

amni

O ESTETO

EM REVISTA

FEVEREIRO 2019:
ESTAMOS DE LUTO!!!

Pg.:4

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

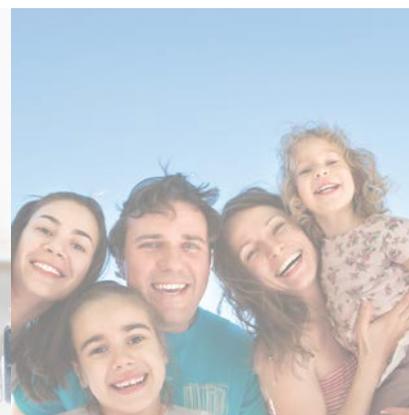


Coluna Social, Gastronomia, Dicas Culturais e muito mais.

MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL



Riolabor
Medicina Diagnóstica



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

“VO2MAX”: O SEGREDO DA LONGEVIDADE

Pag.: 28

Nesta Edição

Saudações, leitores. Como estão?

Diante de tantos acontecimentos trágicos fica até difícil dizer que está bem, não é mesmo? O ano começou pesado, com fatalidades como o rompimento da barragem em Brumadinho - até o fechamento desta edição, com mais de 160 mortes confirmadas e 150 desaparecidos -, as chuvas voltando a causar estragos e mortes no Rio, o incêndio no Centro de Treinamento do Flamengo, que matou dez adolescentes...

Estava refletindo sobre o que todos estes acontecimentos trágicos têm a nos ensinar. Talvez nunca tenhamos o entendimento sobre a complexidade de tudo isso, mas a conclusão a que eu cheguei foi a seguinte: a vida é como um sopro, hoje estamos aqui, amanhã podemos não estar mais.

Então o melhor a se fazer é viver da melhor maneira possível. Amando, perdendo, se permitindo ser amado, se cercando das pessoas que lhe fazem bem, não guardando mágoas, procurando ver o lado bom da vida, enfim, procurando tornar a passagem nesta vida a mais leve e feliz possível. Não é difícil, basta começar. Vamos tentar? Um fraterno abraço e até a próxima coluna. ■

Por **Patricia de Paula**
Editora



- 04 - COM A PALAVRA
- 05 - DIRETORIA
- 06 - GESTÃO PÚBLICA
- 07 - ORTOPEDIA
- 08 - CISBAF
- 11 - HTO BAIXADA
- 12 - ONCOLOGIA
- 14 - INFORME UNIMED
- 16 - SAÚDE BUCAL
- 18 - EMPREENDEDORES DA BAIXADA
- 20 - CLAUDIO MOURA - VIP'S
- 22 - SAÚDE MENTAL
- 24 - ENDOCRINOLOGIA
- 28 - VIDA SAUDÁVEL
- 29 - GESTÃO DE PRODUÇÃO DE EVENTOS
- 30 - DICAS CULTURAIS
- 32 - GASTRONOMIA
- 33 - COLUNA SOCIAL



DEDO EM GATILHO



OS DESAFIOS DE FAZER
DA VIDA UMA FESTA

Expediente



Número 70 • Ano 07
Fevereiro 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
Diretora-Social: Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles
Diretor Científico: Dr. Nilson Gomes

Editora: 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!
Mês de fevereiro...

TRAGÉDIA EM BRUMADINHO, 25 de janeiro de 2019:

MAIOR ACIDENTE DE UMA REPRESA DEPOIS DE MARIANA (QUE ATÉ HOJE ESTÁ EM AÇÃO NA JUSTIÇA)...
165 MORTES CONFIRMADAS;
160 CORPOS IDENTIFICADOS;
155 DESAPARECIDOS.

INCÊNDIO NO CT (CENTRO DE TREINAMENTO) DO FLAMENGO:

10 MORTOS (JOVENS ENTRE 14 E 16 ANOS)...
03 FERIDOS GRAVEMENTE;
TODOS DORMIAM DE MAGRUGADA NA HORA DO INCÊNDIO.

CRECEM OS NÚMEROS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER:

TRÊS MULHERES SÃO VÍTIMAS DE FEMINÍCIDIO A CADA DIA...
UMA MULHER REGISTRA AGRESSÃO SOB A LEI MARIA DA PENHA A CADA 02 MINUTOS...
UMA MULHER É VÍTIMA DE ESTUPRO A CADA 09 MINUTOS...

Estamos de luto!

No momento o nosso país é o país da impunidade... Pois desde o incidente de Mariana, até hoje, famílias aguardam o desfecho daquela história na justiça... Será que Brumadinho terá o mesmo desfecho de Mariana, ainda mais que o Presidente da Vale já fala que a tragédia foi um acidente... Poderia ter sido evitado???

Incêndio no CT do Flamengo... Estava ou não legalizado e preparado corretamente para ser um CT e ter um alojamento???

Poderia ter sido evitado???

Quanto mais terão que morrer em nosso país???

Por causa da falta de educação...
Por causa da falta de saúde...
Por causa da desonestidade...
Por causa do egoísmo...Etc!!!

Quanto mais terão que perder as suas vidas por todo este elevado nível de negligência, incompetência, impunidade etc?

O ano de 2019 ainda será um ano muito difícil, e será também um ano de muitas mudanças de comportamento e resgates...; o nosso povo está muito cansado e sofrido. Perdeu a noção do que é vida civilizada, do que é o bem etc.

Temos que entender de uma vez por todas que não poderá mais ser aceito o egoísmo e a falta

FEVEREIRO 2019: ESTAMOS DE LUTO!!!

de educação.

Logo, todos teremos que nos reeducar, adquirir virtudes e resgatar os valores familiares, os valores do bem. Quem realmente salvará e mudará a nossa história definitivamente são os nossos filhos e netos, as novas gerações...

Assim, é óbvio que temos que fazer a nossa parte de verdade. Não podemos nos dar ao luxo de esperar ou de fingir que não temos nada a ver com os problemas. Atenção: A futura ação dos filhos e netos depende das nossas atitudes.

É fato: chegamos ao pior patamar..., aonde não há regras, ou seja, terra aonde tudo pode e sem medo... não respeitar os idosos; jogar lixo em qualquer lugar; não respeitar as leis de trânsito e as leis em geral; ser desonesto, furtando energia, água e bens alheios...; ou seja, terra do tudo eu posso, de quem não tem a mínima preocupação com o próximo e nem com nada. Temos a obrigação de tentar mudar a cabeça dos nossos familiares, descendentes, empregados, alunos, amigos etc. Ainda há muita gente perdida!

Basicamente, todos temos que voltar a respeitar regras para viver em sociedade. O apóstolo Paulo já dizia, no tempo de Jesus, que as 3 virtudes mais importantes em nossa vida são: 1ª – DISCIPLINA, 2ª – DISCIPLINA e 3ª – DISCIPLINA. E depois vem o AMOR: tudo o que se faz com amor prospera e se eleva.

RESUMINDO: Sem limites, sem respeito, sem educação, sem gosto pelo trabalho, sem DISCIPLINA e sem AMOR, simplesmente nós seremos nada.

Vamos resgatar o que se perdeu. REFLITA SOBRE O QUE VOCÊ PODE FAZER OU MUDAR A SUA VOLTA! FAÇA A SUA PARTE!

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

- 04/02 – Dia Mundial contra o Câncer
- 14/02 – Dia da Amizade
- 18/02 – Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo
- 20/02 – Dia Mundial da Justiça Social
- 24/02 – Promulgação da 1ª Constituição Republicana (1891)

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

Aproveite, reflita sobre cada data, saiba o que está acontecendo a sua volta e não esqueça de que também precisamos ter fé, esperança e acreditar no nosso povo e na humanidade.

2019 – ANO DE MUDANÇA, FÉ E ESPERANÇA!!!

Este ano teremos uma extensa programação: Ciclo de Gestão e Marketing, Espaço Cultural (Seresta – veja as datas na Coluna Social), Festa do dia do Médico (esse ano aonde será?) 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 AMNI é de todos e que ela conta com a sua ajuda para ser cada vez mais profissional e acolhedora.

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 manter 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! Faça parte deste projeto de trabalho e de vida.

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 colunistas – Enviar para: marco.assomedni@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”

TELEMEDICINA

UMA QUESTÃO ATUAL E UMA INSATISFAÇÃO DA MAIORIA DOS CONSELHOS REGIONAIS DE MEDICINA QUESTIONANDO A RESOLUÇÃO nº 2.227/2018 DO CFM



DR. HILDOBERTO C. DE OLIVEIRA
Vice-Presidente AMNI



A telemedicina é a medicina praticada à distância, quando um profissional médico pode atender um paciente em qualquer lugar do mundo e/ou avaliar seus exames utilizando-se de mídia digital. Permite ainda a realização de conferências médicas entre diversos serviços de medicina, discutindo-se casos clínicos, onde se analisam exames e traçam-se condutas.

A cirurgia robótica permite que um cirurgião opere um paciente em outro hospital e em outro país. É um sistema utilizado no mundo todo. Tive a oportunidade de presenciar em Paris uma colecistectomia realizada por um cirurgião em Clermont-Ferrant.

Nos grandes desastres de massa a telemedicina pode auxiliar no atendimento de feridos locais

orientados por centros médicos à distância.

Hoje com o uso da mídia digital grandes universidades propiciam cursos on line com alto índice de aproveitamento dos alunos.

Nos exames por imagens já é comum o médico laudar os exames à distância e dentro dos próprios hospitais os médicos da assistência puxam os exames nos seus tablets e analisam, além dos exames de laboratórios, os exames de imagens. A triagem de rastreio do câncer no colo do útero pode ser feita através de fotos colhidas via celulares por técnicos e enviadas a uma central para análise, permitindo a realização da triagem dos pacientes que necessitam de ser examinados por médicos.

Esta Resolução define e disciplina a telemedicina

como forma de prestação de serviços médicos mediado por tecnologias. Dentre os considerandos da resolução, um afirma que: “o médico que utilizar a telemedicina sem examinar presencialmente o paciente deve decidir com livre-arbítrio e responsabilidade legal se as informações recebidas são qualificadas, dentro de protocolos rígidos de segurança digital, e suficientes para emissão de parecer ou laudo.”

Entre a exposição de motivos da Resolução CFM nº 2.227/2018 há uma justificativa que “Nos tempos atuais, é importante registrar que a telemedicina é a ferramenta com maior potencial para agregar novas soluções em saúde e que muitos dos procedimentos e atendimentos presenciais poderão ser substituídos por interações intermediadas por tecnologia. Porém, não se deve esperar que se torne um remédio para todos os problemas de assistência à saúde.”

A maioria dos Conselhos Regionais de Medicina critica esta resolução, alegando principalmente que não houve ampla discussão com a categoria médica e fala também de interesses de grupos na elaboração da Resolução.

Claro que a telemedicina pelo menos inicialmente será exercida por grandes instituições médicas que possuem infraestrutura para isto e dificilmente um médico dedicado ao seu consultório privado terá oportunidade de exercer a telemedicina. Devemos aguardar com seriedade e responsabilidade não colocando a emoção e, sim, a razão para que se faça uma discussão isenta em prol da saúde e da medicina. ■



Print

Doctor

(21) 2767-9219 / 3584-0931
(21) 97993-0029 / 97993-0032
E-mail: grafica.digital@terra.com.br

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 •





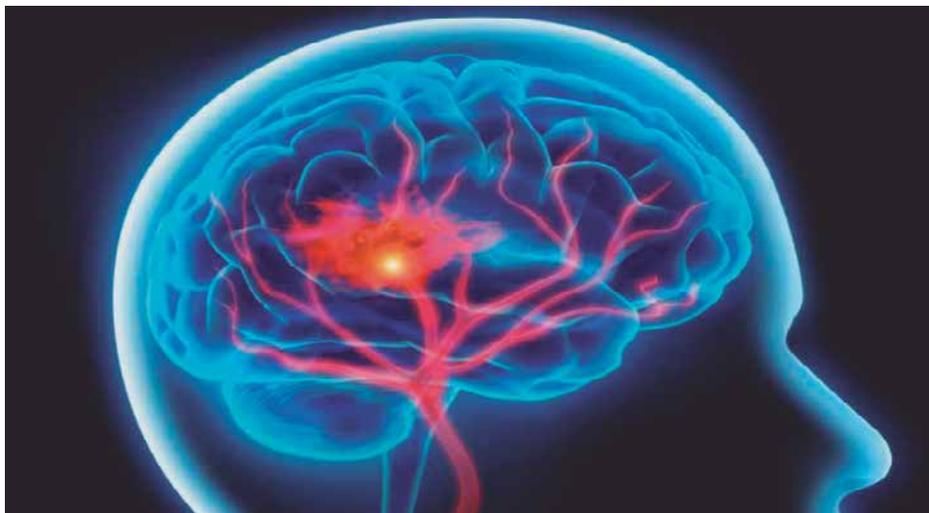
DR. JOÉ GONÇALVES SESTELLO
Angiologista e Cirurgião Vascular

O HGNI – Hospital Geral de Nova Iguaçu gastou no período de janeiro a dezembro do ano passado – com internação, exames, medicamentos e cirurgias – o equivalente a R\$ 7,5 milhões com pacientes vítimas de Acidente Vascular Cerebral (AVC). O HGNI é uma das maiores emergências da Baixada Fluminense e atende a uma população estimada em 3,7 milhões de habitantes. Apesar de a unidade ser reconhecida como regional, o Hospital não recebe nenhuma contrapartida dos municípios por prestar atendimento aos seus pacientes. E mesmo com o termo de contratualização firmado em 2013, que define o seu custeio tripartite (70% verba federal, 15% estadual e 15% municipal), apenas a Prefeitura de Nova Iguaçu vem arcando com esta alta conta.

O AVC é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. No Brasil, segundo o Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS), a mortalidade por AVC varia de 13,8% a 20,6% na população acima de 60 anos, permanecendo como principal causa de morte e incapacidade nessa população. Sua gravidade na fase aguda depende da idade do paciente e do índice do AVC, que se correlaciona à extensão e à localização da lesão. Entre os casos de AVC na população brasileira, o AVC isquêmico (AVCI) representa, segundo diferentes estatísticas, de 53,0% a 85,0% dos casos.

Se a rede de assistência na área da saúde funcionasse de forma ordenada e integrada, e a atenção básica nos municípios tivesse uma cobertura mais ampla e resolutive, a realidade seria outra. A ausência do Governo do Estado na Baixada Fluminense, responsável pela média e alta complexi-

AVC: UM VILÃO PARA A POPULAÇÃO E PARA O HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU



dade, também interfere de maneira relevante no acesso da população aos serviços especializados. E a falta de investimentos por parte do Ministério da Saúde em tecnologia corrobora para este dramático cenário. Desta forma, torna-se praticamente inviável aos municípios alcançar indicadores de saúde satisfatórios sem o aporte financeiro destes dois importantes entes.

Medidas simples, realizadas na atenção básica, poderiam salvar vidas e evitar a progressão de doenças crônicas. Diagnosticar, por exemplo, a obstrução da carótida, por meio da realização do Doppler, baseado em um protocolo assistencial organizado, resultaria em uma população melhor assistida, na redução das complicações dos sintomas e dos índices de mortalidade. Sem falar que o Doppler representa um custo ao SUS infinitamente menor do que o gasto com internação, procedimentos, medicamentos e equipe altamente especializada.

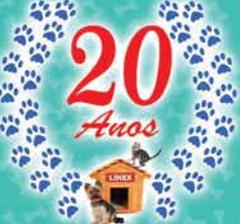
Por mais que haja esforço das prefeituras, so-

mente as verbas municipais não serão suficientes para dar conta de tamanha demanda. Limitados em recursos, fica cada vez mais difícil investir adequadamente em ações preventivas, já que a maioria dos gestores é obrigada a suprir o enorme vazio sanitário na média e na alta complexidade. Modelos de saúde internacionais mostram que a rede de atenção básica bem estruturada e eficaz reflete diretamente em mais qualidade de vida para a população, na diminuição dos índices de morbidade e mortalidade, bem como na redução dos gastos com a alta tecnologia.

A busca de alternativas que permitam ao SUS obter maior equidade e qualidade de assistência à população tornou-se urgente diante das desigualdades e da piora das condições de vida e saúde das populações. Neste contexto, a avaliação de desempenho dos sistemas de saúde tem um papel importante, podendo ser considerada instrumento de monitoramento da gestão de políticas públicas. ■

SHOPPING DAS RAÇÕES



20
Anos



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**

DEDO EM GATILHO



DRA. LUMA DUARTE BARBOSA
Ortopedista

A tenossinovite estenosante, normalmente conhecida por dedo em gatilho, envolve os tendões e polias dos tendões flexores dos dedos da mão. Os tendões funcionam como longas cordas desde os músculos no antebraço e passando através de túneis, de base óssea e teto de tecido fibroso, até atingirem os dedos. Dentro dos túneis os tendões estão envoltos numa película que permite o deslizamento fácil dentro da bainha e polias.

O dedo em gatilho acontece quando essa polia por onde passa o tendão fica inflamada e espessa. Quando o tendão passa na bainha produz-se mais inflamação e mais edema, o que provoca dor, ressalto e sensação de prisão no dedo. Isto provoca um ciclo vicioso entre o gatilho, inflamação e edema, o que leva em alguns casos a um bloqueio, não sendo possível dobrar ou esticar o dedo envolvido e por isso, um gatilho.

As causas para o aparecimento do dedo em gatilho não estão totalmente esclarecidas. Um traumatismo da palma da mão pode provocar irritação dos tendões flexores e suas polias, movimentos repetitivos podem estar associados. Algumas doenças como a artrite reumatoide, a gota e a diabetes estão associadas com o seu aparecimento.

O dedo em gatilho pode iniciar-se como um ligeiro desconforto sentido na base do dedo e um espessamento pode ser sentido nessa zona. Quando o dedo começa a ficar bloqueado e a provocar o ressalto ou gatilho, o problema poderá aparecer na articulação interfalângica proximal do dedo.

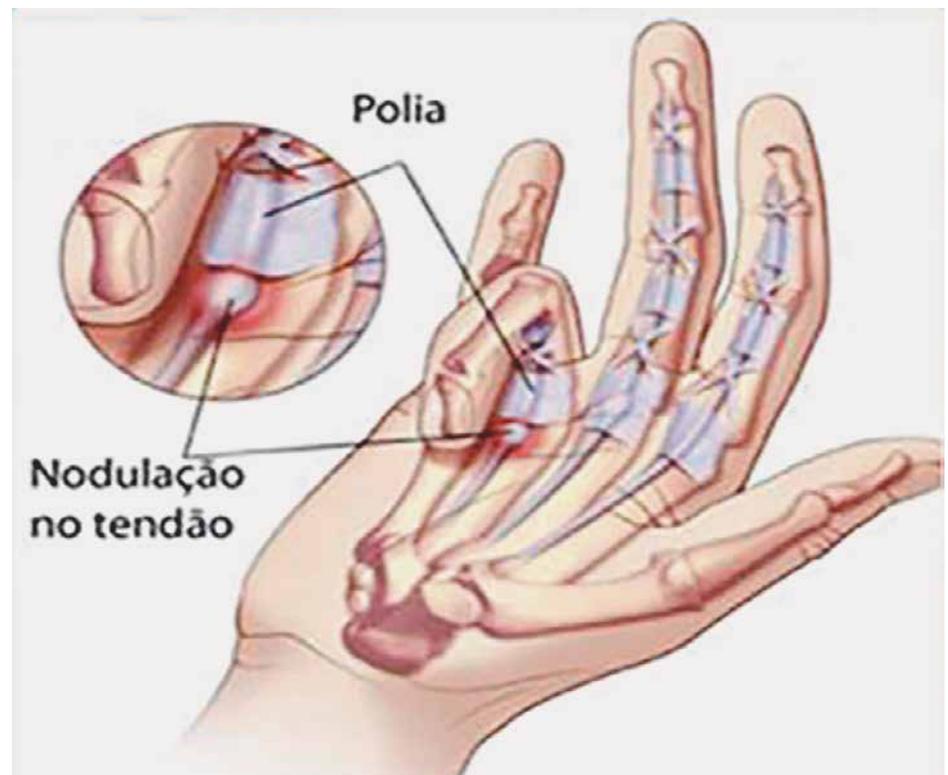
O objetivo do tratamento é eliminar o ressalto ou prisão e permitir o movimento total do dedo sem dor ou desconforto. A fisioterapia pode ser

útil como medida inicial para melhorar a dor e os movimentos. O uso de anti-inflamatórios orais e a infiltração na zona da polia podem estar indicados para diminuir o edema, a dor e evitar o tratamento cirúrgico.

Se as formas não cirúrgicas de tratamento não melhorarem os sintomas, a cirurgia poderá ser indicada. O tratamento consiste na abertura cirúrgica da polia para liberação do gatilho. A mo-

bilização ativa do dedo começa geralmente no pós-operatório imediato e a utilização normal do dedo pode recomeçar assim que a ausência de queixas o permita. ■

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



PONTO AUTO
PEÇAS e SERVIÇOS

SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO



BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO*

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



BOSCH
Service



Car Service

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

ABORDAGEM AO POLITRAUMATIZADO É TEMA DE CURSO NO CISBAF



Fábio Rodrigues enfatiza condutas essenciais no primeiro socorro ao politraumatizado

Com o objetivo de aperfeiçoar as condutas de socorro ao paciente politraumatizado, o Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense (NEP/CISBAF) ministrou mais um curso para os enfermeiros, técnicos de enfermagem e condutores que atuam no serviço de urgência e emergência dos municípios consorciados. “Esse tipo de atendimento é de vital importância para salvar vidas e precisa ser realizado de forma correta e imediatamente após o incidente, seja qual for a origem dele”, ressalta o enfermeiro do NEP, Fábio Rodrigues.

A explosão demográfica e o aumento dos índices de violência têm elevado significativamente não somente a quantidade de casos, como também a gravidade dos traumas. Pela possibilidade de múltiplas lesões associadas, a equipe socorrista precisa estar preparada para realizar este primeiro atendimento, ainda no local do evento.

Alguns cuidados são imprescindíveis, de acordo com o Professor, como, por exemplo: garantir a segurança do local; avaliar a responsividade (chamar o paciente); executar a estabilização manual da coluna cervical; verificar a respiração; avaliar as vias aéreas retirando secreções e/ou corpo(s) estranho(s), caso necessário; avaliar a presença de lesões abertas e/ou fechadas; analisar as características da pele (temperatura, umidade e coloração); observar o pulso central e radial; verificar o estado neurológico (alerta, voz, dor e inconsciência).

– Esta aula, além de enfatizar as principais condutas neste tipo de assistência, mostra a relevância do entrosamento da equipe socorrista. Em situações de urgência e emergência a rapidez e o emprego de manobras corretas são essenciais para salvar o paciente e não causar novas lesões que comprometam a sua recuperação ou até mesmo a sua vida – explica Fábio. ■

Capacitações visam qualificar a assistência prestada nos municípios da região



CISBAF E UNIG FIRMAM PARCERIA QUE BENEFICIA

O CISBAF e a UNIG – Universidade de Nova Iguaçu firmaram uma parceria de cooperação técnica com internos do 10º período do Curso de Medicina, em cumprimento à carga obrigatória em Saúde Cole-

tiva. O objetivo é desenvolver atividades socioeducativas, de pesquisa e de extensão universitária. Ao todo 84 acadêmicos estão participando do programa e todo o trabalho é supervisionado por uma equipe técnica do

Consórcio. As atividades estão sendo feitas na Central de Regulação do Samu Baixada Fluminense e na análise dos dados de saúde produzidos pelo Observatório de Saúde do Cisbaf. ■



Sonia Zimbaro conduz uma das aulas para os internos da UNIG



Analisar os dados de saúde da região é uma das atividades desenvolvidas

CRÉDITO EQUIPAMENTOS

SOB MEDIDA PARA VOCÊ CRESCER

A Unicred tem uma linha de crédito* exclusiva para sua empresa e para aqueles profissionais que querem dar um upgrade nos equipamentos da sua clínica ou consultório.

Além disso, oferecemos taxas muito atrativas. Venha fazer o melhor negócio com quem, assim como você, é especialista na área de saúde.

TAXAS
COMPETITIVAS

CARÊNCIA DE ATÉ 90 DIAS
PARA A 1ª PARCELA

PRAZO DE ATÉ
120 MESES

SAIBA MAIS COM SEU GERENTE DE RELACIONAMENTO OU SOLICITE UMA VISITA DE NOSSOS CONSULTORES ESPECIALIZADOS.

*CRÉDITO SUJEITO A ANÁLISE E APROVAÇÃO.

UNICRED.COM.BR

 /UNICREDRJMT

UNICRED 



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
Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 23 contato@terrapereira.com.br
Salas 502 / 505 - Centro - Nova Iguaçu - RJ www.labmeg.com.br
Tel./Fax: (21) 2667-3378 contato@labmeg.com.br

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

FÓRUM GESTÃO DE CCIH

Traçando caminhos palpáveis para a redução dos níveis de infecção em sítio cirúrgico e prevenção de eventos adversos, visando à segurança do paciente e à redução

de custos, realizando saúde baseada em evidências.

Nesta sexta-feira, no dia 08 de fevereiro, as equipes de gerentes e coordenadores das unidades hospitalares

estiveram presentes ao fórum gestão de CCIH, Qualidade e Segurança do Paciente, promovido pela Associação de Hospitais do Estado do Rio de Janeiro (AHERJ). ■



1º CICLO 2019

Nesta sexta-feira, 1º de fevereiro, foram divulgados os planos e metas para 2019 do HTO BAIXADA.

Fluxos, protocolos operacionais padrão, núcleo interdisciplinar, indicadores e eventos adversos foram os pontos abordados pelo Gerente de Enfermagem Toni Borba Bach.

Estiveram presentes os coordenadores do

CENTRO DE TRATAMENTO DE QUEIMADOS, CENTRO DE TERAPIA INTENSIVA, CENTRO CIRÚRGICO, UNIDADE DE INTERNAÇÃO, SERVIÇO DE APOIO DIAGNÓSTICO-TERAPÊUTICO, SERVIÇO DE CONTROLE DE INFECÇÃO HOSPITALAR, COMPLIANCE.

O encontro contou também com a presença

da Gerente Administrativa da Unidade, Luciana Virgulino, demonstrando a importância da integração entre gestores.

“Grandes líderes mudam de estilo para levantar a autoestima de suas equipes. Se as pessoas acreditam nelas mesmas é impressionante o que elas conseguem realizar”

Sam Walton ■





DR. PAULO SERGIO PERELSON

Oncologista

Quatro de fevereiro é o dia indicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para ser lembrado como o Dia Mundial do Câncer. Criado em 2005 pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), o objetivo é marcar um dia para que a população mundial esteja atenta a esta doença que vem atingindo cada vez mais pessoas, fazendo com que haja um aumento da consciência e educação sobre ela, visando evitar mais mortes pelo câncer.

Segundo estimativas da OMS, no ano 2030 são esperados 27 milhões de casos incidentes de câncer, 17 milhões de mortes por câncer e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente, com a doença. Já no Brasil, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) indica que em 2019 o nosso país deve registrar um número de 600 mil novos casos de câncer, sendo o câncer de pele não melanoma o mais frequente no país, seguido pelo câncer de próstata, para homens, e o de mama, para mulheres.

Os dados atuais sobre a doença nos indicam que é necessário dar uma atenção maior para esse assunto em nossas vidas. Os estudos comprovam que a principal arma contra o câncer é a detecção precoce da doença. Para que isso aconteça é necessário estar sempre alerta com a própria saúde e os sintomas que o corpo mostra; eles são os sinais de que algo no organismo não está bem. O ideal, segundo oncologistas, é fazer um check-up médico geral pelo menos uma vez ao ano para que aconteça a realização periódica de vários exames clínicos, de imagem e laboratoriais, com o objetivo de avaliar o estado geral de saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que ainda não tenha manifestado sintomas. Os médicos também indicam procurar um especialista caso apareçam sinais como caroços, sangramentos sem motivos aparente, mudança no aspecto da pele e dores. Lembrando que cada tipo de câncer desenvolve sintomas diferentes e estes sinais nem sempre fornecem pistas suficientes para que o médico possa ter certeza do que está causando a doença. Podem ser necessários exames complementares como os de imagem, exames de sangue ou ainda uma biópsia.

Outro fator que vem se mostrando um aliado na luta contra o câncer é o desenvolvimento de hábitos saudáveis que devem ser incorporados as nossas rotinas. Uma nutrição balanceada, baseada em uma dieta rica em alimentos naturais como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, evitando comidas congeladas prontas para consumo, ultraprocessadas e industrializados, junto com a prática frequente de exercícios físicos, ajuda a manter o

DIA MUNDIAL DO CÂNCER:

DATA PARA REFORÇAR A IMPORTÂNCIA DE ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E DO DIAGNÓSTICO PRECOCE NO CONTROLE DA DOENÇA



peso corporal adequado, evitando a obesidade, característica que se apresenta como um fator que aumenta o risco de câncer. Segundo a OMS, o aumento de peso desencadeia processos no organismo que podem explicar a relação entre obesidade e o câncer: inflamação crônica do corpo, desregulação da morte das células, aumento da secreção de substâncias pró-inflamatórias, aumento de vasos sanguíneos, excesso de gordura abdominal, mudança na microbiota intestinal, maior secreção de insulina e elevação dos níveis de hormônios sexuais.

Ter hábitos saudáveis na rotina também auxiliam as pessoas que já foram diagnosticadas com algum tipo de câncer. Uma alimentação adequada, acompanhada por um nutricionista, ao longo de um tratamento oncológico, auxilia na prevenção de quadros como baixa de imunidade; no preparatório para procedimentos cirúrgicos ou clínicos; e na reação do organismo ao tratamento, entre outras vantagens. Já o exercício físico promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal e fortalece as defesas do corpo. O ideal é reservar um tempo na rotina para se dedicar a uma atividade física e também adotar pequenos hábitos como caminhar ou ir de bicicleta para o trabalho, se for possível, e subir pelas escadas em vez de usar os elevadores, por exemplo.

É importante destacar também que as notícias falsas, as famosas “fake news”, podem atrapalhar diagnósticos e tratamentos do câncer. Com os avanços da internet, muitas informações se apresentam de forma acessível para que qualquer pessoa possa ter contato com elas. Porém, é necessário verificar a veracidade de muitos conteúdos que circulam na web, principalmente quando o assunto é saúde. Diariamente os médicos precisam lidar com o desafio de mostrar ao paciente que muito do que eles leem na internet

não é verdadeiro e alguns tratamentos vendidos como inofensivos, como dietas restritivas e uso de chás, podem não apenas ser ineficazes como também podem trazer efeitos colaterais para o tratamento médico. É fundamental sempre checar a fonte da notícia. Informações adquiridas a partir de sites de hospitais de referência são mais confiáveis. Além disso, ao encontrar qualquer sintoma é necessário buscar imediatamente um especialista e não acreditar rapidamente em todas as fontes de uma pesquisa na internet.

A grande reflexão que a data do Dia Mundial do Câncer nos trás é que é necessário manter hábitos saudáveis alinhando sempre com uma postura de atenção aos exames periódicos. Seja para homens ou para mulheres, é necessário estar em dia com os exames indicados pelo clínico geral, que variam de acordo com a faixa etária, o histórico familiar e as condições de cada pessoa como peso, altura etc. Quando mais cedo o câncer é diagnosticado maiores são as chances de cura. E, a cada ano, a comunidade científica tem trabalhado para avançar nos tratamentos dos mais diversos tipos de câncer, proporcionando resultados mais rápidos, eficientes, com menos efeitos colaterais e visando sempre uma melhor qualidade de vida para o paciente oncológico. ■



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

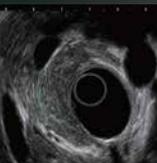
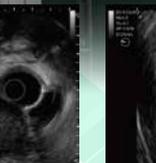
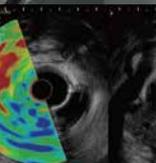
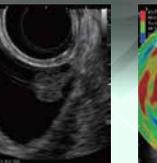
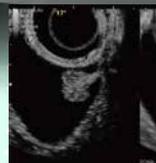
A ECOENDOSCOPIA



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

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

21 2768-7259  WhatsApp: 95950-0097

 Facebook/cedifi

UNIMED NOVA IGUAÇU RECEPCIONA OS NOVOS COOPERADOS



Emilson Lorca dá as boas-vindas aos novos cooperados

A Unimed Nova Iguaçu recepcionou, no dia 25 de janeiro, 19 novos cooperados de diferentes especialidades. Este novo grupo vem atender a demanda crescente em algumas regiões. Além disso, chegam para somar e contribuir com a missão da Cooperativa, que é a de promover a excelência

em saúde, reduzir o tempo de marcação de consultas e proporcionar mais qualidade no atendimento ao beneficiário.

Em um cenário nacional, onde as adversidades de mercado transparecem de forma clara, as instituições precisam cada vez mais estar focadas em seus clientes. Encantamento e

retenção de clientes são palavras de ordem nas empresas que querem se manter sustentáveis. E a Unimed Nova Iguaçu, que por sete anos consecutivos consta da lista das 50 maiores empresas na área de saúde no país, segundo a revista Valor Econômico, tem neste fundamento uma de suas premissas. ■

GESTÃO DE RISCOS CORPORATIVOS NA UNIMED NOVA IGUAÇU

Todo o mercado corporativo vem sofrendo uma forte mudança em seus pilares de gestão e, neste contexto, a Unimed Nova Iguaçu vem se mostrando à frente dos desafios e se preparando de forma proativa para os obstáculos que se colocam, buscando sempre mitigar os riscos envolvidos.

Um importante passo dado pela Cooperativa neste sentido foi a implantação da Gestão de Riscos Corporativos, com suas diretrizes, onde se busca “Identificar, Analisar, Avaliar e Tratar” os riscos passados e futuros associados ao negócio, com um gerenciamento totalmente transparente.

Em constante processo de monitoramento e atualização, em conformidade com as tendências do mercado, a Cooperativa tem investido em diversas medidas preventivas que impactam na redução dos riscos e dos gastos, bem como fortalecem a imagem positiva da marca Unimed por meio da prestação de serviços e da gestão pautadas na excelência. ■

JANEIRO BRANCO ENTRA NA AGENDA DA UNIMED NOVA IGUAÇU

Janeiro Branco, mês da Saúde Mental. Esta é uma das denominações atribuídas ao mês de janeiro e, sendo assim, a Unimed Nova Iguaçu preparou uma agenda especial nesta data a fim de promover ações relacionadas ao tema, para beneficiários e colaboradores. Com o título “Saúde Mental é o eixo do ser humano. Quem cuida da mente, cuida da vida!”, foram promovidas palestras e diversas dinâmicas.

Durante dois dias, pacientes acompanhados pelos serviços de Psicologia e Fonoaudiologia do Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed foram convidados a participar de algumas atividades extras, com apresentações específicas e exibição de técnicas cognitivas voltadas ao alívio do estresse e da ansiedade generalizada.

O sucesso da iniciativa resultou em mais um dia de atividades, desta vez para o público interno. Cerca de 80 colaboradores da Cooperativa envolveram-se na ação. A equipe do CAMU ainda produziu uma dramatização bem descontraída, simulando o trabalho feito entre uma psicóloga e um paciente, o que resultou em muitos elogios por parte dos presentes. Diversos depoimentos ratificaram a importância da realização do evento e de que forma as dinâmicas apresentadas proporcionaram conhecimento a ser aplicado na própria vida. ■



Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed promove ação voltada para a saúde mental



Colaboradores aprendem e praticam técnicas de respiração



Sangue

Urina

Fezes

Histopatológico

Colpocitologia



Paschoal Martino

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

E-mail: 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



DR. JURANDIR LIMA FILHO

Dentista - CRO 14074

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) proibiu a fabricação, importação e comercialização, bem como o uso em serviços de saúde, do mercúrio e do pó para liga de amálgama não encapsulada, utilizados na odontologia.

A proibição começa a valer a partir de 1º de janeiro de 2019, conforme resolução publicada.

O amálgama já é proibido em vários países como: Suécia, Noruega, Dinamarca, Alemanha, Bulgária, Tailândia, Vietnã e Japão. Contudo só agora é proibido no Estado do Rio de Janeiro, abrindo um precedente para que essa proibição valha em todo Brasil.

Esse foi um tema muito polêmico, devido ao baixo custo, resistência e simples utilização pelo profissional.

O mercúrio é um metal pesado altamente tóxico e substância degenerativa do cérebro, tendo muitos efeitos colaterais para a saúde das pessoas. Entre os órgãos que podem ser afetados estão: fígado, baço, rins, pulmões, cérebro e coração.

Além de evitar danos ao organismo de nossos pacientes, ao abolirmos o uso do amálgama em nossa clínica, estamos também evitando danos ao meio ambiente, que pode sofrer com o efeito contaminante do mercúrio.

Fragilidade dentária

As restaurações feitas com este material prejudicam em muito os dentes a longo prazo. O amálgama não tem adesão e requer um preparo extenso, retentivo e severo para o dente restaurado, tornando-o frágil e suscetível a fraturas.

Para aplicar o amálgama, o dentista precisa fazer um desgaste mais agudo no dente natural. Em restaurações com outros materiais, como as resinas e porcelanas, a adesão é mais eficiente, dispensando maiores desgastes.

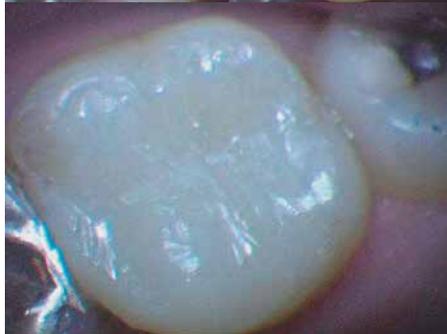
Suscetível à solução de continuidade e a infiltrações

O amálgama é o material com menor capacidade de proteção do dente contra infiltrações e demais agressões que podem evoluir para doenças sérias e até perda dental. Isso ocorre principalmente pelo fato da união do dente natural com o material restaurador ser feita mecanicamente, apenas ocorrendo um encaixe, enquanto nas resinas a adesão é química e a restauração é feita com materiais adesivos e fixada com uma espécie de cola.

Maior risco de desenvolvimento de cáries

Além de maior possibilidade de infiltrações, o amálgama também representa maior possibilidade de acúmulo de biofilme e placa bacteriana e consequentemente produz a desmineralização das estruturas dos dentes e a formação de cáries. ■

O MERCÚRIO COM SEUS DIAS CONTADOS NO BRASIL



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

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



PATRICIA DE PAULA
EDITORIA / JORNALISTA

OS DESAFIOS DE FAZER DA VIDA UMA FESTA

Transformar numa festa inesquecível o sonho de uma família é a missão que o grupo Fantasy vem realizando há 20 anos com competência e muita, mas muita paixão. Precursor no mercado de casas de festas na Baixada Fluminense, ele celebra o número de cinco salões, incluindo o mais novo da família, o Fantasy Lounge.

Criado há três anos, o espaço foi pensado exclusivamente para aquele público que cresceu, já tendo realizado incontáveis festas de debutantes e casamentos. Só para se ter uma ideia, até o fim do ano, não há mais vaga na agenda de fim de semana do Lounge, que hoje tem capacidade para receber 300 pessoas, e que está ganhando uma fachada totalmente reformada e moderna. O sucesso nesta trajetória é o que fez o grupo Fantasy ser escolhido para estreitar a coluna “Empreendedores da Baixada”, da revista da Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI).

A história do grupo tem como alicerce a amizade dos sócios Leandro Colarick, Natália Colarick e Nelsini Fernandes, que se conheceram quando trabalhavam no McDonald's. Foi lá que aprenderam lições valiosas sobre comprometimento e excelência no atendimento ao público.

- Aprendi com o Leandro a dar valor ao negócio e às pessoas que estão indo comprar. Ele falava que o cliente havia saído para comer aquele sanduíche, então tinha que ser o melhor da vida dele. Às vezes era o único dinheiro que ele tinha para gastar com a família, e era a nossa obrigação atender aquele sonho – lembra Nelsini.

A vida afastou os amigos por um tempo, mas eles voltaram a se encontrar quando Leandro e Natália convidaram Nelsini a entrar num negócio que estava apenas começando: casa de festas. Surgiu a Fantasy Casa de Festas Infantis, na Rua José Alvares, 220, em Nova Iguaçu..

- Leandro sempre foi um cara muito visionário e empreendedor – conta o amigo e sócio.

E olha que falamos de uma época em que casa de festas ainda não tinha ar-condicionado e os brinquedos para a criançada eram muito simples. Mas havia um conceito que parecia irresistível: entrar como convidado na sua própria festa com a única preocupação de se divertir. Deu certo. Enquanto o cliente curtia, uma equipe comprometida fazia aquele sonho acontecer. Os sócios investiram em equipe e um treinamento incansável da equipe de funcionários para manter o cliente feliz. Não é por acaso que, com orgulho, Nelsini diz que nunca colocou um outdoor sequer na cidade em 20 anos.

- Todo o retorno que tivemos foi fruto da propaganda boca a boca, do cliente satisfeito, que



continuou fazendo festas com a gente e nos indicando para os amigos e familiares. O Fantasy virou um selo de qualidade, uma garantia de que a festa será sucesso.

Logo vieram as outras casas de festas que fazem parte da família Fantasy: a unidade de Nilópolis, inaugurada em junho de 2000; a Adventure Kids 1, em junho de 2004; depois a Adventure Kids 2, inaugurada bem ao lado, em junho de 2012, e, por fim, a Fantasy Lounge, aberta no auge da tão falada crise, em janeiro de 2016.

Entre os sócios, alguns papéis são bem definidos. Leandro é aquele que pensa em toda a estrutura, que “bota o trem no trilho”, como diz Nelsini. Natália cuida do cliente em vendas e a mente criativa que cuida das célebres decorações. Nelsini é o diretor que faz com que tudo isso funcione na hora da festa.

- Também vendo, treino, decoro e até bolo eu faço, se for preciso. Tem que jogar nas onze. Com essa função multitarefa, ele lembra de quando, ainda no primeiro ano de funcionamento, o animador faltou. Nelsini foi escalado para substituí-lo e, sem querer, nascia o Mr. Moreno, que animou muitas festas na cidade. Até hoje, Moreno - como muitos chamam Nelsini - é convidado para animar festas ou, pelo menos, cantar os parabéns.



- É um dom que eu nem sabia que tinha. Com as brincadeiras e animação conseguia unir as famílias, agradar mãe, pai, avó, integrando crianças e adultos. E isso não tem preço.

Nelsini, conta ele, já usou desde músicas de Ivette Sangalo ao Padre Marcelo Rossi para animar os parabéns. Mas nada se comparou ao hino do Ayrton Senna, seguido da entrega de um troféu para o aniversariante. Virou uma marca registrada de Moreno e da rede de casas de festas.

- Nunca vou esquecer a primeira vez que fizemos. Foi pai chorando, mãe chorando com os gritos de "é campeão". As pessoas ficaram encantadas. Depois o pai me confidenciou que era fã do Ayrton Senna, daqueles que tem pôster, réplica de capacete, macacão. Fizemos muitas festas porque as crianças queriam ganhar o troféu. Fomos os precursores.

Para o grupo, um outro segredo do sucesso é manter o alto padrão de qualidade também do seu bufê, que é um capítulo à parte, e fica sob o comando de Marco Colarick. A área de produção fica responsável por confeccionar os bolos, salgados e os pratos servidos nas festas.

- A nossa premissa é manter a qualidade e garantir que o bufê que o cliente vai experimentar agora vai ser o mesmo que será servido no seu casamento, daqui a um ano. Se não for igual, vai ser melhor, podemos garantir - afirma Nelsini. E é assim, seguindo com paixão, trabalho em equipe e foco no cliente, que o grupo Fantasy segue realizando sonhos.

- Trabalhamos como se a festa fosse para a nossa família. Assim conquistamos clientes que acabam se tornando amigos. Eles são as pessoas mais importantes do nosso negócio. Estamos aqui para que elas sejam impactadas, agradadas, abençoadas com um salgadinho que você dê, um bom dia, boa tarde, vai com Deus. E a gente vem vivendo isto dia após dia, festa após festa.

Hoje, então, o Grupo Fantasy é referência no segmento e um grande empreendedor, ainda mais que em nossa região é o único do segmento com mais de uma unidade, ou seja, cresceu e mostrou a sua força e também acreditou na sua aut Capacidade de reinvenção, ainda mais que já se passaram mais de 20 anos nessa história de sucesso e de empreendedorismo.

Parabéns a todos os envolvidos e que mantenham este sucesso.

Isso mostra que é importante treinar nossas equipes com excelência e como é essencial encantar o cliente.

Foi um prazer para a nossa equipe conhecer um pouco mais dessa história que pertence a nossa região e de como temos grandes empresários que acreditam de verdade que empreender é a alma do negócio.

Agora, na próxima edição, teremos novas surpresas e novos heróis!!!

Até a próxima! ■





CLAUDIO MOURA

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

VIP's



Parabéns à Cirurgiã-Dentista Clarisse de Andrade Coutinho, que no dia 30 completou mais uma Primavera. Aqui a aniversariante com seus pais, os Advogados Marcos Venício de Andrade e Silvana de Andrade, os filhos Laura e Igor Coutinho e a Tia Gláucia Bessil.



Na posse dos Deputados eleitos no passado dia primeiro no Plenário Ulysses Guimarães, em Brasília, destaque o Deputado Federal iguaçuano Luiz Antônio Teixeira Jr. (o Dr. Luizinho), que estava acompanhado de seu pai, Luiz Antônio Teixeira (foto) e demais familiares.



Com o tema "Rio de Janeiro", Ana Paula Martins (aniversariante do dia 22) festejou no dia 26, no Nova Iguaçu Country Club, a chegada dos seus 40 anos. No click, a alegria de Ana Paula com o esposo Fabinho Carvalho e a filha Maria Paula. A seguir, nas fotos de Rodrigo e Thais Corrêa, outros momentos da festa:



Os casais Vítinho Blum e Isabelle Medeiros, Malafaia e Aline, Leandro e Gláucia David.



Ana Paula e Fabinho acompanhados do médico Fabiano Bastos Tavares com a esposa Cristina Dos Santos Neves e a filha Natália.



A Cirurgiã-Dentista Jaqueline Sígolo, Cleide Vieira, a Drª Águida Lemos, Andréa Victorino, Cláudia Costa e Wanilce Aires.



Ana Paula com o médico Luciano Martins, a esposa Wanilce Aires e os filhos Vitória Aires e Davi Ventura.



Luilton e Karen Trigueiro com Luciana Simões e Demethrius.



Ana Paula e o casal Cleide Alves Vieira e Luiz Vieira.



Willian Barbosa, Felipe Falcão, Renan Polinati e Demethrius.



... e Cláudia Dominguez, Eliane Guimarães, Andrea Dominguez com o esposo Eduardo Xavier (Big), Karen Trigueiro e Márcia Claudia.



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!



MICHELLE CRISTINE
Psicóloga

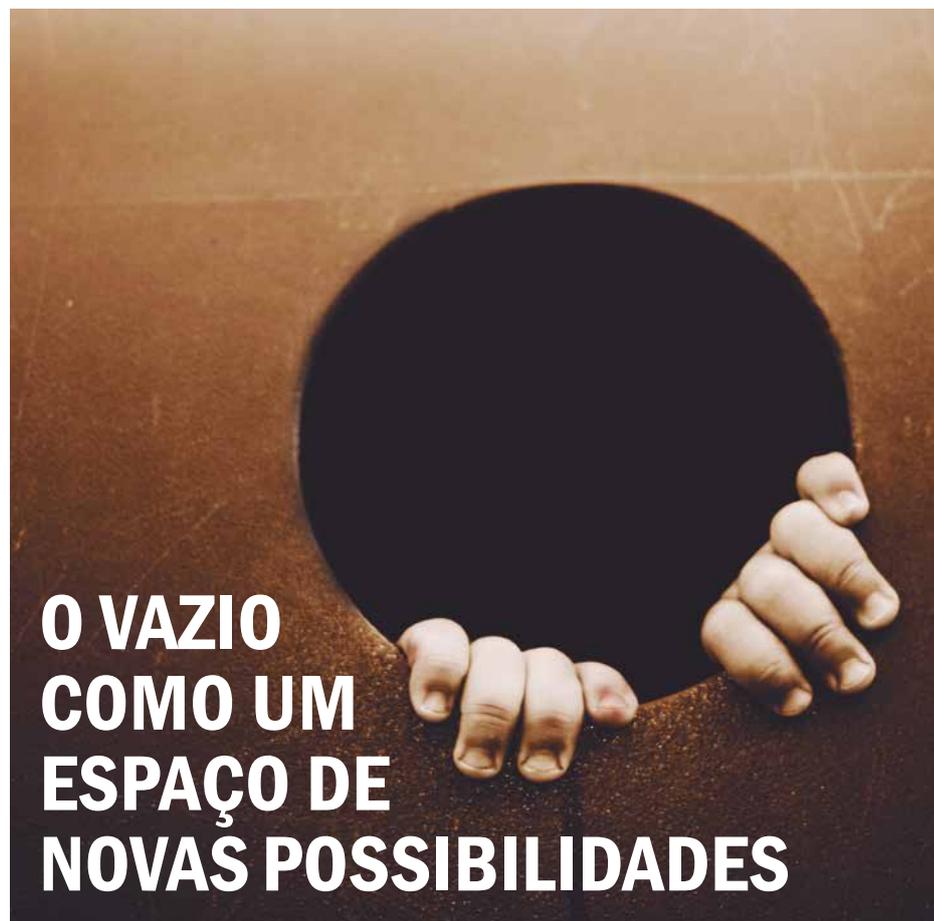
Você já sentiu um vazio que não conseguiu explicar?

Ao longo da existência todo ser humano é tomado por um sentimento de vazio em algum momento da vida. Atualmente observa-se que muitas pessoas não conseguem lidar com o vazio existencial. Na maioria das vezes o vazio é associado à dor, à angústia, ansiedade e à falta de sentido na vida. Essa questão é muito frequente na depressão e na tentativa de suicídio. O vazio é tão forte e indizível que o sujeito não consegue expressar em palavras a razão para tal sofrimento. Nesses casos, o vazio assume preponderância sobre todas as outras coisas e leva o sujeito a perder o interesse pelo mundo externo.

No cotidiano temos tendência a nos distrair ou até mesmo fugir do vazio. Tentamos preenchê-lo através de inúmeros mecanismos como o uso excessivo do celular, das redes sociais, de bebidas, drogas, relacionamentos extraconjugais, antidepressivos, entre outros. Muitas vezes, esses mecanismos se apresentam como uma via de fuga, pois temos pouco tempo para a introspecção. Assim, as pessoas acabam se ocupando de tudo que distrai o vazio momentaneamente. Mas ele retorna, e com muito mais força.

O vazio faz parte da natureza humana e, é necessário, para que possamos ir em busca de nossos desejos e metas. Podemos dizer que o vazio pode se apresentar como um espaço de novas possibilidades, assim como observamos a necessidade que temos de satisfazer a fome, por exemplo. Quando comemos um alimento, nos saciamos, mas, logo o vazio e a necessidade retornam. No entanto, há momentos em que a fome surge e não conseguimos identificar qual é o alimento necessário para satisfazer o nosso desejo. Além disso, em muitas ocasiões, comemos algo e dizemos que não estamos satisfeitos, "não era isso que queria comer" ou "comi tanto e ainda estou com a sensação de estar com fome".

Diante deste ponto de vista, apreendemos que na vida o vazio simplesmente vem e vai, e isso significa que a falta sempre irá existir.



O VAZIO COMO UM ESPAÇO DE NOVAS POSSIBILIDADES

Também podemos observar a presença da falta no ato de falar, escrever ou agir. Sempre achamos que poderíamos ter feito melhor, há uma sensação de que está faltando alguma coisa a ser dita, escrita ou realizada. Essa lacuna é o que nos dá movimento e faz se instaurar a lógica do desejo, a fim de que possamos ir em busca da satisfação. É importante ressaltar que o desejo não tem um objeto de satisfação específico, mas sim uma causa que envolve vários objetos possíveis de satisfação.

O preenchimento do vazio é muito peculiar, é necessário ter coragem para olhar o vazio, porque temos tendência a fugir dele, por ser inquietante demais, e muitas vezes pensamos ser melhor deixar as coisas "por debaixo do tapete". A partir do momento que olhamos para nosso vazio começamos a enxergar um espaço de novas possibilidades, a enfrentar os fantasmas interiores e a realizar coisas antes nunca imaginadas. Algumas pessoas conseguem lidar com isso sozinhas, outras precisam da ajuda de um profissional.

O trabalho terapêutico é um caminho que permite ao sujeito compreender as questões internas com mais clareza e encarar o vazio sem medo do que vai encontrar adiante. A retificação subjetiva produzida nesse processo leva o sujeito a enxergar e perceber que a maior parte dos vazios que se apre-

sentam ao longo da vida podem se tornar menos cruéis e fatais quando há uma análise interna.

A falta estará sempre presente, contudo, o sujeito poderá usá-la em favor de um crescimento pessoal ao investir em si mesmo. Essa travessia possibilita descobrir que há mais possibilidades do que vazios. Assim como a fome surge como um vazio que nos permite ir em busca de inúmeros alimentos que proporcionam a satisfação, o vazio surge como um espaço de infinitas e novas possibilidades que nos permite seguir em frente e vivermos desejantes. ■

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)

ANS - nº 344397

COM A
saúde
EM DIA,
SEU **Carnaval**
DURA O ANO TODO.

Unimed 
Nova Iguaçu

Central de Vendas

0800 282 4464



ART-PÃO

Confeitaria

Um Carnaval de Delícias!

Art Kids

www.artpao.com.br

JUSCELINO	NOVA IGUAÇU	VIA LIGHT
2797-2700	2767-6161	3763-7878
2697-0697 - 2796-3736	2767-2877	3773-1566



ART-PÃO Confeitaria
Páderia e Lanchonete



DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

OSTEOPOROSE

É uma doença metabólica, sistêmica, que acomete os ossos. A prevalência da osteoporose, acompanhada da morbidade e mortalidade de suas fraturas, aumenta a cada ano. Estima-se que com o envelhecimento populacional na América Latina, o ano de 2050, quando comparado a 1950, terá um crescimento de 400% no número de fraturas de quadril para homens e mulheres entre 50 e 60 anos, e próximo de 700% nas idades superiores a 65 anos. Estima-se que a proporção da osteoporose para homens e mulheres seja de seis mulheres para um homem a partir dos 50 anos e duas para um acima de 60 anos. Aproximadamente uma em cada três mulheres vai apresentar uma fratura óssea durante a vida.

A osteoporose é definida como uma doença esquelética sistêmica caracterizada por baixa massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo, com consequente aumento da fragilidade óssea e suscetibilidade à fratura.

Esta definição bem estabelecida, desenvolvida pelo consenso internacional em 1993, captura duas importantes características da doença: seus efeitos adversos sobre a massa óssea e microestrutura e o desfecho clínico da fratura.

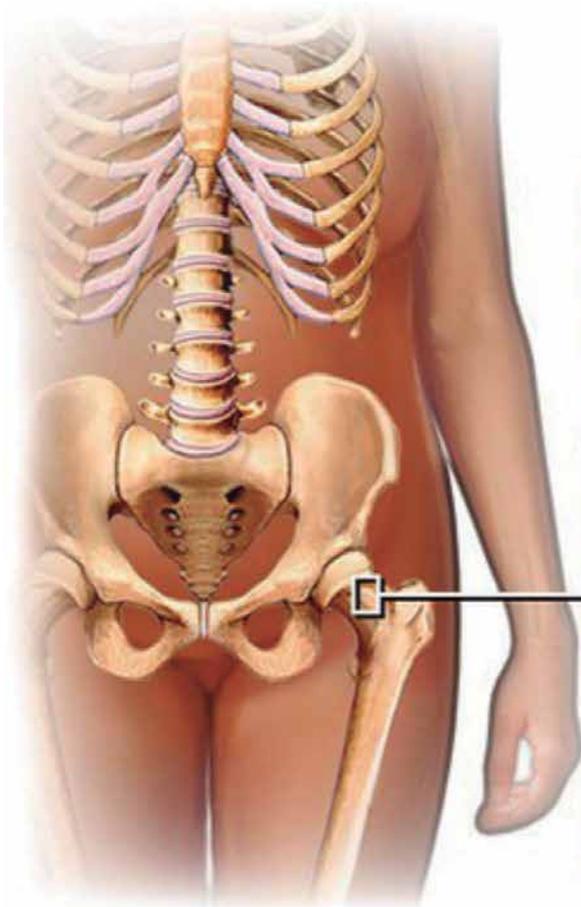
Devido à natureza sistêmica da osteoporose, o aumento associado do risco de fratura afeta virtualmente todos os sítios esqueléticos.

As fraturas de quadril, que apresentam sintomas de dor e incapacidade de su-

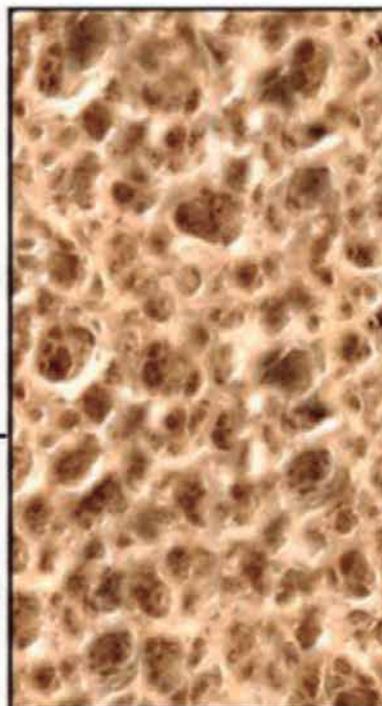
portar peso, quase sempre requerem fixação cirúrgica e estão associadas à maior redução do estado funcional e da qualidade de vida do que todos os outros tipos de fratura, com alto risco de mortalidade a curto prazo e custos médicos diretos substanciais.

As fraturas vertebrais são muito mais variáveis em sua apresentação, desde aquelas que causam dor severa que requerem internação hospitalar, até aquelas que produzem poucos sintomas e são diagnosticados apenas em exames de imagem.

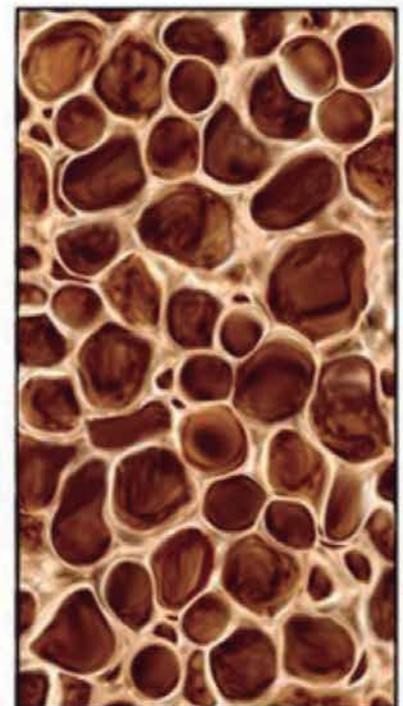
A maioria dos estudos mostra que a maioria das fraturas vertebrais não é clinicamente reconhecida, mas retém importância como marcadores de fragi-



OSSO NORMAL



OSTEOPOROSE



lidade esquelética que prenunciam risco aumentado para outras fraturas, incluindo aquelas que afetam o quadril.

A modelagem óssea esculpe os ossos durante o desenvolvimento do esqueleto, otimizando sua forma e estrutura para responder aos estresses mecânicos predominantes.

O processo de envelhecimento em mulheres está associado a um aumento na taxa de remodelação óssea nos ossos esponjoso e cortical, combinado com equilíbrio negativo de remodelação, resultando em perda óssea e ruptura da microarquitetura óssea.

Nos homens, o envelhecimento é predominantemente associado à redução da formação óssea e baixa renovação óssea.

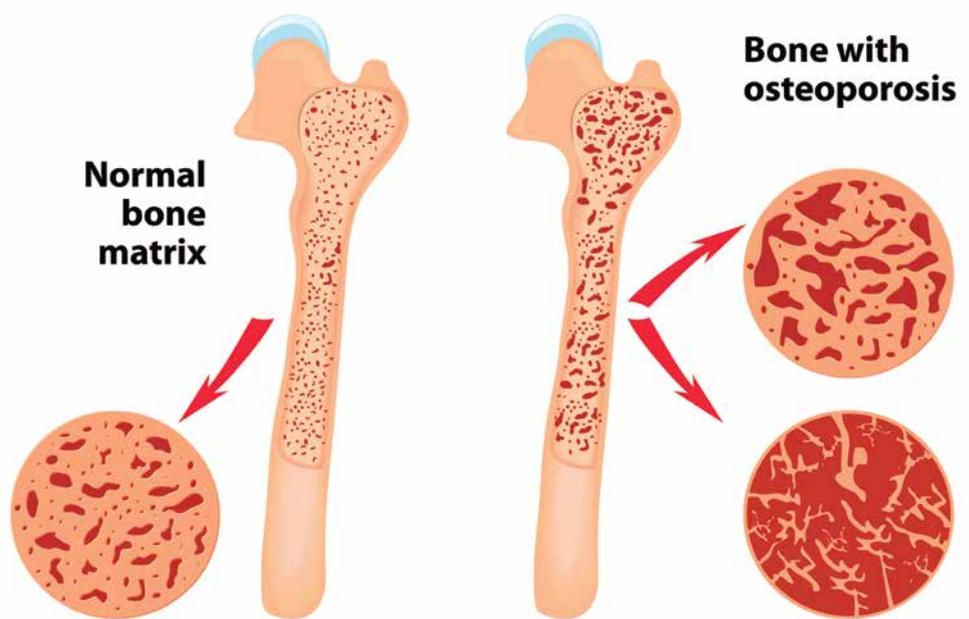
A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA FEMININA?

Mulheres têm mais osteoporose que os homens, pois têm os ossos mais finos e mais leves e apresentam perda importante durante a menopausa. No entanto, homens com deficiência alimentar de cálcio e vitaminas estão sujeitos à doença. Inclusive, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into) criou o Programa de Osteoporose Masculina (PROMA), desde março de 2004, com o objetivo de quantificar as vítimas da doença para tratá-las e estudar a sua incidência.

A OSTEOPOROSE É HEREDITÁRIA?

Não significa dizer que, se o histórico familiar é favorável à osteoporose, todos vão desenvolver a doença. Mas é importante, sim, identificar se os pais são portadores de osteoporose. Em caso positivo, deve-se manter cuidado redobrado na prevenção da doença. Explicação: a vitamina D é mais eficiente na absorção do cálcio em algumas pessoas do que em outras e essa característica é hereditária. Descendentes de pessoas que têm menor capacidade de absorção do cálcio no organismo e que apresentaram osteoporose quando adultas têm maior probabilidade de apresentar a doença. Mas nada que bons hábitos alimentares e atividade física não possam mudar neste quadro.

Osteoporosis



CAUSAS

Nós temos no corpo células responsáveis pela formação óssea e outras pela reabsorção óssea. O tecido ósseo vai envelhecendo com o passar do tempo, assim como todas as outras células do nosso corpo. O tecido ósseo velho é destruído pelas células chamadas osteoclastos e criado pelas células reconstituidoras, os osteoblastos. Esse processo de destruição das células é chamado de reabsorção óssea, que fica comprometido na osteoporose, pois o corpo passa a absorver mais osso do que produzir ou então não produz o suficiente. Alguns problemas podem interferir na formação dos ossos:

DEFICIÊNCIA DE CÁLCIO

O cálcio é um mineral essencial à formação normal dos ossos. Durante a juventude, o corpo usa o mineral para produzir o esqueleto. Além disso, o osso é o nosso principal reservatório de cálcio e é ele quem fornece esse nutriente para outras funções do corpo, como o funcionamento cardíaco. Quando o metabolismo do osso está em equilíbrio, ele retira e repõe o cálcio dos ossos sem comprometer essa estrutura. Esses nutrientes são obtidos por meio da alimentação, por isso, se a ingestão de cálcio não é suficiente, ou então o organismo não

está conseguindo absorver esse cálcio ingerido, a produção de ossos e tecidos ósseos pode ser afetada, não havendo nutrientes suficientes para produzir o esqueleto e suprir toda a demanda de cálcio do resto do corpo. Desta forma, a ingestão insuficiente ou a má absorção desses nutrientes pode ser uma das causas de osteoporose. No caso do envelhecimento, é necessário entender que os ossos crescem somente até os 20 anos, e sua densidade aumenta até os 35 anos, começando a perder-se progressivamente a partir disso. Isso quer dizer que até os 35 há um equilíbrio entre processos de reabsorção e criação dos ossos, e a partir dessa idade a perda óssea aumenta gradativamente, como parte do processo natural de envelhecimento. Caso o indivíduo não tenha criado um “estoque” de densidade óssea suficiente para suprir esse aumento gradativo da reabsorção, os ossos vão ficando mais frágeis e quebradiços, podendo levar à osteoporose. Enquanto a mulher está em período fértil (menstruando) existe a produção acentuada do hormônio estrogênio. Quando abundante no corpo da mulher, o estrogênio retarda a reabsorção do osso, reduzindo a perda, além de ser responsável pela fixação do cálcio nos ossos, contribuindo para o fortalecimento do esqueleto. Em contrapartida, a mulher durante e após a menopausa tem uma produção muito reduzida de estrogênio, uma vez

que ele não é mais necessário para o ciclo menstrual. O hipoposterogenismo irá contribuir para a perda de massa óssea mais acelerada, principalmente nos primeiros anos da pós-menopausa. Dessa forma, a menopausa pode ser um gatilho para a osteoporose.

Em homens, baixos níveis de testosterona (hipogonadismo) também podem favorecer a osteoporose, uma vez que este hormônio entra na formação do tecido ósseo.

DOENÇAS OU MEDICAMENTOS

Outras condições podem levar ao surgimento da osteoporose, sendo responsável por 20% dos casos totais da doença, sendo entretanto muito comuns em pessoas mais jovens e sem outros fatores de risco:

- Síndrome de Cushing
- Hiperparatireoidismo primário ou terciário
- Hipertireoidismo
- Acromegalia
- Mieloma múltiplo
- Doenças renais
- Doenças inflamatórias intestinais
- Doença celíaca
- Pós-gastrectomia
- Homocistinúria
- Hemocromatose
- Doenças reumáticas
- Uso de medicamentos à base de glicocorticoides, hormônios tireoideanos, heparina, warfarina, antiepilépticos (fenobarbital, fenitoína, carbamazepina), lítio, metotrexato e ciclosporina.

FATORES DE RISCO

- Mulheres e homens orientais correm mais risco de sofrer fraturas pela osteoporose, por um problema anatômico no fêmur.
- História familiar de osteoporose
- História prévia de fratura por trauma mínimo
- Tabagismo
- Baixa atividade física
- Baixa ingestão de cálcio
- Baixa exposição solar
- Alcoolismo
- Imobilização
- Ausência de períodos menstruais (amenorreia) por longo período
- Baixo peso corporal.

SINTOMAS

Sintomas de Osteoporose

- Dor ou sensibilidade óssea
- Diminuição de estatura com o passar do tempo
- Dor na região lombar devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral
- Dor no pescoço devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral
- Postura encurvada ou cifótica

NA CONSULTA MÉDICA

Caso você tenha algum fator de risco para a osteoporose, principalmente a chegada da menopausa, é importante pensar na visita a um médico para avaliar a necessidade de fazer um exame de densitometria óssea. Como a doença não apresenta sintomas, o profissional fará perguntas sobre o seu quadro geral, como doenças associadas, hábitos alimentares, sedentarismo, tabagismo e outros pontos que ele achar relevante, como a idade em que a mulher entrou na menopausa, por exemplo. A partir dessa análise clínica, o médico poderá dizer se você está ou não em risco para osteoporose e poderá indicar a realização de alguns exames.

Exames

O principal exame para rastreamento e diagnóstico da osteoporose é a densitometria óssea, um exame que avalia a densidade dos ossos e músculos do corpo, podendo identificar quando os ossos estão muito finos ou então quando a perda ainda está se iniciando. Além deste, a radiografia também pode ser indicada para a investigação da osteoporose.

DIAGNÓSTICO DE OSTEOPOROSE

Em geral, a perda óssea ocorre gradualmente com o passar dos anos. Na maioria das vezes, a pessoa irá sofrer uma fratura antes de se dar conta da presença da osteoporose. Quando isso ocorre, a doença já se encontra em um estado avançado, e o dano é grave.

Por não apresentar sintomas em seu estado precoce, não é possível fazer

um diagnóstico clínico da osteoporose. Dessa forma, o diagnóstico tanto precoce quanto após uma fratura é feito com a densitometria óssea e radiografias. Além destes, o médico pode pedir outros exames para fazer o diagnóstico de causas secundárias da osteoporose, como dosagem de creatinina e dosagem de testosterona. Somente um médico pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correta e a duração do tratamento. Siga sempre à risca as orientações do seu médico e NUNCA se automedique. Não interrompa o uso do medicamento sem consultar um médico antes e, se tomá-lo mais de uma vez ou em quantidades muito maiores do que a prescrita, siga as instruções na bula.

MANTENHA-SE NO PESO IDEAL

Se a manutenção do peso é benéfica como um todo, para pessoas com osteoporose ela é a ainda mais importante. E não é só a obesidade que atrapalha a vida do paciente - aqueles que estão muito abaixo do peso também correm riscos. Os pacientes acima do peso têm dificuldade de realizar exercícios e tendência a desenvolver outros problemas, como hipertensão arterial e diabetes, além de geralmente manterem uma alimentação inadequada, sem o aporte nutricional que a osteoporose pede, ao passo que os de peso muito baixo têm, em geral, deficiência alimentar por pouca ou má ingestão de nutrientes. Inclusive, os mais magros são mais atingidos pela osteoporose, justamente porque a gordura periférica - em menor quantidade naqueles abaixo do peso - ajuda a manter o aporte de cálcio no metabolismo do estrogênio, deixando os ossos mais fortalecidos. Uma das explicações para isso seria o fato de que um paciente muito acima do peso se fraturaria mais facilmente ao se levantar pra caminhar, então a natureza dá a essas pessoas uma força extra para poder aguentar o seu próprio peso. No entanto, uma vez com osteoporose, o excesso de peso pode causar um esforço muito grande das articulações, favorecendo dores e quedas.

PRATIQUE EXERCÍCIOS

A atividade física é fundamental para os pacientes com osteoporose. Além de aumentar o aporte e fixação de cálcio ao osso, o exercício ajuda no equilíbrio para evitar quedas. Praticar exercícios também ajuda a manter a densidade óssea à medida que envelhecemos, diminui a dor nas articulações e ainda por cima elimina os quilos que por ventura estiverem sobrando e forçando as articulações. Exercícios de fortalecimento e flexibilidade, bem como atividades aeróbicas, são as mais indicadas para os portadores de osteoporose. Os primeiros ajudam a manter a densidade óssea e fortalecer as articulações, já os exercícios de flexibilidade, como alongamento e ioga, além de beneficiar as articulações também ajudam a preservar a amplitude do movimento. Por fim, as atividades aeróbicas podem ajudar a construir ossos e manter as articulações saudáveis, bem como fortalecer os músculos, coração e pulmões. No entanto, todos os pacientes devem ser avaliados para poder executar os exercícios corretos e na época adequada, especialmente os idosos.

NUTRIENTES EM DIA

A osteoporose está intimamente ligada à alimentação. Se você não está ingerindo os nutrientes na quantidade certa, o seu corpo está em risco. Os nutrientes mais importantes na luta da osteoporose são o cálcio e a vitamina D. O primeiro é essencial para a formação dos ossos, enquanto o segundo é que permite que o cálcio seja absorvido e atue na formação da matriz óssea. Os dois andam sempre de mãos dadas: se você ingerir muito cálcio, mas não tiver vitamina D, de nada adianta, pois esse não será absorvido. O mesmo vale para quem ingere muita vitamina D, mas não tem a quantidade de cálcio suficiente para ser absorvida. A recomendação diária de cálcio para adultos varia entre 1.000mg e 1.200mg, enquanto a vitamina D tem sua dose de 800 a 1.200 UI por dia. Boas fontes de cálcio são leite e seus derivados, bem como vegetais verdes escuros e produtos fortificados. Quanto à vitamina D, a melhor forma de obtê-la é se expondo ao sol no mínimo 30 minutos por dia, lembrando que deve ser o sol da manhã ou o do final do dia.

PARE DE FUMAR

O cigarro é atualmente considerado não só um fator de risco, como um agravante da osteoporose, e como tal deve ser abandonado. Isso acontece porque a fumaça tóxica do cigarro, quando chega à corrente sanguínea, interfere no funcionamento das células osteoblásticas - responsáveis por construir e reparar a matriz óssea. E nunca é tarde para largar o vício, pois, ao parar de fumar, o risco de baixa densidade óssea e fraturas tende a se reduzir com o passar do tempo.

EVITE O ÁLCOOL

O consumo excessivo de bebida alcoólica diminui as reservas de cálcio e, como consequência, faz com que os ossos fiquem mais fracos. O consumo de álcool no dia a dia acarreta o aumento dos níveis do paratormônio, que é o hormônio responsável por equilibrar a quantidade de cálcio nos ossos. O álcool em excesso também interfere na absorção de cálcio e vitamina D pelo pâncreas, ambos nutrientes essenciais para os ossos.

FAÇA ADAPTAÇÕES EM CASA

As mudanças para uma casa segura são muito importantes para evitar quedas no paciente com osteoporose. Evitar tapetes soltos, sapatos de salto deslizante e pisos derrapantes em áreas como banheiro e cozinhas é fundamental para quem tem a doença. A colocação de apoio com barras fixas nas paredes ajuda na movimentação dentro de casa. Prender ao solo móveis que podem escorregar é outro artifício eficiente. É importante também manter todos os objetos dentro do campo de visão, principalmente entre os mais idosos, pois eles apresentam uma redução do seu campo visual, e por isto objetos deixados em qualquer lugar são potencialmente perigosos. Outro ponto essencial é manter interruptores de luz ou abajures próximos da cama e portas, a fim de que o paciente não precise andar no escuro em nenhum momento, correndo o risco de tropeçar e cair.

FAÇA A DENSITOMETRIA ÓSSEA REGULARMENTE

O exame de densitometria óssea é usado para medir a densidade de nossos ossos,

ou a massa óssea. O controle com o exame geralmente é anual, mas a frequência pode mudar conforme orientação. A densitometria avalia o grau da osteoporose e acusa a probabilidade de fraturas.

DE OLHO NAS CAUSAS SECUNDÁRIAS

Se a osteoporose estiver associada a uma outra condição, como o hiperparatireoidismo, doenças renais ou uso de medicamentos com corticoides, é importante tratar também estes problemas. Converse com seu médico e procure entender

COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

A principal complicação da osteoporose são as fraturas por compressão na coluna vertebral, no fêmur, nos quadris e nos punhos. Uma fratura nos quadris ou fêmur pode gerar invalidez ou perda da capacidade de andar. A coluna e o fêmur são as áreas que mais recebem desgaste ósseo e mais correm risco, sendo a fratura proximal de fêmur a mais grave, resultando em mortalidade 15% maior no primeiro ano pós-fratura, se comparado com um grupo de idade similar que não sofreu o trauma, sendo que os pacientes com fratura prévia são duas a cinco vezes mais susceptíveis a incidências futuras do que indivíduos sem fraturas. Cerca de metade dos pacientes com fratura de fêmur não consegue mais andar, e um quarto necessita de cuidado domiciliar prolongado. Um paciente que não consegue mais andar e fica acamado corre um risco maior de sofrer infecções e fica mais suscetível a doenças por conta da invalidez.

PREVENÇÃO

- Seguir uma dieta balanceada, com as quantidades adequadas de cálcio e vitamina D.
- Evitar o consumo de álcool em excesso.
- Não fumar.
- Praticar exercícios regularmente.
- Fazer a reposição hormonal quando indicado.
- Fazer a densitometria óssea anualmente a partir dos 50 anos.■



RAPHAEL SACRAMENTO

Profissional de Educação Física

“VO2MAX”: O SEGREDO DA LONGEVIDADE

Muito comum hoje em dia no meio esportivo, seja amador ou profissional, a sigla VO2 nada mais é que “Volume de Oxigênio”, que representa o consumo de oxigênio pelo organismo e sua utilização para manter o metabolismo, suprimindo as necessidades de energia do corpo em repouso ou em exercício.

A melhor forma de avaliar o nível de condicionamento de um indivíduo é através do teste de 899VO2max, logo, seria a capacidade máxima que o corpo tem de absorver e aproveitar o oxigênio inspirado. Para saber com precisão esses dados é utilizado o método direto com o teste de Ergoespirometria. Com este teste analisamos o comportamento dos sistemas respiratório, cardiovascular e muscular durante o exercício e descobrimos o quanto de O2 o corpo consegue captar para produzir energia (ATP).

Existem métodos indiretos para mensuração do VO2max através de diferentes testes de campo e em cicloergômetros, cada qual com seus protocolos e suas fórmulas predefinidas, que podem ser utilizados para uma ideia aproximada, quando não se tem a possibilidade de utilização da Ergoespirometria. O VO2 pode ser expresso em unidades de litros por minuto (l/min) ou em relação ao peso corporal (ml/kg/min)). O bom desempenho num teste de VO2max depende



do bom funcionamento de vários sistemas: respiratório (troca gasosa pulmonar), cardiovascular (bombeamento de sangue rico em oxigênio para a musculatura em atividade) e do sistema muscular. Qualquer dificuldade em algum destes sistemas resultará na diminuição da capacidade de realização do exercício e na diminuição do consumo de oxigênio (VO2).

Os valores de VO2max de um indivíduo é que determinam as faixas ideais de treinamento físico (principalmente aeróbicos). Quanto maior o VO2max de uma pessoa, melhor o condicionamento da mesma. De posse desses valores de VO2, podemos saber até onde podemos chegar na organização de uma planilha de treinamento. Essa quantidade de oxigênio varia de acordo com idade, sexo e principalmente com a atividade que está sendo praticada. Esportes como corrida, ciclismo, natação, futebol necessitam de uma maior capacidade de oxigênio, logo seus praticantes têm um VO2max mais alto em relação a quem pratica vôlei e ioga por exemplo. Saber o quanto de oxigênio máximo você consegue utilizar é importantíssimo para sua vida. Se você tem um VO2 alto, estatisticamente você viverá mais. Por outro lado, se seu VO2 estiver relativamente abaixo dos padrões para sua idade, com certeza sua longevidade estará comprometida. Ou seja, quanto mais alto o seu VO2max, mais você viverá. ■



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

FESTA INFANTIL EM CASA. FAZER OU NÃO FAZER?



BRUNA REZENDE
Produtora de Eventos

Toda mãe um dia se questionou em fazer ou não fazer uma Festa Infantil em Casa. A dúvida inevitavelmente aparece quando pensamos nos preparativos da festa infantil de um(a) filho(a). É o momento que você deve colocar na balança as vantagens e as desvantagens do planejamento até execução. Uma coisa é certa: essa data não pode passar em branco! Pensando nisso, preparei uma matéria com superdicas para as supermães.

CONVIDADOS:

Vantagem: quando se trata de uma festa mais intimista para poucos convidados. Desvantagem: Dependendo do tamanho da sua casa, sua lista de convidados deverá ser mais enxuta.

COMODIDADE:

Vantagem: dispensa gastos com aluguel.

Desvantagem: A bagunça dentro da sua própria casa.

TEMPO DE DURAÇÃO:

Vantagem: Você pode regular o tempo de duração da festa sem se preocupar com o horário do término. Desvantagem: Algum convidado extrapolar e ficar mesmo após o término da festa.

DECORAÇÃO:

Vantagem: Você ou o decorador podem decorar a festa infantil na sua casa de forma mais tranquila e antecipada, sem se preocupar com dias e horários de pré-montagem.

Desvantagem: A decoração antecipada atrapalha a rotina da família.

QUINTAL:

Vantagem: A mãe pode usar a sua área externa para fazer festa infantil ao ar livre.

Desvantagem: Mudanças climáticas repentinas podem lhe pegar de surpresa.

Após a análise dos itens acima, chegou a hora de decidir, fazer ou não fazer a festa do(a) seu/sua pequeno (a) em casa?

Vamos às dicas:

Número de convidados X espaço - some os assentos da casa, este é o número de convidados.



Podendo passar até 15%, pois existem convidados que preferem transitar a ficar sentados. Pense no espaço para as crianças brincarem, sem aperto nem confusão.

Estação do ano - você pode até pensar que isso é bobagem, mas não é. Em dias mais quentes as pessoas consomem mais bebidas do que comidas e há preferência pelo início da festa no final da tarde por ter uma temperatura mais fresca. Em dias mais frios preferimos festas mais cedo, caso o local do evento seja muito ventilado e há um consumo maior de comidas do que de bebidas. Em dias chuvosos o espaço interno da casa deve suportar todos os seus convidados. Em dias mais secos deve haver bebidas em maior quantidade, principalmente para as crianças, porque brincam bastante e gastam muito mais energia...

Data e horário da sua Festa Infantil em Casa - fique atenta aos feriados, mães preferem festas infantis aos sábados, mas não se esqueça das pessoas que trabalham neste dia, o mais apropriado é que sua festa infantil comece após 14h.

Convite - os convites podem ser os tradicionais, feitos em papel, ou até mesmo os convites virtuais enviados através de e-mail ou WhatsApp. Mesmo sendo informal você pode pedir confirmação de presença para se programar melhor.

Decoração - mesmo sendo feita por um decorador, normalmente fica mais barata do que aquelas feitas em casa de festa devido ao espaço menor da sua casa. Você também pode se divertir e colocar a mão na massa, tenho certeza de que será um momento divertido para toda a família. Balões a gás e

muitas cores tornam qualquer festa infantil mais divertida e alegre.

Comidas e bebidas - se for servir em pratos é necessário ter mesa e cadeira para todos. Salgadinhos e petiscos são mais práticos de serem servidos. Caso queira servir miniporções o serviço de finger food é bem-vindo.

Descartáveis - essa é a melhor opção para festa



infantil, hoje podemos encontrar vários modelos em lojas de artigo para festas. Depois basta jogar tudo fora, uma maravilha não é mesmo?

Lembrancinhas - é superlegal oferecer um mimo aos convidados, não precisa ser algo caríssimo, basta ser feito com carinho.

Fotógrafo - não é dinheiro jogado fora, vale investir em um profissional mesmo sendo uma festa em casa. A vida é feita de recordações!

Banheiros - sim, superimportante manter o banheiro limpo, com toalhas, sabonete líquido e rolos de papel aos seus convidados. Se tiver um espacinho você também pode organizar um trocador para os bebês.

Bom, estas são as dicas para você que irá fazer uma festa infantil em casa, sendo você a executar toda a produção ou contratando profissionais. Espero que tenha sido esclarecedor!

Até a próxima! ■





DR. LAFAYETTE SUZANO

Cardiologista e ama cultura

*O rio? É doce
A vale? Amarga
Ai, antes fosse
Mais leve a carga*

*Entre estatais
E multinacionais,
Quantos, ais!*

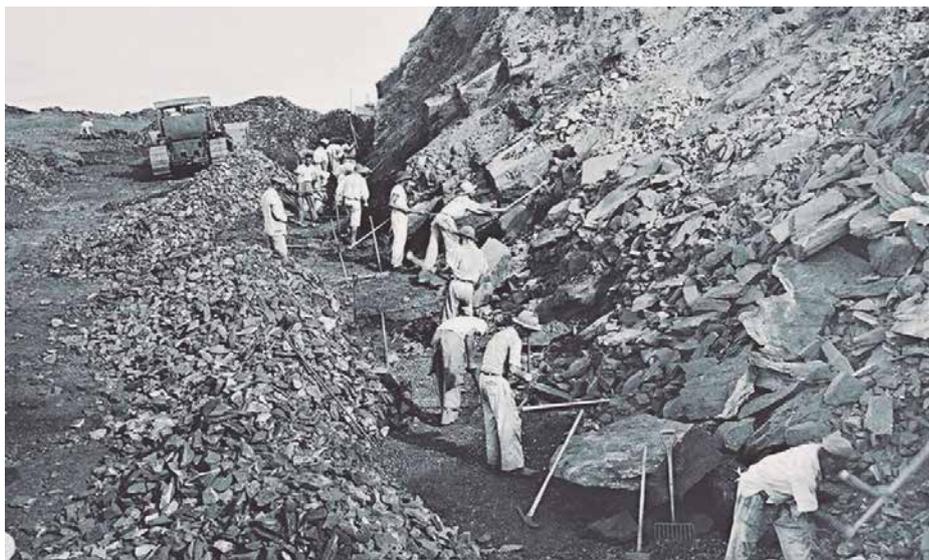
*A dívida interna
A dívida externa
A dívida eterna*

*Quantas toneladas exportamos?
De ferro?
Quantas lágrimas disfarçamos
Sem berro?*

Carlos Drummond de Andrade

No final de janeiro último, lia o livro de ensaios de Miguel José Wisnick, lançado no final de 2018, que tem o título de "MAQUINAÇÃO DO MUNDO", e que aborda a relação do poeta Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) com a mineração e o meio ambiente, em Minas Gerais, e particularmente sua terra natal, a cidade de Itabira. Foi nesse período, enquanto lia o livro, que ocorreu o acidente e a tragédia com a barragem de resíduos minerais de Brumadinho. O autor é professor aposentado de literatura, além de ensaísta e músico, e discorre, com seu estilo literário atraente, sobre a relação intensa que o poeta Drummond (reconhecido como o maior poeta brasileiro do século 20), teve, na infância e adolescência, enquanto morava na pequena cidade de Itabira; tendo testemunhado, desde 1910, toda a transformação que a extração do minério de ferro exerceu sobre sua cidade e a região, e que o influenciou, numa parcela de sua produção poética, mesmo em uma fase mais avançada de sua vida, pois,

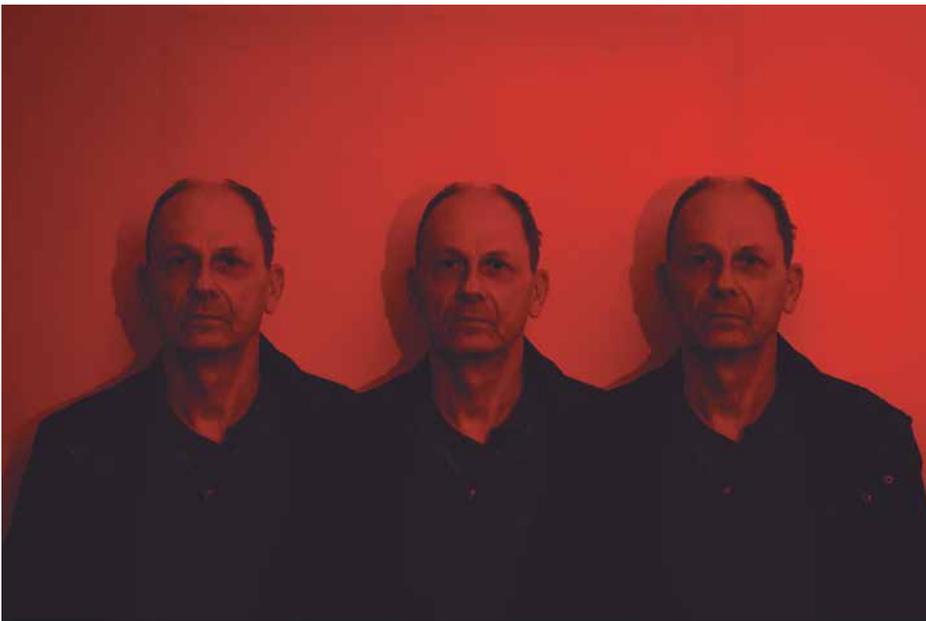
DRUMMOND ENTRE A POESIA E A MINERAÇÃO



apesar de morar posteriormente no Rio de Janeiro, manteve-se atualizado sobre a evolução dos impactos da mineração sobre sua cidade. O livro é um passeio histórico sobre a importância crescente da extração e da transformação do minério de ferro no Brasil e no mundo. Descobertas antes de 1910, as jazidas se tornam alvo da cobiça de grandes conglomerados industriais americanos e ingleses, iniciando sua exploração próximo a 1910, quando começam sua extração, a qual evolui num crescimento progressivo, devido à necessidade do minério a nível mundial, e que se intensificou no período da segunda guerra mundial, pela alta qualidade do ferro no estado de Minas Gerais. Motivo de intrigas e conspirações financeiras e facilitações por parte dos governos, entre essas grandes corporações e o governo, para benefício das empresas estrangeiras exportadoras, encontram em Getúlio Vargas, nacionalista e desenvolvimentista, a partir de 1930, dificuldades legais até 1942, quando a empresa estatal Vale do Rio Doce é criada e a extração do miné-

rio é estatizada. Posteriormente, é criada a Companhia Siderúrgica Nacional, em Volta Redonda, para transformação do ferro em aço. Em paralelo, o autor destaca como a pequena cidade de Itabira se torna refém do poder das empresas estrangeiras, e depois do estado, e vê como um de seus principais acidentes geográficos, o "pico do Cauê" (como se fosse o Corcovado no Rio), que se vê ao longe, mas próximo à cidade, que vai se tornando de um formato convexo, passando ao plano, e algum tempo depois desaparece da visão dos moradores da cidade (e de Drummond), no decorrer de anos de exploração, para se tornar algo inexistente ao olhar, pois se transforma numa bacia de rejeitos de minério. Junto a isso,





desenvolve conjecturas sobre os impactos emocionais dessa visão transformadora da paisagem de sua cidade natal, sobre o jovem Drummond, que acaba por iniciar sua produção de obras poéticas, ligando a visão de seu mundo pessoal e familiar, de sua cidade e da extração do minério de ferro. Wisnik faz um apanhado da coletânea de poesias de Drummond relativas ao tema da extração do ferro e de sua cidade, desde a juventude até a maturidade, e analisa a relação do poeta, desde seus assombros juvenis pelos ingleses beberrões nas tabernas de Itabira até às toneladas de ferro extraídas e exportadas pelas grandes máquinas e maquinário, além de todo o impacto ambiental criado pelos rejeitos. Ao ler esse livro, e termos testemunhado através das imagens a tragédia de Mariana (citada no livro), e agora a tragédia em Brumadinho (que ainda não havia ocorrido), misto: de desleixo com as regras técnicas mais modernas de prevenção a acidentes nas barragens; possível corrupção por falta de fiscalização governamental adequada por décadas (órgãos ambientais, ministério público...); cobiça e ganância secular dos dirigentes, sem limite, para criar uma extração mineral com segurança e mínimo impacto ambiental; e anuência da exploração das jazidas sem controle adequado por parte dos poderes instituídos por décadas (executivo, legislativo e judiciário), pelos interesses envolvidos, seja a nível estatal ou privado; percebemos o quanto de "premonitório" o poeta Drummond tinha sido sobre as consequências ambientais e sociais da extração ilimitada das jazidas. Entendendo que a extração mineral é uma das fontes de renda necessária para um país como o



Brasil, geradora de impostos, mas por outro lado não se poderia negligenciar e aceitar omissões a regras claras e básicas para uma extração com segurança, mesmo que a um custo mais elevado. Por fim, vejo nesse livro, como a arte, e no caso a poesia de Drummond, contém elementos fundamentais para a percepção da realidade do mundo. Comenta-se que os artistas e os poetas seriam seres "alienados e quase extraterrestres". Porém, ao vermos por mais de um século a extração desenfreada do minério, sendo realizada e endossada por técnicos (engenheiros e administradores) e ratificada legalmente pelas instâncias de poder (executivo, legislativo e judiciário), todos com seus saberes "técnicos" jurídicos e legais (saber e poder instrumentalizados e utilizados para interesses de produtividade e lucratividade), verifica-se que foi justamente o poeta, com sua sensibilidade para sentir, ver, observar e questionar as "coisas do mundo", e todo esse saber "técnico", através da poesia, a quem coube assinalar e denunciar que essa voracidade do mundo, a fim de extrair riqueza sem compromisso com o meio ambiente e a segurança, tendo como única finalidade a produção e a lucratividade desenfreada, essa "MAQUINAÇÃO DO MUNDO", a qual tinha várias consequências, e limites éticos, morais, ambientais e sociais, que não foram respeitados pelos "saberes intelectuais e técnicos", e que em algum momento iriam ser mostrados e revelados. Creio que hoje, diante das tragédias de Mariana e de Brumadinho em Minas Gerais, foi revelado aquilo que o poeta há décadas atrás sentia e denunciava. ■



DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

Segue o verão, com um sol para cada um, muito calor! Só nos resta correr para praia, e aí! Que tal uma praia com águas azul-turquesa, gelada e ainda por cima com vento que sempre está soprando e mantendo tudo bem fresco, com aquela brisa do mar contínua? E se for num lugar que traz a sua memória bons tempos, boas histórias e lembranças? E se esse local ainda estiver um pouco vazio pelo quase fim das férias escolares? E se esse lugar além disso estiver perto e oferecer boas hospedagens, fica melhor ainda, não é? Estamos de acordo???? Então, fomos para Cabo Frio!!!



Sim, Cabo Frio, por que não? Para quem passou toda a década de 70, 80 e 90 passando férias em Cabo Frio, sabe do que eu falo. Estão impressas na mente memórias de vários carnavais e várias férias, quando Cabo Frio era menor, mais acolhedor, não tinha tanta gente; Búzios e Arraial do Cabo eram muito longe e em Cabo Frio só havia os bares da clássica Praia do Forte. Fiquei bem quase uns 15 anos sem ir a Cabo Frio, mas voltei. Voltei para ver como estava um dos lugares da minha infância, e me deparei com um mar de prédios; onde havia as dunas do Braga e Foguete apareceu um monte de edifícios, mas a excelência de Cabo Frio estava lá: a praia maravilhosa, o centro, o canal e seus bares, que apareceram por ali no início da década de 90. Até a feirinha hippie do canal ainda está lá! Ainda há alguns restaurantes clássicos, o charmoso bairro da Passagem, ali à beira do Canal, e as belíssimas e ainda maravilhosas praias do Perú e da Conchas.

Depois de passar uma deliciosa manhã entre Perú e Conchas, fomos almoçar: escolhi como de praxe o lugar que sempre mais gostei em Cabo Frio, o bairro da Passagem. Para quem não se lembra, é aquele pedacinho da cidade que fica coladinho lá no canal do Itajuru, que come-

MEUS CAROS!



ça logo depois da duna da Praia do Forte, passa pela subsele do Iate Clube do Rio de Janeiro e vai pelo contorno, beirando o canal até o centro. Hoje concentra uma série de bons hotéis e charmosas pousadas, além de uma série de barzinhos charmosos, aonde se pode passear pela rua que beira o canal e sentar por ali em um banquinho, admirando o belo visual do canal de Cabo Frio e seus barzinhos no seu ir e vir. Então, foi para este lugar que fomos após o banho de praia e escolhemos o restaurante dos Arcos. Tem este nome porque está instalado na Casa dos Arcos do Canal, projeto do arquiteto Sérgio Bernardes da década de 70, que teve como um dos moradores ilustres Carlos Lacerda, o qual foi testemunha dos tempos áureos da cidade nos anos 70. Então,



sentamos em sua deliciosa varanda para saborear o vento do Canal do Itajuru, observar a maré, sentir o cheiro do mar e perceber que Cabo Frio ainda é um paraíso. Ali ficamos lembrando de histórias de férias passadas na cidade e nos deliciando com os tempos nostálgicos dos bailes no Costa Azul, entre outras lembranças. Ciceroneados pela Flora, nossa garçonete, pedimos duas caipivodcas de frutas vermelhas, que desceram com o frescor da tarde idílica que estávamos curtindo. A casa é especializada em comida mediterrânea. Assim, pedimos a nossa garçonete umas bruschettas para escotar nossas caipivodcas, que

estavam maravilhosas. Dado o momento de contemplação e paz interior não nos demos muito ao trabalho de esquadrihar o menu, que oferecia uma gama de pratos que pareciam muito saborosos, entre eles risotos, massas, carnes e frutos do mar, e fomos na sugestão do chefe:



uma grelhada de frutos do mar acompanhada por um risoto de limão siciliano. Meus amigos, só posso dizer que foi divino. O lugar perfeito com a luz perfeita, refrescado pela brisa do mar, bebericando uma caipivodca perfeita, frutos do mar grelhados ao esmero e um refrescante risoto de limão siciliano. Como dizia um amigo meu: “Não foi um almoço, foi um acontecimento”. Deixo as fotos para os caros amigos tirarem suas conclusões.

E sejam felizes!!!■



AMNI NA SOLENIDADE DA FAPERJ

No último dia 21 de janeiro o Nosso Vice-Presidente e Professor Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira, que também pertence à Academia Nacional de Medicina, esteve na Posse do Ilustríssimo Acadêmico Jerson Lima na Presidência da FAPERJ.

O novo Presidente da Faperj enfatizou o papel dos pesquisadores das instituições fluminenses no avanço científico. Esta Solenidade foi presidida pelo novo Governador Wilson Witzel que destacou a importância da ciência no desenvolvimento e que apesar das restrições financeiras, existem boas expectativas para aumentar o percentual do orçamento investido no setor.

O Rio de Janeiro é o segundo estado com maior produção de conhecimento do país e que trazem avanços significativos para toda a sociedade em diferentes áreas.

Para o novo Presidente da FAPERJ e novo Governador, desejamos um ótimo ano, com muito trabalho e muita força de vontade!!!



ESPAÇO CULTURAL 2019

Queridos associados segue abaixo o calendário 2019 de nossa famosa festa mensal e tradicional, a nossa seresta da amizade, da música e das artes. Venha nos prestigiar, esse evento é seu...

Venha participar e entender por que é tão bom celebrar a amizade e a família AMNI. Saia do marasmo. Venha interagir!! Queremos vocês aqui conosco!!!

Espaço Cultural (sempre às quintas – a partir das 19:30):

28/03	29/08
25/04	26/09
30/05	31/10
27/06	28/11
25/07	19/12 (Natalina)

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 MARÇO

Dra. Cláudia Correia da Silva	01/03
Dr. Thiago Costa Silva	02/03
Dr. Alex Serpa Biazucci	03/03
Dr. Francisco Sávio Rosa de Carvalho	03/03
Dra. Rosângela Almeida Peixoto Berçot	03/03
Dra. Rafaela da Silveira Reis	06/03
Dra. Rosane Cerqueira Matheus	06/03
Dr. José Luiz Salgado Vianna	07/03
Dr. Alexandre de Figueiredo Queiroz	08/03
Dra. Roberta da Fonseca Corredeira	08/03
Dr. José Valente Ferreira	09/03
Dra. Kívia Santos Nunes Azevedo	09/03
Dr. Octávio Pavan Rodrigues de Paula	09/03
Dra. Denise Vaz Garcia	11/03
Dra. Sonia Regina Reis Zimbaro	11/03
Dr. Arlindo Duarte Figueiredo	12/03
Dr. Alexandre Braga Rafael	13/03
Dra. Maria das Graças Basílio Rios	14/03
Dra. Thaísa Barbosa da Silva	14/03
Dra. Adriana Carvalho Ribeiro	15/03
Dr. Dirceu Crispi Filho	15/03
Dr. Mauro Farto Fernandes	15/03
Dr. Cássio Porto Ferreira	17/03
Dr. Anderson de Oliveira Martins	18/03
Dra. Juliana Couto Arruda M. de Almeida	19/03
Dra. Marlene Martins de Pinho	20/03
Dra. Fatima Helena Berce Magalhães	21/03
Dr. Luiz Eduardo Rodrigues de Almeida	22/03
Dr. Paulo Roberto de Oliveira Melo	22/03
Dr. Sinval César Machado	23/03
Dr. Jaime Augusto Ferreira Guedes	24/03
Dra. Marcelle Mourão Leal	24/03
Dr. Vanilson de Oliveira Lemos	24/03
Dr. José Marinho Feijó	25/03
Dra. Lillian Brauns Teixeira	25/03
Dr. Claudio Fernando Errico	26/03
Dr. Geraldo César da Silva Lopes	27/03
Dra. Roberta Gonçalves Ribeiro de Souza	27/03
Dr. Sérgio Kanetomi Arume	28/03
Dr. João de Souza Gaspar	28/03
Dr. Marcelo Couto Amaro da Silva	29/03
Dra. Mônica Duarte da Cunha	30/03
Dr. Domingos Motta Monteiro	31/03
Dra. Ignez Regina dos Santos M. Mendonça	31/03
Dr. Luiz Sérgio Araújo da Silva	31/03

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

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