dentista Cristiano de Castro e sua esposa, a Médica Pneumo-Pediatra Melissa Duarte de Castro, acompanhados das filhas Maria Fernanda e Manuella, passaram o Réveillon em Juiz de Fora.



Muito animado também foi, em Angra dos Reis, o Réveillon do casal Dr. Ailtom e Márcia Miranda, acompanhados das filhas Aloma e Ana Carolina Simões. Foto de André Batisti, esposo da Aloma.



No passado mês de novembro, no CEO do Barro Vermelho e da Prata, em Belford Roxo, foram realizadas fiscalizações pelo Ministério da Saúde, com aprovação nota 10 dada pelos fiscais. Parabéns ao Prefeito Waginho Carneiro, ao Secretário de Saúde, o Dr. Vander Louzada, e ao Secretário Adjunto de Saúde da cidade, também responsável pela Odontologia do município, o Cirurgião-dentista Dr. Cristiano Castro.



Em sua residência em Nova Iguaçu, a Médica Mônica Flores e as filhas Natália e Alice preparam dia 22, com o tema: "Grêmio", uma festa surpresa para seu esposo, o também Médico Rafael Rick, pela chegada antecipada dos seus 50 anos.



... e dia 30, dia do seu aniversário, o Dr. Rafael Rick comemorou os 50 anos lá em Tramandaí (RS), com sua mãe Rosalie Rick e a esposa Mônica Flores, onde também passaram o Réveillon.

CRÉDITO PESSOAL

DEBRITO SUL

COMECE O ANO  
FAZENDO UM

# grande negócio

Você não precisa se preocupar ao pagar despesas como IPTU, IPVA, material escolar, entre outras. Com o Crédito\* Pessoal Promocional da Unicred, você aproveita as melhores condições do mercado!

**CONSULTE O SEU GERENTE DE RELACIONAMENTO.**

\*Sujeito a análise de crédito. Promocional válido até 30/04.

UNICRED.COM.BR
 /UNICREDRJMT



O Médico Newman Nigro com sua mãe, Dágma Teixeira de Nigro, o irmão, cunhada, tia e sobrinhos passaram as comemorações de final de ano lá nas Minas Gerais.



O casal Edinho e Kátia Mattos, os filhos Thalita e o Cirurgião-dentista Thiago Mattos com o filho Davi e a noiva, a Médica Lília Braga, viraram o ano em sua residência em Nova Iguaçu.



Foi em Miami (USA), na residência de Priscila (filha da Lana Bittencourt), que a Drª Márcia Alarcão com o filho Luiz Alberto, os sobrinhos Isis e Igor Alarcão, a prima Lana Bittencourt e família e Robertinho Sampaio passaram o Natal.



... e o Réveillon da Drª Márcia Alarcão e Cia foi em Nova York, com Andreia Moreira, sua mãe Maria e mais Rennan Moraes.



O Dr. Mário Mentrop e Ana Mello Mentrop passaram o Réveillon no Condomínio Windsor, na Barra da Tijuca.



O Réveillon do Médico Pedro Arume foi no play do Edifício Cristina, em Nova Iguaçu, acompanhado de sua mãe, Gilda, da irmã Tereza e demais familiares e amigos.



O Dr. Luciano Martins, a esposa Wanilce Aires e os filhos Vitória Aires e Davi Ventura passaram a virada do ano em sua residência em Nova Iguaçu.



... e Cesar Rabello Teco com a esposa, Drª Vânia de Paiva, e as filhas Juliana e Gabriela comemoraram a virada do ano no Restaurante Castell Rooftop Lounge, do hotel Marriot, na Times Square (USA).

# Calor Humano e Qualidade

Casa de Saúde e Maternidade Terezinha de Jesus

Equipe multiprofissional • Quartos ambientados  
Excelentes instalações • Emergência 24 horas

## Uma parceria de excelência e conhecimento.

Já conhecida pela alta qualidade e com instalações modernas e confortáveis. A Casa de Saúde e Maternidade Terezinha de Jesus há 10 anos conta com a parceria da **Clínica Perinatal Laranjeiras**, uma das maiores referências de Neonatologia no Brasil.

### Centro Cirúrgico

Ambiente amplo e com toda infra-estrutura, apto a realizar cirurgias de diversos graus de complexidade em gestantes e recém-nascidos.  
Sala de conforto médico  
Sala de parto humanizada

### UTI Neonatal

Melhor assistência a bebês prematuros e recém-nascidos de alto risco.  
10 leitos para cuidados intensivos  
Unidade de reanimação/ assistência  
Banco de leite e monitoramento 24 horas  
Acompanhamento psicológico a pacientes e à família



Casa de Saúde e Maternidade  
**Terezinha de Jesus**

Rua Gessyr Gonçalves Fontes, 153  
São João de Meriti  
Telefone: (21) 2757-5800  
Site: [www.csmtj.com.br](http://www.csmtj.com.br)



DR. JURANDIR LIMA FILHO

Dentista - CRO 14074

A medicina do sono evoluiu drasticamente nos últimos anos. Desta forma a relação entre dormir e viver melhor é algo que devemos considerar como primordial para a nossa qualidade de vida. São vários os distúrbios do sono que podem interferir na sua arquitetura e dessa forma não se alcançar o sono reparador. As conseqüências disso podem afetar o cotidiano do paciente tanto em sua parte física como psicológica.

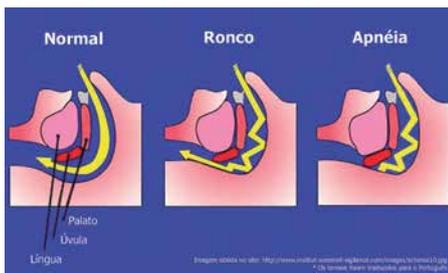
O Cirurgião-Dentista pode participar ativamente no tratamento de alguns desses distúrbios. O bruxismo e o ronco primário, tratados pelo profissional, são exemplos de distúrbios que ocorrem durante o sono, porém não interferem na sua qualidade. Já a Síndrome da Apneia e Hipopneia Obstrutiva do sono é um distúrbio classificado como dissonia, incluído entre os problemas do sistema nervoso, que traz conseqüências sérias ao organismo do paciente a longo prazo.

Dependendo da sua gravidade, a Odontologia desempenha um papel importante no tratamento dessa síndrome através de uma órtese (aparelhos intraorais) de centralização da cabeça dos côndilos na cavidade glenóide. Este trabalho tem por objetivo ratificar a importância que o Cirurgião-Dentista Reabilitador tem no tratamento dos distúrbios do sono e desta forma melhorar a qualidade de vida de seus pacientes.

Como entender a relação entre a má oclusão dentária, as disfunções articulares temporomandibulares e os distúrbios do sono.

Podemos afirmar com base em recentes estudos, que a oclusão dentária influencia a posição da mandíbula em razão da função mastigatória ser exercida de um só lado da arcada. Em razão de um melhor encaixe dos dentes e do conforto articular, podemos afirmar que está diretamente envolvida com as disfunções articulares temporomandibulares (DTMs) e nos distúrbios do sono.

# DISTÚRPIO DO SONO RONCO E APNEIA



Oclusão é a justaposição das arcadas dentárias, por melhor definir o contato e o encaixe dos dentes superiores e inferiores, e qualquer alteração nesse mecanismo funcional, ou seja, mordida protegida, máxima intercuspidação, que se

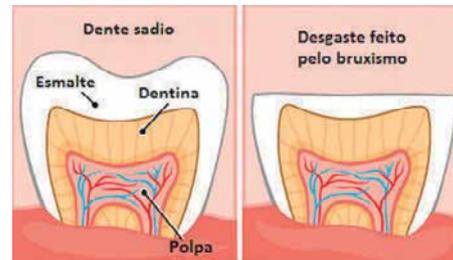
traduz em maior contato da superfície oclusal dos dentes antagonistas, fora do padrão funcional, pode trazer danos aos dentes, ocasionando contatos prematuros e fraturas, retrações gengivais, reabsorção óssea, dores musculares, rompimento e estiramento dos ligamentos e alterações nas estruturas articulares, sobretudo diante de um hábito parafuncional, tal como o bruxismo, o hábito de apertar ou ranger os dentes. As articulações tempo-

mandibulares realizam movimentos complexos e são relacionadas às funções de mastigação, deglutição, fonação e postura, então falo de uma Odontologia que não se limita tão somente aos dentes. Um exemplo muito claro da influência da oclusão dentária na origem das DTMs e numa baixa qualidade de sono é a verticalização dos incisivos. Essa condição leva a uma retrusão mandibular que, por sua vez, produz uma compressão da parede posterior

da cavidade articular do osso temporal, uma região altamente inervada e vascularizada, acionando e sensibilizando a via da dor. Além disso, a retrusão mandibular é uma das principais causas

do ronco e da apneia obstrutiva do sono.

Em função destas informações, afirmo com toda a certeza de que o tratamento das DTMs e dos distúrbios do sono é multidisciplinar, no qual o ortodontista desempenha toda a sua importância, mas, para isto, são necessários conhecimentos e dedicação. A Odontologia atual não está preocupada somente com a estética, mas com a função do sistema estomatognático e a qualidade de vida do ser humano, física e emocional. ■



Jurandir Lima e Karine C. Lima

Rua Dr. Thibau nº 80 sala 807  
Centro Empresarial Vianense, centro da  
Cidade de Nova Iguaçu.  
Consultas pelo telefone, ligando para:  
(21) 26672295 • (21) 30263322

Karine C Lima e Jurandir Lima Filho  
Reabilitação JK - Implante Reabilitação  
Funcional E Estética

# INFORMAÇÕES SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA (PARTE 2)

Escrito por Dr. Armando Aquino de Carvalho  
Co-autor Dr. Renato Ramos Pinheiro

## DIAGNÓSTICO

A grande maioria dos cânceres de próstata é assintomática não apresentando nenhum sinal ou sintomas específicos da sua presença. Os sintomas só surgirão numa fase mais tardia com tumores volumosos ou disseminados. Além dos fatores de risco há mais duas possibilidades de realizar o diagnóstico: o toque retal e a dosagem do PSA.

A favor do toque retal é o reconhecimento de que a grande maioria dos CA de próstata tem início na porção periférica da glândula, onde o toque retal digital é quase totalmente acessível. Considerando o percentual de incidência do CA de Próstata nas zonas estruturais da próstata, 75 a 80 % destes surgem na zona periférica, 5 a 10 % na zona de transição e 5 % na zona central (os dois últimos não são acessíveis ao toque retal).

No toque retal a percepção de um pequeno nódulo ou área endurecida na superfície da glândula pode ser detectado pela digital de um urologista experiente e pode ser o primeiro e único sinal da doença. Cerca de 15 a 18 % dos CA de Próstata são diagnosticados desta forma. O toque retal com percepção positiva constitui por si só uma forte indicação para realizar a biópsia, e se comprovado o câncer geralmente está associado à doença mais agressiva.

O toque retal com percepção positiva pelo urologista em pacientes negros eleva a possibilidade de câncer de 9,6 %

para 38 % e em homens brancos de 5,6 % para 26 %. Se utilizarmos a associação do toque retal com os níveis de PSA, se o PSA  $\geq 4.0$  ng/ml em homens negros, a certeza do câncer de próstata aumenta para 44 % e em homens brancos para 31 %.

## PSA

O PSA foi aprovado pelo F. D. A., em 1986 no EUA e em 1990 no Brasil, como rotina de rastreamento para o câncer de próstata. Porém, o PSA não é um marcador espe-

cífico exclusivo para Câncer de Próstata, podendo se alterar em outras afecções da próstata como na hiperplasia benigna na prostatite, nos traumas e nas manipulações urológicas.

O PSA tem valores normais corrigidos de acordo com a idade. Consideramos os valores:

Dos 40 aos 49 de 0,1 a 2,5 ng/ml

Dos 50 aos 59 anos até 3,5 ng/ml

Dos 60 aos 69 anos até 4,5 ng/ml

Acima dos 70 anos até 6,5 ng/ml

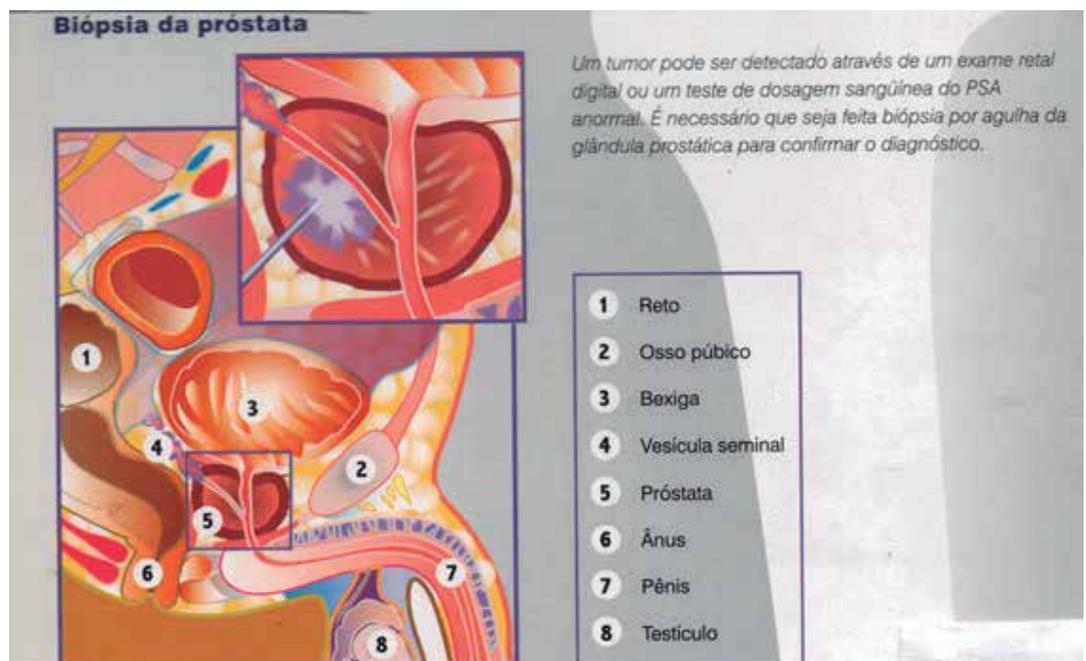
Alguns parâmetros são utilizados para aprimorar a sensibilidade e aumentar a precisão.

**VELOCIDADE DO PSA**- O aumento do PSA durante um determinado período de tempo pode ajudar a distinguir o paciente com hiperplasia benigna e aqueles com CA de próstata. Os níveis de PSA se elevando

estando acima de 25% o risco de câncer é menor que 8%. Sendo provável tratar-se de uma hiperplasia benigna. E se esta relação for abaixo de 10% o risco de câncer passa a ser 96%. Esta relação PSA LIVRE/total tem expressão válida quando os níveis de PSA se encontram acima de 4,0 ng/ml até 10 ng/ml.

## BIÓPSIA

O diagnóstico definitivo dado pela biópsia é indicado nos casos suspeitos. Este procedimento sendo invasivo e desconfortável deve ser sempre realizado com anestesia sedatória. O médico examinador posiciona a agulha de punção na próstata, nas áreas a serem biopsiadas, guiada por USG transretal. São colhidos em média de 12 a 18 fragmentos, os quais são encaminhados ao patologista para análise microscópica. Esta análise con-



acima de 0,75 ng/ml/ano estão associados com uma maior probabilidade de CA de Próstata. Calcula-se que cada grama de tecido benigno aumenta o PSA em 0,3 ng/ml/ano e cada grama de tecido maligno aumenta o PSA em  $\pm 3,5$  ng/ml/ano.

**PORCENTAGEM DO PSA** - A relação do PSA total livre/PSA total também é utilizada para auxiliar a determinação entre os pacientes com crescimento benigno daqueles com CA de próstata. Esta relação

firma ou não a presença de CA de Próstata e classifica o tumor, grau de progressão e agressividade, utilizando a escala de Gleason, que avalia tanto o grau de diferenciação das células do tumor quanto a arquitetura das glândulas do tumor. Baseado na escala Gleason os tumores da próstata são classificados em escores que estabelecem graus de 2 a 10. Sendo que o grau 2 não é câncer e o grau 10 é o câncer totalmente indiferenciado. ■



**KELLY CORDEIRO DOS SANTOS ALFREDO** Psicóloga

Um novo ano se inicia e junto com ele a expectativa de mudança junto a esperanças positivas. O desejo de fazer que este ano seja muito melhor do que o anterior é enorme. A possibilidade de fazer diferente e poder “recomeçar” atrai o sujeito diante das felicitações desejadas ao findar do ano que passou, sejam elas na vida pessoal ou profissional. Mas por onde começar?

Quando o ano se finda, com ele vem a sensação de que as situações que se fizeram presentes também irão se findar. E que, com o início de um novo ciclo, nasce a oportunidade de começar tudo de novo. Com isso, a ansiedade de que tudo aconteça logo. Porém, diante do que passou é necessária a compreensão do sujeito daquilo que não deu certo, para que os mesmos erros não sejam repetidos. Para isso, é necessário que se faça uma autoanálise para entender porque as metas não foram alcançadas. Pois se isso não for avaliado e resolvido a possibilidade de fracasso diante das novas metas é grande. Porque a força que move a mudança é muito mais interna do que externa. Quando o sujeito não consegue realizar o que deseja no tempo em que determinou, as frustrações e angústias podem se fazer presentes. Neste sentido, é importante manter o equilíbrio expectativa x realidade. Pois quanto mais altas forem as expectativas, mais frustrantes serão quando não realizadas.

# A MUDANÇA QUE SE ESPERA DE UM ANO NOVO ESTÁ DENTRO DE VOCÊ



Podemos citar o planejamento como o passo mais importante diante de novos projetos. Estabelecer metas é importante, mas também devemos considerar o grau de dificuldade para alcançá-las. Podem-se estabelecer metas de fácil, médio e difícil alcance. Assim, as chances de frustração diminuem e há possibilidade de aumento da autoconfiança quando metas, mesmo que pequenas, sejam realizadas.

E pensar dentro de cada meta possíveis imprevistos. Sejam eles de tempo para a concretização ou até mesmo por alterações no meio social, por exemplo. A flexibilidade lhe permite já contar com alguns obstáculos que podem surgir no meio do caminho. Porém, o mais importante a ser considerado diante de um novo ano é que não somente coisas boas acontecerão. Ter otimismo é ótimo, e o ano novo pode ser muito bom sim, mas também pode não ser. Por isso, a resiliência é importante diante das adversi-

dades. E isso é possível quando o sujeito se permite conhecer a si mesmo e através daí elabora suas metas, com a consciência de que imprevistos podem acontecer. ■

## Espaço TransformaDOR

Consultório de Psicologia

ATENDIMENTO COM HORA

MARCADA

Psicólogas:

**Kelly Cordeiro dos Santos Alfredo**

CRP: 05/51384 | (21) 98958-6511

**Michelle Cristine Lourenço da Silva Santos**

CRP: 05/51340 | (21) 99150-9999

Rua Professora Vênina Correa Torres, 230. Sala 807.

Centro - Nova Iguaçu

(Antigo prédio da Unimed, próximo à Via Light)

**SHOPPING DAS RAÇÕES**

**20 Anos**

**Grymmel PetShop**

**AGRADECEMOS AOS NOSSOS CLIENTES E FORNECEDORES POR ESSA PARCERIA DURANTE ESSES ANOS. VOCÊS SÃO NOSSO SUCESSO.**

**MESQUITA: Rua Gervasio 211 Juscelino 2697-7883 | N.IGUAÇU: Rua Clara de Araújo 1822 Cruzeiro do Sul Tel 2695-7803**

# FORMATOS E TIPOS DE EVENTO



Os eventos fazem parte de nossa vida, definitivamente, seja um grande evento ou de menor formato. Nesta edição falaremos dos tipos de eventos. Basicamente, o caráter de um evento pode ser social como casamentos, aniversários e happy hours. Corporativo como feiras, conferências e reuniões. Espiritual ou comunitário como retiros, cursos religiosos e jantares beneficentes. Acadêmicos e educacionais

como aulas inaugurais, colação de grau, festas de formatura, palestras, congressos e cursos. Cultural e entretenimento como festivais, espetáculos e concertos musicais. Esportivo como corridas, campeonatos e torneios. Político como comício, debates e protestos.

Para inserir corretamente o evento na tipologia adequada, o responsável pela organização pode seguir alguns passos infalíveis para a montagem



**BRUNA REZENDE**  
Produtora de Eventos

do seu projeto: receber o briefing do contratante, planejar o evento atendendo as expectativas do contratante e público esperado e por fim identificar corretamente sua tipologia e investir em sua divulgação.

Após a identificação da tipologia começa a fase da montagem do projeto e contratação de fornecedores que será nosso tema para a próxima edição. Até lá!■



ANS - nº 344397

## LÍDER ABSOLUTA | Unimed é Top of Mind pela 26ª vez consecutiva



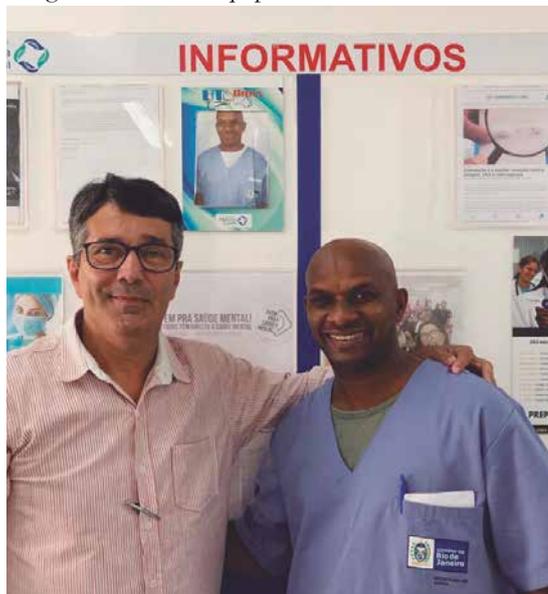
Essa premiação é considerada a mais importante do País, como indicador de força e relevância de marcas. E mais uma vez, através de pesquisa do Instituto Datafolha, a Unimed é apontada como a marca mais lembrada pelos brasileiros.

Compõem atualmente o Sistema Unimed, 345 cooperativas médicas, 114 mil médicos e cerca de 18 milhões de beneficiários, com cobertura de 84% do território nacional e 37% de participação no mercado de planos de saúde. É o maior sistema cooperativo de saúde do mundo.

**Unimed**   
Nova Iguaçu

# CONDUTA PROATIVA

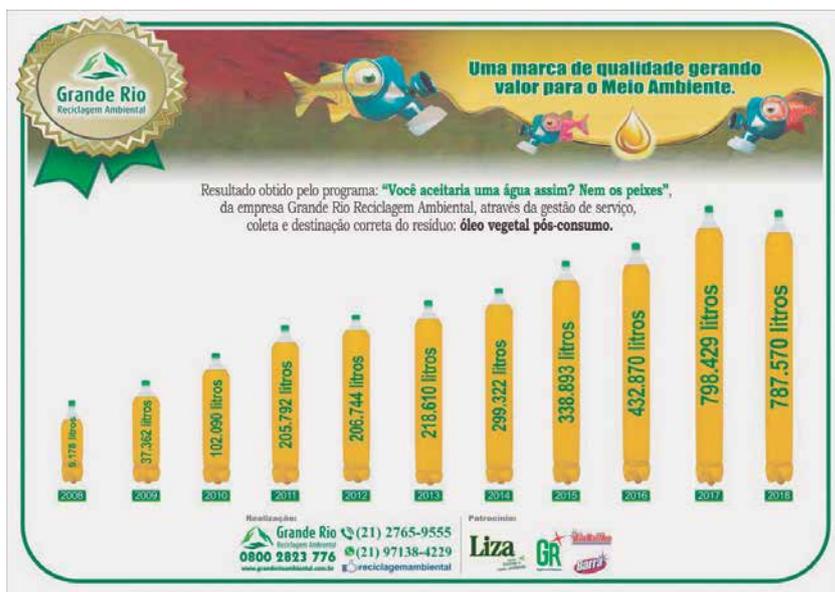
Destaque e reconhecimento para o Maqueiro Sandro Tavares que em uma Conduta proativa, recebeu o reconhecimento do Diretor Clínico do HTO baixada Dr. José Roberto. Atitudes como esta integram Gestão e Equipe. ■



# VOCÊ ACEITARIA UMA ÁGUA ASSIM? NEM OS PEIXES

Uma parceria que vem dando certo, visando a preservação do meio ambiente, já destinamos corretamente mais de 3 milhões de litros de óleo de cozinha utiliza-

do, colaborando significativamente com a redução da contaminação no solo, subsolo e atmosfera, além de preservar milhões de litros de água. ■



**Sangue**

**Urina**

**Fezes**

**Histopatológico**

**Colpocitologia**



## PaschoalMartino

Laboratório de Análises Clínicas

Rua Bernardino de Melo, 1.399 / 2º Andar

Tel.: 2667-3717 - Fax: 2667-4426

**Nova Iguaçu - RJ**

Estrada Getúlio Vargas, 1.594 - Tel.: 2691-2563

**Nilópolis - RJ**

[www.labpaschoalmartino.com.br](http://www.labpaschoalmartino.com.br)

E-mail: [labpaschoalmartino@labpaschoalmartino.com.br](mailto:labpaschoalmartino@labpaschoalmartino.com.br)

**Horário de Atendimento: de 2ª a 6ª das 07:00 às 17:00h**

**Sábados: das 07:00 às 11:00h**

**Aceitamos Convênios**

Diretor Técnico  
Dr. Jefferson Martino  
CRM: 52.13596-4

# A METAMORFOSE DAS CONSTRUÇÕES



**FÁBIO BRITO**

Administrador / Mercado imobiliário

Os anúncios de venda de novos apartamentos já deixam claras as características dos imóveis disponíveis no mercado. Em sua ampla maioria, são apartamentos compactos, que quando chegam aos 70m<sup>2</sup> já são vistos como espaços de tamanho privilegiado. Tornam-se comuns os studios – um nome moderno para as quitinetes – em que os cômodos são integrados e, principalmente nos grandes centros urbanos, a tendência é que se construam apartamentos cada vez menores e com economia de espaço. Mas nem sempre foi assim. Os apartamentos da década de 70 começaram a romper algumas características dos imóveis dos anos

sala se manteve grande. Na década de 90, a média de metragem dos apartamentos chegou aos 72,85m<sup>2</sup>. Nas plantas desse período já não apareciam com tanta frequência as dependências de empregadas e há projetos em que este espaço pôde ser revertido para outros usos na casa. É também nesse período que os computadores de mesa começaram a ser usados com mais frequência, e surgiram os ambientes de “home office”. Nos anos 2000, o tamanho dos cômodos como um todo é reduzido, caindo para uma média de 63,76 m<sup>2</sup>. É nesse período que se expandiu o conceito de varanda gourmet.

única justificativa para a redução das áreas internas dos apartamentos. A escassez de terrenos em áreas nobres e a mudança na dinâmica das famílias também ajudam a aumentar a oferta de imóveis mais compactos. No Rio, eles não são ainda menores porque a legislação só permite a construção de unidades com menos de 55 m<sup>2</sup> em áreas do Recreio, Zona Norte e na área do Porto. Considerando-se que a média de tamanho dos novos apartamentos de um quarto é de 39,38 m<sup>2</sup>, observa-se que as unidades nesta tipologia estão concentradas nestas regiões. O Minha Casa Minha Vida também

50 e 60, pois estes mais antigos tinham características com um pé direito mais alto e cozinhas bem grandes. A partir de 1970, as cozinhas começaram a apresentar uma redução de tamanho, mas os apartamentos, no geral, apresentavam uma metragem avantajada, em média com 100m<sup>2</sup>. Já apareceu também, naquela época, o quarto-suíte, a área de serviços e a dependência de empregada. A partir da década de 80 se tornaram mais comuns as plantas com mais de 3 dormitórios. É nesse período que surgiram os conceitos de “home theater” e o “closet”. O tamanho do apartamento continuou a ser reduzido, com uma média de 87,8m<sup>2</sup>, mas a

contribuiu para a redução do tamanho. Para compensar as unidades menores, as construtoras investem cada vez mais nas áreas comuns dos condomínios, que acabam por se tornar extensão dos apartamentos. Cresce o número de facilidades como: brinquedoteca, estúdio, academia, adega, salão gourmet, cinema, SPA e muito mais. O número de serviços agregados também aumenta. Há condomínios que oferecem serviços como os dos apart-hotéis. E em alguns casos, apenas sob demanda, ou seja, só paga pelo serviço quem usá-lo, evitando aumento excessivo da taxa. Lavagem de carros, babá, arrumação e limpeza, passeador de cachorros e entrega de supermercados, são alguns exemplos. Todos feitos por funcionários terceirizados. E você, já tinha imaginado como foram as mudanças nos apartamentos nas últimas décadas, e, principalmente, quais serão as próximas com o passar dos anos?■





**RAPHAEL SACRAMENTO**

Profissional de Educação Física

Dependendo de como você se dedica à atividade física, o horário de treinamento pode ser um fator importante para alcance de resultados. Há pesquisas que mostram que há determinados horários quando o corpo está mais apto para desempenhar o melhor potencial, isso levando em consideração as horas de sono tiradas, os horários das alimentações e o horário que se costuma treinar. Essas pesquisas devem ser usadas apenas como ajustes para quem já tem uma rotina de treino; se não for possível, não se preocupe, pois sabemos que cada corpo reage de uma forma aos exercícios, lembrando que um dos princípios da atividade física é a individualidade biológica e que deve ser respeitado.

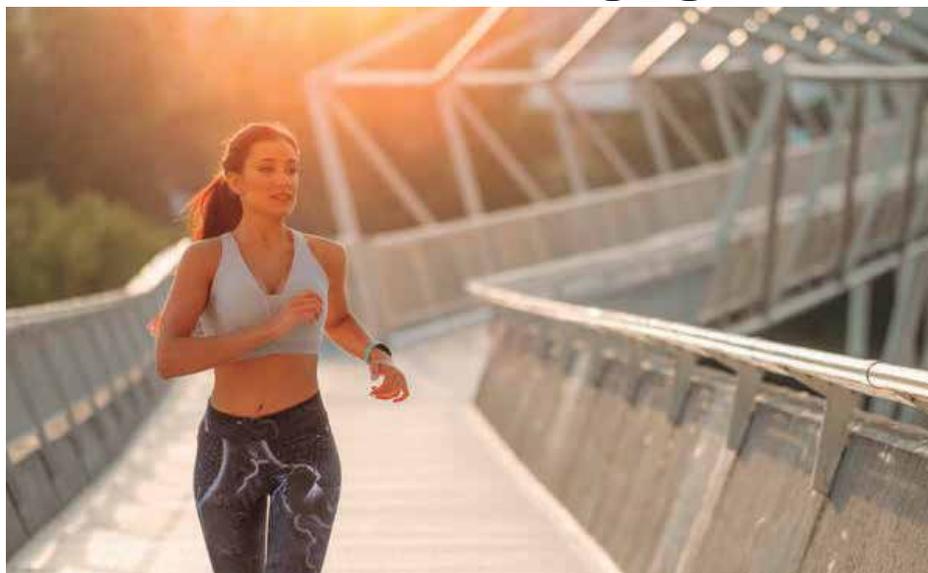
O que precisa ficar claro é que para pessoas que não são atletas o melhor horário para treinar é aquele que se tem disponível; ou seja, ainda que você não consiga treinar no horário perfeito, que fica entre as 17h e 19h do dia, os resultados também estão ligados a outros fatores como: frequência, descanso, periodização dos exercícios e alimentação.

Cada horário, manhã, tarde e noite, tem suas vantagens e desvantagens para treinar. O que sabemos é que o melhor horário para treinar tem relação com o ciclo circadiano (ou ritmo circadiano) de cada um. É o período de aproximadamente 24 horas, no qual se completa o ciclo biológico dos seres vivos. O ciclo é um relógio biológico interno que controla nosso sono, apetite e efetua a regulação de hormônios.

#### TREINAR DE MANHÃ:

- **VANTAGENS:** Níveis altos de testosterona e GH proveniente da noite de sono. Ter

# QUAL O MELHOR HORÁRIO PARA SE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?



o corpo descansado pela noite de sono. Boa liberação de serotonina.

- **DESVANTAGENS:** Temperatura corporal mais baixa, o que pode diminuir o rendimento. E o longo período em jejum, por causa do sono, exige uma alimentação correta, podendo comprometer o rendimento.

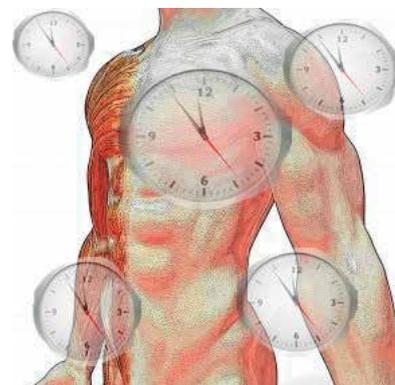
#### TREINAR DE TARDE

- **VANTAGENS:** Parece haver um consenso de que este período é o melhor horário para treinar. A explicação está relacionada com a temperatura corporal mais alta e níveis de adrenalina. Nosso metabolismo fica mais acelerado neste período. Estudos mostram que treinar entre o fim da tarde e o começo da noite traz melhores resultados metabólicos e energéticos.

- **DESVANTAGENS:** não treinar logo após o almoço, pois pode atrapalhar o processo de digestão. Outra dificuldade é a de conseguir conciliar o horário de treino no meio da rotina diária.

#### TREINAR À NOITE

- **VANTAGENS:** Temos picos de algumas funções no início da noite, como flexibilidade, funções pulmonares e coordenação motora.
- **DESVANTAGENS:** O período da noite é o pior horário para treinar, nosso corpo começa a produzir melatonina e há uma redução no metabolismo, principalmente após 21h. Treinos de alta intensidade feitos durante a noite podem ter uma influência negativa no sono. ■



Raphael Sacramento  
Personal Trainer  
CREF 022508 G/RJ  
Tel.: 9922-77878  
raphasacramento@yahoo.com.br

# ROSÁCEA E RINOFIMA



**DR.ª CYNTHIA DE SOUZA MEYRELLES** Dermatologista

**R**osácea dermatose crônica que se caracteriza por manchas avermelhadas no rosto, com ou sem presença de vasinhos (telangiectasias) e pústulas, caso sejam contaminadas por micro-organismos.

Acomete mais adultos acima de 30 anos e pode ser desencadeada por outras doenças como disfunções gastrointestinais, hipertensão arterial e doenças hormonais.

Alguns alimentos podem agravar o quadro (café, bebidas alcoólicas, canela, pimenta e molhos quentes). Além disso, frio e calor intenso e exposição intensa ao sol também agravam as lesões.

Esta afecção acomete a pele centrofacial. Na fase pré-rosácea, há o aparecimento de eritema discreto na face, que se agrava com surtos de duração variável, aparecendo de forma espontânea ou pela ação de determinados fatores, como a luz solar, calor, frio, vento, álcool e alimentos quentes. Dentre de meses ou até mesmo anos, esse eritema pode tornar-se permanente, com formação de telangiectasias.

Com menos frequência, apenas telangiectasias podem estar presentes. O aspecto seborreico da pele é comum. Em diversos pacientes, pápulas e menos frequentemente pústulas (acne rosácea) podem resultar em confusão com acne vulgar, no entanto, encontram-se ausentes os cravos e cicatrizes.

Difícilmente observam-se nódulos. Quando em grande número, as pápulas podem, eventualmente, formar placas granulomatosas, denominadas rosáceas lupoides. Em diversos pacientes, em especial do sexo masculino, a rosácea pode evoluir para rinoftima, que é o espessamento irregular e lobulado da pele do nariz, principalmente, e dilatação folicular, podendo acometer outras regiões também como fronte, malaras e pavilhões auriculares.

O diagnóstico normalmente é feito por meio do quadro clínico apresentado pelo paciente. Eventualmente, a biópsia de pele pode ser feita para descartar a possibilidade de outra doença que apresente quadro clínico semelhante.

Não existe tratamento curativo para a rosácea. O objetivo deste é apenas controlar a doença. Fatores que provocam a sua exacerbação devem ser evitados, tais como o frio intenso, sol, alimentos anteriormente citados, caso seja percebida uma piora no quadro.

A medicação engloba o uso de antibióticos por via oral até se obter uma melhora, sendo que neste momento, a dose deve ser gradativamente reduzida. Caso haja piora das lesões, a medicação oral deve ser restituída.

As telangiectasias podem ser esclerosadas por meio da fulguração ou laser. Quanto à rinoftima, o tratamento é cirúrgico, podendo ser feito o uso da dermoabrasão, o laser de CO2 ou o shaving. ■





**DR. MARCELO NOGUEIRA**  
Cardiologista

Neste quentíssimo calor de janeiro venho aqui, como comentei no último número, dar uma sugestão e passar em revisão alguns lugares já descritos nesta humilde coluna.

Para começar, vamos dar uma passada em revisão por dois lugares: o Cozinha Artagão, do Barra Shopping, e o CT Busherie, do Barra Design.

O Cozinha Artagão sofreu com a crise e enxugou o menu ao máximo, passando a servir rapidinho à mesa. Mantém a qualidade e sabor dos seus pratos, porém perdeu todo o charme da Casa. Antes era aconchegante e hoje parece uma churrascaria. Barulhento e enfumaçado, serve para um almoço de final de semana ou um jantar de dia de semana no shopping. Se for lá esperando o charme de ontem, esquece. Já o CT Busherie conseguiu manter-se, talvez pelo shopping ser um pouco mais reservado. Abriu o precedente do prato executivo, que consegue manter o padrão da Casa, que é o serviço de um corte de carne e um rodízio de acompanhamentos. Todos ainda muito saborosos, bem

Feliz Ano de 2019

# MEUS CAROS!





feitos, mantendo a mesma qualidade dos cortes. As sobremesas fazem a diferença. Continua sendo uma boa pedida para um tranquilo jantar ou um clássico almoço urbano com qualidade.

A dica vai para a Trattoria Di Fernando. O proprietário, padrao do ator Bruno Gagliasso, mantém a história da família de bons restaurantes. Localizado no Barra Mall, um pequenino shopping em frente ao Americas Park/Novo Mundo, tem mesinhas ao ar livre, TV para ver jogos à noite nos dias de semana; mas no calor escolha as de dentro, com ar-condicionado perfei-

to. Na mesa, pode-se pedir produtos dos outros estabelecimentos ao lado, não há problemas. A estrela do Di Fernando na entrada é a Focaccia da Casa, a Di Fernando. Servida com uma generosa e succulenta Burrata, presunto de parma e tomates secos com rúcula, acompanhada de um chopp geladíssimo e imperdível, serve como uma refeição. Às vezes, vou lá só para saboreá-la e mais nada. Mas se for para um jantar ou almoço, escolha qualquer massa, todas são muito bem feitas e servidas. As pizzas são muito boas, há anos não perdem sua qualidade. Agora, se você estiver com 4 pessoas ou 2 famintos, peça o filet a parmegiana, o qual tem 5 variações, todas descritas num quadrinho na parede do restaurante. Brutalmente grande, bem servido, tanto a carne quanto o acompanhamento. Serve tranquilamente 4 pessoas ou menos, se estiverem famintos. Sobremesas clássicas. Preços também muito

bons. Sempre um bom programa. Vamos lá rotineiramente. Como moramos perto, preferimos os dias de semana; mas de quinta a sábado tem uma musiquinha ao vivo. O lugar é mais frequentado pelos moradores dos condomínios próximos. Vale a pena!!! Bom apetite e sejam felizes!!!



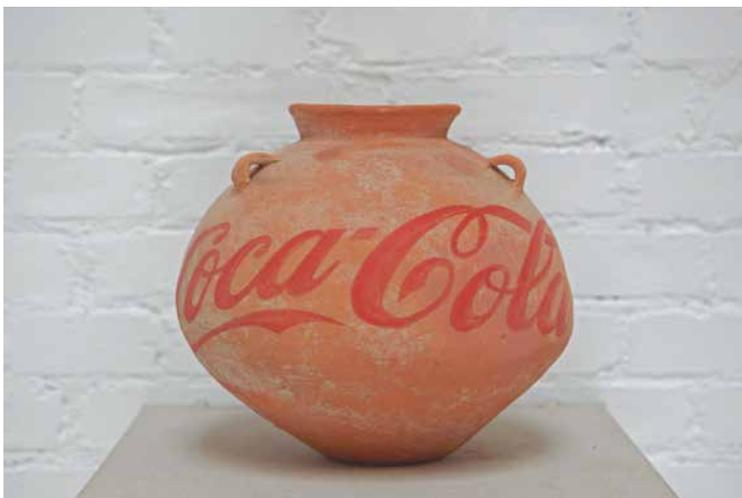


**DR. LAFAYETTE SUZANO**  
Cardiologista e ama cultura

# EXPOSIÇÃO DO ARTISTA AI WEIWEI

## - ARTE CONTEMPORÂNEA NA CHINA

A grande exposição do artista plástico AI WEIWEI no museu da OCA, no parque do IBIRAPUERA em São Paulo, nos remete aos caminhos atuais da arte plástica na China, e de sua característica de globalização. Poderia se perguntar por que sua exposição no Brasil, e de sua projeção a nível mundial, que mostra sua maturidade e poética, ou, em outras palavras, por que um artista chinês? Bem, no correr dos séculos, a maior parte da produção artística se concentrou naqueles países onde a produção econômica se mostrou mais pujante. Explica-se a arte no renascimento italiano, o barroco na Espanha, o neoclássico na França, e também o expressionismo, além da arte no início do século 20 em Paris. Nos últimos 40 anos, o país que mais cresceu e afetou a economia global, e também as artes, foi a China, onde há um crescente número de artistas. Há alguns anos atrás o Centro Cultural do Banco do Brasil, mostrou uma coletânea de vários artistas chineses. Bem, a biografia do artista Ai Weiwei se confunde com os últimos episódios importantes da história desse país. Filho de um revolucionário no fim dos anos 40, seu pai se torna nos anos 70 prisioneiro político, e vai com a família para campos de trabalho forçado. Com a morte de Mao Tsé Tung e o término da revolução cultural, o artista passa a trabalhar com mais frequência com arte. Nos anos 90, vai fazer um curso de artes em Nova Iorque, permanecendo por alguns anos no país, quando retorna para a China. Passa a atuar em várias atividades de arquitetura, escultura, pintura, instalação e artes gráficas. Sendo um contestador do clima de ausência de liberdade na China, é preso e torturado por alguns anos, até ser liberado. Apesar do ambiente de





perseguição, continuou ativo, produzindo incessantemente. Das obras marcantes está o projeto do estádio "Ninho do Pássaro", realizado para as Olimpíadas de Pequim, que serviu de palco para o início e o encerramento do evento. Sendo um crítico do comunismo chinês e também do capitalismo, continua criando uma obra com as características dos artistas contemporâneos, ou seja, uma obra crítica a qualquer modelo de poder, que venha a cercear a liberdade do artista. Na sua exposição em São Paulo, existem inúmeros trabalhos que se referem à China. Logo na entrada do museu há uma instalação com centenas de bicicletas empilhadas, de maneira organizada, que causam um impacto visual. Dentro do museu uma sequência de fotos, onde ele se representa jogando um vaso da antiga dinastia HAN, chinesa, mostrando sua irreverência e iconoclastia em relação à tradição milenar chinesa. Em outro ponto, uma série de esculturas, onde o próprio artista se "reconstrói", mostra ele sendo julgado pelo governo chinês. Há também uma instalação onde vasos com padrão chinês são empilhados, porém as gravuras encrustadas não são motivos tradicionais chineses, como a natureza, mas episódios históricos de guerras em que provavelmente a China se envolveu. A exposição é grandiosa, e vale a pena. Porém a importância de sua exposição creio que decorre do fato de mostrar a obra de um artista que, apesar de não esquecer de suas influências da China natal, absorveu influências da arte contemporânea de todo o mundo, criando uma obra instigante, e que diz respeito e dialoga com todas as aspirações do ser humano, que traz valores universais. ■



MARCELO BORGHI

Ator e Produtor Cultural

Há 186 anos você nos presenteia com sua encantadora natureza cercada pela Mata Atlântica, cachoeiras e rios com águas frescas e cristalinas das montanhas da Serra do Tinguá... Ah! E o pôr do sol no seu vulcão? Inesquecível... Um dia você foi condecorada como a cidade perfume, pelos seus vastos laranjais que adoçaram mundo à fora com seus frutos.

Mãe Nova Iguaçu...

Você gerou todos os municípios da Baixada que hoje seguem promissores como você.

Você, faceira e hospitaleira, sempre acolhendo inúmeros imigrantes que só nos acrescentaram com suas culturas.

Aqui temos Italianos, Portugueses, Libaneses, Japoneses, Chineses, Espanhóis, Alemães...

Temos um pouquinho do mundo aqui conosco, todos os continentes presentes, acrescentando seu desenvolvimento.

Aqui, nossos irmãos nordestinos e de tantos outros Estados fizeram moradia e estão com você até hoje mostrando a beleza da união de povos. Você é um caldeirão de cultura e patrimônios da nossa história, disseminando a nossa arte.

Você tem a nós Iguaçuanos de fato e de coração, os quais, assim como você, lutam e acreditam no seu potencial.

15 de Janeiro, quero falar a você...

Meu coração é Iguaçuano, orgulhoso de ser seu filho. ■

# PARABÉNS NOVA IGUAÇU FELIZ ANIVERSÁRIO!!!





## ACAMERJ – MEDALHA DE MÉRITO MÉDICO OUTORGADA A MÉDICO IGUAÇUANO

No último dia 14 de dezembro, na solenidade comemorativa do 44º Aniversário da ACAMERJ, foi conferida a Medalha de Mérito Médico Acadêmico Renato Luiz Nahoum Curi aos médicos que se destacaram em suas áreas de conhecimento e atuação no âmbito de suas cidades, indicados pelos respectivos núcleos regionais.

E o nosso Diretor Científico, Professor e Dr. Nilson Gomes, foi um dos médicos que fez jus a essa significativa e merecida homenagem.

Parabéns pelos seus belos feitos e por seu amor à profissão.

A Associação Médica de Nova Iguaçu sente-se muito feliz pela sua indicação para receber essa importante comenda e muito honrada por tê-lo como membro de nossa Diretoria.

Esperamos que o ano de 2019 seja um período de novas realizações e de contínuo sucesso para o nosso Mestre Dr. Nilson Gomes. ■



Promoção Exclusiva para  
Associados e funcionários AMNI,  
Cooperados e funcionários Unimed



- 01 Alinhamento e 04 Balanceamentos: R\$ **79,99** \*exceto pickups
- Peças: **5% de desconto.**
- Serviços **10% de desconto.**
- Óleos de todas as marcas, **com troca grátis.**



AV. NILO PEÇANHA 1180  
CENTRO - NOVA IGUAÇU

21 **97028-6945**

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

Dr. Rubem Francisco Regoto da Rosa	01/02
Dr. Joé Gonçalves Sestello	03/02
Dr. Paolo Colafranceschi	03/02
Dr. Paulo Sérgio Perelson	03/02
Dr. Hilton Rocha Tavares	05/02
Dr. Paulo Roberto Rodrigues da Cunha	05/02
Dra. Laila Cristina da Silva Gomes	05/02
Dr. Carlos Alexandre de Paula Barros	06/02
Dra. Fátima Silva Alves Loureiro	06/02
Dr. Renato Ferreira Palhares	06/02
Dra. Yolanda Portês Gouveia	06/02
Dra. Andréa de Oliveira Costa Coelho	07/02
Dra. Renata Neves Costa	07/02
Dr. Antonio Carlos Coutinho Junior	08/02
Dra. Elen Fátima Alves Storti	08/02
Dra. Vanessa Teixeira Maria Rodrigues	08/02
Dra. Alessandra Ferreira Barbosa	09/02
Dr. Emilson Ferreira Lorca	09/02
Dr. Getúlio Sessim	09/02
Dra. Tatiana de Mello e Souza	10/02
Dr. Ricardo H. R. de Rodrigues	10/02
Dra. Aline Ogniben do Carmo	11/02
Dr. José Carlos Damian Junior	11/02
Dr. René Ramos Pinheiro	11/02
Dr. Roberto Senne de Arruda	11/02
Dr. Carlos de Abreu Lima Thomé da Silva	12/02
Dr. Paulo Roberto Berthoux Martins	12/02
Dr. Marcelo Marques de Almeida	13/02
Dr. Roberto Monteiro de Albuquerque	14/02
Dra. Soraia Montenegro Caram	14/02
Dr. Leonardo Ribeiro Arakaki	15/02
Dr. Luiz Carlos Nobre Cavalcanti	15/02
Dr. Paulo Cezar de Almeida	15/02
Dra. Elizabeth Maria Rebelo de Azeredo	15/02
Dr. Alan José Soares Bastos	16/02
Dr. Geomar Alves de Menezes	16/02
Dra. Andréa Madeira Boaventura	16/02
Dra. Dayse Pereira Terra	17/02
Dr. Nelson Rosas Filho	17/02
Dr. José Ricardo Wildberger de Mattos	18/02
Dr. Airton da Silva Teixeira	19/02
Dr. Cleuber Alves Pereira	19/02
Dr. Felipe Areias Mourão	19/02
Dr. José Alexandre Albani Carvalho	19/02
Dra. Fernanda Cristina Teixeira Rodrigues	19/02
Dra. Ivani Aparecida Pavan Togi	19/02
Dr. Alcebíades Peres Machado Filho	21/02
Dra. Mônica Canale Orsi	21/02
Dra. Renata Gama Flores Amaro da Silva	21/02
Dra. Cyntia Virgínia da Silva Sardenberg	22/02
Dra. Marlene Alves Pessoa	22/02
Dra. Teresinha Fátima de Almeida Ventura	22/02
Dr. Wendel José Itígy de Paula	22/02
Dr. Carlos Eduardo Marques	23/02
Dra. Carla Suzana da Silva Baptista	23/02
Dr. Adir Miranda de Araújo	24/02
Dr. João Ramiro Baptista e Costa	24/02
Dra. Vívian Falci Lopes	24/02
Dra. Karen Vilas Bôas Vianna	25/02
Dr. Robisney Ferreira Avelar	26/02
Dra. Ana Alice Salles Tannuri	26/02
Dra. Vânia de Paiva Castro Rabelo	27/02
Dr. Ivan Nogueira Júnior	28/02
Dr. José Alves Neto	28/02
Dra. Roberta Quintella Zamolyi de Mattos	28/02

## Espaço TransformaDOR

Consultório de Psicologia

### Projeto Construindo Histórias



Oferece à criança as seguintes atividades:

- ✓ Tempo de Escuta: atendimento psicológico
- ✓ Momento de Saber: apoio à criança com dificuldade de aprendizagem.

"A terapia e a educação se complementam, juntas contribuem na construção da história de cada sujeito"

**Venha conhecer o nosso trabalho!**

#### Psicólogas:

*Kelly Cordeiro dos Santos Alfredo*

CRP 05/51384

*Michelle Cristine Lourenço da Silva Santos*

CRP 05/51340

Rua Professora Venina Correa Torres, 230 Sl. 807  
Centro - Nova Iguaçu (Prédio da Unimed, prox. a Via Light)

Telefones para Marcação de entrevista:

(21) 98958-6511 / (21) 99150-9999

# HIPERBÁRICA

H O S P I T A L A R

**TRATAMENTO HIPERBÁRICO  
AGORA NA BAIXADA  
UNIDADE PRONIL**



**Osteomielites  
Feridas de difícil cicatrização  
Escaras - "Pé diabético"**

**Úlceras varicosas  
Queimaduras  
Lesões por radioterapia**

**Aceitamos Convênios**

[www.hiperbaricahospitalar.com](http://www.hiperbaricahospitalar.com)

**HIPERBÁRICA**  
H O S P I T A L A R



**Rua João Pessoa, 1.794 - Nilópolis**



**(21) 3760-0895**

**Outras unidades:**

Glória: Tel: 2222-2320

Vila da Penha: 2482-9696

Niterói: 2612-1111



HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO  
PRONIL



# Excelência em UTI de Adultos

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO



**TOMOGRAFIA  
COMPUTADORIZADA**  
MULTISLICE 16 CANAIS



CONVÊNIO

AMIL - BRADESCO SAÚDE - CLARO - CNEN - DIX - ELETROS CEPEL  
ELETROS SAÚDE - ELETROBRÁS - EMBRATEL - ENGEPROM - FAPES (BNDES)  
FURNAS - GAMA SAÚDE - GAMA SEGUROS - GOLDEN CROSS - MEDISERVICE  
NUCLEP - PAME - REAL GRANCEZA - SAÚDE CAIXA - SOMPO SAÚDE  
STAR ONE - SULAMÉRICA - TELOS - TVSAT

Rua João Pessoa, 1741 - Centro - Nilópolis - RJ  
(21) 2691-9595  
www.pronil.com.br  
faleconosco@pronil.com.br  
CRM 52.953797

Aceitamos Cartões



Diretor Técnico  
Dr. José Valente Ferreira  
CRM 52.01924-0