

# amni

# O ESTETO

EM REVISTA

MARÇO 2019: **INFELIZMENTE  
O LUTO CONTINUA E QUE  
COMEÇO DE ANO  
(1º TRIMESTRE ESTARRECEDOR!!!)**  
Pg.:4

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

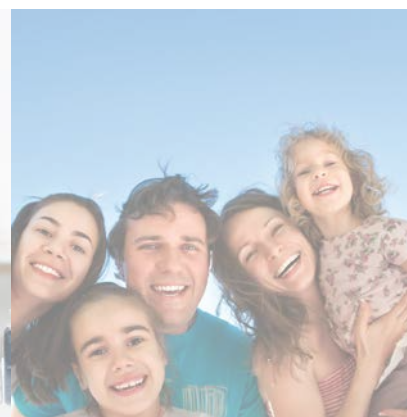


Coluna Social, Gastronomia, Dicas Culturais e muito mais.

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



## Nesta Edição

COMO ESTÃO LEITORES QUERIDOS? ESPERO QUE MUITO BEM.

Neste mês em que se celebra o Dia da Mulher é preciso fazer uma reflexão: será que nós, mulheres, temos mesmo motivos para comemorar? Só para se ter uma ideia, os números do feminicídio nunca estiveram tão altos. Um mapa mostrando os números de casos em todo o país revelou números assustadores. Na Região Sudeste, todos os casos de feminicídio neste ano - 395, até agora - já ultrapassaram os casos registrados em todo o ano de 2018, que somaram 380.

A tradução é uma só: nunca se matou tantas mulheres como agora. Sem dúvida não há motivos para comemoração, mas pode e deve sim ser o momento da união, da reflexão e, principalmente, das atitudes. É hora de praticar a tal da sororidade, que já falamos aqui. Trata-se da cooperação mútua entre mulheres, baseada na empatia e companheirismo. Em se tratando de feminicídio, um bom começo é apoiar a amiga, parente, conhecida, que sofre vítima de uma relação abusiva com seu parceiro.

O caminho ainda é longo, sabemos disso. Mas é preciso sair da inércia e começar a se movimentar em prol de alguma mudança. É hora de cobrar a punição dos criminosos, acompanhar as notícias e não se alienar diante do que está acontecendo. É não deixar as piadinhas machistas se proliferarem seja no trabalho, na família, nas relações sociais. É saber se posicionar e mostrar ao mundo que as mulheres têm a força. E quando estão unidas, então, aí são mesmo imbatíveis. Um abraço forte e até mês que vem! ■

Por **Patrícia de Paula**  
Editora



## DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Pg.: 11

- 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 - CLAUDIO MOURA - VIP'S
- 22 - SAÚDE MENTAL
- 24 - ENDOCRINOLOGIA
- 26 - AMNI INFORMA
- 27 - VIDA SAUDÁVEL
- 28 - GESTÃO DE PRODUÇÃO DE EVENTOS
- 29 - GASTRONOMIA
- 30 - DICAS CULTURAIS
- 32 - COLUNA SOCIAL



### SAÚDE REPRODUTIVA DA MULHER: A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA PERIÓDICA AO GINECOLOGISTA



### DOR MUSCULAR APÓS O EXERCÍCIO

## Expediente



Número 71 • Ano 07  
Março 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

Realmente o que está acontecendo com os seres humanos? Se podemos assim nos chamar, pois para as coisas mais banais estamos nos transformando em seres desprezíveis, egoístas e muito mal-educados; realmente parece que vivemos em um mundo sem regras, onde cada família ou grupo é dona do seu feudo, ditando as regras que mais lhe convenham.

Triste dizer isso.

Parecemos seres pré-históricos lutando por nossa sobrevivência.

Entramos num estacionamento de um mercado, de um shopping... e todas as vagas especiais, de idosos, gestantes e cadeirantes, estão ocupadas por pessoas que não têm direito de usá-las... e ouvimos as respostas de sempre, "foi rapidinho..."; a nossa cidade com todos os cruzamentos de trânsitos fechados, avanços de sinal de trânsito em qualquer horário, mesmo com as ruas sinalizadas; contra-mão e paradas em locais proibidos; acidentes com muitas mortes; ou seja, nenhuma lei de trânsito sendo respeitada. Mais: lixo sendo jogado no chão como se fosse totalmente normal, um péssimo hábito que se torna pior nesta época do verão que estamos vivendo, com fortes chuvas, com volumes de água muito acima da média, provocando grandes alagamentos, mortes e destruição em várias cidades... É muito mais fácil colocar a culpa nas prefeituras, sobre os bueiros e esgotos entupidos, do que assumir a culpa por nossa grande falta de educação e de bom senso em diversos assuntos e comportamentos.

**TRAGÉDIA EM BRUMADINHO;  
INCÊNDIO NO CT (CENTRO  
DE TREINAMENTO) DO  
FLAMENGO;  
CRESCEM OS NÚMEROS  
DE VIOLÊNCIA CONTRA A  
MULHER...**

## MARÇO 2019: INFELIZMENTE O LUTO CONTINUA E QUE COMEÇO DE ANO (1º TRIMESTRE ESTARRECEDOR!!!)

Segundo os dados e informações do G1 da Rede Globo de Televisão, em parceria com o núcleo de estudos da violência da USP e o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, no Brasil, uma mulher é morta a cada duas horas vítima da violência.

Os números são do Monitor da Violência, um estudo do G1.

O feminicídio está incluído nessa estatística.

Em 2018, os registros de crime de ódio contra o gênero feminino aumentaram 12%.

Desde o início de 2019, o Jornal Nacional tem publicado muitos casos. Logo no dia 1º de janeiro noticiaram que um homem raptou a ex-mulher e matou o namorado dela, em Pontes de Lacerda, Mato Grosso.

E, até as primeiras 57 edições do JN em 2019, casos como este de Mato Grosso estiveram presentes em 36 e ocuparam um total de quase duas horas do noticiário.

No último dia 08 de março, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos deu outros números sobre essa chaga nacional da violência contra mulheres.

Até o último dia 26 de fevereiro, o fone 180, central destinada ao atendimento da mulher, recebeu quase 18 mil ligações; um crescimento vertiginoso se comparado com o mesmo período de 2018.

E agora, próximo ao fechamento de nossa edição, no dia 13 de março, na Escola Estadual Raul Brasil, em Suzano, na Região Metropolitana de São Paulo (e até a última contagem e investigação), 02 ex-alunos invadiram o Colégio, mataram 10 pessoas, feriram mais de 10 pessoas (alunos e funcionários) e, depois disso tudo, um matou o outro e, em seguida, se suicidou. A polícia diz que os

dois tinham um "pacto" segundo o qual cometeriam o crime e depois se suicidariam.

O que está acontecendo com as pessoas? O que está acontecendo com a gente?

Por que essa violência tão desenfreada? Por que essa falta de educação geral misturada com egoísmo e orgulho está tão em evidência????

**QUANTOS CIDADÃOS MAIS TERÃO QUE PERDER AS SUAS VIDAS POR TODO ESSE ELEVADO NÍVEL DE ESTUPIDEZ HUMANA?**

Por causa da nossa falta de educação (em especial nas famílias, onde há filhos que mandam mais que os pais)

Por causa da nossa falta de saúde...

Por causa da nossa desonestidade...

Por causa da nossa falta de generosidade, de não saber se colocar no lugar do outro etc....

Perdemos totalmente a noção de civilidade, ou seja, do que é certo e do que é errado nas relações sociais.

Realmente só há uma solução: todos nós teremos que nos reeducar, adquirir virtudes e resgatar os valores familiares, os valores do bem.

Do jeito que as coisas vão, estaremos irremediavelmente perdidos, sem futuro!!

Temos que trabalhar para vislumbrar esperança de mudanças. Nos últimos anos perdemos a noção de muitas coisas básicas.

Quem mudará a nossa história são os nossos filhos, netos, alunos... Todavia, a ação dos mais velhos e dos mais experientes pode entregar muita sabedoria às novas gerações.

Estamos vivenciando o pior patamar, o fundo do poço..., onde realmente não há regras, ou seja, terra onde tudo pode e sem medo de punição...Ademais, ninguém pode fazer justiça com as próprias mãos!

Senão vira um faroeste tupiniquim..

Basicamente, todos temos que voltar a respeitar regras para viver em sociedade. 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:

- 04/03 – Dia Mundial da Oração
  - 05/03 – Carnaval
  - 06/03 – Quarta-feira de Cinzas
  - 08/03 – Dia Internacional da Mulher
  - 15/03 – Dia da Escola
  - 21/03 – Dia Internacional Contra a Discriminação Racial
  - 31/03 – Dia da Integração Nacional
- 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.

E na próxima edição já teremos os calendários do Ciclo de Gestão e Marketing; e de outros eventos também. Não esqueça que o Espaço Cultural (Seresta) já está com as suas datas de 2019 na Coluna Social.

Sobre a nossa Festa do Dia do Médico e Aniversário da nossa Casa, já come-

çamos o planejamento. Por favor, não deixem de prestigiar a nossa Casa, onde 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 colonistas – 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”

## O QUE FALAR SOBRE O MÊS DE MARÇO?

Março é um mês muito curioso e interessante. O ano não começa em março, mas ao mesmo tempo é quando realmente se inicia o ano. Parece que todos esperamos o mês de março por algum motivo, talvez, no mínimo, alívio por haver terminado o período dos Is (IPTU, IPVA e etc.).

Outras pessoas pela esperança de se ter um ano melhor que o passado, no amor, no trabalho, no estudo etc..

Outros apenas esperando atravessar o ano sem percalços, sobrevivendo a mais um ano.

O que esperar do terceiro mês do ano que na prática é o primeiro, já que tudo

no Brasil começa depois do Carnaval. Como diria aquele poeta: “são as águas de março fechando o verão”, promessas...

Ou seja, agora é para valer: Feliz ano novo e felicidades!!■

### DIRETORIA



**DR. ABDALLAH ELIAS RIZK**  
Primeiro Secretário AMNI



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

# UM OLHAR SOBRE O NOVO GOVERNO E SUAS POSSIBILIDADES

Com o término do carnaval, podemos afirmar que a partir de agora o ano começou efetivamente no país. Olhando para os recentes empossados na esfera federal e estadual, com suas inúmeras prioridades e planos de governo a serem estabelecidos, faço um recorte sobre a relação possível a ser construída entre a saúde pública e a privada.

Volto a ressaltar a importância da saúde suplementar no Brasil e o que ela representa em termos de assistência no setor, de geração de empregos diretos e indiretos, de impostos, dentre outros. Entretanto, ainda percebo um sentimento de indiferença por parte do governo nesta aproximação, da mesma forma percebo pouca iniciativa por parte das operadoras de planos de saúde. A meu ver, essa mesa de negociação é necessária e urgente, para que sobrevivam de forma minimamente sustentável, sistema de saúde público e privado.

De uma maneira geral, os municípios vivem em condições financeiras deficitárias, implicando em menor aplicação dos recursos. Porém, não é somente a pouca verba repassada a única vilã neste cenário. Temos também a baixa e, em alguns casos, a nenhuma capacidade operacional na execução orçamentária. O resultado desta equação é conhecido: baixa cobertura na atenção básica, ausência de serviços adequados e qualificados para uma população que cada vez paga mais caro pelo descaso e desassistência. Vimos, na verdade, uma grande fábrica de proliferação de doenças.

Penso que buscar caminhos alternativos é a única solução, já que temos ciência de que jamais teremos um sistema de saúde 100% público e gratuito para todos. Neste viés quero chamar a atenção para a importância em se iniciar uma

conversa com o mercado suplementar. Uma das possibilidades, a meu ver, seria estimular a parceria com as operadoras de planos de saúde através da revisão da carga tributária. A redução de tributos também poderia beneficiar as empresas que ofertassem aos seus funcionários e dependentes um plano privado, o que resultaria em uma desoneração do setor público. Isso não é privatização do sistema de saúde. É ser racional dentro da realidade de falência do sistema público de saúde em que nos encontramos.

Por outro lado, poderemos ter municípios com mais recursos para investir na atenção básica, bem como uma maior comercialização de planos de saúde, mais contratações, enfim, criando condições favoráveis para todos os entes envolvidos. Em alguns estados já existe um entendimento da relevância desta parceria, mas é preciso que esta ação faça parte do plano de governo, com metas a serem cumpridas e monitoradas. Não vejo outro caminho. Não adianta o governo distribuir verba aos municípios que não sabem executar o seu orçamento e não possuem equipe técnica capacitada para essa função. O governo precisa estimular a formação técnica especializada permanente dos gestores da pasta, dos profissionais da licitação, assim como dos técnicos dos órgãos de controle e avaliação em todas as esferas.

Tivemos uma evolução na atuação dos órgãos de controle e fiscalização, mas mantivemos

estagnados os órgãos de execução orçamentária. Com a baixa oferta de serviços para atender a demanda cada vez maior, nos deparamos com o aumento na comercialização de convênios de baixa cobertura a preços acessíveis. A população acredita que está sendo assistida e o governo se acomoda na cadeira da falta de gestão. No final das contas, tudo acabará novamente na judicialização do segmento privado.

É hora de o governo regional e federal abrir esta agenda de negociação. E, caberá às operadoras de planos de saúde buscar bons representantes, a fim de provocar e avançar nesse diálogo. Afinal, uma fatia de mercado que representa 24,5% da população brasileira, ou seja, 47,3 milhões de beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares, não pode ser simplesmente ignorada. ■

## PRINCIPAIS NÚMEROS DA SAÚDE SUPLEMENTAR

 **47,3 MILHÕES**  
DE BENEFICIÁRIOS EM PLANOS DE ASSISTÊNCIA MÉDICA

 **23,2 MILHÕES**  
DE BENEFICIÁRIOS EM PLANOS EXCLUSIVAMENTE ODONTOLÓGICOS

 **24,5%**  
DA POPULAÇÃO BRASILEIRA COBERTA PELA SAÚDE SUPLEMENTAR (ASSIST. MÉDICA)

 **1,5 BILHÃO**  
DE PROCEDIMENTOS POR ANO, ENTRE CONSULTAS, EXAMES, TERAPIAS E INTERNAÇÕES

 **1.055**  
OPERADORAS COM BENEFICIÁRIOS ATUANDO NO SETOR



**SHOPPING DAS RAÇÕES**

**20 Anos**

**Grymmel PetShop**

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

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

# EWING



O sarcoma de Ewing é uma forma de tumor ósseo maligno que atinge principalmente crianças e adolescentes. Geralmente se manifesta na infância ou início da vida adulta, com um pico de ocorrência entre 10 e 20 anos de idade. É mais frequente em meninos brancos, sendo muito raro entre negros e asiáticos, bem como em adultos. Pode ocorrer em qualquer região do corpo, mas ocorre mais frequentemente na pelve e nos ossos tubulares longos, ou seja, fêmur, seguido pela tíbia e úmero.

Os sinais e sintomas são: dolorosas massas crescentes e sensibilidade no local afetado, com edema e calor na região. Alguns pacientes apresentam achados sistêmicos, como febre e alterações não específicas da doença que podem aparecer no exame de sangue, incluindo elevação da velocidade de hemossedimentação, anemia e leucocitose, que mimetizam uma infecção.

Na radiografia convencional, a apresentação óssea mais comum é uma lesão agressiva no osso. A descrição clássica pelos médicos consiste em uma reação do tipo "casca de cebola", que caracteriza uma atividade maligna no local, mas não é característica desta doença. As radiografias acrescentam informações importantes para a avaliação pois ajudam na diferenciação entre lesões agressivas e lesões benignas.

A ressonância magnética deve ser usada rotineiramente para avaliação dos tumores malignos. Ela irá mostrar a extensão no osso e tecido mole e relacionar o tumor a outras estruturas anatómicas próximas (como vasos, por exemplo). Alguns estudos atuais sugerem que uma resso-



**DRA. LUMA DUARTE BARBOSA**  
Ortopedista

nância magnética com contraste pode ajudar a determinar a quantidade de necrose no interior do tumor, ajudando a determinar a resposta ao tratamento antes da cirurgia.

A tomografia computadorizada também pode ser usada para definir a extensão extraóssea do tumor, especialmente no crânio, coluna vertebral, costelas e pelve. Tanto a tomografia computadorizada quanto a ressonância magnética podem ser usadas para acompanhar a resposta à radiação e/ou à quimioterapia. A cintilografia óssea também pode ser usada para buscar outros focos de doença e avaliar a resposta tumoral após a terapia. Entretanto, é através da biópsia que o diagnóstico é realizado, pela avaliação histopatológica.

O tratamento se dá com remoção cirúrgica, quimioterapia e radioterapia. O tratamento, em todas as circunstâncias, consiste em quimioterapia, geralmente incluindo duas ou três drogas, a fim de evitar o risco de desenvolvimento do tumor por metástase.

O risco de metástase depende da evolução da doença no momento do diagnóstico. Ao momento do diagnóstico, 25% dos pacientes já têm uma disseminação metastática (40% nos pulmões, 30% nos ossos, em especial na coluna vertebral, e 10% na medula óssea).

Esses pacientes devem ser acompanhados por equipes multidisciplinares e em grandes centros. ■

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



Print

**Doctor**

(21) 2767-9219 / 3584-0931

(21) 97993-0029 / 97993-0032

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



# CISBAF APRESENTA MARQUE FÁCIL À SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE

Com o objetivo de apresentar detalhes do funcionamento o ‘Marque Fácil’ – programa de agendamento de procedimentos da atenção especializada – a equipe do Cisbaf – Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense recebeu um grupo técnico da SES – Secretaria de Estado de Saúde, no dia 08, na sede do Consórcio. Participaram do encontro a Subsecretária de Gestão da Atenção Integral à Saúde, Mariana Scardua, a Superintendente de Monitoramento da Qualidade das Unidades de Saúde, Claudia Nastari de Paula, o Superintendente de Regulação, Andre Vaz, o Superintendente de Unidades Hospitalares, José Perrota de Carvalho, duas técnicas da SAECA, além da Secretária executiva do Cisbaf, Rosângela Bello, a Diretora Técnica Márcia Cristina Ribeiro, e o Diretor Financeiro Carlos Eduardo Ribeiro.

Bello demonstrou a operacionalidade do programa, desde o agendamento realizado pelo próprio município até o faturamento dos procedimentos executados. O Marque Fácil é uma iniciativa pioneira do Cisbaf na Região Metropolitana e visa minimizar a enorme carência de serviços de média complexidade na Baixada Fluminense. Os procedimentos disponibilizados aos municípios são prestados por empresas de saúde privadas credenciadas previamente pelo Consórcio. Em sete meses já foram feitos 882 procedimentos, sendo a maioria ressonância magnética. Posteriormente, a visita seguiu para o município de Mesquita, o primeiro a aderir ao Marque Fácil. O Prefeito Jorge Miranda e o Secretário municipal de Saúde Emerson Trindade falaram dos benefícios que o programa vem trazendo à população. Serviços que a prefeitura teria dificuldade em ofertar e até mesmo em contratar. ■



**Rosângela Bello apresenta detalhes do Marque Fácil Cisbaf**



**Prefeito de Mesquita Jorge Miranda e o Secretário Emerson Trindade falam da experiência positiva com o programa**

## Comissão da SES conhece Central de Regulação do SAMU 192

A comissão técnica da secretaria estadual também conheceu a Central de Regulação do SAMU 192 Baixada Fluminense, administrada pelo Cisbaf desde a implantação do serviço na região em 2004. No local, os coordenadores Simone Maçana e Ricardo Mangabeira exibiram a estrutura do setor, o funcionamento do sistema de gestão e os avanços tecnológicos investidos pelo Consórcio na Central e nos municípios a fim de qualificar a assistência à população.

Fotos: Claudia Souza-CISBAF / Rafael Lobo-PMM



**Equipe técnica da SES visita também Central de Regulação do Samu Baixada**



# NEP/CISBAF PROMOVE SIMULAÇÃO DE COLISÃO COM MÚLTIPLAS VÍTIMAS

Atualizar as práticas de extricação e qualificar a assistência em casos de urgência e emergência. Estas foram as principais metas da simulação de colisão de um carro com múltiplas vítimas promovida pela equipe do Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense (NEP/CISBAF), no dia 08, no estacionamento do Consórcio. A capacitação beneficiou profissionais que atuam na urgência e emergência dos municípios consorciados, bem como na Central de Regulação do Samu 192 Baixada Fluminense.

– As estatísticas mostram um aumento significativo no número de vítimas de acidentes graves em vias públicas e o primeiro atendimento realizado no local pela equipe socorrista fará a diferença entre a manutenção ou não da vida das vítimas. Daí a importância de treinar permanentemente as equipes, porque além do conhecimento técnico, o entrosamento entre os profissionais é fundamental – explica o enfermeiro do NEP, Fábio Rodrigues, que conduziu a capacitação.

A aula, acompanhada pela Coordenadora do NEP, Sonia Zimbaro, e pela enfermeira do NEP, Ana Lucia Guimarães, enfatizou as principais condutas neste tipo de socorro. O Professor foi enfático ao dizer que 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. ■



Profissionais aprendem técnicas de extricação durante a simulação



Cenário reproduz situação real de acidente de carro com várias vítimas



Ao final, equipe comemora sucesso do trabalho desenvolvido

LINHA DE  
CRÉDITO  
ENERGIA  
SUSTENTÁVEL.

GANHA VOCÊ, GANHA O PLANETA,  
*ganham*  
TODOS.

Com a Unicred, você financia os equipamentos e recursos necessários a custos reduzidos com condições especiais de pagamento e coopera com o meio-ambiente.

Para contratar, consulte seu gerente.

Sujeito à análise de crédito.

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

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

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, na terça-feira (12) de março, as colaboradoras das unidades geridas pela Associação Mahatma Gandhi no Rio de Janeiro participaram da programação especial com o tema Mulheres Empoderadas “Lugar de Mulher é aonde ela Quiser”.

O evento foi prestigiado pelo Diretor Regional Sildiney Costa, que realizou uma linda homenagem às colaboradoras, expressando dados estatísticos de gênero e desafios enfrentados. Contou ainda com a participação da Superintendente da Associação Michele Mendes, que enfatizou a relevância e reconhecimento das mulheres.

A palestra ministrada pela coaching e programadora Neurolinguística Alexandra Zainun do grupo #EuSaltoAlto, com o tema Mulheres em Evidência, desenvolveu motivação e autoconhecimento, além de dinâmicas de autoestima, relacionamento interpessoal e resiliência.

O evento contou com o apoio do Instituto Mahatma Gandhi de Tecnologia – Técnico em Saúde (IMGTEC) e espaços de bem-estar, apresentação de ballet, totem de fotos, sorteios, além de um delicioso coffee break, que tornaram o evento ainda mais especial. ■



**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



DR. PAULO SERGIO PERELSON

Oncologista

Quando falamos nos principais tumores que se relacionam a saúde da mulher, há um grande foco no câncer de mama por sua enorme incidência na população mundial. Porém, no mês de março, chamamos a atenção para dois cânceres ginecológicos que, apesar de comuns e frequentes, não são tão conhecidos pelas mulheres brasileiras: o câncer de ovário e o câncer de endométrio.

O câncer de ovário, por exemplo, é a segunda neoplasia ginecológica mais comum, atrás apenas do câncer do colo do útero. O tumor de ovário é considerado o câncer ginecológico mais letal, por ser mais difícil de ser diagnosticado, uma vez que a maioria dos tumores malignos de ovário só se manifesta em estágio avançado. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), em 2015 foram contabilizados mais de três mil óbitos por conta da doença.

Este tumor pode ocorrer em qualquer faixa etária, mas acomete principalmente as mulheres acima de 40 anos. Alguns fatores aumentam o risco de desenvolvimento deste tumor tais como idade avançada, obesidade, histórico familiar e fatores reprodutivos ou hormonais tendo como exemplo a infertilidade, a menarca precoce (primeira menstruação antes dos 12 anos) e menopausa tardia (após os 52 anos).

A característica do câncer de ovário que mais dificulta um diagnóstico precoce da doença é o fato de que, em estágio inicial, o tumor não apresenta qualquer sintoma e, por só ser descoberto em estágio avançado, faz com que o câncer de ovário seja considerado um tumor ginecológico muito letal. Este é um tumor de crescimento lento com sintomas que levam algum tempo para se manifestarem. À medida que o tumor cresce, os sinais começam a aparecer, mas mesmo assim o quadro clínico não é muito específico. Os principais sintomas são pressão, dor ou inchaço no abdômen, pelve, costas ou pernas; náusea, indigestão, gases, prisão de ventre ou diarreia e cansaço constante.

Uma vez que o tumor seja diagnosticado, dependendo do estágio da doença e outros fatores como o estado de saúde geral da paciente, as principais opções de tratamento podem incluir a cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia alvo. Em muitos casos, mais do que um destes tratamentos ou uma combinação deles podem ser utilizados.

A grande arma contra o câncer de ovário é a frequência de visitas ao médico ginecologista. O principal exame ginecológico, o Papanicolau, não detecta o câncer de ovário, já que é específi-

# SAÚDE REPRODUTIVA DA MULHER: A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA PERIÓDICA AO GINECOLOGISTA



co para detectar o câncer do colo do útero. Porém, os ginecologistas, ao fazer o exame pélvico, buscam, por meio do toque, o reconhecimento de possíveis tumores. Além disso, os exames pélvicos de imagem, indicados por ginecologistas, conseguem visualizar os órgãos genitais internos femininos e detectar enfermidades tumorais, benignas ou malignas, de ovário ou útero. Se tornando, assim, uma peça fundamental para o diagnóstico precoce da doença.

Já o câncer de endométrio tem características diferentes. O endométrio é o revestimento interno do útero que descama e sangra durante a menstruação. O tumor que se desenvolve nele acomete principalmente mulheres após a menopausa, em geral acima dos 60 anos. Segundo o Instituto Vencer o Câncer, apenas 20%, ou menos, das mulheres com câncer de endométrio estão na fase de pré-menopausa. Menos de 5% das mulheres diagnosticadas estão abaixo dos 40 anos de idade.

A falta de ovulação frequente, a hiperplasia (crescimento) endometrial, o uso de estrogênio (hormônio feminino) para reposição hormonal após a entrada na menopausa, o fato de nunca ter tido filhos, a síndrome do ovário policístico e a síndrome de Lynch são fatores que podem aumentar as chances de fazer uma mulher desenvolver o câncer de endométrio.

O principal sintoma do câncer de endométrio é o sangramento vaginal anormal que pode acontecer fora do período menstrual, ou seja, entre ciclos, ou que são mais intensos que o habitual do ciclo de cada mulher ou ainda qualquer sangramento vaginal em uma mulher que já se encontra na menopausa. Além desses sinais, dor pélvica e perda rápida de peso também podem ser sintomas de câncer de endométrio, porém estes sinais são mais comuns em fases mais avançadas da doença.

Ao analisar os tumores de ovário e de endométrio, fica claro que para uma detecção precoce

de ambas as doenças, a visita ao ginecologista é fundamental. E, apesar disso, um estudo recente realizado pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), mostra que cerca de 20% das brasileiras acima dos 16 anos não vão ao ginecologista com regularidade. O levantamento, realizado em novembro de 2018, que entrevistou 1089 mulheres de 16 anos ou mais, deixou claro que o hábito de buscar o ginecologista uma vez ao ano é mais comum entre as moradoras de regiões metropolitanas da região sudeste do país e cresce conforme aumentam a escolaridade e o poder aquisitivo.

Para nós, especialistas, o ideal é ir ao ginecologista pelo menos uma vez ao ano para fazer os exames ginecológicos como Papanicolau e o Exame Pélvico, que ajudam a detectar qualquer irregularidade na saúde reprodutiva da mulher. Além disso, em caso de qualquer sinal anormal, as mulheres devem buscar imediatamente o especialista. É importante destacar também que exames de imagens como ultrassonografia transvaginal devem ser feitos segundo o pedido dos especialistas em caso de qualquer suspeita.

Se consultando frequentemente ao seu ginecologista, a mulher estará cada vez mais ciente do seu estado de saúde, podendo atuar de forma rápida para o tratamento de tumores que possam vir a ser desenvolvidos. ■



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

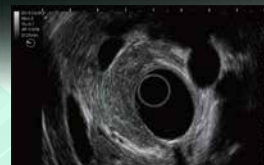
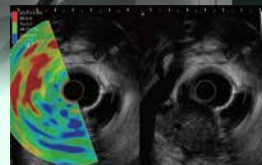
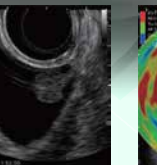
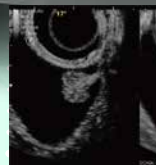
# A ECOENDOSCOPIA



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

FUJINON SU-1

ÚNICO NA  
BAIXADA



# CEDIFI

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

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

21 2768-7259  WhatsApp: 95950-0097

 Facebook/cedifi

# COLABORADORAS DA UNIMED NOVA IGUAÇU SÃO HOMENAGEADAS NO DIA DA MULHER

Para homenagear as suas colaboradoras no Dia Internacional da Mulher, a Cooperativa promoveu a palestra “O papel da mulher na família contemporânea: Mudanças e Conservadorismo”, no dia 08, na sede administrativa. Aproveitando a ocasião, o Presidente Emilson Lorca parabenizou todas as mulheres, evidenciando a sua importância na sociedade e na Cooperativa. O Diretor Financeiro, Gilmar Pacheco, falou das tristes taxas de feminicídio no país, que merecem atenção e conscientização. E a Gerente Administrativa, Juliana Rodrigues, destacou que no atual corpo funcional da Unimed 63% são mulheres e 50% desempenham cargo de liderança.

Na palestra, a psicóloga do CAMU – Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed, Virginia Maria, abordou o presente momento da mulher na sociedade e como o seu papel sofreu mudanças ao longo dos anos. Passando do papel de ser, exclusivamente, esposa, mãe e cuidadora da família, e na atualidade assumindo multitarefas. “Apesar de observarmos as inúmeras mudanças, ainda nos deparamos com desigualdades e a presença de ações e posturas muito conservadoras, tanto por parte da própria mulher e do homem, quanto da nossa sociedade. Os multipapéis exercidos pela mulher contemporânea, muitas vezes, provocam o afastamento da sua essência feminina”, comenta Virginia.

“Não somente agradecer, mas debater pontos positivos e negativos desse avanço é fundamental para o empoderamento da mulher. Esse processo de transformação é dinâmico, é vivo e requer permanente reflexão por parte de todos”, pondera o Presidente. ■



O Presidente Emilson Lorca exalta a importância das mulheres



Gilmar Pacheco alerta para a triste realidade de agressões contra as mulheres

# UNIMED NOVA IGUAÇU PROMOVE MAIS UM CICLO DE ATUALIZAÇÃO REGULATÓRIA

Mantendo a cultura de disseminação da informação e aperfeiçoamento dos seus colaboradores quanto à regulamentação da ANS, a Unimed Nova Iguaçu promoveu, através da gerência de Governança, Riscos e Compliance, nos dias 15 e 22 de fevereiro, na Sede Administrativa, mais um ciclo de treinamento para todas as áreas da Cooperativa.

– As capacitações são abertas a todos os

colaboradores, já que algumas normas impactam o trabalho de vários setores. Os encontros também são de suma importância para a troca de informação e esclarecimento de dúvidas – comenta o Gerente Fábio Teixeira.

Os assuntos abordados foram: RN 435 - Nova Escrituração Contábil, RN 436 - Remuneração e Reajuste de Prestadores, RN 437 - Adaptação e Migração de Con-

tratos, RN 438 - Portabilidade, RN 439 - Processo de Atualização do Rol de Procedimentos da ANS, RN 440 - Programa de Certificação de Boas Práticas em Saúde Suplementar, RN 441 - Metodologia de Cálculo de Reajuste de Contratos PF, RN 442 - Novas Provisões Técnicas e RN 443 - Práticas de Governança Corporativa, Controles Internos, Gestão de Riscos e Compliance. ■



Fábio explica como algumas normas impactarão diversos setores da Cooperativa



Colaboradores participam de mais um ciclo de atualização regulatória

## SETOR COMERCIAL E MEDICINA PREVENTIVA INTEGRAM AÇÕES

Com o objetivo de atrair os novos usuários para as atividades desenvolvidas pela Medicina Preventiva da Unimed Nova Iguaçu, o Coordenador Luiz Cláudio Mota apresentou o Programa Bem Acolhido à equipe comercial e aos administrativos deste setor, durante reunião ocorrida no dia 08 de fevereiro, na Sede Comercial. No encontro, Mota informou que os portadores de planos individuais que ingressaram a partir de junho de 2018 estão sendo convidados a participarem da palestra “Saúde e Qualidade de Vida”, onde terão a oportunidade de conhecer todas as ações de acompanhamento da Medicina Preventiva e ser avaliados pela equipe multidisciplinar.

“Queremos conhecer esse novo grupo, em torno de 600 usuários. A partir da avaliação da nossa equipe poderemos identificar possíveis portadores de patologias crônicas, como hipertensão arterial e diabetes, e convidá-los a integrar nossos programas. Daí a importância de dar ciência e contar com o apoio da equipe comercial, já que realizam o primeiro contato com estes clientes”, explica o Coordenador. ■



Luiz Cláudio apresenta o Programa Bem Acolhido para a equipe comercial



DR. JURANDIR LIMA FILHO

Dentista - CRO 14074

O tratamento dentário transforma completamente a vida de uma pessoa através do sorriso. Além de ser de extrema importância para a manutenção da saúde como um todo, também aumenta de forma considerável a autoestima de um indivíduo.

Um ditado antigo diz que o ano só começa após o carnaval, logo o paciente deve sempre buscar informações e referências sobre os trabalhos realizados e, em lá chegando, analisar a casuística dos casos solucionados. Assim, se o consultório for bem equipado, encontraremos uma grande variedade de possibilidades de tratamentos dentários, que vão desde um simples clareamento até a realização de uma reabilitação com instalação de implante dentário.

#### ASSIM OS TRATAMENTOS MAIS REALIZADOS DENTRO UM CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO BEM EQUIPADO SÃO:

A profilaxia completa é o protocolo de atendimento inicial - Antes de iniciar qualquer planejamento de tratamento, solicita-se uma Radiografia Panorâmica Simples, precedida de exame clínico e de uma Profilaxia Dentária Completa. Procedimento realizado com ultrassom, jato de bicarbonato e com escovas e taças, com pasta própria, para polimento dos dentes.

#### 1. CLAREAMENTO DENTAL

Existem técnicas, produtos e acessórios para a realização de um clareamento dental. No entanto, o procedimento não é indicado para qualquer pessoa. O clareamento é ideal para pessoas que tenham dentes e gengivas saudáveis.

Além disso, os melhores resultados são obtidos em indivíduos cujos dentes estão mais amarelados. O procedimento pode ser a laser, que é realizado no consultório odontológico, durante, geralmente, de 1 a 3 sessões.

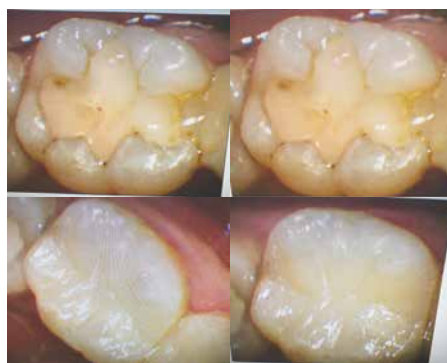


# OS TRATAMENTOS E CUIDADOS DENTÁRIOS PARA INICIAR O ANO

#### 2. DENTÍSTICA RESTAURADORA

Procedimento dentário que trata das alterações dos dentes e tecidos desmineralizados, ou seja, doença da cárie, que destroem a estrutura dental e forma anatômica, além da textura e cor dos dentes. Assim estaremos devolvendo ao paciente a saúde e aos dentes, a estética, função e morfologia.

Como material de restauração, as resinas possuem a capacidade de devolver a estética e função com perfeição, deixando a reconstrução imperceptível a olho nu. Este tipo de material deve ser escolhido para utilização nos dentes anteriores ou posteriores.



#### 3. O PROCEDIMENTO DE ESTÉTICA DO MOMENTO E ALENTE DE CONTATO DENTAL FEITA COM RESINAS

As lentes de contato são trabalhos estéticos destinados a cobrir apenas a frente do dente, chamada região vestibular. Atualmente, o material utilizado é a resina de nanopartículas, muito resistente, a qual substitui com vantagens incontestáveis a porcelana tradicional e, por ser resistente, esta técnica pode ser feita em várias espessuras, inclusive as extremamente finas, que receberam o nome de lentes de contato.

#### 4. TRATAMENTO ORTODÔNTICO

O uso de aparelhos ortodônticos e ortopédicos é indicado para corrigir arcadas e dentes desalinhados. Além disso, o tratamento ortodôntico traz benefícios para a saúde bucal e a estética do sorriso em todas as fases da vida de uma pessoa: sejam elas crianças, jovens e adultos.

Por meio dele é feita uma pressão constante sobre o periosteio ou sobre o próprio dente na direção que o deixe bem alinhado com os dentes adjacentes, bem como, estimulando a remodelação óssea para o posicionamento dos dentes no arco mandibular e maxilar. O tratamento se dá de três

formas distintas: uma delas é o aparelho removível com expansores reajustáveis semanalmente, promovendo estímulos do crescimento ósseo.

Outra forma é a ortodontia fixa convencional, que costuma ser feita com a colocação de elásticos para prender o fio, sendo necessária uma manutenção quinzenal.



O tratamento também pode ser feito com aparelho fixo autoligável, onde, ao contrário do convencional, a aba metálica não necessita de elásticos para prender o fio. Com isto, ele gera uma pressão mais leve, diminuindo o tempo de tratamento.

#### 5. PRÓTESES FIXAS

Com a prótese fixa é possível reabilitar um ou mais dentes. São reconstruções e ou reposições de um ou mais dentes por meio de serviços envolvendo um protético, como coroas, pontes fixas ou próteses móveis e parciais ou totais.

Por meio dos dentes pilares, que servem de âncora nas extremidades para a ponte, é colocado um dente artificial denominado pântico, que é





unido (soldado) às coroas que revestem os pilares. A ponte fica cimentada no lugar onde antes faltava um dente.

#### 6. IMPLANTE

Por meio deste tratamento odontológico, é feita a reabilitação por ausência de dente ou a substituição de um ou mais dentes por meio de implante dentário, com uma posterior colocação de próteses sobre eles ou carga imediata em dentes que comprometam a estética do paciente. Com os implantes é possível estabilizar até as próteses totais (dentadura), fazer a sua troca ou a da prótese parcial removível por uma prótese fixa, repondo dentes perdidos sem desgastar os demais.



#### 7. ENXERTO GENGIVAL

O tratamento é indicado quando a raiz de um dente fica exposta devido à retração gengival, o que costuma provocar sensibilidade a alimentos ou bebidas quentes e geladas. A retração gengival também pode causar cáries de raiz, perda óssea e perda do dente.

O enxerto gengival, que é a transferência do

tecido gengival saudável de uma parte da boca para outra, pode prevenir a progressão da retração gengival e da perda óssea.



#### 8. PERIODONTIA

Especialidade da odontologia que consiste na realização de uma raspagem que tende a curar os processos inflamatórios e infecciosos da gengiva. É um tratamento comum em um consultório odontológico.

#### 9. ENDODONTIA

O tratamento consiste na remoção do tecido vascular e nervoso da polpa, que se encontra na parte interna (canal) do dente e pode estar vivo, inflamado, infectado ou necrosado, causando dor ao paciente. Com a remoção deste tecido, o dentista esteriliza o canal, preenchendo-o com obturação em material específico, acabando com a dor. ■



Jurandir Lima e Karine C. Lima

Rua Dr. Thibau n° 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



**Sangue**

**Urina**

**Fezes**

**Histopatológico**

**Colpocitologia**



**PaschoalMartino**

Laboratório de Análises Clínicas

Rua Bernardino de Melo, 1.399 / 2º Andar

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

**Nova Iguaçu - RJ**

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

**Nilópolis - RJ**

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

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

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

**Sábados: das 07:00 às 11:00h**

**Aceitamos Convênios**

Diretor Técnico  
Dr. Jefferson Martino  
CRM: 52.13596-4



**CLAUDIO MOURA**

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

# VIP'S

## CARNAVAL 2019



Domingo 3 na Sapucaí, no desfile da Beija-flor de Nilópolis, a alegria do médico Rogério Coutinho com a filha Thaís Coutinho e a esposa Lígia Vasconcelos.



Também no dia 3 pelo Grupo D, na Intendente Magalhães (Campinho), o Leão de Nova Iguaçu apresentou seu enredo: "Alma Cabocla, Magia, Fascínio e Preservação no Coração da Amazônia". Destaque para o Presidente Bira e a Rainha da Bateria Luciane Soares.



O casal, Cirurgião-Dentista e empresário Cristiano Castro e a médica Pediatra Melissa Duarte de Castro, e as filhas Maria Fernanda e Manuella foram para Búzios e Cabo Frio.



Dr. Cristiano Castro, empresário e Cirurgião-dentista, esteve antes do Carnaval em almoço no Restaurante Abracadabra (Hotel MERCURE), com o novo Comandante do 3º CPA da PM, Cel Amaral, responsável pelos 6 batalhões da Baixada Fluminense, o também novo Comandante do 20º Batalhão de Mesquita, Ten-Cel Busnello, o Comandante do CBA 6 (Bombeiros), responsável por 10 municípios, Coronel De Moraes, e o Ten Rodrigues...



Já o Otorrino Paulo Arthur, sua esposa, a designer de interiores Ceiza Kappaum, e os filhos Paulo Arthur Filho e Lara passaram na movimentada Búzios.



Dia 3 em Cartagena de Índias, na Colômbia, a médica Rosângela Berçot comemorou a chegada dos seus 54 anos, ao lado do esposo Mário Berçot. Parabéns!!



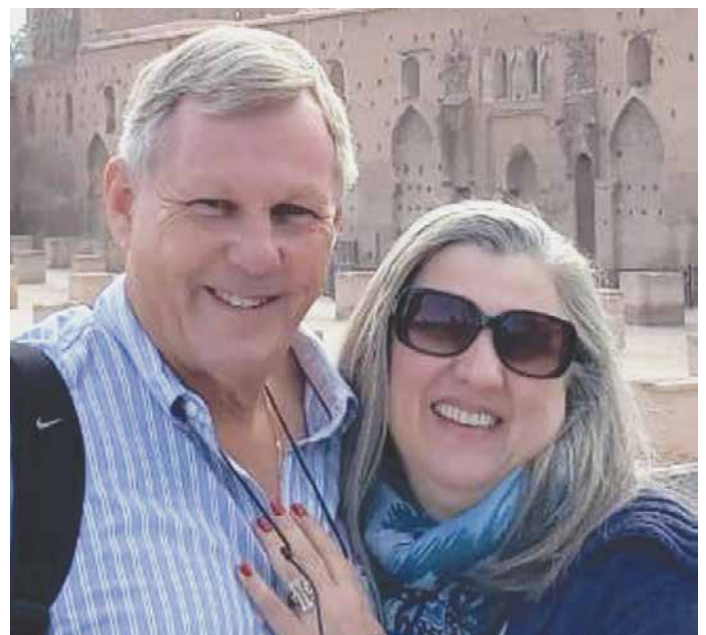
No Sambódromo dia 3, o médico Mário Luiz Mentrop e sua esposa Mariana Fernandes Mentrop festejaram 7 anos de casados. Folia em dose dupla!



Na Barra, se encontraram os amigos: o médico Luciano Martins, Xandão, Marcelinho Andrade, Lincoln Almeida e Cláudio Manguinha. Claro, todos com suas respectivas esposas.



Tereza Arume com um grupo de 17 amigos foram para o Marrocos, com chegada por Casa Blanca e encerramento da turnê em Marrakesh.



... e fazendo parte deste grupo, em Marrakesh, no dia 6, Gaspar Zamolyi e Bia Quintella, entre namoro, noivado e casamento, comemoraram 50 anos de união e muito amor.



Recordação carnavalesca dos anos 80 em Muriqui: Mauro Rego (Justo Veríssimo), Zimere (Bate-bola), Evaldo Andrade (Aqualouco) e Donato Nunes (Dançarina de cabaré) e amigos. Muito legal!!



Fugindo do calorão do Brasil, Jayme e Elaine Trigueiro passaram uns dias bem frios em New York.



Dia 5, Evanete Barboza completou 74 anos e, antes de seguir para comemorar em Diamantina (MG), deu aquele abraço no filhão Ronaldo Suca (do Restaurante do Suca).



O pré-carnaval na Érica Oliveira Studio de Beleza foi em parceria com a Wella Invigo. Durante todo o expediente rolou um apetitoso coquetel.



... e a modelo Letícia Daniela foi destaque em sua estreia no domingo (3) no Sambódromo pela Grande Rio. A paulista foi muito bem acolhida pela Escola. Foto de Rafael Antonio.



... e, muito animada, Érica Oliveira entrou no clima como Rainha de Bateria, quando também foi prestigiada pelos jornalistas Everton Barsan e Aline Cavalcante.

**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!**

# Calor Humano e Qualidade

Casa de Saúde e Maternidade  
Terezinha de Jesus

Equipe multiprofissional • Quartos ambientados  
Excelentes instalações • Emergência 24 horas

## Uma parceria de excelência e conhecimento.

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

### Centro Cirúrgico

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

### UTI Neonatal

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



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

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



**KELLY CORDEIRO DOS SANTOS ALFREDO** Psicóloga

Alguns pais costumam se questionar a respeito da “falta de atividades escritas” nos anos iniciais da criança na escola. Acreditam que a realização de atividades sistematizadas, como de desenho, escrita ou leitura são métodos mais necessários e que os jogos e brincadeiras de nada contribuem no processo de alfabetização da criança. Porém a criança busca experiências em seu próprio corpo, elaborando ideias e organizando o esquema corporal.

Imagem do corpo é uma forma de equilíbrio entre as funções psicomotoras e sua maturidade. Ela não corresponde só a uma função, mas sim a um conjunto funcional cuja finalidade é favorecer o desenvolvimento.

A psicomotricidade é uma técnica que auxilia no desenvolvimento motor, afetivo e psicológico de crianças por meio de jogos e brincadeiras, ou seja, a capacidade de se expressar por meio do seu corpo, localizando-se no tempo e espaço.

Os primeiros cinco anos de vida da criança são importantes para aquisição significativa a nível motor (engatinhar, caminhar, correr), emocional (perceber a si e ao outro) e também intelectual (leitura e escrita).

Para que a criança desenvolva a capacidade psíquica de sua expressão motora, as atividades devem considerar os níveis de desenvolvimento. A construção da imagem corporal acontece em quatro etapas:

1. Etapa do corpo submisso (0 a 02 meses): Fase de impulsividade motora, onde os gestos são explosivos. Não são orientados e se parecem mais com crises motoras a movimentos coordenados.
2. Etapa do corpo vivido (02 meses a 03 anos): Comportamento motor global, onde se processa a organização das ações que permitem à criança explorar o mundo que a cerca.



# PSICOMOTRICIDADE: O DESENVOLVIMENTO FÍSICO, EMOCIONAL E INTELECTUAL ATRAVÉS DOS JOGOS E BRINCADEIRAS



Exemplo: atividade espontânea da criança (movimentos não pensados, como levantar a barriga, rolar pelo berço, pegar objetos e levar à boca).

3. Etapa do corpo percebido ou identificado (03 a 06 anos): Intermediária na estruturação do esquema corporal. Caracteriza-se pela descoberta e percepção de si mesmo.
4. Etapa do corpo representado (06 a 12 anos): Fase de estruturação do esquema corporal propriamente dito. A partir do esquema corporal o sujeito vai progressivamente desempenhar de modo cada vez mais consciente a sua motricidade podendo representar o corpo diante de uma sequência de movimentos e controlar voluntariamente gestos desnecessários.

Quando este esquema corporal é mal definido apresenta-se como: deficiência na percepção espaço-temporal; coordenação psicomotora deficiente; inseguranças na relação com o outros; falta de equilíbrio; não conhece as partes do seu corpo; entre outros.

Portanto, atividades psicomotoras são aquelas que respeitam o nível de maturação de cada criança e oferecem o estabelecimento de hábitos, a melhora na capacidade física, a socialização, a criatividade, o desenvolvimento corporal e mental, tendo em vista a formação da personalidade de cada criança. ■

## 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)

# Unimed

O plano de saúde em que os brasileiros mais confiam.\*

Pense nisso ao escolher o seu plano.

## Unimed em números

### Unimed Nova Iguaçu

640 médicos cooperados atendendo em São João de Meriti, Belford Roxo, Nilópolis, Nova Iguaçu, Queimados, Mesquita, Japeri e Paracambi • 80 mil beneficiários • 10 hospitais • 34 laboratórios • 92 clínicas /centros de diagnóstico • 01 hospital próprio em construção

### Sistema Unimed

115 mil médicos cooperados atendendo cerca de 4.686 municípios, em 84% do território nacional • 17 milhões de beneficiários • 2.600 hospitais • 5.600 laboratórios • 18 mil clínicas /centros de diagnóstico



\*Pesquisa Datafolha/Reader Digest 2018

**Unimed**   
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Central de vendas: **0800 282 4464**

**Seu dia muito mais Feliz!**

**ART-PÃO**  
Confeitaria

**JUSCELINO**  
2797-2700  
2697-0697 - 2796-3736

**NOVA IGUAÇU**  
2767-6161  
2767-2877

**VIA LIGHT**  
3763-7878  
3773-1566

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

**ART-PÃO**  
Confeitaria  
Padaria e Lanchonete



**DR. RENATO RAMOS PINHEIRO**  
Endocrinologista

# MICROBIOTA INTESTINAL



O termo microbiota intestinal refere-se à população de micro-organismos, como bactérias, vírus e fungos, que habita todo o trato gastrointestinal, e tem como funções manter a integridade da mucosa e controlar a proliferação de bactérias patogênicas – isto é, consideradas perigosas.

Acredita-se que a nossa microbiota contenha trilhões de micro-organismos, com pelo menos 100 espécies diferentes de bactérias conhecidas, acumulando milhões de genes – 150 vezes mais do que os genes humanos. Não à toa, ela chega a pesar até 2 quilos.

Seu perfil é influenciado por múltiplos fatores e é definido por volta dos 2 anos de idade. A mãe é a primeira fonte de micro-organismos das crianças.

Para ter ideia, bebês de parto normal entram em contato com bactérias mais rapidamente do que aqueles que nasceram via cesárea. Isto porque o parto vaginal proporciona um contato direto com a microbiota fecal materna. Em contrapartida, na cesárea a fonte inicial de contaminação é o meio ambiente, retardando, assim, o estabelecimento da microbiota.

A colonização completa do trato gastrointestinal infantil é de extrema importância para a saúde da criança e, posteriormente, para o adulto. Dentre suas inúmeras funções, podemos destacar:

- Controle da proliferação de bactérias patogênicas presentes no trato intestinal
- Estímulo do sistema imunológico
- Regulação da absorção de nutrientes
- Participação na produção de vitaminas e enzimas, como vitamina K e biotina
- Produção de componentes necessários para a renovação celular

Embora o padrão da microbiota seja estabelecido até os 2 anos, mais para frente ele pode ser impactado por certos fatores. Por exemplo: indivíduos com o hábito de consumir uma quantidade elevada de alimentos industrializados (carboidratos refinados, açúcares simples e gorduras saturadas têm maior predisposição para a Disbiose, que é uma alteração na composição desses micro-organismos. Consequentemente, há maior suscetibilidade a problemas como Colite ulcerativa, doença de Crohn etc.

Aliás, a nossa alimentação diária apresenta

mais influência sobre a constituição da microbiota quando comparada aos fatores genéticos (57% vs. 12%). Portanto, cuidar do que comemos não é apenas uma prática que deve ser adotada quando se deseja perder peso. Ela é fundamental para a saúde da sua microbiota, que representa, como a ciência vem mostrando, a sua identidade individual. A modulação da microbiota intestinal protege a Diabetes e Obesidade.

A saúde intestinal favorece a saúde do corpo todo.

Microbiota melhora com imunidade.

Pesquisas feitas nos últimos 10 a 15 anos: a microbiota é a área que tem mais genes do organismo. A amamentação vai povoar as bactérias intestinais.

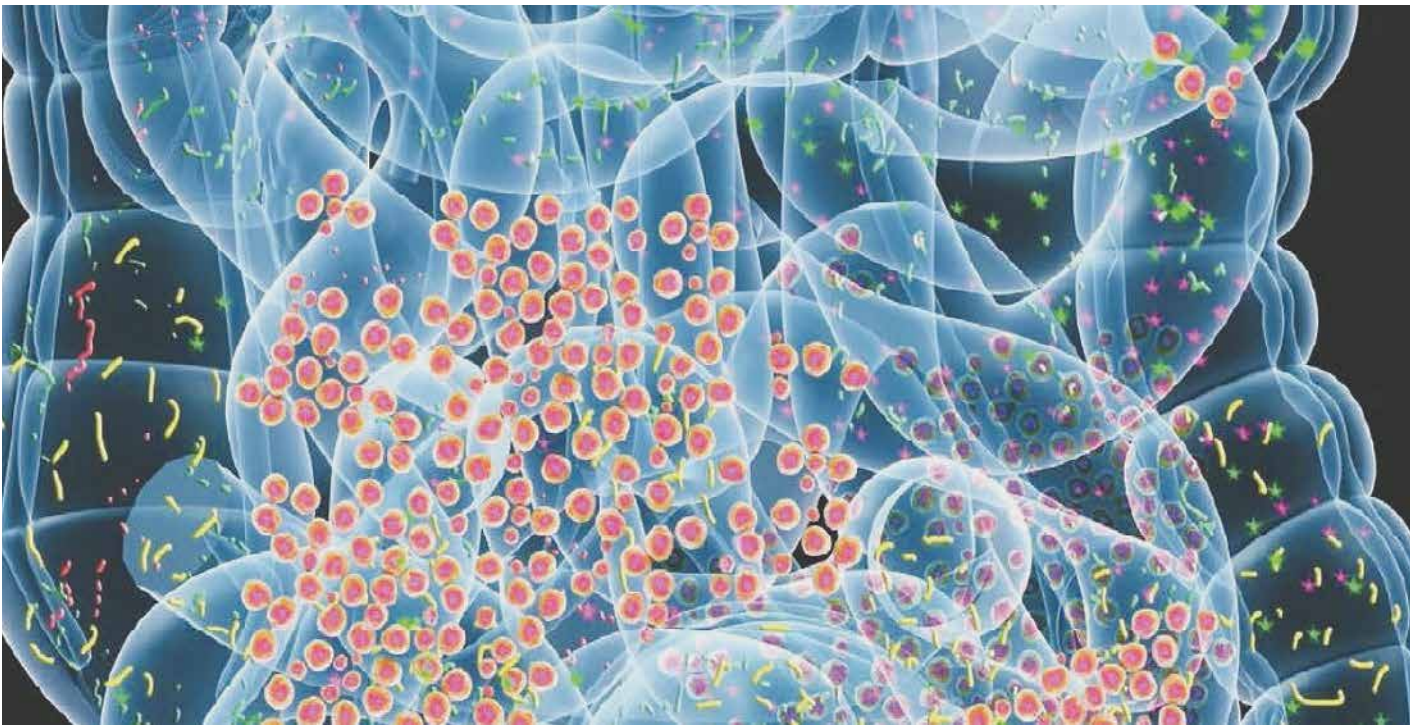
Trilhões de bactérias. Melhor a variabilidade de bactérias, é o ideal. Grande depositária de DNA das nossas células no nosso organismo.

O organismo foi preparado para se defender contra a fome.

Fome e Obesidade são causa de morte.

A alimentação e o exercício modificam as bactérias intestinais.





A microbiota na criança amadurece aos 04 anos. O idoso troca a flora intestinal aos 70 anos.

O intestino é considerado o segundo cérebro.

Os primeiros relatos de suspensão de fezes humanas foram feitos na China (283 - 343 d.C.) por Ge Hong.

A microbiota intestinal afeta o cérebro, produz serotonina e GABA.

O exercício altera as bactérias intestinais, não se sabe a causa.

O sono ajuda o intestino, segue o ciclo circadiano.

O estresse altera a microbiota intestinal.

Alimentos Prebióticos: alimentos de fibras, como lentilha, grão-de-bico, alho, cebola, nozes, feijão etc...

Alimentos Probióticos: micro-organismos vivos.

Alimentos Simbióticos: consomem os dois. A partir de 1950 ocorreu o crescimento da Obesidade. Começou-se a estudar no mundo a relação Obesidade e microbiota intestinal.

Estilo de vida saudável modula a microbiota intestinal, melhorando a qualidade de vida.

A dieta vegetariana modula mais rapidamente o intestino, protegendo do Diabetes e da Obesidade.

DISBIOSE é o desequilíbrio do intestino. Condições que podem levar à Disbiose: ingestão de açúcares, gorduras saturadas, corantes, leite, agrotóxico, exercícios intensos, cortisol, estresse.

O intestino é considerado o principal órgão imunológico do corpo.

No Brasil existe um grupo da Faculdade

UNICAMP que estuda a Microbiota Intestinal, como se segue:

Os médicos são os doutores: Mario Saad, José Carlos Pareja e Bruno Geloneze (endocrinologistas e cirurgião). O Dr. Cláudio Coe Colo (proctologista). As pesquisas estão avançando no mundo todo.

O Dr. Cláudio e a sua equipe têm feito transplante de fezes com material fecal preparado por endoscopia: 100% curam a diarreia em 24 h. Esses estudos estão visando melhorar a qualidade de vida dos doentes portadores de Doença de Chron e Retocolite ulcerativa.

A Retocolite ulcerativa provoca uma descamação da parede do intestino. A doença de Chron promove uma ferida na mucosa

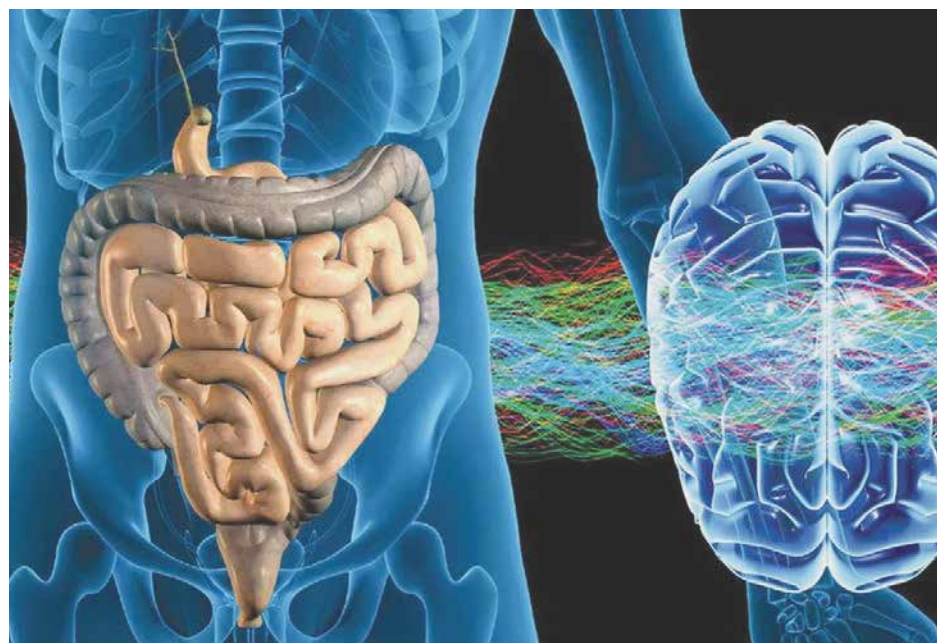
modificando a flora intestinal, no íleo terminal.

O Dr. Pareja tem muita experiência em cirurgia metabólica em pacientes diabéticos com IMC acima de 30.

A microbiota do obeso é diferente da do magro. A capacidade de absorção dos alimentos dos obesos é mais eficiente e absorve mais; o magro absorve menos.

Devemos evitar comidas refinadas e carnes de origem animal.

Não podemos esquecer do Câncer intestinal fazendo a prevenção com cuidados na alimentação e procurando o médico Dr. Colo (proctologista) para orientar a conduta mais adequada a fim de proteger a sua saúde, melhorando a sua qualidade de vida. ■





**DR. HILDOBERTO C. DE OLIVEIRA**  
Vice-Presidente AMNI

As entidades médicas têm importância fundamental no exercício profissional da medicina. Em todos os aspectos do exercício da medicina precisamos da representatividade da classe nos órgãos superiores, que ditam os fundamentos políticos da atenção à saúde, em seus diversos aspectos éticos, morais, políticas governamentais na saúde pública, saúde suplementar, levando-se em conta os usuários, os trabalhadores na saúde, os profissionais de saúde e em particular os médicos.

Nossas entidades representativas são três: o Conselho Federal de Medicina (CFM), a Associação Médica Brasileira (AMB) e a Federação Nacional dos Médicos (FENAM). Todas estas entidades têm representação estadual, sendo o CFM representado pelos Conselhos Estaduais de Medicina, a AMB pelas Associações Médicas Estaduais e a FENAM pelos Sindicatos Regionais.

O Conselho Federal de Medicina é uma autarquia federal criado pela Lei nº 3.268/57, de 30 de setembro de 1957, regulamentada pelo Decreto nº 44.045, de 19 de julho 1958, e tem personalidade jurídica de direito público, com autonomia administrativa e financeira. A sua finalidade precípua era o registro profissional do médico e o julgamento da conduta ética na atividade profissional.

Felizmente, o CFM expandiu suas atividades completando algum vácuo, deixado por outras entidades, e passou a exercer uma atividade política importante na saúde da nossa população. Embora, o CFM seja considerado corporativista, na sua atuação tem comprovado que a sua maior preocupação é com a boa prática médica e a garantia de um serviço médico de alta qualidade, tanto do ponto de vista técnico quanto do humanitário. Para que a medicina seja exercida

# IMPORTÂNCIA DAS ENTIDADES MÉDICAS



com segurança e em alto nível, devem ser garantidas ao médico condições de trabalho dignas e comprometimento com a segurança das instituições, dos médicos e dos usuários. A fiscalização exercida pelos conselhos de medicina é rigorosa e isenta de corporativismo.

Enfim, a atuação do CFM é abrangente e atua em toda área de interesse do médico e da saúde. Tem tido uma ação muito atuante na educação médica continuada colocando obras excepcionais à disposição da classe médica. Os cursos de atualização em todas as especialidades médicas são realizados tanto pelos conselhos regionais quanto no CFM. As câmaras técnicas especializadas exercem relevantes papéis nos pareceres técnicos dos processos éticos, assim como nas atividades de educação continuada.

No entanto, os conselhos regionais e os médicos como um todo devem exercer um papel integrado com o CFM para que a sua representação ocorra realmente nos interesses do médico e não

para grupos altamente organizados.

Recentemente presenciamos a resolução sobre a Telemedicina que causou insatisfação em todos os conselhos regionais e culminou com a sua revogação pelo CFM para que sejam revistos diversos aspectos inconsistentes na relação médico-paciente.

A Associação Médica Brasileira tem como atividade principal o aperfeiçoamento médico assistencial, a atualização contínua das especialidades através das sociedades de especialidade e, juntamente com estas, a emissão dos Títulos de Especialista.

Tem papel fundamental na lista de procedimentos com os respectivos valores, elaborando a tabela de procedimentos hierarquizados. Hoje os conselhos regionais de medicina têm papel fundamental na negociação com as empresas de saúde complementar.

A FENAM teria a missão principal de interagir em interesse do médico nas relações com o trabalho médico e os empregadores. Este trabalho nem sempre tem sido efetivo, o que deixa uma grande parte dos médicos insatisfeitos com o desempenho dos sindicatos.

As desvantagens de termos divididas estas representatividades é que a representação dos médicos nos órgãos governamentais é feita em rodízio entre as três entidades, o que enfraquece a representatividade dos médicos. Nem sempre os interesses dos representantes destas entidades coincidem do ponto de vista político, reduzindo muito a nossa representatividade.

Nós médicos devemos estar atentos nessas representatividades participando ativamente dos processos eleitorais a fim de que tenhamos nestas direções colegas comprometidos com a assistência à saúde e o laborar do médico. ■



# DOR MUSCULAR APÓS O EXERCÍCIO

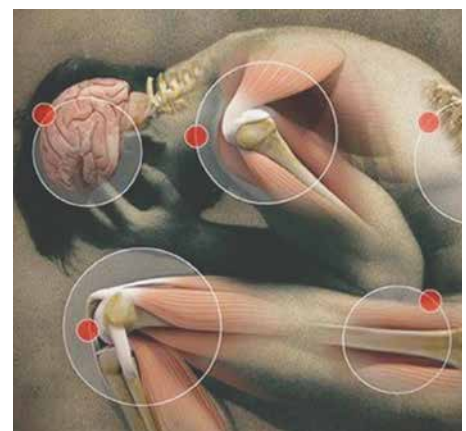


**RAPHAEL SACRAMENTO**  
Profissional de Educação Física

Todo início ou recomeço de uma atividade física é sempre marcado pela dor muscular no dia seguinte. Esta dor é chamada de “Dor Muscular Tardia”, que surge em média 8 horas após o término da atividade, podendo ser aumentado o grau da dor nas 24h a 48h seguintes, diminuindo progressivamente após 72h. Houve um tempo em que se creditava ao famoso Ácido Lático ser o único causador dessa dor muscular tardia. Hoje, atribui-se também ao grau de estiramento muscular, durante o exercício, as microlesões causadas no tecido muscular devido ao excesso de contrações e também às alterações no fluxo de eletrólitos na célula muscular, causando um desequilíbrio de cálcio e potássio na célula muscular.



Podemos perceber que são várias as causas das dores musculares pós- exercícios, logo conclui-se que os esportes onde se exigem altas contrações são aqueles que provavelmente irão deixar os praticantes doloridos no dia seguinte. Ficar dolorido após uma sessão de treino não é algo para se preocupar, desde que esteja ocorrendo em níveis normais; e essa normalidade é alterada quando as dores persistem após 3 dias do esforço praticado ou se as dores impossibilitam a realização das tarefas simples do dia a dia. Aí é caso de se procurar um médico para uma melhor avaliação.



O que posso sugerir para uma boa recuperação pós-exercício são atividades de cunho relaxante tipo: massagens, alongamentos leves, gelo em áreas muito doloridas ou até mesmo uma atividade física regenerativa, que seria uma atividade de baixa intensidade, de preferência de cunho aeróbico, onde o esforço não ultrapasse os 60% do esforço máximo, visto que alguns estudos mostram que exercício aeróbico leve tem grande influência na recuperação muscular pós-exercício, ajudando na remoção dos resíduos da contração muscular e abastecendo as células musculares com sangue renovado com nutrientes. ■

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



**BRUNA REZENDE**  
Produtora de Eventos

Este é o tipo de encontro entre amigos após um dia de trabalho, um bate papo informal para sair da rotina no meio da semana. A descontração é a palavra chave, com criatividade você consegue planejar um happy hour e, o mais importante, estará perto dos seus amigos! Regra básica para um bom happy hour: você não precisa exagerar em nada!

Vamos às dicas:

Decida o local do happy hour. O encontro informal e divertido entre amigos durante a semana pode ser na sua casa ou em bar/restaurante próximo ao seu trabalho. É o tipo de recepção que se molda a qualquer espaço.

Não é necessário semanas de planejamento para que seu happy hour aconteça. É preciso apenas um pouco de organização. O que seus amigos querem de verdade é um bom papo, bebida e petiscos gostosos.

Quem convidar? Apenas colegas da empresa? Somente seus amigos mais chegados? Os dois? A quantidade de pessoas influenciará na quantidade de bebida e comida que você precisará comprar.

O que comprar para um happy hour? A melhor maneira de organizar o seu happy hour é definir o que servirá de comes e bebes e fazer uma listinha com tudo o que precisa comprar. Além de prático, isto ajuda a economizar! Antes de ir ao supermercado, é importante fazer uma lista com os itens que precisa comprar para o seu happy hour, assim você não se esquece de nada e também não leva coisas por impulso. Outra dica é ficar atento às promoções e, se tiver tempo, fazer uma pesquisa entre os comércios da região para encontrar os melhores preços.

É difícil imaginar um happy hour sem uma comidinha especial, você pode investir em um

# VAMOS ORGANIZAR UM HAPPY HOUR?



cardápio diferenciado para esse momento. Mas não precisa ficar horas na cozinha, sanduíches, salgadinhos e petiscos são super bem-vindos. Azeitonas, amendoins e uma tábua de frios não tem erro. Outra opção são as bruschettas, você pode servir montado ou com os ingredientes em potes separados, para que cada um monte a sua. Espetinhos de tomate, cereja com manjeriço e mussarela, batata bolinha temperada, espetinho de melão com presunto parma. Chocolates especiais, castanhas, nozes, frutas desidratadas e frescas também são boas opções e ficam lindos quando servidos.

As bebidas, cerveja agrada na maioria dos casos, mas você pode experimentar outros drinks, experiências e sabores. Não esqueça de comprar água com e sem gás, podendo saborizá-las também com canela, hortelã, gengibre, frutas etc. Refrigerantes e sucos também são bem-vindos. Não esqueça do gelo filtrado para os drinks!

Itens de higiene e descartáveis, guardanapos, descanso de copos e toalhas de lavabo, tudo em papel, são peças essenciais e podem ser descartáveis sim, facilita a limpeza depois que sua recepção terminar. Apenas evite copos descar-

táveis, no verão eles não deixam a bebida fresca por muito tempo e no inverno, se servir líquidos quentes, derretem. No caso de bebidas alcoólicas é sempre mais elegante usar copos de vidro. A decoração de mesa para happy hour pode ser uma toalha de mesa descolada e os próprios itens de servir, os guardanapos de papel e os descansos de copos. Assim fica bonito e prático. Baldes de gelos para cervejas são uma maneira prática de servir e também decorar. Você pode usar os petiscos em louças bonitas e pequenas, de modo a criar várias porções. Assim cada um pega o que gosta.

A música não pode faltar e é impossível imaginar um encontro de amigos sem uma trilha sonora à altura para embalar a noite. Monte uma playlist especial para seus amigos de acordo com o gosto musical da maioria. Lembrando que é um happy hour e a música não deve estar em um volume muito alto.

Bem, fazer um happy hour divertido não é tão complicado, só requer planejamento! Espero ter ajudado com as dicas para sair um pouquinho da rotina!

Até breve! ■

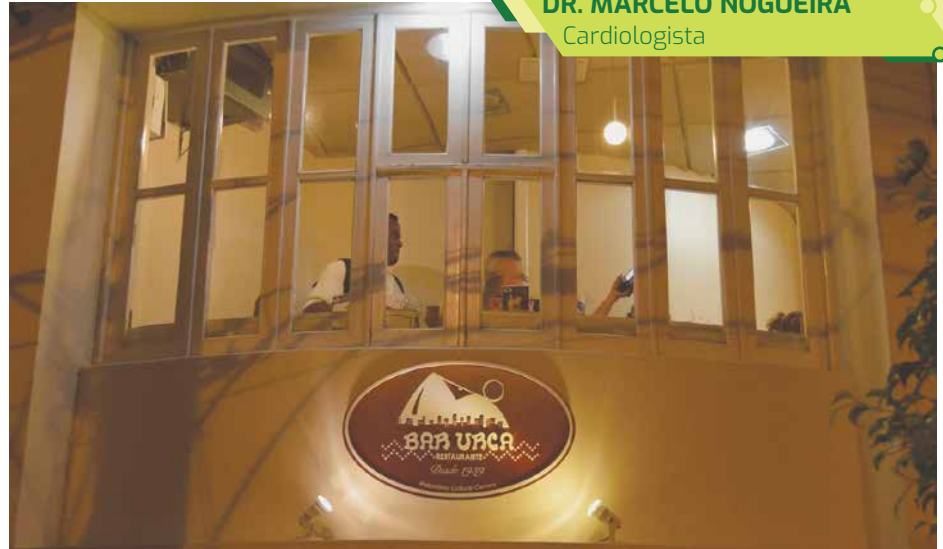
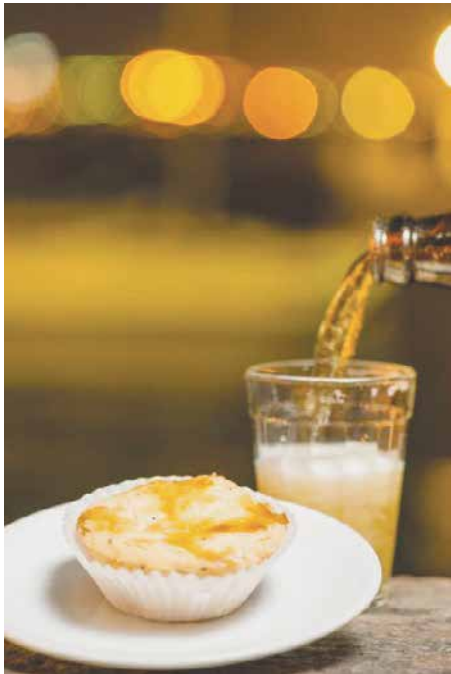


# MEUS CAROS!



**DR. MARCELO NOGUEIRA**  
Cardiologista

Então, fim de festa, terminaram as férias escolares, passou o carnaval, vai terminando o verão com as águas de março, fechando a estação e limpando as malas deixadas nestes 03 primeiros meses de 2019. Hora de bater a poeira e enfrentar de vez o ano que já começou e que ainda está por vir. Com ele, nossas expectativas futuras. Então, o que fazer senão sentar para refletir enquanto se faz uma boa refeição, refrescar as ideias e vislumbrar um belo visual a sua frente. Já que a pedida é a de voltar à vida urbana normal.



Resolvi juntar isto tudo num lugar só. Fomos ao Bar Urca, debruçado na Baía de Guanabara, num dos cantinhos mais charmosos do Rio. Domingo, ter paciência e chegar cedo são algumas das dicas para ir neste tão simpático e nostálgico restaurante. Deixa o número de telefone com o moço da porta do restaurante para lhe chamar quando tiver mesa, pega uma cerveja e uns copos e uma porção de pastéis de siri e vai sentar na murada (reformada), curtindo o vai e vem da fauna carioca e dos barcos que por ali passam. Este é o primeiro estágio deste programa. E fique por ali até o celular tocar chamando para subir. Aí, naquele restaurante apertadinho, você vai sentar e pedir um bom peixe grelhado fresco



(especialidade da casa) com molho de camarão e um arroz de brócolis, que geralmente serve 04 pessoas numa boa. E o mais, é curtir um bom chopp bem gelado, conversando em tom alto, já que a falação no lugar é intensa e ninguém se incomoda em compartilhar o papo, pois o salão é pequeno. É um típico bar carioca. Depois um café e a conta. Pronto! Voltamos a nossa rotina urbana de cada dia, pensando como será o passeio que iremos fazer a fim de descobrir um lugar diferente no próximo feriado!!! Bom "início" de ano a todos e sejam felizes !!!!



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

# A ILHA DOS DINOSSAUROS DO DOUTOR CRICHTON



Já de início, seria adequado esclarecer que preferi utilizar o nome do escritor MICHAEL CRICHTON, ao do diretor STEVEN SPIELBERG, no título, pois creio que ao escritor cabem os créditos pela criação da história (criatividade, originalidade, inventividade), em relação ao diretor Steven Spielberg, que teve os méritos de recriar visualmente a história e fazer um roteiro eletrizante, com os melhores efeitos especiais da época. O filme PARQUE DO DINOSSAUROS foi lançado em 1993, com grandes expectativas, sendo um marco na computação gráfica e com um roteiro empolgante, que une ação, terror, suspense e aventura, arrebatando público e bilhete-

ria. Tamanho sucesso acabou sendo seguido por suas continuações (O MUNDO PERDIDO, JURASSIC PARK-3 e JURASSIC WORLD). Vou me centralizar no primeiro filme, pois os demais seguem roteiro semelhante, mas com cenários diferentes. Inicialmente como curiosidade, lembro que o escritor Michael Crichton, foi estudante de medicina na prestigiosa Universidade de Harvard, concluindo seu pós-doutorado, e sendo professor de antropologia, sendo aficcionado por ficção científica. Acabou abandonando sua atividade como pesquisador pela de escritor e roteirista para a indústria cinematográfica e televisão. Disse que escreveu o livro porque perce-

beu o quanto de fascínio esses animais pré-históricos exerciam nas pessoas. Quanto a Steven Spielberg, todos conhecem, mas creio que é dos raros diretores de Hollywood que conseguem unir a busca pela bilheteria (filmes como TUBARÃO, A SAGA INDIANA JONES...), com filmes "cult", como A.I. (Inteligência artificial) e A LISTA DE SCHINDLER. Bem, retornando ao filme PARQUE DOS DINOSSAUROS, como todos sabem, é uma história que se baseia no sonho e ambição de um empresário (John Hammond), que compra uma ilha para ser um parque ao ar livre, desenvolvendo uma empresa-laboratório ultrassofisticada de manipulação genética e de embriões de dinossauros, os quais são desenvolvidos em incubadeiras, e depois, são espalhados na ilha, separados por cercas elétricas controladas por computadores. Cria dos pacatos, mansos e gigantescos herbívoros, aos ferozes tiranossauros e "inteligentes" velociraptors. O objetivo seria ganhar muito, muito dinheiro. Após um acidente com trabalhadores que ameaça o aporte financeiro dos investidores, o empresário convida, para um passeio na ilha, um advogado, dois paleontólogos e um matemático especialista na teoria do caos (Ian Malcolm), que tem papel fundamental como um filósofo, que questiona os argumentos do empresário. O empresário acreditava que o parque seria imune a qualquer problema, totalmente seguro, pois tinha as ferramentas mais modernas para seu "controle total" (o sistema computadorizado). Tudo ia bem, até que um funcionário ambicioso, e insatisfeito com seu salário, é subornado por uma

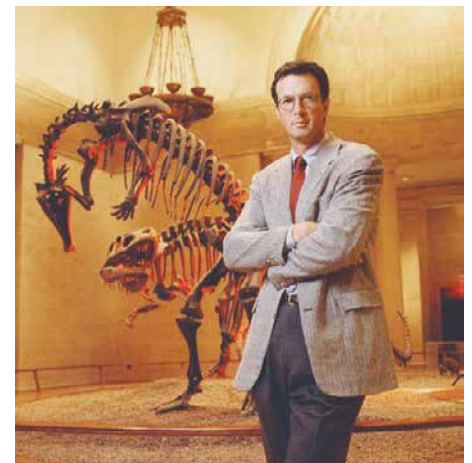


outra empresa e, num determinado dia, desliga e destrava todas as cercas elétricas do parque. A partir deste momento, os dinossauros fogem de seu confinamento, levando o caos para a ilha, e cada um dos personagens tenta sobreviver ao ataque dos monstros do jurássico. No final do filme, poucos sobrevivem e o empresário desiste de seu sonho. Bem, apesar do filme ser eminentemente de AÇÃO, produto de Hollywood, ele aborda perifericamente (mais aprofundado no livro) 3 pontos relativos à ciência: a FILOSOFIA DA CIÊNCIA, a ÉTICA NA CIÊNCIA e a INSTRUMENTALIZAÇÃO DA CIÊNCIA. Impossível desenvolver neste artigo curto, estes temas, mas tentarei. Nos últimos 400 anos (desde o filósofo e cientista Francis Bacon), a ciência tem se elevado com o "discurso explicativo e argumentativo da verdade e da realidade externa



e interna do ser humano", opondo-se às explicações míticas e religiosas. Das ciências exatas às biológicas e humanas, basta se colocar um rótulo de ciência, para se ter quase um "aval de verdade". A ciência muitas vezes tem o papel de "crença" ou fé, muitas vezes sem questionamentos. À ela cabe expandir novos horizontes do saber, sem medir suas consequências. De fato, a ciência não pensa sobre si própria, e suas consequências, para isso necessita da filosofia da ciência, e de seus ramos, para repensá-la. Em primeiro lugar, à FILOSOFIA DA CIÊNCIA cabe investigar a lógica interna dos processos racionais que a ciência cria. Examina os processos lógicos e a conclusão dos cientistas quanto aos seus pressupostos. A pergunta aqui seria: Esse método está correto para comprovar essa tese? Os experimentos confirmam os dados teóricos? No segundo ponto, a ÉTICA na ciência perguntaria: qual a finalidade da ciência; deve ser feito esse experimento? Quais as

consequências humanas e ambientais desse experimento? Por último, e terceiro componente, à INSTRUMENTALIZAÇÃO DA CIÊNCIA, perguntaríamos: a quem interessa esse tipo de experimento (sua motivação)? Quem vai se beneficiar desse experimento? É lógico



que devemos e dependemos imensamente dos avanços da aplicação da ciência, e nos avanços inegáveis em todos os campos da atividade humana, como os tratamentos das doenças e prevenções, a agricultura, a pesquisa por energias novas, a informação etc... porém basta lembrar que a energia nuclear mal utilizada (ou seja, guerras) pode significar o fim da humanidade (como também a poluição do planeta), sugerindo que deveríamos parar e refletir, que a ciência apresenta desafios e consequências imensas para o planeta (que ultrapassa meramente a pesquisa científica), tendo consequências, seja para o bem, como para o mal. Por isto, é necessário que a ciência tenha um contraponto, em outras áreas do saber, para fazer um balanço de sua atividade e repensar seu papel. Por isto, a arte, no caso o filme em foco, apesar de tocar perifericamente neste tema nos auxilia a refletir sobre a ciência e suas consequências. ■

Por Marco Antônio B. Nunes  
Administrador AMNI

## JORNAL O GLOBO: “O DOUTOR RESOLVE DE NOVA IGUAÇU” - MAIS BAIXADA (CADERNO EXTRA)

No jornal citado, no dia 12 de março, saiu esta matéria superinteressante sobre um Diretor de um Posto de Saúde na Posse em Nova Iguaçu, que pagou do próprio bolso uma reforma para amenizar o calor de seus pacientes.

Quando começamos a ler a matéria em questão, reconhecemos o posto de saúde e o médico. Pois se tratava do nosso Associado, o Dr. Newman Nigro, Neuropediatra, e o Posto de Saúde, era o Centro Especializado Paul Harris, onde ele é o Diretor.

O Dr. Newman havia comentado com a Secretaria de Saúde sobre a necessidade, mas também entendia o momento vivido pelo estado e município, pois só aqui em Nova Iguaçu são 57 unidades.

Então, resolveu ele mesmo bancar a obra, adquirindo o material para fazer o rebaixamento do teto com forro de PVC e isolamento de isopor, com novas luminárias, e contratando a mão de obra necessária.

O Dr. Newman é concursado e Diretor Médico do Posto, e já trabalha há 20 anos no local.

Logo, possui imensa relação e prazer em estar no Paul Harris e de estar no comando daquela bela Casa.

E não é a primeira vez, pois, há um ano e meio, comprou uma geladeira e um micro-ondas para a unidade, pensando na equipe e em seus pacientes.

Podemos fazer o bem como uma corrente e tentar multiplicá-la para todos, para que todos continuem fazendo o bem pelo bem e para o próximo.

Parabéns pela iniciativa do Dr. Newman Nigro.

Que Deus continue iluminando os seus caminhos e a vida dos seus funcionários e principalmente dos seus pacientes.

Ah, parabéns também para o Jornal O Globo e a repórter Cíntia Cruz, pela belíssima matéria com o nosso herói de verdade. ■





# ADEUS AO GRANDE MESTRE (Parte 01)

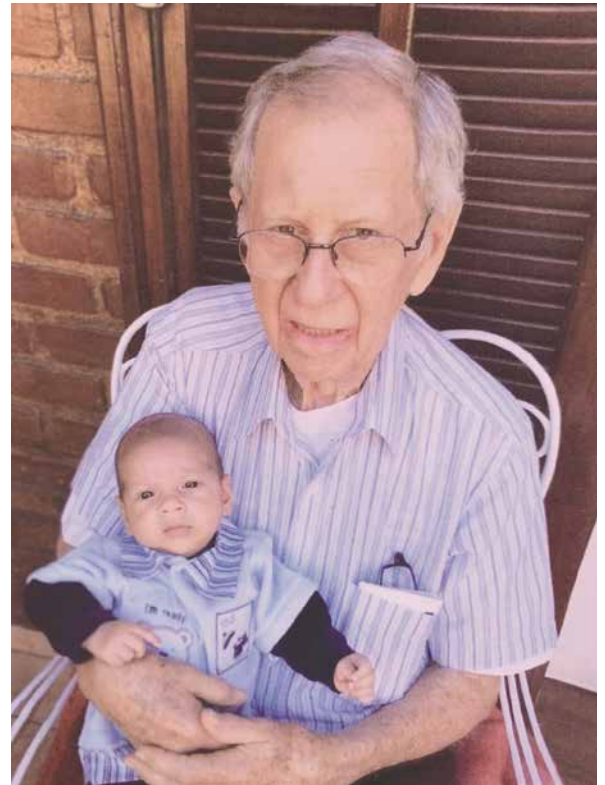
(Nota de Falecimento em Homenagem ao Dr. Sylvio Adão Tosta Essinger)

Escrito por Dr.<sup>a</sup> Andreia Essinger

Pois é, a vida apronta com a gente. Perdi minha grande inspiração..... Você me ensinou tanto, mas tanto, que resolvi ser sua cópia. Escolhi a mesma profissão e até os mesmos locais para trabalhar. Além do mais, tive o privilégio de ter um professor particular! Me educou a ser do bem e fazer o bem. Pegou na minha mão trêmula durante a primeira cesárea. Me entregou o diploma da faculdade. Me chamou de louca quando quis fazer ginecologia e obstetrícia (dizia ele: faz Dermato, eles não dão plantão!). Fez questão de entrar de mãos dadas na igreja no meu casamento (falava que não a

aceitava de volta depois do SIM). Me emprestou o consultório para trabalhar. Me incentivou a fazer concurso para os Bombeiros. Sempre auscultava o coração do Luiz Felipe na minha barriga. Curtiu cada conquista profissional e pessoal, sempre reunindo a família ao redor da mesa e de um bom vinho! Mas, a vida começou a ficar mais difícil. Veio o Parkinson e a rigidez muscular que o colocou na cadeira de rodas. A lucidez sempre presente, mas já cansado dessa luta.

Enfim, descansou como deveria ser. Sedado e sem dor..... dormiu para sempre. Esta foto representa meus objetivos na vida: tentar mostrar para meu filhote o grande avô que ele teve! Descanse pai!■



## NOTA DE FALECIMENTO DO DR. SYLVIO ADÃO TOSTA ESSINGER (Parte 02)

Com grande pesar, comunicamos que, no dia 27 de fevereiro de 2019, nosso amigo, médico, professor e Ex-Presidente da AMNI (Triênio 1997/1999), nos deixou. Trará muitas saudades e alegrias. Profissional reconhecido e querido em nosso meio. Para a família e entes queridos, os nossos

pêsames. E também agradecemos de coração à Dr.<sup>a</sup> Andreia Essinger, neste momento de tristeza, por nos presentear com a sua declaração de amor e respeito ao já saudoso Pai!! Adeus ao Mestre com carinho!!!■

## 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)

Na Ponto Auto  
cliente Global tem  
Descontos e benefícios!



**PONTO  
AUTO**  
PEÇAS e SERVIÇOS



AV. NILO PEÇANHA 1180  
CENTRO - NOVA IGUAÇU

**97028-6945**

21

*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

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL

Dr. Hilton de Oliveira Nascimento	01/04
Dr. Mauro Araújo Ozório	01/04
Dr. Gerson Rodrigues Esterminio	02/04
Dra. Isabel Cristina Alonso Gomes	04/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	05/04
Dr. Thiago Ferreira Moura	05/04
Dr. Ueliton Vianna	05/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	06/04
Dra. Teresa Cristina Mendes Pinto	06/04
Dr. Gilmar de Oliveira Pacheco	07/04
Dra. Marina Rosa Lopes	07/04
Dr. Sérgio Almeida Nunes	07/04
Dra. Rosilene da Fonte Tavares Rodrigues	08/04
Dr. Alessandro dos Santos Barbosa	09/04
Dr. Joselito Barros Oliveira	11/04
Dr. Luiz Carlos de Assumpção Cavalcanti	11/04
Dra. Liliâne Fagundes Santos Vieira	14/04
Dr. Jorge Luiz das Chagas Machado	14/04
Dr. Eduardo Duque Estrada Medeiros	15/04
Dr. Flávio Marcio de Oliveira Segundo	15/04
Dra. Giovana Breda Rodrigues	16/04
Dra. Juliana Ribeiro da Costa Lino	16/04
Dr. Yassushi Yoneshigue	16/04
Dra. Cristiane Villas Bôas Legentil	17/04
Dra. Elaine Fonseca Bastos Goulart	17/04
Dr. Marcello Bez	17/04
Dr. Dario Martins Bezerra Filho	18/04
Dr. Fernando Gesualdi Fagundes Filho	18/04
Dra. Danny Christine de A. Guabiraba	19/04
Dr. Edson Alvares Rodrigues	19/04
Dr. Heraldo Senne de Arruda	19/04
Dr. José Luiz Ribeiro	19/04
Dr. Rodrigo Serapião da Silva	19/04
Dra. Belize Marques Barreto	20/04
Dr. José Roberto Fernandes	20/04
Dr. Marco Antonio Lucena Costa	20/04
Dra. Andréa Ferreira Pinheiro	21/04
Dr. Ralph Bittencourt Coutinho	21/04
Dra. Maria Betânia Carvalho Souza Paiva	22/04
Dr. Moisés Eliahu Mizrahi	22/04
Dr. Luiz Américo Ribeiro Silva	23/04
Dr. Edison Mattos	24/04
Dr. João Luiz de Aquino Figueiredo	25/04
Dra. Maria Lucia Correa	28/04
Dra. Maria Conceição Rego B. Pugliese	29/04
Dr. Octacílio Soares Júnior	29/04

# HIPERBÁRICA

H O S P I T A L A R

**TRATAMENTO HIPERBÁRICO  
AGORA NA BAIXADA  
UNIDADE PRONIL**



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

**Úlceras varicosas  
Queimaduras  
Lesões por radioterapia**

**Aceitamos Convênios**

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

**HIPERBÁRICA**  
H O S P I T A L A R



**Rua João Pessoa, 1.794 - Nilópolis**



**(21) 3760-0895**

**Outras unidades:**

Glória: Tel: 2222-2320

Vila da Penha: 2482-9696

Niterói: 2612-1111



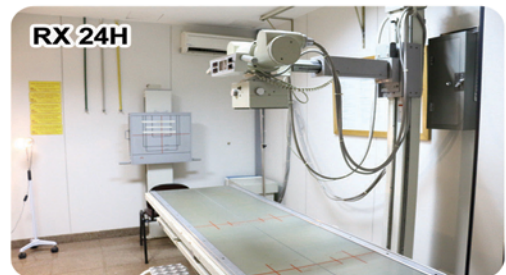
HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO  
PRONIL



PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

# Excelência em UTI de Adultos

## 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