Número 73 • Ano 07 • Maio de 2019 - Venda Proibida

amni O ESTETO EM REVISTA

Centro Social
São Vicente

PATRONATO - TEMOS QUE MANTER ESTA CHAMA ACESA

Pg.: 20, 21 e 22

amni 63 ANOS

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 1

Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Meus queridos leitores, como estão?
Vocês não estão tendo a impressão de que o tempo está voando? Parece que foi ontem que escrevia aqui sobre as resoluções do ano novo e, agora, cá estamos quase na metade de 2019. Em nosso dia a dia, muitas vezes chega a ser frustrante ver o quão rápido as horas se vão sem que a gente consiga fazer tudo o que tem em mente. É como se o tempo se escoasse pelos nossos dedos.

Diante dessa aflição, fui buscar abrigo nas palavras de um mestre de quem sou muito fã: o filósofo e escritor Mário Sérgio Cortella. Ele tem muitas considerações sobre o tempo e como aproveitá-lo de uma maneira mais produtiva. Para Cortella, o tempo nada mais é do que uma questão de prioridades. "Quando alguém diz que não tem tempo, na verdade aquilo não é prioritário para ele", afirma ele, que segue dando o exemplo de uma pessoa que sofreu um infarto. "Você já viu infartado que sobrevive não ter tempo? Se antes ele não tinha tempo para fazer exercícios, hoje você pode vê-lo caminhando às cinco da manhã. Ele não mudou o relógio, mudou as prioridades."

Refletindo sobre como de tempos em tempos a vida precisa nos "sacudir" para que mudemos as nossas prioridades, Cortella cita um ditado árabe que diz: "Os homens são como tapetes, às vezes tem que ser sacudidos". O filósofo diz que hoje vivemos uma vida apressada - que lembra o coelho de Alice no País das Maravilhas ("tô atrasado, tô atrasado"). E que essa vida apressada nos tira um pouco do fôlego. Então, nós começamos a viver em voz alta, e isso faz com que nossa distração em relação a algumas coisas seja muito marcante.

"A gente se distrai em relação às outras pessoas, não presta atenção no outro, começa a olhar só para si. Começa a não prestar atenção ao meio ambiente. Começa a viver uma coisa perigosíssima que é: cada um por si e Deus por todos", atesta.

Deixo para vocês a reflexão de Cortella sobre o tempo. Colocá-la em prática é um exercício diário. Que possamos aprender a priorizar o que realmente importa para termos uma vida mais feliz e produtiva.■

Por Patricia de Paula
Editora

PG.:20

04 - COM A PALAVRA
05 - DIRETORIA
06 - AMNI INFORMA
07 - ORTOPEDIA
08 - CISBAF
11 - HTO BAIXADA
12 - ONCOLOGIA
14 - INFORME UNIMED
16 - SAÚDE BUCAL
18 - VIP'S
20 - AMNI ENTREVISTA
23 - VIDA SAUDÁVEL
24 - ENDOCRINOLOGIA
26 - GESTÃO DE PRODUÇÃO DE EVENTOS
28 - GESTÃO DE PROPAGANDA & MARKETING
30 - DICAS CULTURAIS
32 - GASTRONOMIA
33 - COLUNA SOCIAL

QUEM DEIXOU MEUS PAIS ENVELHECEREM?

O PAPEL E SUAS INFINITAS POSSIBILIDADES

Expediente

amni Em Revista

Número 73 • Ano 07
Maio 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
patronato.org.br

MARCO ANTONIO B NUNES
Gestor AMNI / BN Consultoria

MAIO: E A LUTA CONTINUA COMPANHEIRO!!!

Infelizmente, não há mais o que dizer e o que pensar.
Não somos de direita e nem de esquerda.
Somos Brasil!!
Pátria soberana e plena.
Queremos nossas famílias vivendo com dignidade, com trabalho, saúde e educação.
Os economistas e os famosos gênios mercadológicos dizem que a nossa situação demorará pelo menos 20 anos para se normalizar.
Será que vamos aguentar???
Será que nossas famílias vão suportar a falta de emprego???
O mais interessante com tudo que está acontecendo é que agora apareceram os grandes pensadores e julgadores políticos, os quais lutam e falam sempre mal do novo governo e de suas decisões...
Mas esquecem, a maioria de propósito, como é difícil administrar um país devastado, endividado e sucateado.
Só não entendemos aonde estavam essas pessoas críticas nos últimos 13 anos enquanto o Partido dos Trabalhadores estava no poder: desviando, roubando, sucateando e gastando ilícita e ilimitadamente as nossas riquezas dentro e fora do Brasil.
E agora esses grandes pensadores resolveram mostrar a sua força com apenas 05 meses do atual governo.
Vamos lembrar-lhes que, se este governo não der certo, ao fim de 04 anos teremos novamente a oportunidade e o poder de mais uma vez tentar mudar, votando conscientemente e parando de vender seu voto.
Agora é que vemos como está sendo caro para o país o voto inconsequente e irresponsável de milhões de pessoas, o qual gerou uma imensa dívida e a maior taxa de desemprego no Brasil da história recente, alcançando a taxa de 12,4%, no trimestre encerrado em março, e atingindo 13,1 milhões de pessoas, segundo divulgou o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
Se para as pessoas que estão trabalhando as coisas estão difíceis, imaginem para aqueles, alguns da mesma família, que já estão há mais de um ano fora do mercado de trabalho.
Somos culpados por tudo o que está acontecendo. Muitos até por ignorância.
Agora não temos alternativas, temos que mudar de qualquer maneira, pois as coisas estão muito difíceis e saindo de controle. Não há mais espaço para o jeitinho brasileiro e para aqueles que só pensam em levar vantagem em tudo.
A grande esperança são os nossos filhos, netos, a nova geração...se a educação moral, cívica e acadêmica voltar a ter valor e se a vontade de trabalhar e servir seriamente voltar a ser uma meta de todas as pessoas de bem.
Agora, vamos voltar aos nossos trabalhos para o mês de maio! Seguem as datas comemorativas mais interessantes, dentre muitas, que pelos seus próprios títulos já se revelam:

- 01/05 – Dia do Trabalho
- 03/05 – Dia Mundial da Liberdade de Imprensa
- 08/05 – Dia Internacional da Cruz Vermelha
- 12/05 – Dia das Mães
- 13/05 – Abolição da Escravatura (1888)
- 17/05 – Dia da Constituição
- 30/05 – Dia das Bandeiras

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 se esqueça de que também precisamos ter fé, esperança, respeito ao próximo e acreditar no potencial de nosso povo e na humanidade.
E nesta edição já temos o calendário do 8º Ciclo de Gestão e Marketing; e de outros eventos também. Na Coluna Social, o Espaço Cultural (Seresta) já está com as suas datas para 2019.
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 participação para ser cada vez mais profissional e acolhedora.
Novamente solicitamos aos associados que nos ajudem a trazer novos associados e novos parceiros a fim de nos auxiliarem 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 colaboração.
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 esperanças!■

AMNI ADMINISTRAÇÃO
"AMNI: a nossa Casa"

QUEM DEIXOU MEUS PAIS ENVELHECEREM?

DR. CARLOS ALBERTO VIANNA
1º Tesoureiro AMNI

Texto compartilhado e indicado por Dr. Carlos Alberto Vianna
Escrito pela Jornalista Ruth Manus
(Todos os filhos deveriam ler este texto)

Meus pais não são velhos.
Quer dizer, velho é um conceito relativo.
Aos olhos da minha avó, são muito moços.
Aos olhos dos amigos deles, são normais.
Aos olhos das minhas sobrinhas, são muito velhos.
Aos meus olhos, estão envelhecendo.
Não sei se lentamente, se rápido demais ou se no tempo certo.
Mas sempre me causando alguma estranheza.
Lembro-me de quando minha mãe completou 60 anos. Aquele número me assustou.
Os 59 não pareciam muito, mas os 60 pareciam um rolo compressor que se aproximava.
Daqui uns anos ela fará seus 70 e eu espero não tomar um susto tão grande dessa vez.
Afinal, são apenas números.
Parece-me que a maior dificuldade é aprendermos a conciliar nosso espírito de filho adulto com o progressivo envelhecimento deles.
Estávamos habituados à falsa ideia que reina no peito de toda criança de que eles eram invencíveis.
As gripes deles não eram nada, as dores deles não eram nada.
As nossas é que eram graves, importantes e urgentes.
E de repente o quadro se inverte.
Começamos a nos preocupar - frequentemente de forma exagerada - com tudo o que diz respeito a eles.
A simples tosse deles já nos parece um estranho sintoma de uma doença grave e não uma mera reação à poeira.
Alguns passos mais lentos dados por eles já não nos parecem calma, mas sim uma incômoda limitação física.
Uma conta não paga no dia do vencimento nos parece fruto de esquecimento e desorganização e não um simples atraso como tantos dos nossos.
Num dado momento já não sabemos se são eles que estão de fato vivendo as sequelas da velhice que se aproxima ou se somos nós que estamos excessivamente tensos, por começarmos a sentir o indescritível medo da hipótese de perdê-los - mesmo que isso ainda possa levar 30 anos.
Frequentemente nos irritamos com nossos pais, como se eles não estivessem tendo o comportamento adequado ou como se não se esforçassem o bastante para manterem-se jovens, vigorosos e ativos, como gostaríamos que eles fossem eternos.
De vez em quando esbravejamos e damos broncas neles como se estivéssemos dentro de um espelho invertido da nossa infância.

Na verdade, imagino eu, nossa fúria não é contra eles.
É contra o tempo.
O mesmo tempo que cura, ensina e resolve é o tempo que avança como ameaça implacável.
A nossa vontade é gritar "Chega, tempo! Já basta!
60 já está bom!
65 no máximo!
70, não mais do que isto!
Não avance, não avance mais!".
E, erroneamente, canalizamos nos nossos pais esse inconformismo.
O fato é que às vezes a lentidão, o esquecimento e as limitações são, de fato, frutos da idade.
Outras vezes são apenas frutos da rotina, tão naturais quanto os nossos equívocos.
Seja qual for a circunstância, eles nunca merecem ter que lidar com a nossa angústia.
Eles já lidaram com os nossos medos todos de monstros, de palhaços, de abelhas, de escuro, de provas de matemática ao longo da vida.
Eles nos treinaram, nos fortaleceram, nos tornaram adultos.
E não é justo que logo agora eles tenham que lidar com as nossas frustrações.
Eles merecem que sejamos mais generosos agora.
Mais paciência e menos irritação.
Menos preocupação e mais apoio.
Mais companheirismo e menos acusações.
Menos neurose e mais realismo.
Mais afeto e menos cobranças.
Eles só estão envelhecendo.
E sabe do que mais?
Nós também.
E é melhor fazermos isso juntos, da melhor forma."■

Fonte: https://www.estadao.com.br/ e o Jornal O Estado de São Paulo

DR. HILDOBERTO C. DE OLIVEIRA
Vice-Presidente AMNI

QUAL SERÁ O FUTURO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA?

Em, 13 de setembro de 1945, o Presidente Getúlio Vargas, exara o decreto-lei nº 7.955, no seu Art. 1º ficam instituídos, no território nacional, Conselhos de Medicina destinados a zelar pela fiel observância dos princípios da ética profissional no exercício da medicina. Em 30 de setembro de 1957, o Presidente Juscelino Kubitschek, sanciona a lei 3.268 Art. 1º O Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Medicina, instituídos pelo Decreto-lei nº 7.955, de 13 de setembro de 1945, passam a constituir em seu conjunto uma autarquia, sendo cada um deles dotado de personalidade jurídica de direito público, com autonomia administrativa e financeira e no Art . 2º O Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Medicina são os órgãos supervisores da ética profissional em toda a República e, ao mesmo tempo, julgadores e disciplinadores da classe médica, cabendo-lhes zelar e trabalhar por todos os meios ao seu alcance, pelo perfeito desempenho ético da medicina e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exerçam legalmente.

No site do Conselho Federal de Medicina (CFM) lemos que: "O Conselho Federal de Medicina, CFM, é um órgão que possui atribuições constitucionais de fiscalização e normatização da prática médica." Criado em 1951, sua competência inicial reduzia-se ao registro profissional do médico e à aplicação de sanções do Código de Ética Médica.

Nos últimos 65 anos, o Brasil e a categoria médica mudaram muito e, hoje, as atribuições e o alcance das ações deste órgão estão mais amplas, extrapolando a aplicação do Código de Ética Médica e a normatização da prática profissional.

Atualmente, o Conselho Federal de Medicina exerce um papel político muito importante na sociedade, atuando na defesa da saúde da população e dos interesses da classe médica.

O órgão traz um belo histórico de luta em prol dos interesses da saúde e do bem-estar do povo brasileiro, sempre voltado para a adoção de políticas de saúde dignas e competentes, que alcancem a sociedade indiscriminadamente.

Ao defender os interesses corporativos dos médicos, o CFM empenha-se em defender a boa prática médica, o exercício profissional ético e uma boa formação técnica e humanista, convicto de que a melhor defesa da medicina consiste na garantia de serviços médicos de qualidade para a população.

Recentemente em 8 de abril do corrente ano o decreto-lei nº 9.745, no art. 1º, diz que a regulação profissional passa a ser feita pelo Ministério da Economia.

Em julho deste ano haverá eleição para o Conselho Federal de Medicina nos mesmos moldes da eleição do CREMERJ no ano passado.

TEREMOS MUITA RESPONSABILIDADE NA ESCOLHA DOS DOIS CONSELHEIROS QUE REPRESENTARÃO NOSSO ESTADO NESTE MOMENTO DE INCERTEZA.

Precisamos de representantes com grande experiência na área médica e política e comprometidos com a assistência médica. O ato médico deve ser preservado com todas as suas características, não se dando espaços para outros profissionais da área da saúde que insistem em realizar os atos médicos. A obstetrícia é uma das áreas que passam por conceitos obsoletos quando chamam de parto humanizado aquele que não é assistido por obstetra. O obstetra é como se fosse um responsável pela chamada violência obstétrica. A telemedicina, que sem dúvida será motivo de muita discussão, para a sua normatização deverá levar em consideração pormenores técnicos que não venham prejudicar nem o ato médico, nem o paciente. Os interesses políticos dos grandes centros médicos na realidade já estão com toda a tecnologia para implantar a telemedicina.

Não podemos ficar omissos, temos que valorizar a medicina pública, da qual mais de 70% dos brasileiros dependem exclusivamente. Hoje de todo o gasto na área médica os honorários médicos representam 5% do montante.

Além disto, temos a expansão incontrolada das escolas médicas e o número de médicos que se formam a cada ano representando muito mais que a necessidade. Hoje o Brasil está entre os cinco países que têm proporcionalmente mais médicos em relação ao número de habitantes.

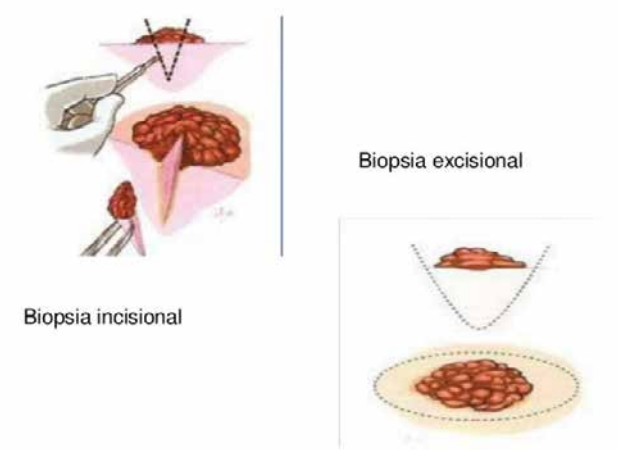
Fiquem atentos às eleições e saibam analisar quem realmente pode nos representar.■

A BIÓPSIA

DRA. LUMA DUARTE BARBOSA
Ortopedista

Os tumores musculoesqueléticos possuem origens diversas. O diagnóstico definitivo é essencial para descoberta da origem e posterior indicação do tratamento adequado.

A biópsia de lesões musculoesqueléticas é um procedimento cirúrgico em que uma amostra do tecido é removida e examinada por um patologista. O patologista é o médico especializado no diagnóstico de doenças por meio da análise de tecidos com um microscópio. Se existe suspeita de um tumor, a biópsia é necessária para confirmar o diagnóstico.



Antes da cirurgia, os exames de imagens determinam a localização exata das lesões musculoesqueléticas. Com essas imagens, o cirurgião seleciona a área de onde será retirada uma amostra de tecido. A localização e tipo da biópsia determinam o tipo de anestesia necessária.

Os principais tipos de biópsias para diagnóstico dos tumores musculoesqueléticos são: biópsia por agulha, biópsia excisional ou incisional.

Biópsia por Agulha

Consiste na retirada de fragmentos de tecido com uma agulha de calibre entre 3 e 4mm com uma ponta perfuro cortante. O posicionamento da agulha de biópsia poderá ser guiado por tomografia, radiografia ou ultrassonografia. Durante o procedimento

são retirados vários fragmentos de alguns milímetros. Este procedimento permite visualizar na tela do equipamento de imagem, em tempo real, a área a ser biopsiada, a agulha, e o seu trajeto até a região da lesão, além da quantidade de tecido que ainda deverá ser retirada. Após localização da área a ser biopsiada é realizada a assepsia da pele e, em seguida, o trajeto da agulha de biópsia será anestesiado. Os fragmentos são obtidos por movimentos da agulha dentro da lesão e a cada incursão a agulha será retirada e o fragmento colhido em um frasco. Método padrão-ouro para tumores ósseos.

Biópsia excisional

É um procedimento realizado para ressecção de todo tumor. Indicada em tumores menores que 5 cm e com suspeita de benignidade. Ou seja, o tumor já é retirado por inteiro para diagnóstico. Método padrão-ouro para tumores com características benignas, pequenos e de partes moles.

Biópsia Incisional

Quando retiramos apenas um pedaço do tumor através de uma incisão. Este tipo de biópsia pode ser usado para obter uma amostra de tecido maior e está indicada para tumores de partes moles, onde o acesso com a agulha de biópsia fica prejudicado e que possuem a suspeita de malignidade.

Cabe ao médico cirurgião indicar o melhor método baseado no exame físico do paciente e nas imagens.■

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

EXPANSÃO DA ATENÇÃO BÁSICA, MAIS LEITOS, RECURSOS PARA MATERNIDADES SÃO ALGUMAS PRIORIDADES DA BAIXADA

Rosangela Bello apresenta dados do planejamento de Saúde período 2019-2022

Secretário de Nova Iguaçu, Manoel Barreto, destaca a necessidade de leitos para desafogar Hospital da Posse

Secretários de Saúde se reuniram para atualizar os projetos regionais prioritários na área da Saúde, no dia 10 de abril, na sede do Cisbaf – Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense. Os gestores querem que os governos federal e estadual vejam a Baixada de maneira regional e aportem recursos que contemplem um plano com ações de curto, médio e longo prazos.

De acordo com estudo elaborado pelo Cisbaf, a Baixada recebe cerca de R$ 3,1 milhões, porém para alcançar a marca de 70% de cobertura da ESF – Estratégia de Saúde da Família precisa receber do governo federal praticamente o dobro do valor. A proposta também prevê um modelo arquitetônico uniforme e único para as clínicas da família, adequado às características da região. "A extensão e a requalificação da ESF serão fundamentais para desafogar os poucos hospitais da região, além de monitorar e evitar o agravamento das doenças crônicas", avalia a Secretária Executiva do Cisbaf, Rosangela Bello.

A recontratualização dos hospitais de grande porte, com financiamento sustentável para as referências de média e alta complexidade, também é uma urgência. Neste quesito estão sendo considerados: Hospital Juscelino Kubitscheck (Nilópolis), Hospital Municipal de Japeri, Hospital Municipal de Belford Roxo, Hospital Municipal de Magé e PAM São João de Meriti. Redefinir o perfil de assistência e retomar as obras de construção do Hospital Regional de Queimados, bem como disponibilizar aos pacientes da Baixada leitos em hospitais federais e estaduais também é proposta essencial para reduzir o alto déficit de leitos na região.

Durante o encontro, os secretários ainda debateram sobre a expansão e o custeio dos leitos de maternidade; a uniformização das portas de entrada de urgência e emergência; o cofinanciamento estadual ao Programa Melhor em Casa; a ampliação do Programa Marque Fácil do Cisbaf, criado como alternativa de solução para superar o vazio assistencial da média complexidade; a implantação da conectividade em todas as unidades de saúde visando a integração ao Registro Eletrônico em Saúde; o incremento da qualificação dos profissionais de saúde através do fortalecimento do Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense (NEP/CISBAF); bem como a pactuação da regulação regional com a SES.■

BAIXADA FLUMINENSE RECEBE NOVAS AMBULÂNCIAS DO SAMU 192

Novas ambulâncias do SAMU 192 – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência chegaram à Baixada Fluminense com o objetivo de incrementar a frota e reduzir o tempo de atendimento às vítimas nos casos de urgência e emergência. Ao todo, 19 viaturas básicas foram doadas pelo Ministério da Saúde, beneficiando os seguintes municípios: Duque de Caxias (02), Itaguaí (02), Magé (02), Mesquita (02), Nilópolis (02), Nova Iguaçu (04), Queimados (02) e São João de Meriti (03).

As viaturas são reguladas por uma Central de Regulação, administrada pelo Cisbaf. Durante o atendimento telefônico, o médico regulador avalia a gravidade do caso e, quando necessário, solicita ao operador de frota o envio da ambulância básica ou avançada (tipo UTI). As viaturas ficam nos municípios, em bases descentralizadas.

Para aprimorar a prestação do serviço e reduzir o tempo de atendimento às vítimas, o Cisbaf vem implantando há alguns anos o uso de tablets pelas equipes. Além de armazenarem os dados fornecidos pelo solicitante e as orientações do médico regulador, o equipamento permite a atualização das informações dos procedimentos realizados pelos profissionais de saúde no local da ocorrência e as condutas adotadas até o final da assistência. Os dados, por sua vez, atualizam simultaneamente o sistema de gestão do serviço na Central de Regulação. O uso da tecnologia também permite o monitoramento das ambulâncias em tempo real, dispondo, também, de recursos de navegação com sistema integrado de GPS.

O serviço foi implantado na região em 2004, através de um convênio entre o Ministério da Saúde e o Cisbaf, e ao todo 12 municípios (Belford Roxo, Duque de Caxias, Itaguaí, Japeri, Magé, Mesquita, Nilópolis, Nova Iguaçu, Paracambi, Queimados, São João de Meriti e Seropédica) integram o SAMU Baixada Fluminense. ■

Em São João de Meriti, a Secretária Marcia Lucas e o Prefeito Dr. João (centro) comemoram as novas ambulâncias

Prefeito de Mesquita, Jorge Miranda, sabe que os equipamentos salvarão mais vidas

CISBAF PARTICIPA DO VI CONGRESSO REGIONAL DE EDUCAÇÃO MÉDICA NA UNIG

Novas ambulâncias do SAMU 192 – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência chegaram à Baixada Fluminense com o objetivo de incrementar a frota e reduzir o tempo de atendimento às vítimas nos casos de urgência e emergência. Ao todo, 19 viaturas básicas foram doadas pelo Ministério da Saúde, beneficiando os seguintes municípios: Duque de Caxias (02), Itaguaí (02), Magé (02), Mesquita (02), Nilópolis (02), Nova Iguaçu (04), Queimados (02) e São João de Meriti (03).

As viaturas são reguladas por uma Central de Regulação, administrada pelo Cisbaf. Durante o atendimento telefônico, o médico regulador avalia a gravidade do caso e, quando necessário, solicita ao operador de frota o envio da ambulância básica ou avançada (tipo UTI). As viaturas ficam nos municípios, em bases descentralizadas.

Para aprimorar a prestação do serviço e reduzir o tempo de atendimento às vítimas, o Cisbaf vem implantando há alguns anos o uso de tablets pelas equipes. Além de armazenarem os dados fornecidos pelo solicitante e as orientações do médico regulador, o equipamento permite a atualização das informações dos procedimentos realizados pelos profissionais de saúde no local da ocorrência e as condutas adotadas até o final da assistência. Os dados, por sua vez, atualizam simultaneamente o sistema de gestão do serviço na Central de Regulação. O uso da tecnologia também permite o monitoramento das ambulâncias em tempo real, dispondo, também, de recursos de navegação com sistema integrado de GPS.

O serviço foi implantado na região em 2004, através de um convênio entre o Ministério da Saúde e o Cisbaf, e ao todo 12 municípios (Belford Roxo, Duque de Caxias, Itaguaí, Japeri, Magé, Mesquita, Nilópolis, Nova Iguaçu, Paracambi, Queimados, São João de Meriti e Seropédica) integram o SAMU Baixada Fluminense. ■

Em São João de Meriti, a Secretária Marcia Lucas e o Prefeito Dr. João (centro) comemoram as novas ambulâncias

Prefeito de Mesquita, Jorge Miranda, sabe que os equipamentos salvarão mais vidas

Diagnotest
Laboratório de Patologia Clínica

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 ultima 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 Clinica - FERP
Mestre e Doutor em Bioquímica Clinica - 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 ás 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, ás vezes o paciente tem tendências à obesidade, e ai diversas ações podem ser tomadas a fim de evitar-se o problema.

MATRIZ - TERRA PEREIRA E DIAGNOTEST
Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 23
Salas 502 / 505 - Centro - Nova Iguaçu - RJ
Tel./Fax: (21) 2667-3378

www.terrapereira.com.br
contato@terrapereira.com.br
www.labmeg.com.br
contato@labmeg.com.br

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

ESTRUTURA E ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO

Na segunda-feira, dia 15 de abril, a Superintendência de Monitora mento e Qualidade/SES-RJ instituiu uma reunião com vistas a subsidiar melhorias e inovações nos processos de trabalho e nortear gestores das Unidades Pré-hospitalares e Hospitalares a fim de estabelecer o aperfeiçoamento contínuo da gestão, avaliação de desempenho e implantação da política de humanização, fomentando a transversalidade entre os diferentes níveis de atenção.■

DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

CÂNCER GASTROINTESTINAL: ESTAR ATENTO AOS SINAIS FAZ A DIFERENÇA

Os cânceres gastrointestinais são aqueles tumores que acometem os órgãos do sistema digestivo (esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, cólon, reto e ânus) e órgãos anexais da digestão, como o pâncreas, o fígado e a vesícula biliar. Em maio, focamos a nossa atenção para os tumores que podem ser desenvolvidos nesta grande parte do corpo humano: o trato digestivo.

Para se ter uma ideia, o tumor de esôfago, que é o órgão que liga a faringe ao estômago, é o sexto mais frequente entre os homens e o 15º entre as mulheres, excluindo-se o câncer de pele não melanoma. Este câncer é o oitavo mais frequente no mundo e a incidência em homens é cerca de duas vezes maior do que em mulheres.

Já o câncer de intestino, que abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino delgado e do intestino grosso, é uma doença que tem avançado em números de casos no Brasil, apesar de poder ser prevenido e de possuir um bom prognóstico. Este tipo de tumor é mais frequente no intestino grosso e, na maioria dos casos, esta doença começa como uma lesão benigna que vai evoluindo lentamente até se transformar num tumor maligno. Na fase benigna, que é longa, é possível retirar a lesão e com isso impedir sua degeneração e o aparecimento do câncer.

No caso do câncer de pâncreas, por exemplo, pelo fato de ser de difícil detecção e ter comportamento agressivo, ele apresenta alta taxa de mortalidade por conta do diagnóstico tardio. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil este tumor é responsável por cerca de 2% de todos os tipos de câncer diagnosticados e por 4% do total de mortes causadas pela doença. Segundo a União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), os casos de câncer de pâncreas aumentam com o avanço da idade: de 10/100.000 habitantes entre 40 e 50 anos para 116/100.000 habitantes entre 80 e 85 anos. A incidência deste tumor também é mais significativa no sexo masculino.

Cada um dos tumores do trato digestivo e órgãos anexais da digestão apresenta sintomas específicos, porém, de uma forma geral, a maioria desses sintomas estão relacionados a dores nas áreas abdominais e anormalidades nas funções básicas da digestão, como refluxo, vômito com sangue, perda de peso, falta de apetite, alteração do hábito intestinal, sangue nas fezes, urina escura e náuseas. O ideal, caso você apresente qualquer um destes sinais, é consultar um especialista em gastroenterologia. É este médico que vai conseguir identificar os sinais de cada órgão do trato digestivo e encaminhar para os exames respectivos que vão poder diagnosticar ou não a existência de um tumor. Apesar das diferentes estatísticas, sintomas e formas de detecção, os cânceres gastrointestinais têm diversos fatores de risco em comum. O primeiro deles é o sobrepeso. Conservar uma alimentação saudável, evitando alimentos ultra processados, muito gordurosos, muito salgados e carnes processadas, preferindo consumir mais frutas e vegetais, ajuda a manter o peso corporal adequado e não sobrecarrega o trato digestivo.

Além disso, não fumar e evitar o tabagismo passivo auxilia muito o não desenvolvimento destes tumores gastrointestinais, principalmente o de esôfago, de estômago e de pâncreas. Buscar não consumir bebidas alcoólicas também ajuda a prevenir estas doenças. Por exemplo, o câncer de fígado hepatocarcinoma está extremamente relacionado à cirrose hepática, doença grave associada ao alcoolismo. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 50% dos pacientes com hepatocarcinoma apresentam cirrose hepática.

Outro fator que também pode influenciar no desenvolvimento de determinados tipos de cânceres gastrointestinais, principalmente o câncer de esôfago, é o consumo de alimentos em altas temperaturas ou bebidas quentes como chimarrão, café e chá em temperaturas superiores a 60ºC. Para garantir a temperatura adequada para consumo, após o preparo, deve-se esperar em torno de cinco minutos para ingerir a bebida ou comida.

Alguns dos cânceres gastrointestinais também podem se desenvolver através da infecção pelos vírus da hepatite B ou C, que, se não tratada, pode vir a levar à hepatite crônica. Esta doença está relacionada ao desenvolvimento do câncer de fígado. Já algumas infecções, como as causadas pelo papilomavírus humano (HPV) e pelo HIV (vírus da imunodeficiência humana), são apontadas como responsáveis pelo aumento da incidência de tumores anais. Por isso, utilize o preservativo (camisinha) em todas as relações sexuais.

A definição do tratamento para cada um dos tipos de cânceres gastrointestinais depende principalmente do tamanho, localização e extensão do tumor, que serão avaliados pelo oncologista. O tratamento pode ser clínico e/ou cirúrgico. De uma forma geral, a cirurgia que retira a parte afetada, combinada com sessões de quimioterapia, aliadas ou não a sessões de radioterapia, são os tratamentos mais comuns para estes tipos de tumores.

De uma forma geral, levar um estilo de vida saudável, prezando em ter uma alimentação equilibrada, realizando atividades físicas com frequência, se preservando de infecções como hepatites e utilizando preservativo nas relações sexuais faz com que os cânceres gastrointestinais tenham menos chances de se desenvolver. Estar em dia com os exames de rotina, identificar e tratar a doença do refluxo gastresofagiano e prevenir doenças metabólicas, como a esteatose (acúmulo de gordura no fígado) e diabetes também são fatores importantes.

Caso um destes tumores se formem, o ideal é buscar um diagnóstico precoce. Para isto, é de extrema importância estar atento aos pequenos sintomas do trato digestivo, sem negligenciar os sinais, buscando um médico para que eles sejam investigados, principalmente se não melhorarem em poucos dias. A maioria destes cânceres, se diagnosticado precocemente, tem boas chances de cura.■

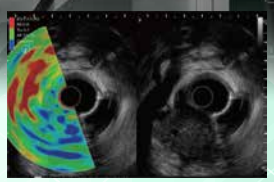
O CEDIFI conta agora com uma nova tecnologia na área da saúde digestiva.

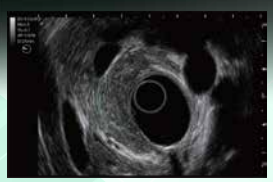
A ECOENDOSCOPIA

FUJINON SU-1

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

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

CRM - 52.101227-4

UNIMED NOVA IGUAÇU OBTÉM ALTO ÍNDICE DE SATISFAÇÃO ENTRE SEUS COLABORADORES

A Unimed Nova Iguaçu obteve um percentual de 97% de satisfação na avaliação global do ambiente profissional na Pesquisa de Clima Organizacional (ano base 2018), organizada e conduzida pela área de Gestão de Pessoas da Federação das Unimed do Estado do Rio de Janeiro. Dos 296 colaboradores, 258 participaram do processo de avaliação, mostrando um verdadeiro raio-X do cenário interno. Este excelente resultado foi endossado pelo recente estudo feito pelo Instituto Great Place to Work, onde a Cooperativa alcançou 90% de aprovação. Além de a Unimed Nova Iguaçu ser certificada pelo GPTW, os dados analisados serão considerados como uma etapa do Prêmio Melhores Práticas em Gestão de Pessoas, promovido pela Federação Rio.

O objetivo principal do trabalho é medir a satisfação dos colaboradores em diversos itens abordados e sugerir, quando necessário, ações de melhorias visando à busca permanente de um ambiente favorável e produtivo.■

Resultado será utilizado no ranqueamento do Prêmio Melhores Práticas da Unimed Federação Rio

UNIMED NOVA IGUAÇU REALIZA DESEJOS DE PACIENTES INTERNADOS

Com o intuito de amenizar o estresse no ambiente hospitalar, nossa Cooperativa promoveu no dia 05 de abril, no Hospital de Clínicas Antônio Paulino, em Nilópolis, o 'Dia do Desejo', a fim de comemorar o Dia Mundial da Saúde, celebrado em 07 de abril. A ação, organizada em absoluto sigilo em parceria com profissionais da Cooperativa e do Hospital, encheu de alegria e emoção pacientes, familiares e colaboradores do Hospital.

O aposentado José Maria Martins, 77 anos, internado há quase um mês em consequência de problemas renais desejava receber a visita das netas. E, com lágrimas nos olhos e sem conseguir dar uma palavra, ele recebeu no 'Dia do Desejo' as netas Giovana Martins (14 anos), Gabriela Martins (7 anos) e Alice Quadros (2 anos). E, além de ganhar o carinho das netas, a presença das filhas Cristina Martins e Camila Quadros e dos genros ajudaram a tornar a surpresa ainda mais especial.

Belmiro Quirino, 73 anos, também teve o seu pedido atendido. Diabético há 20 anos, sonhava em tomar um sorvete. E, ao ver a taça cheia com a sua sobremesa preferida, ficou incrédulo e sorriu de felicidade. "Estou surpreso mesmo. Matei um pouco a saudade do sorvete. Tá uma delícia", fala sorrindo como uma criança.

Ver o neto Nicolas Santos, 9 anos, era o desejo da dona de casa Auriguini Santos, 75 anos, internada há dois meses com problemas neurológicos. E, para a sua maior surpresa, os filhos Alexander Santos Ferreira e Evandro Santos também apareceram. Ao lado do marido Ewerton Ferreira e de toda a família, Auriguini nada falava, mas a expressão de alegria e os olhos marejados davam a certeza do quanto estava realizada.■

Belmiro Quirino olha incrédulo para a taça de sorvete de morango

José Maria fica nervoso e sem palavras diante da visita das netas e filhas

Com os olhos marejados, Auriguini Santos expressa sua alegria ao ver o neto

DIA MUNDIAL DA SAÚDE É CELEBRADO COM DANÇA E ALEGRIA

Professor Carioca anima participantes com seu entusiasmo

Para comemorar o Dia Mundial da Saúde, o setor de Medicina Preventiva da Unimed Nova Iguaçu realizou o evento "Dançar faz bem para a saúde", no dia 17 de abril, na Associação Médica de Nova Iguaçu. O objetivo foi promover o bem-estar e a integração dos participantes através da música e da dança.

Nesta edição, os colaboradores também foram convidados e trouxeram mais alegria e emoção. "Foi uma manhã maravilhosa, espetacular. Quero agradecer a Deus pela oportunidade de estar perto de pessoas boas, dividir esse momento especial. Aprender a aproveitar esses momentos é importante porque muitas vezes o que a gente precisa é de um abraço, um sorriso", declara, muito emocionada, a copeira Rosimar Santana.

A dona de casa Dalva Léa da C. Oliveira, 66 anos, é frequentadora assídua dos eventos e também ressaltou a sua alegria. "O encontro foi muito animado. Saio daqui outra pessoa. Como me sinto muito sozinha, costumo ficar desanimada, mas aqui me divirto. Sempre saio daqui me sentindo muito bem."■

O encontro é embalado ao som de boa música e muita alegria

ATLETA PATROCINADA PELA UNIMED NOVA IGUAÇU CONQUISTA MAIS DOIS OUROS E UMA PRATA

A judoca Thayane Lemos, 17 anos, acaba de conquistar o título de Campeã Carioca 2019, nas classes Sub 21 (18 a 20 anos, até 57 kg) e na classe Sênior (adulto, até 57 kg). O campeonato, ocorrido nos dias 04 e 05 de maio, na Arena da Juventude, no Parque Olímpico de Deodoro, reuniu 437 atletas.

Em abril, Salvador (BA) também se rendeu ao talento da judoca iguaçuana, que arrematou uma medalha de ouro e uma de prata no Campeonato Brasileiro Regional de Judô – Região III, ocorrido nos dias 13 e 14, em Lauro de Freitas, Bahia. Neste evento, 554 atletas participaram da competição, sendo que o Rio de Janeiro, com 88 inscritos, ficou na primeira colocação no quadro geral de medalhas, com 40 ouros, 21 pratas e 21 bronzes. Minas Gerais foi o estado vice-campeão, com 25 ouros, 26 pratas e 28 bronzes. Espírito Santo e Bahia ficaram com a terceira e quarta colocações, respectivamente.

"Estamos muito felizes e reconhecemos que tudo isto é possível graças ao apoio da Unimed Nova Iguaçu", enfatiza o treinador da atleta, Leonardo Lima.■

Thayane radiante com mais duas conquistas na carreira esportiva

DR. JURANDIR LIMA FILHO
Dentista - CRO 14074

BRUXISMO DE VIGÍLIA

O bruxismo de vigília é uma atividade muscular parafuncional oral caracterizada clinicamente por apertamento dentário durante a vigília – isto é, durante o período de atividade do paciente "acordado" e associado a contrações prolongadas dos músculos da mastigação. O movimento não está relacionado à execução das funções normais e consiste em movimentos involuntários ritmados e espasmódicos de ranger ou apertar os dentes.

Esta parafunção ocorre durante o dia e é classificada como bruxismo de vigília; como durante a noite, entre os ciclos de sono REM e SOL, denominada "bruxismo do sono".

O bruxismo pode ser brando e passageiro. Esse não requer tratamento, porém, ele pode ser severo e intenso e levar a desordens articulares e musculares, como a ocorrência de cefaléias, zumbidos nos ouvidos, fratura e desgastes nos dentes e até levar à perda de dentes.

É comum ao portador de bruxismo noturno só se dar conta de que ele é portador deste distúrbio quando ocorre uma complicação mais severa (como a fratura de um dente) ou quando a pessoa com quem ele dorme reclama de "barulhos de rangimento dentário durante o sono".

Estudos mais recentes mostram que o bruxismo diurno ou de vigília é mais prejudicial do que o do sono e que ele seria o maior fator de risco para o aparecimento de mialgias e artralgias da ATM. De fato, esses estudos sugeriram que o apertamento dentário durante o dia era quase 6 vezes mais frequente que o do bruxismo do sono em pacientes portadores de dores na ATM e nos músculos da mastigação (região temporal principalmente).

Por esta razão, é importante conhecer os sinais e sintomas desta parafunção.

As causas do bruxismo ainda são controversas, porém fatores físicos e psicológicos podem estar envolvidos:

- Ansiedade, estresse ou tensão
- Frustração e raiva reprimida
- Agressividade, competitividade ou personalidade hiperativa
- Modificações que ocorrem durante os ciclos do sono
- Resposta para dor de ouvido ou dor de dente (em crianças)
- Crescimento e desenvolvimento das arcadas e dos dentes (em crianças)
- Complicações de uma patologia sistêmica como a doença de Huntington ou a doença de Parkinson
- Efeitos colaterais de alguns medicamentos, tais como os antidepressivos ou drogas como a cocaína, heroína etc..

As pesquisas mais recentes mostram que o bruxismo de vigília, sendo de baixa intensidade e de alta frequência, está se tornando num dos grandes fatores de risco para os distúrbios citados abaixo e causar sérias complicações, como:

- Dor orofacial
- Cefaléias tipo tensional
- Zumbido, barulhos estranhos no ouvido e perda de qualidade auditiva
- Desordens que ocorrem nas articulações temporomandibulares (ATM), localizadas em frente às orelhas, e que podem dificultar as várias funções e movimentos, como abrir e fechar a boca; e provocar ruídos (estalos durante a abertura, a mastigação…)
- Desgaste nas cúspides e bordo incisal dos dentes, provocando a fratura de dentes e restaurações
- Cervicalgias ou dores no pescoço, nuca, escápula e parte alta das costas, com pontos gatilhos

Idade: o bruxismo é mais freqüente em crianças, com a erupção dos dentes decíduos e vai diminuindo com o passar dos anos e a erupção dos dentes permanentes.

O bruxismo do sono está cada vez mais "em baixa" e perdendo o seu posto de "grande vilão" para o bruxismo de vigília, porém pela sua característica de rangimento de alta intensidade e baixa frequência pode levar a desgaste e até fraturas das estruturas dentárias.■

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 Terezinhade 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 nascidosde 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

CLAUDIO MOURA
Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

VIP'S

BY CLAUDIO MOURA

Por ter conhecimento da importância da cidade de Nova Iguaçu no cenário social, empresarial e político e pelas informações recebidas das excelentes condições do único hotel da Região com estrutura para atender 700 pessoas em seu Centro de Convenções, com todo conforto e qualidade que a marca oferece aos seus hóspedes em todo o mundo, o Governador do Estado do Rio de Janeiro, Wilson Witzel, escolheu o Hotel Mercure NI para, no passado dia 26 de abril, com o seu Vice Cláudio Castro e todo o seu Secretariado, despacharem durante todo o dia com os Prefeitos e Secretários Municipais da Baixada Fluminense, demonstrando assim, sua preocupação com os Municípios. Parabéns! Com certeza, Nova Iguaçu merece. Conferindo alguns registros do dia 26, do fotógrafo Almir de Castro:

O Governador com o Dr Sérgio Almeida e sua esposa, a Dra Janici Almeida , Ari (Gerente do Mercure), Dr. Edson Lopes, Dra. Lenir Fortunato, o Cirurgião-Dentista Dr. Cristiano Castro e o Tenente Rodrigues.

O Diretor do Hospital da Posse (HGNI), Dr. Joe Sestello, e o Dr. Manoel Barreto (Secretário de Saúde de Nova Iguaçu).

O Dr. Sérgio Almeida acompanhado do Dr. Cristiano Castro

O Governador Witzel acompanhado de seu Vice, o Advogado Cláudio Castro, do Dr. Sérgio Almeida e demais membros da eficiente equipe de profissionais do Hotel Mercure Nova Iguaçu.

O Governador com o Prefeito de Nova Iguaçu, Rogério Lisboa.

Dr. Joe Sestello em conversa com o Secretário Estadual de Saúde, o Dr. Edmar Santos, e o Dr. Manoel Barreto (Secretário de Saúde de Nova Iguaçu).

Ari (Gerente do Mercure Nova Iguaçu), o Dr. Sérgio Almeida e sua esposa, a Dra. Janici Almeida

O Governador Witzel em seu discurso para os Prefeitos e Secretários Estaduais e Municipais.

... e o Governador com seu Vice Cláudio Castro e o Secretário Estadual de Saúde Edmar Santos em um momento de descontração durante sua apresentação.■

PATRONATO – CENTRO SOCIAL SÃO VICENTE DE PAULA: COM A MISSÃO DE AJUDAR O PRÓXIMO

Por Patrícia de Paula - Editora AMNI

A cidade está na contagem regressiva para receber a 26ª edição do Arraiá d'Ajuda, nos dias 7, 8 e 9 de junho, no Shopping Nova Iguaçu. A festa realizada pelo emblemático Patronato São Vicente de Paula tem toda a sua renda revertida para as ações sociais da Instituição. Ela acontece durante três dias apenas, mas é fruto de um incansável trabalho que dura o ano inteiro e que merece ser conhecido e prestigiado. Em especial pelos próprios moradores de Nova Iguaçu.

Com 60 anos de história, o Patronato foi criado originalmente como um orfanato, função que cumpriu por um bom tempo. Nos anos 2000 ficou fechado por seis meses para limpeza, organização e para receber um grupo que daria novo destino ao imóvel. Sob a liderança de Idalina Quintella Bottari, o Patronato renasceu como uma creche para a garotada de dois a cinco anos. Recomeçou com apenas 30. Hoje, lá dentro, são nada menos do que 294 crianças vindas de famílias de baixa renda assistidas pela Instituição. E, lá fora, uma interminável fila de espera para conseguir uma vaga.

A procura não é para menos. Das 7h30m às 17h30m, os pequenos têm contato com as letras, números, cores e ensinamentos dentro dos princípios educacionais baseados no referencial teórico pedagógico de Maria Montessori. Além disso, fazem quatro boas refeições por dia. No total, são 24.200 refeições servidas mensalmente aos pequenos. Tudo gratuitamente. Dona Idalina, como é carinhosamente chamada por todos, diz que se sente motivada a trabalhar para que as pessoas tenham orgulho de ter em nossa cidade uma casa como o Patronato, cuja missão é atender de uma maneira gentil e acolhedora as pessoas que estão numa situação menos favorecida no momento.

- Costumo dizer que ter menos condição financeira não torna ninguém melhor ou pior. É apenas uma experiência, uma maneira de viver que não o desqualifica. Nosso trabalho é levantar a autoestima dessas famílias, mostrar a elas que podem atingir seus objetivos com dignidade, encorpar essas famílias, fazendo-as se engrandecerem e tomar posse de suas vidas. Aí sim você as coloca na sociedade – explica a Presidente da Instituição, que questiona ainda o valor que se dá ao dinheiro quando este não tem um objetivo. - Afinal, dinheiro serve pra quê? Na minha opinião, ele só tem valor quando utilizado de uma maneira boa, fazendo você e os outros ao seu redor felizes. A gente só consegue ser feliz à medida que os outros também são.

Do alto de seus 72 anos – muito bem vividos,

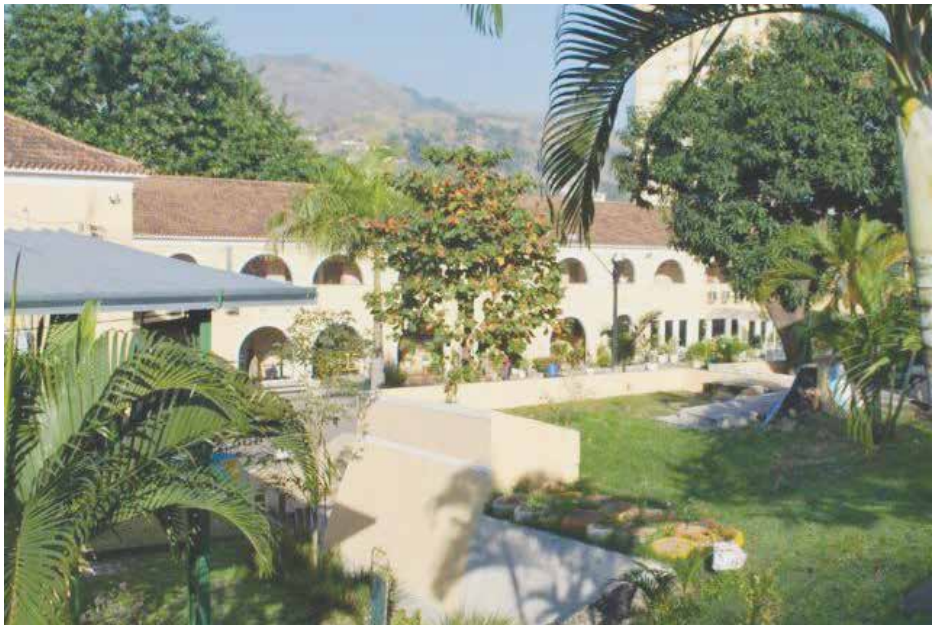
como faz questão de ressaltar – dona Idalina reforça a importância do fortalecimento do núcleo familiar. Por isto mesmo, faz questão de que as famílias participem intensamente das atividades realizadas pela Instituição junto às crianças. Para ela, dos dois aos cinco anos, idade abraçada pelo Patronato, a tarefa de educação e de valores pertence aos pais.

- Estamos aqui somente para ajudar, não para fazer o trabalho pelas famílias. Digo sempre que somos apenas secretárias delas, mas o trabalho maior é delas – explica ela, que cita o exemplo da Escola de Pais. – Temos dez reuniões anuais com rodas de conversas e palestras temáticas, e o comparecimento dos responsáveis é condição indispensável para a matrícula do próximo ano. Aceitamos, no máximo, três faltas justificadas.

Idalina lembra de outro programa que funcionou muito bem e fez sucesso entre as famílias. A creche convidou as mães a irem até o local para contar histórias infantis na biblioteca para seus filhos. Na verdade, não passou de mais uma forma de integrá-las ao processo de aprendizagem de seus filhos e acompanhar de perto seu desenvolvimento. O sucesso foi tremendo.

- As mães se empolgavam tanto que até se vestiam dos personagens das historinhas. As crianças amaram. Este ano, no segundo semestre, teremos novamente o projeto. Acredito que, para ser bem sucedido, um projeto como este tem que ter princípio, meio e fim. Planejamento, execução e avaliação. O que é para sempre não motiva, não gera uma expectativa.

A creche é o principal pilar da Organização. Para pleitear uma vaga os pais precisam ser moradores da cidade, provar que estão trabalhando e ter uma renda de até dois salários mínimos. Para sustentar toda esta estrutura, o Patronato sobrevive com subsídios da Prefeitura, doações espontâneas de voluntários e eventos pontuais, como o Arraiá d'Ajuda. A Diretora adjunta Lene Souza aponta outras formas de geração de renda que vêm sendo testadas no local.



- Temos o aluguel dos espaços, por exemplo, como o auditório, com capacidade para 200 pessoas, e o salão de festas, que comporta até 300. Muitos não sabem, mas temos um restaurante maravilhoso que funciona de quarta a sexta, com comida de alta qualidade num ambiente familiar, reservado e com estacionamento. O valor é R$ 49,90 o quilo ou R$ 35 para quem quer comer à vontade, com direito a uma sobremesa. Quem vem uma vez sempre volta – diz ela, destacando a imperdível feijoada servida no local todas as sextas-feiras.

Outra fonte de renda são os cursos profissionalizantes, para maiores de 18 anos, oferecidos anualmente pela Instituição, como de cabeleireiro, manicure, panificação, massoterapia, entre outros. Agora, todas as atenções e esforços estão voltados para o Arraiá d'Ajuda, que é uma das grandes formas de captação de verbas obtidas por meio das barraquinhas que são montadas no local e cuja renda total é revertida para as ações do Patronato. Este é o terceiro ano que a festa solidária acontece no shopping.

- Na festa em si sempre vai mais gente do que prevemos. No primeiro ano não esperávamos tamanha procura, a cidade deu um nó. O estacionamento do shopping contabilizou 165 mil pessoas nos três espaços. Ano passado, foram 120 mil. Para este ano já fizemos reuniões com a Prefeitura e com o shopping para minimizar ao máximo os impactos no trânsito – explica Lene.

Com entrada gratuita, o Arraiá d'Ajuda tem várias atrações para toda a família, com comidas e bebidas típicas, correio do amor, quadrilha, recreação infantil e apresentações musicais. Médicos, engenheiros, donas de casa, advogados, comerciários... Nos três dias de eventos todos são voluntários nessa grande corrente de solidariedade. Na opinião da Diretora, participar do evento é uma maneira de conhecer um pouco mais sobre a Organização e sua importância para a cidade e para as famílias atendidas.

- Como poucas instituições esta é muito séria, com envolvimento de muitas pessoas que se dedicam de corpo e alma. A gente precisa de dinheiro, é claro, mas o nosso maior patrimônio são aqueles que fazem tudo isso acontecer. Eu não conheço creche particular que tenha tudo o que tem aqui dentro. Bato palmas, em especial, para dona Idalina, que é ligada no 220, comandando tudo com muita força, amor e dedicação. Convido todos a conhecerem melhor o Patronato. Posso garantir que quem conhece a proposta se apaixona.

O Arraiá d'Ajuda acontece na sexta, dia 7 de junho, a partir das 18h; sábado, a partir das 15h, e, domingo, a partir de meio-dia.■

Conta para doação

Banco Santander (033)
Agência 3217
Conta corrente 13000456-0
Sociedade Filantrópica São Vicente
CNPJ 28718369/0001-53

Contato e outras informações:
(21) 2669-5867
contato@patronato.org.br

OBESIDADE INFANTIL E ATIVIDADE FÍSICA

RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

Um dado alarmante que vem crescendo mundo afora é o da obesidade infantil. O IBGE revela que 36,6% das crianças brasileiras estão acima do peso. Crianças com hábitos alimentares ruins e sedentárias estão se formando adultos obesos com uma série de problemas metabólicos, que vêm ocasionando uma verdadeira epidemia mundial.

A prevenção da obesidade infantil deve se iniciar ainda na gestação, quando a gestante deve ter bons hábitos alimentares e evitar excesso de ganho de peso. O aleitamento materno é um dos pilares da prevenção de obesidade. Fazer a criança completar todo o ciclo alimentar indicado pelo pediatra até o desmame é fundamental para uma criança saudável.

Após o ciclo de amamentação recomenda-se a introdução do bebê numa vida ativa com a prática de atividade física. Pesquisas mostram que crianças que começam cedo a praticar esportes tendem a manter esses hábitos durante a vida adulta. Existe um protocolo de atividades com uma escala crescente de dificuldades que devem ser respeitadas de acordo com a idade cronológica da criança.

Seguem-se sugestões para as diversas fases de idades:

De 6 semanas a 1 ano – Estimular com brinquedos que emitam sons; brincar de esconder e

encontrar objetos; cantar músicas gesticulando e incentivar o bebê a imitar; espalhar brinquedos pelo ambiente para que ele se mova para alcançá-los. Com a liberação do pediatra aos 6 meses pode-se iniciar com a natação (procurar um local que tenha professores capacitados para natação de bebês).

De 1 a 3 anos – Continuidade com a natação, a criança poderá ter evoluído para uma turminha infantil. Atividades que motivem a participação da criança, como teatro de fantoches ou de bonecos. Estimular a independência e o equilíbrio como andar em vários tipos de terreno (areia, grama, piso, carpete etc.). A dança livre ao som das músicas preferidas da criança também é interessante. Nesta fase, o mais importante é ensinar as crianças a brincarem, ou seja, quanto mais naturais forem os movimentos, melhor.

De 3 a 5 anos – Evitar esportes coletivos ou com muitas regras. Como as crianças ainda não conseguem se concentrar numa mesma coisa por muito tempo e ainda não possuem todas as funções motoras formadas, busque algo que envolva correr, pular, chutar, agarrar ou dançar. Vale investir em: judô, caratê e tae kwon do. Ou atletismo, balé, ginástica artística e andar de bicicleta (com ou sem rodinhas).

De 5 a 8 anos – introdução a modalidades esportivas na forma de recreação que não sejam competitivas, as famosas escolinhas. Nesta fase, é importante que as crianças aprendam técnicas e regras, Esportes que usam bola, como vôlei, futebol, basquete e handebol são ótimos para ensinar como trabalhar em equipe.

De 8 a 14 anos – Os pais devem apresentar a maior quantidade possível de modalidades esportivas para o filho e deixar que ele escolha em qual quer se iniciar ou especializar. A competição nesta fase é saudável. A valorização do saber perder e do saber ganhar. Buscar os benefícios psíquicos que os esportes proporcionam.

Sugiro que as crianças não foquem em apenas uma prática esportiva. Vale aplicar um rodízio de atividades, assim, seu filho vai poder experimentar e descobrir exatamente aquilo que gosta, além de ter a oportunidade de desenvolver todas as suas habilidades, pois cada atividade foca em determinada valência física e motora, fazendo com que a criança feche a fase infantil com maior experimento de atividades possíveis.■

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

DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

DIABETES MELLITUS TIPO 2

(Parte 02)

Quando os marcadores renais estão presentes aumenta o risco de doença cardiovascular.

A maior autoridade de insuficiência cardíaca no mundo é o Dr. Milton Packer.

E esta epidemia avança rapidamente. Em 2003 tínhamos 153 milhões de diabéticos no mundo e em 2018, 450 milhões. No Brasil temos 14 milhões de diabéticos.

Temos que nos preocupar com o pré-diabético desde a infância. Valores de glicemia abaixo de 126 mg e resultados acima de 99 mg até 125 mg.

É uma doença silenciosa.

No dia 3 de abril de 2019 foi realizado um simpósio para a classe médica iguaçuana com o tema: Interação coração, rins e metabolismo.

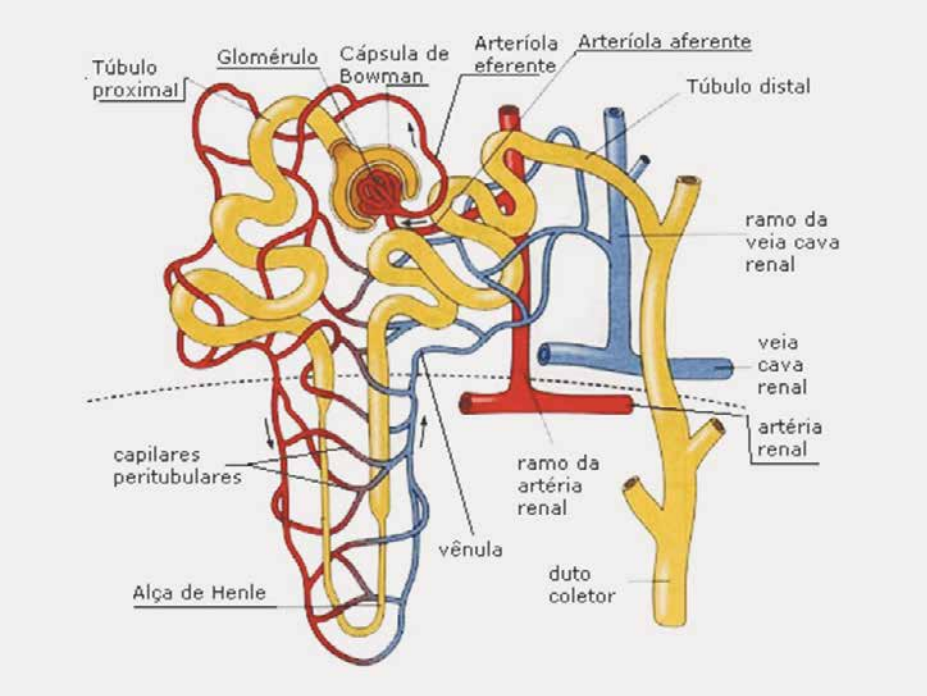
O Laboratório ASTRAZENECA trouxe três médicos com referência nacional para discutir sobre os novos medicamentos para diabéticos de proteção cardiovascular comprovada cientificamente:

- Dr. Francisco Keer Saraiva: Cardiologista da UNICAMP.
- Dr. Artur Beltrame: Nefrologista da Faculdade de SÃO PAULO.
- Dr. Alexandre Hohl: Ex-Presidente da SBEM e Professor da Faculdade de Medicina Santa Catarina. Florianópolis - Endocrinologista.

Neste evento estiveram presentes médicos de várias especialidades.

Destacou-se o medicamento que atua a nível renal no túbulo contornado proximal, diminuindo o peso corporal, diminuindo a pressão arterial e controlando o diabetes.■

Errata: No texto "DIABETES MELLITUS TIPO 2", na Parte 01, o texto correto na frase é: "...Os medicamentos dos três estudos foi o inibidor da proteína presente no rim que atua na filtração glomerular. SGLT2 E SGLT1. Co transportador de sódio e glicose..."



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
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

EVENTOS ESCOLARES

BRUNA REZENDE
Produtora de Eventos

Eventos escolares são uma ótima maneira de reunir a escola, os alunos e seus familiares. As comemorações podem ir muito além da diversão. Os eventos contribuem para o desenvolvimento e o aprendizado das crianças e elas se sentem estimuladas com o conteúdo absorvido fora da sala de aula.

As comemorações fortalecem a relação de unicidade entre todos os componentes da comunidade acadêmica, uma vez que esta socialização entre as pessoas ajuda a disseminar conhecimento, cultura e companheirismo. Vivemos em um país de cultura riquíssima, de festas nacionais, que precisam ser exploradas, como o Mês do Folclore, Dia do Índio, Chegada da Primavera ou Independência do Brasil.

Por isto, vamos apresentar neste texto alguns benefícios dos eventos escolares para pais, alunos e professores.

Benefícios dos eventos escolares

O Brasil tem diversas comemorações que precisam ser mantidas mesmo com a passagem do tempo, pois, são festividades importantes para a nossa história. Dessa forma, as crianças podem conhecer e compreender melhor como o nosso país foi formado. Portanto, o primeiro passo para que os eventos escolares tragam benefícios é a escola saber escolher quais datas comemorativas podem ser transformadas em eventos.

O segundo passo é definir como cada festividade será abordada. Um evento escolar não precisa, necessariamente, ser uma festa. A instituição de ensino pode organizar uma atividade solidária, uma apresentação de trabalhos, palestras e workshops, feira cultural e muitas outras opções. O importante é que a organização e os eventos escolares colaborem com o desenvolvimento dos estudantes e com o papel social da escola com as famílias.

Educação e diversão

Toda instituição de ensino deve sempre buscar uma relação entre os eventos escolares produzidos e os temas abordados em sala de aula. Independentemente da comemoração que tenha sido escolhida, é sempre possível relacioná-la com o currículo escolar. Inclusive, isto pode — e deve — ser feito de maneira diferente a cada ano.

Celebração da cultura

Os eventos escolares são fundamentais para que os alunos descubram e aprendam sobre a riquíssima cultura do Brasil. Antes mesmo de comemorar as festividades estrangeiras, como o Halloween, por exemplo, as escolas deveriam priorizar as festas nacionais. Quando as comemorações são definidas logo no início do ano, durante o planejamento, fica ainda mais fácil integrar a descoberta da cultura e o aprendizado com os eventos escolares.

Desenvolvimento dos alunos

Os eventos escolares ajudam as crianças fora da sala de aula. Durante as comemorações e antes, durante a preparação, os alunos se relacionam com outros. É valoroso expandir o círculo social das crianças e adolescentes. Os estudantes se relacionam também com outros docentes e funcionários da escola e com as famílias de seus colegas.

Nos eventos abertos ao público externo, os estudantes podem ainda interagir e, até mesmo, perder o medo de se apresentar em público, por exemplo, em uma peça teatral. Estas festividades são importantes para que as crianças conheçam melhor a diversidade cultural em que estão vivendo.

Tal diversidade cultural pode ser encontrada por meio de outras famílias e grupos distintos daqueles a que os alunos estão acostumados. É possível descobrir novas comidas, músicas, religiões, tradições e muito mais. Outro ponto interessante é que, com os eventos escolares, os estudantes mais novos aprendem sobre a passagem do tempo. Uma cronologia começa a ser formada a partir dos eventos que acontecem anualmente.

Quando um aluno se desenvolve culturalmente se torna um adulto muito mais completo. É possível formar cidadãos críticos e responsáveis

quando eles conhecem a história e a cultura do país onde vivem. Ainda é provável que esses estudantes se tornem pessoas mais criativas. Além da melhoria no relacionamento interpessoal. Tudo isso faz com que o Brasil também se desenvolva em um futuro bastante próximo.

Atividades práticas

É sabido que, com a tecnologia que vivemos hoje, o aluno precisa cada vez mais ser estimulado por atividades práticas e interativas. De acordo com a pesquisa "Nossa escola", os jovens desejam ambientes mais dinâmicos durante o seu processo de aprendizagem.

Além disso, grande parte dos estudantes prefere um currículo escolar mais flexível, com trabalhos extraclasse e atividades artísticas. Ou seja, os jovens querem ter mais contato com o mundo que existe além dos muros da escola e isto está cada vez mais visível.

Participação dos pais

Muitos responsáveis estão inseridos na correria do dia a dia. Por isto, acabam não acompanhando o desenvolvimento educacional dos filhos como deveriam. Sendo assim, os eventos escolares são uma oportunidade dos pais conhecerem melhor o trabalho da escola e saberem como seus filhos estão sendo incentivados e educados. É sabido que muitos pais acabam comparecendo aos eventos por um sentimento de obrigação, mas, se a escola souber envolver a todos, esta presença pode se tornar muito mais natural e agradável, como deve ser de fato. É importante para os alunos que os pais participem das atividades escolares. Isto os ajuda a desenvolver um sentimento familiar, de segurança, apoio e carinho. Os estudantes se sentem satisfeitos, os pais se sentem orgulhosos.

Bom senso com a organização dos eventos

Os benefícios dos eventos escolares são vários, como já pudemos acompanhar durante o texto. Porém, não por isto o corpo docente vai passar o ano todo se preocupando com as festividades. Um planejamento deve ser feito no início do ano letivo para que as tarefas sejam divididas ao longo do tempo e entre cada funcionário integrado às comemorações. É preferível realizar menos eventos escolares, porém, com mais qualidade e aprendizagem.

Os eventos escolares, portanto, devem ser encarados com muito mais importância do que somente uma festa. É um momento de integrar alunos, professores e toda a comunidade acadêmica. Todos podem aprender e compartilhar conhecimento. Todos se desenvolvem. A vida em concordância é fundamental para o crescimento social dos estudantes e da instituição de ensino.■

Fonte: Eleva ensinos

Bruna Rezende

Produtora de eventos

ALESSANDRA MUNCK
Diretora Comercial - Gráfica Colormarc

O PAPEL E SUAS INFINITAS POSSIBILIDADES

Vez ou outra você se depara com certos termos gráficos e sente que o significado deles ainda não está claro, ou melhor, de muitos você nunca ouviu falar? Vou tentar ilustrar de forma simples os principais termos utilizados na indústria gráfica, a fim de facilitar o dia a dia de quem precisa de materiais impressos.

Vamos começar falando sobre o principal substrato utilizado na indústria gráfica, o PAPEL. Diferentes papéis têm diferentes aplicações e com isso, uma infinita variedade. Itens como gramatura, formato, cor, tipo e textura são aspectos mais básicos a serem observados e cada trabalho precisa se adequar a cada uma dessas variáveis.

TIPO DE PAPEL:

Hoje em dia existem centenas de tipos de papéis diferentes para impressão gráfica, cada um com características únicas. Confira a lista abaixo dos papéis mais usados em impressão gráfica:

Jornal: Este é inconfundível para a maioria dos usuários. O papel jornal é o papel utilizado para a impressão dos jornais de grande circulação.

Sulfite ou Offset: Entre os papéis para impressão, ele é o que mais se aproxima do sulfite, sendo o velho conhecido dos materiais de escritório. Trata-se de um papel mais poroso e que absorve tinta com facilidade. Ele é utilizado em envelopes, agendas, blocos e cadernos.

Supremo: Para quem busca impressões com um pouco mais de qualidade. Trata-se do nome comercial para Cartão Triplex e ele também tem alta capacidade de absorção de tinta. Capas de livro, convites, calendários e cartões de visita costumam ser feitos com ele.

Couché: Quando falamos em impressão, o papel couché é um dos mais populares pela boa relação custo-benefício que apresenta. Ele é o mais utilizado para impressão de materiais gráficos, como folders, folhetos, cartazes, revistas, entre outros. Há as versões brilho, que resultam em cores mais vivas e contrastantes, e fosco, que resultam em cores mais equilibradas e agradáveis aos olhos.

Reciclato: Os papéis que utilizam em sua composição um percentual de papel reciclado levam este nome. Ele apresenta uma variedade maior de texturas e cores e é a opção "ecologicamente correta" mais importante do mercado na atualidade. Agendas e cartões de visita estão entre os itens que mais usam este tipo de papel. Ele ajuda as empresas a transmitirem uma ideia de sustentabilidade.

Papel fotográfico: Bastante popular hoje em dia, o papel fotográfico é um dos tipos de papéis para impressão que surgiram há pouco tempo. Como o nome indica, é voltado para a impressão

de fotografias. Os papéis fotográficos mais comuns são compostos do mesmo material que compõe o papel couchê, mas neste caso com uma camada adicional de polietileno, o que confere ainda mais resistência e brilho ao papel.

GRAMATURAS DE PAPEL

Se você já precisou fazer um orçamento gráfico, é muito possível que tenha precisado escolher a gramatura do papel. Gramatura? Gramas? Você está lidando com uma gráfica ou com a seção de frios do mercado? Fique calmo!

Todo papel possui uma gramatura e o conceito é realmente simples. Gramatura nada mais é do que o peso por m² do papel. Assim, quanto maior for a gramatura, mais pesado ele é – e geralmente mais espesso também.

35 gramas a 55 gramas – papéis mais finos, utilizados para jornais e bobinas de máquina de cartão.

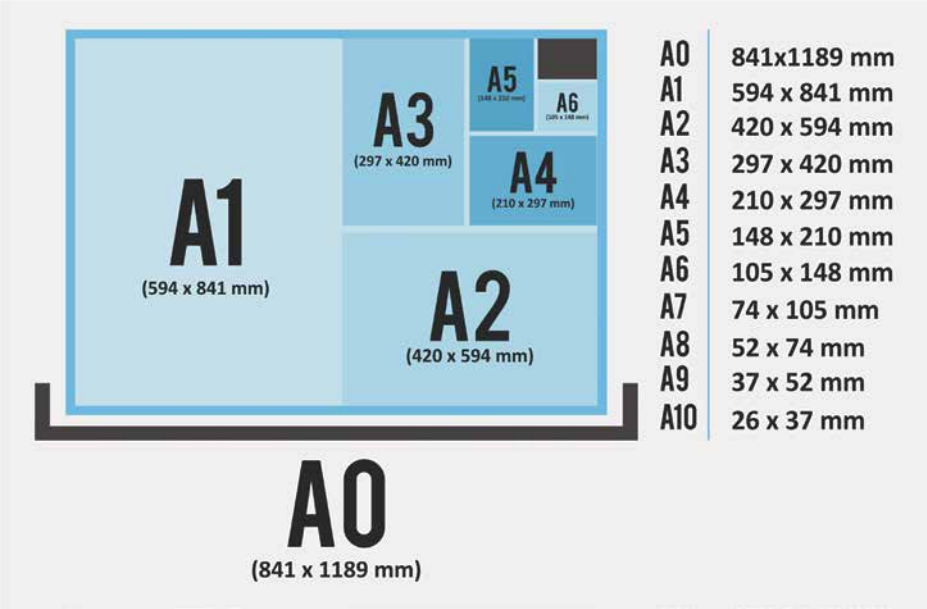
50 gramas a 65 gramas – papel usado geralmente em blocos de nota fiscal.

75 gramas a 115 gramas – é a faixa de gramatura mais comum. Por exemplo, 75 é muito utilizada nas impressoras domésticas e de escritórios. Esta faixa também é usada em papéis timbrados e receituários. Já a gramatura de 115 gramas é bastante aplicável em cartazes, panfletos e folhetos de baixo custo.

120 gramas – Trata-se de uma gramatura utilizada em materiais próprios para escrita, como bloco de anotações e miolo de agendas.

150 gramas – Aqui, falamos de uma gramatura ideal para flyers, folders, capas de catálogos e revistas.

180 gramas – Para você ter como referência, esta é a gramatura das cartolinas.



Sacolas de papel normalmente são feitas com essa especificação.

210 gramas a 300 gramas – Trata-se de uma faixa de gramatura para quem precisa de materiais mais resistentes, como cartões de visita, cartões postais, pastas ou convites.

TAMANHOS MAIS COMUNS DE PAPEL:

Aqui, temos vários deles, mas os mais conhecidos são os da família "A". O papel A4 – com 21 cm x 29,7 cm acabou se tornando um "padrão" nos escritórios. A ideia da escala da família A é que quanto menor o número, maior é o tamanho da folha. Vamos a um exemplo:

TEXTURA E COR

Um mesmo papel pode ser liso, texturizado, poroso, calandrado, envernizado... Aqui são muitas as especificações.

O mesmo pode se dizer da cor. O grau de opacidade e alvura de uma folha pode variar. Assim, temos desde aqueles mais esbranquiçados, ideais para impressões multicoloridas, até os mais amarelados, que são mais recomendados para livros por cansarem menos os olhos.

Quem está acostumado a imprimir diariamente apenas em papel sulfite não faz ideia de como esse universo é amplo e as nossas possibilidades são infinitas.■

GRÁFICA COLORMARC

PONTO AUTO PEÇAS e SERVIÇOS
SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO
amni BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO*
NA COMPRA DE QUALQUER ÓLEO, A TROCA É GRÁTIS
MECÂNICA ▪ PNEUS E RODAS ▪ ALINHAMENTO ▪ BALANCEAMENTO ▪ TROCA DE ÓLEO ▪ SILENCIOSOS ▪ FREIOS
ELÉTRICA ▪ DIREÇÃO HIDRÁULICA ▪ INJEÇÃO ELETRÔNICA ▪ BATERIAS ▪ EMBREAGENS ▪ SUSPENSÃO
BOSCH Service Car Service
AV. NILO PEÇANHA 1180 – CENTRO – NOVA IGUAÇU
2668-5321 ID: 10*50862
* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI

DR. LAFAYETTE SUZANO
Cardiologista e ama cultura

EXPOSIÇÃO TARSILA: MODERNISMO, INQUIETUDE E BRASILIDADE

Está em curso no MASP de SÃO PAULO a exposição retrospectiva de trabalhos da pintora TARSILA DO AMARAL (1886-1973). Foi reunido um grande número de suas principais obras, estando lado a lado: "O ABAPORU", "A NEGRA", "ANTROPOFAGIA", "OPERÁRIOS", "MORRO DA FAVELA", 'BATIZADO DE MACUNAÍMA" e tantos outros. Sua última coletânea ocorreu em 1969!!! Como ícone e expoente da geração da SEMANA DE ARTE MODERNA DE 1922, grande parte de suas obras está em museus ou coleções particulares, sendo bastante valorizada para um artista brasileiro. Para se ter idéia, em março último (2019), uma obra de sua autoria ("A LUA"), foi adquirida pelo museu MOMA de NOVA IORQUE, pelo preço de 75 milhões de dólares. Artista de trajetória longa, produtiva e com várias fases e estilos diversos, teve no período dos anos 20 e 30 seu apogeu. Filha de ricos proprietários e fazendeiros cafeicultores do interior paulista, não apresentou dificuldades para desenvolver suas habilidades, que de certa forma se iniciaram com quase 30 anos de idade. Cursou o segundo grau na Espanha, em Barcelona, onde tem os primeiros contatos com a arte. No início dos anos 20 mora em Paris (já separada do primeiro marido que era médico e que não aceitava sua opção de ser artista), onde trava contato e estuda com os artistas cubistas, dentre eles, o francês Fernand LÉGER, que muito influenciou sua produção. Chegou ao Brasil em 1922, logo após a SEMANA DE ARTE MODERNA, fazendo contato com os principais artistas do período, como Mário de Andrade, Villa Lobos, e o poeta Oswald de Andrade, que veio a ser seu segundo companheiro. Junto com Oswald, após um quadro que ela intitulou de ABAPORU (em tupi guarani: homem que come carne) e que inspirou em Oswald a ideia do MANIFESTO ANTROPOFÁGICO, como elemento de discurso estético sobre a cultura nacional, que seria "a absorção e digestão de elementos estrangeiros, para criar uma arte genuinamente nacional, expressando a realidade do país". Na sua temática, nos anos 20 e início dos 30, predominam elementos rurais do folclore nacional, que por vezes tangenciam o surrealismo, mas sempre com cores fortes e harmoniosas, e um estilo cubista. Nos anos trinta, após a "queda da bolsa de valores" e do governo Vargas, perde sua fazenda (herdada dos pais), separa-se de Oswald, une-se a um terceiro companheiro (era psiquiatra e retorna à Europa. Sua produção passa a ser mais ligada às temáticas sociais, como no quadro "OPERÁRIOS" (1933). Nos anos 40 e 50, retoma a temática rural, retornando a uma estética figurativa, quase primitiva, sendo criticada à época por retornar a uma estética que não seria vanguardista. Talvez sua última grande obra tenha sido "O BATIZADO DE MACUNAÍMA", de 1956, homenagem a seu grande amigo, o escritor Mário de Andrade. A exposição atual recoloca questões pertinentes aos rumos da arte no Brasil (que em geral copia padrões estrangeiros) e

a própria atualidade do país; e para entendê-la deveríamos fazer um esforço de imaginar uma mulher no início dos anos 20 tentando se estabelecer como pintora. Creio que sua contribuição artística e pessoal, apesar de múltipla, poderia se centralizar na inquietude e na coragem de buscar o novo, através de uma linguagem artística nova, retrabalhada num foco nacional. Tarsila poderia ter sido uma artista figurativa, "comportada",

para os padrões dos valores da época, fazendo quadros figurativos e retratos de pessoas da burguesia paulista do século 19, que fossem valorizados pela própria burguesia nacional, mas escolheu uma arte que na época buscava romper e transgredir a norma da tradição clássica, refletindo as transformações que ocorriam na arte, no mundo e no Brasil. Ela recria a temática do rural e do sertão nacional, influenciada pelo estilo do

novo e da vanguarda da arte (principalmente o cubismo europeu retrabalhado). É como se ela desejasse unir sua saudade dos confins rurais de sua infância à modernidade exigida daqueles novos tempos e, com isto, criar uma arte para um Brasil que deveria se modernizar no pensamento, na arte e no seu fazer diário. Se a arte é um espelho de sua sociedade, a arte de TARSILA deixou marcas profundas na nossa arte, pois ela nos provoca, gerando perguntas dentro da filosofia da arte. Poderia nossa arte, como sugerido no MANIFESTO ANTROPOFÁGICO, gerar uma expressão totalmente própria após "digerir" a influência estrangeira? Fica a pergunta em busca de respostas.■

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):

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

DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

MEUS CAROS!

E o Village Mall (Barra da Tijuca um pouco antes do BarraShopping) segue o seu caminho de polo gastronômico. Este Shopping tem um toque mais sofisticado, o que acaba afastando o povão e com isto ele acaba ficando menos muvucado e mais tranquilo, o que naturalmente favorece o aparecimento de figurinhas do meio artístico e esportivo com mais facilidade. O Shopping, que já reunia alguns bons restaurantes como: Pobre Juan, CT Brasserie, Nolita com sua pegada nova-iorquina, o japa Naga e a adega Santiago, o famoso paulista do chef Henrique Fogaça - o SAL, agora dispõe também, entre outros restaurantes, de uma boa pizzaria, a Eccelenzza (como ponto de referência fica ao lado

da loja Zara no 2º piso). Com uma ambiente sofisticado e ao mesmo tempo aconchegante, a Eccelenzza reúne uma excelente carta de vinhos e bons drinks, sugiro a sangria branca. Um cardápio de entradinhas e antipastos muito saborosos e variados, bem como de massas muito interessantes (vou voltar para experimentar uma massa). A grande pedida da Casa são as redondas, que podem ser pedidas em até três sabores diferentes na mesma pizza, desde que seja do maior tamanho, com combinações muito saborosas. Vale a pena a brie com parma, entre outras. Há também sobremesas saborosas e a chance de ver algum famosinho sentado à mesa do seu lado. No meu caso não resisti e tirei uma foto com o Paulo Henrique "Ganso", meio campo atual do meu Fluminense.

Vale a pena o passeio pelas lojas de griffe mais caras da cidade e uma ida a uma das diversas opções gastronômicas do Village Mall.

Sejam felizes, meus caros!!!■

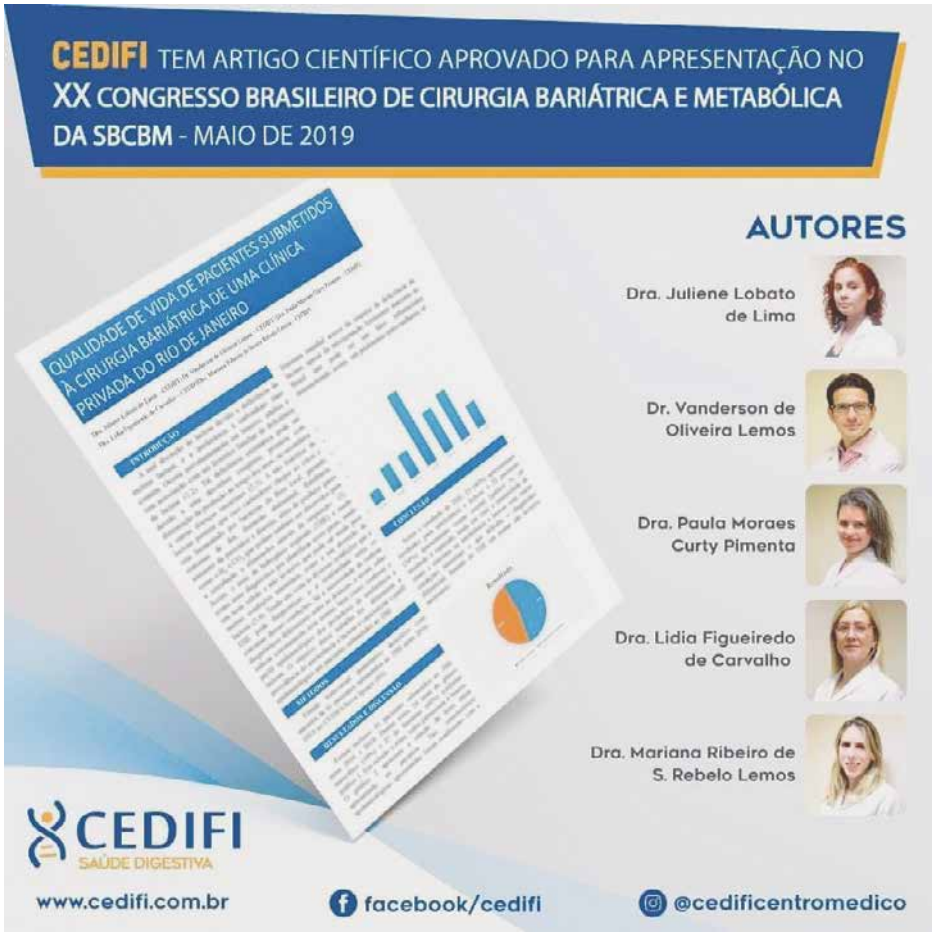
Por Marco Antônio B. Nunes
Administrador AMNI

8° CICLO DE GESTÃO E MARKETING DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU – 2019

Vamos aos trabalhos!
2019 está aí!!!
Precisamos nos reciclar. Estamos vivendo um péssimo momento no mercado, com grandes dificuldades. Temos que nos avaliar, repensar e evoluir.
Temos que nos reinventar.
Queremos a sua presença, nessa troca de experiências.
Será um Ciclo de grandes surpresas e emoções.
Estamos no 8º Ciclo e mais uma vez dizemos...
Este Ciclo será para você com muito carinho. Não deixe de nos prestigiar!
Para maiores informações:
marco.assomedni@gmail.com e Whatsapp: +552197517-3101■

CEDIFI TEM ARTIGO CIENTÍFICO APROVADO PARA APRESENTAÇÃO NO XX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA DA SBCBM – 15 A 18 DE MAIO DE 2019

O CEDIFI – Centro Especializado em Doenças Digestivas e do Fígado, está situado em nossa região, Nova Iguaçu. Atualmente funciona em sua plenitude, sem deixar de lado o objetivo de prestar serviços de excelente qualidade no atendimento, nas consultas, nos exames e nas cirurgias, além de estar sempre acompanhando os avanços tecnológicos. E tudo isto para proporcionar mais qualidade de vida aos seus clientes.
Com toda essa evolução e preocupação, elaborou um Artigo Científico que aborda a qualidade de vida de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica (de uma clínica privada do Rio de Janeiro), com o Tema: "COESAS / Saúde Mental – Psicologia", tendo como principal objetivo, avaliar, por meio do questionário denominado BAROS, via e-mail, seus pacientes com cirurgias bariátricas entre o período de setembro/2016 e janeiro/2019.
Os resultados dos dados analisados, até o presente momento, foram os seguintes: que dos 50 pacientes submetidos à cirurgia bariátrica desde setembro de 2016, 22% responderam ao questionário no qual se baseia este trabalho. Destes pacientes, 90,9% são mulheres. O tempo médio que os pacientes têm de cirurgia é de 11 meses e a média de perda de excesso de peso é de 71,73kg. Quanto ao resultado final do protocolo avaliado, 9,09% dos pacientes encaixam-se no nível 'Excelente', 45,45% no nível 'Muito Bom', 27,27 no nível 'Bom', 9,09% no nível 'Aceitável' e 9,09% no nível 'Insuficiente'.
As conclusões deste artigo científico concluíram que é possível que a cirurgia bariátrica traga ao indivíduo uma melhora em sua qualidade de vida, considerando que 81,81% dos resultados estão entre os níveis 'Excelentes', 'Muito Bom' e 'Bom' do protocolo.
Parabéns Cedifi! Pelo compromisso com o paciente e pela demonstração da força e da capacidade dos profissionais de nossa região.■



Na Ponto Auto cliente Global tem Descontos e benefícios!

PONTO AUTO
PEÇAS e SERVIÇOS

GLOBAL CBE
PROTEÇÃO VEICULAR

BOSCH Service
Car Service

AV. NILO PEÇANHA 1180
CENTRO - NOVA IGUAÇU
21 97028-6945

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JUNHO

Dr. Lucas Loiola Santos	01/06
Dr. Paulo Arthur G. dos Santos	01/06
Dr. Milton Barreto Correa Neto	02/06
Dr. Osvaldo Mortágua da S. Bernardino	02/06
Dr. José Eduardo de A. Lamarca	02/06
Dr. Vinícius Ferreira Fonseca	04/06
Dr. André Luís Lima da Silva	05/06
Dr. Marcelo Lins da Cunha	05/06
Dr. Sergio Nunes de Almeida	05/06
Dra. Almerinda Carvalheira Pereira	06/06
Dr. José Estevam da Silva Filho	06/06
Dra. Mônica Silva Yoneshigue	06/06
Dra. Nathália Pereira Pimenta	06/06
Dra. Daniele Mendes da Cunha	07/06
Dr. Getulio Moura Neto	07/06
Dr. Arthur Felipe Santos Gomes	09/06
Dr. José Sergio Martins Filho	09/06
Dra. Ana Lucia da Gama e Silva Werneck	11/06
Dr. Jorge Luiz Callado Vianna	11/06
Dra. Maria Cristina Vieira Leibinger	11/06
Dr. João Carlos Rodrigues	12/06
Dr. Antonio Marcos da Silva Catharino	13/06
Dra. Andressa de Freitas F. Leon Blum	17/06
Dra. Carolina Fernandes B. Serapião	18/06
Dr. Fábio Chigres Kuschnir	18/06
Dr. Jefferson Pereira Paladino	18/06
Dr. Marco Carneiro Teixeira	19/06
Dra. Isabella Maldonado Nora	20/06
Dr. José Roberto de Moura	20/06
Dr. Gelson Ribeiro Moura Brasil	21/06
Dr. Ailton Correa Miranda	22/06
Dr. Glaucio Borges Moraes	22/06
Dr. Luiz Eduardo Fernandes de Souza	22/06
Dr. Alvaro Duarte Pacheco Filho	23/06
Dr. Marcelo Sampaio Sessim	23/06
Dr. Alexandre Bastos Tannuri	24/06
Dr. Alexandre Menezes de Melo	24/06
Dr. Ney da Silva Moutinho	25/06
Dr. Guilherme de Rezende Lopes	27/06
Dra. Marlene Morgado e Souza	27/06
Dr. Renato Ramos Pinheiro	27/06
Dr. André Luís Marinho Ramos	28/06
Dr. João Gabriel da Rocha Silva	28/06
Dr. Pedro Guevara Santty	29/06
Dr. Joaquim da Silva Duarte	30/06

HIPERBÁRICA
HOSPITALAR

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 HOSPITALAR

PRÊMIO SER HUMANO — AS MELHORES PRÁTICAS EM GESTÃO COM PESSOAS 2013 CASE VENCEDOR — ABRH-RJ

GREAT PLACE TO WORK — Melhores Empresas para Trabalhar 2014 Saúde

live healthcare media

Prêmio Ser Humano Oswaldo Checchia 2014

Rua João Pessoa, 1.794 - Nilópolis

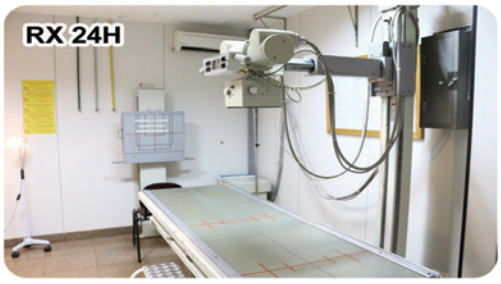
(21) 3760-0895

Outras unidades:
Glória: Tel: 2222-2320
Vila da Penha: 2482-9696
Niterói: 2612-1111

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

Excelência em UTI de Adultos

ANTÔNIO PAULINO



Unimed

CONVÊNIOS

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

MasterCard VISA AMERICAN EXPRESS

Diretor Técnico
Dr. José Valente Ferreira
CRM 52.01924-0