amni

O ESTETO
em revista

Junho de 2020
Número 86 Ano 08
Venda Proibida

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

JUNHO: E JÁ ESTÁ PODENDO REABRIR AS PORTAS???

Página: 04

QUE MUNDO SURGIRÁ NO PÓS-PANDEMIA?

Página: 26

GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA

VIDA SAUDÁVEL

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

Duque de Caxias
NOVO ENDEREÇO
Avenida Presidente Vargas,
108 - Centro

Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá queridos leitores! Tudo bem?
Parem para pensar e me contem quantas vezes nesta quarentena vocês já pronunciaram, pensaram ou escreveram a palavra "saudade"? Inúmeras, não é mesmo? É sobre ela que gostaria de falar desta vez. Fui até o dicionário, inclusive, e busquei a sua definição mais literal: substantivo feminino que significa sentimento melancólico devido ao afastamento de uma pessoa, uma coisa ou um lugar, ou à ausência de experiências prazerosas já vividas.
Nas redes sociais esta já é uma das palavras mais citadas. Saudades dos amigos, da família, do trabalho, do chopinho ao fim do expediente, das viagens, dos passeios pelo shopping, das idas à praia, dos churrascos de confraternização, das festas de aniversário... quanta lembrança boa carregamos conosco!
Esses dias vi uma definição linda do poeta e cronista Fabrício Carpinejar sobre o tema. Segundo ele, saudade é o sinal de que vivemos bem, que trazemos boas recordações. Agora, chegando a cem dias de quarentena essa falta dos momentos vividos e das pessoas queridas se torna ainda mais difícil.
Por isto queria aproveitar esta oportunidade para perguntar do que você tem saudade. Tão logo tudo isto passe, vamos tratar de criar novas boas lembranças e momentos para termos saudade lá na frente. Vamos dizer o quanto amamos as pessoas, vamos estar presentes em momentos especiais, vamos realizar aquilo que sonhamos. Que este vírus nos torne mais fortes, mas também mais sensíveis. Que abra o nosso coração para guardarmos aquilo que realmente tem valor.
E por falar em saudade, fica aqui a saudade do nosso querido Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira, que faleceu este mês, vítima de Covid-19. Quantas boas lembranças ele deixou naqueles que o amavam e naqueles para quem ele fez o bem nessa jornada chamada vida. Fica aqui novamente o meu carinho para todos que vão carregar para sempre uma saudade enorme deste grande pai, marido, companheiro de trabalho e profissional.
Um grande abraço e até mês que vem!

Por Patricia de Paula
Editora

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	5
ONCOLOGIA	6
ORTOPEDIA	8
SAÚDE BUCAL	9
VIDA SAUDÁVEL	10
INFORME UNIMED	12
CISBAF	14
PMNI	16
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	18
ENDOCRINOLOGIA	21
CLAUDIO MOURA - VIP'S	22
SAÚDE MENTAL	24
GESTÃO E LIDERANÇA	26
DICAS CULTURAIS	28
GESTÃO DE PROP&MKT	30
GASTRONOMIA	31
INFORME AMNI	32
COLUNA SOCIAL	33

EXPEDIENTE

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

Número 86 • Ano 08
Junho de 2020

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: Patricia de Paula | MTB 23892/RJ
Diagramação: Ronaldo C. Diniz
Impressão: Gráfica Colormarc
Revisão: Paulo Cesar Nunes
Administração: Marco Antônio Bacelar Nunes
Tiragem Mensal: 2.000 exemplares

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

JUNHO: E JÁ ESTÁ PODENDO REABRIR AS PORTAS???

Agora é a hora da sobrevivência!!!
Os hospitais de campanha não ficaram prontos e não há previsão: agora é o que Deus quiser...
Não temos como manter o mercado fechado, se não teremos uma grande quebradeira.
Temos que reabrir aos poucos, com o horário reduzido, com muito cuidado e com os devidos protocolos de segurança seguidos à risca.
E os cidadãos, os empresários, a sociedade e os políticos têm que entender que temos que voltar devagar, com os pés no chão e com muita civilidade e planejamento.
Assim, no passado dia 08 deste mês de junho, começou a reabertura do comércio e da vida aos poucos...
Mas realmente mais uma vez percebemos que o nosso povo ainda não entendeu o que está acontecendo...
Praias, calçadão, ciclovias, shoppings, centros urbanos, bares, restaurantes etc, lotados, e a maioria das pessoas, nos locais abertos, sem máscara, que é o mínimo de segurança exigido, bebendo, se divertindo e matando saudades, como se nada estivesse acontecendo e como se fosse algo normal.
Será que podemos abaixar a guarda depois de tudo que passamos nestes últimos 03 meses???
É bom saber que ainda não temos uma estrutura adequada de hospitais, equipamentos e pessoal de saúde habilitado; e o pior é que ainda há agentes públicos que continuam desviando o nosso dinheiro em gestões fraudulentas.
É, os tempos difíceis continuam.
Ainda estamos tentando entender o que será que se passa na cabeça destas pessoas tão sem noção de civilidade e de respeito ao próximo? Por que lotar as ruas? Os bares? Sem máscara?
Realmente não sabemos!
Não sabemos porque deixamos para trás o respeito ao próximo... aonde ele se perdeu????
Mas é um problema que vejo galopando em nossa direção e que está mudando a forma de como nos relacionamos. Sem o mínimo de civilidade não nos diferenciamos em nada dos animais...
E falar sobre respeito, tolerância, ou apenas bons modos, subitamente é relevante novamente.
Esta doença é dizimadora dos estúpidos, egoístas e mal-educados...
Nos matará por falta de bom senso coletivo.
A educação é o que nos mantêm como seres humanos, estabelecendo o cumprimento das regras do bem viver...
A falta de civilidade é hoje uma ameaça à sociedade brasileira, e é a síntese de uma população que perdeu a empatia, a capacidade de identificar-se com o outro.
A civilidade é um exercício diário, devendo ser aprendido e ensinado a todo momento.
Investir em civilidade é uma urgência real para a sociedade brasileira.
Temos que pensar e viver no coletivo.
Temos que parar de pensar só no nosso umbigo. Isto é puro egoísmo!
ENTÃO, LEMBRAMOS A TODOS: A COVID-19 NÃO É UMA GRIPE BOBA, ELA MATA!!!
E SÓ QUEM PERDEU UM PARENTE, UM AMIGO OU ENTE QUERIDO SENTIU NA PELE A DESTRUIÇÃO DEVASTADORA DESTA PANDEMIA. CONTINUAM MORRENDO MAIS DE MIL PESSOAS POR DIA NO BRASIL...
Neste momento em que o mundo contabiliza, dia a dia, o crescente número de infectados e mortos em decorrência da doença, um terço da população mundial está em casa de quarentena.
Muito se fala em perdas econômicas adiante e os médicos contabilizam as perdas emocionais.
Vamos ter um luto pela falta de consciência.
Muitas pessoas vão se arrepender de não ter tido cuidado antes e vão pensar: "eu poderia ter ficado em casa, poderia ter convencido as pessoas a ficarem em casa"...
Teremos arrependimento coletivo.
Temos que aprender a pedir a maioria dos produtos e serviços por delivery, e realmente sair de casa somente quando for necessário...
Mas vimos shoppings no Rio lotados na véspera do dia dos namorados.
Rezemos para que não venha agora uma segunda onda da pandemia, pois nos descuidamos muito...
Só vamos lembrar o seguinte, ainda não temos hospitais de campanha e diversos hospitais públicos estão funcionando precariamente, em especial quanto a equipamentos de proteção individual e salários....
Estamos com o sistema de saúde com cerca de 70% da ocupação...
REPETINDO: Temos que pensar no próximo e em nossa sobrevivência, sendo mais humanos e resgatando a nossa civilidade perdida...
Infelizmente, neste mês, perdemos o nosso Vice-presidente para esta terrível doença...
O nosso querido e amado Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira não resistiu...
E com grande tristeza apresentamos nossos pêsames à família, amigos, entes queridos e sociedade médica. O nosso professor era uma pessoa de caráter ilibado, sempre foi nosso herói e um grande representante de nossa Casa e da nossa causa. Muito sentiremos a sua falta, vá com Deus e que o Pai ilumine a sua caminhada para a luz eterna.
Reconhecemos e mais do que nunca entendemos toda a situação vivida por nossos empresários, de pequeno a grande porte... não está nada bom para vocês e para a gente. Trabalhar sério e respeitar o cliente é a solução...
Temos que usar a nossa boa e velha criatividade, a paciência e verificar o que os outros estão fazendo para enfrentar os problemas atuais.
Vamos pesquisar e entender o que realmente está acontecendo!
Leia e veja programas e assuntos úteis! Converse! Não se esqueça da boa alimentação, do repouso e das orações! E BOA SORTE!
Reflitam e tomem as suas decisões com serenidade, sem esquecer que as suas atitudes devem respeitar a coletividade!
Assim, para continuarmos a existir e a progredir sempre, ajude-nos a cumprir a nossa nobre MISSÃO! Faça parte deste nobre **projeto de trabalho e de vida.**
Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são elaboradas pensando em você e no bem de todos nós.
Críticas, elogios, dúvidas, matérias e mensagens para nossos colunistas – Enviar para: **marco.assomedni@gmail.com**
Não esqueça, acesse e curta a nossa página no **Facebook**: "**Associação Médica de Nova Iguaçu**".
Viva a AMNI!!
E, JUNTOS, superaremos o coronavírus. Boa sorte a todos!

ESCRITO POR:
MARCO ANTONIO B. NUNES
- Gestor AMNI
- BN Consultoria

"AMNI: a nossa Casa"

SISTEMA DE SAÚDE SUCATEADO

Muito triste em ver o nosso sistema de saúde sofrendo e agonizando...
Só que agora, mais do que nunca, a nossa situação está à beira do caos.
Tenho hoje 75 anos de idade, sou dentista formado há mais de 50 anos e médico formado há mais de 41 anos; e já como associado de nossa casa, desde de 1982, 38 anos, de amor, fidelidade, fé e muita luta, pois a Medicina é um dom e uma paixão de servir e ajudar ao próximo.
Choramos, ficamos felizes, nos irritamos, nos decepcionamos, ficamos longe de nossa família e, às vezes, nem vemos os nossos filhos crescerem direito, mas o nosso amor pela nossa família e profissão é incondicional....
Quantos plantões dobramos ou saímos atrasados por que o outro médico companheiro não havia chegado para a substituição; ou havia um paciente que estava com problemas sérios de saúde e risco de vida; quantas festas da escola perdi; quantos choros que não vi; feridas que não cuidei e não vi cicatrizar....
Mas sempre estamos aqui e continuamos a lutar e a trabalhar. E agora, com os meus 75 anos, ainda trabalho, atendo, vou para o meu plantão e ainda estou à disposição dos meus pacientes e de meus colegas de trabalho.
E mesmo com a alegria de ter realizado os meus sonhos profissionais e familiares, tenho um filho médico (um excelente médico), que me enche de orgulho; e outro filho mais novo, de 08 anos, que ainda muito tem para viver, aprender e escolher o que quer para o seu futuro, que também me enche de energia e me rejuvenesce ....
Por outro lado, fico triste com os meus 50 anos na área da saúde ao ver o que o nosso povo passa e vive, e também nós da área da saúde, que temos a obrigação de fazer o sistema funcionar...
Em diversos hospitais públicos do país, o aumento da procura pelos serviços provocado pela pandemia testa a já fragilizada capacidade do Sistema de Saúde.
Vivemos hoje uma situação de guerra...
Há hospital que não tem as coisas mais simples: sabão para lavar as mãos ou papel toalha para enxugar. Também há trabalhadores da linha de frente, que atendem os pacientes, sem álcool em gel, sem óculos de proteção, sem face shield ou, o pior, nem a máscara descartável.
E, para milhões de brasileiros, o SUS é a única alternativa para tratar a saúde.
Estamos com um desemprego muito alto e existem milhões de pessoas sem carteira assinada, na informalidade, sem emprego, totalmente desamparadas, vulneráveis, que adoecem e buscam o nosso sistema de saúde falido e abandonado.
Isto porque o SUS já vem sendo sucateado há mais de 40 anos e agora isto fica muito mais visível.
Falta de dinheiro e combate na saúde básica, profissionais da área de saúde com salários atrasados e com a mínima dignidade para exercer a nossa função de dar qualidade de vida para a nossa população.
A nossa maior preocupação é que, se muitas pessoas adoecem de uma vez, o sistema não tem capacidade para tratar todos os pacientes simultaneamente.
Ao longo dos anos, o governo deixou sucatear tanto os serviços, que agora sairá muito mais caro resolver os enormes problemas!
Todavia, não vamos desistir e continuaremos na linha de frente desta guerra.
E vamos muito orar para que os nossos governantes tratem de verdade o nosso povo com dignidade e parem de desviar o dinheiro público, os nossos recursos de saúde e os de educação em licitações fraudulentas etc.
Desçam de seus pedestais...
Gostaria de ver as pessoas dependerem do nosso sistema de saúde apenas uma única vez, a fim de sentirem na pele o que sentimos como profissionais e o que o nosso povo passa e sofre para sobreviver.

ESCRITO POR:
DR. CARLOS ALBERTO RAMOS
2º Tesoureiro AMNI

HÁBITOS SAUDÁVEIS PODEM **PREVENIR** CERCA DE **40% DOS CASOS DE CÂNCER**

Hábitos alimentares inadequados e estilo de vida sedentário são alguns dos principais fatores que influenciam negativamente a nossa saúde. Ser negligente com estes aspectos pode ajudar no desenvolvimento de doenças como diabetes, colesterol alto, hipertensão arterial, obesidade, infarto e, até mesmo, o câncer.

A obesidade, por exemplo, está diretamente relacionada com o aparecimento do câncer. Ela está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de 11 dos 19 tipos mais frequentes de tumores na população brasileira. Carnes processadas como linguiça, salsicha, bacon e presunto são consideradas pela OMS, Organização Mundial da Saúde, categoria 1 de carcinogênicos, ou seja, agentes capazes de provocar ou estimular o aparecimento de carcinomas ou câncer em um organismo. Refrigerantes e sucos prontos também apresentam risco pela grande quantidade de açúcar. E gorduras, frituras e doces também devem ser evitadas.

O INCA, Instituto Nacional do Câncer, ainda alerta que comportamentos não saudáveis como fumar, consumir bebidas alcoólicas e sedentarismo também aumentam o risco de 10 tipos de tumores. O tabagismo, por exemplo, constitui fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer como: leucemia mieloide aguda, câncer de bexiga, de pâncreas, de fígado, de esôfago, de laringe, de boca, de traqueia, brônquios e pulmão.

Quando o hábito de fumar se reúne com um consumo elevado de álcool, o risco de uma pessoa desenvolver algum tipo de tumor de cabeça e pescoço, por exemplo, aumenta em até 20 vezes. O álcool tem efeito sinergístico com o fumo, isto é, um potencializa a atividade carcinogênica do outro.

De acordo com uma análise da American Society of Clinical Oncology (ASCO) 2018, um dos eventos mais importantes da oncologia contemporânea global, a alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos são capazes de prevenir 40% dos casos de câncer. Isto é uma excelente notícia, pois faz com que esteja em nossas mãos grande parte da prevenção ao aparecimento de tumores.

Em termos de alimentação, é importante lembrar que uma dieta balanceada é aquela que preconiza um maior consumo de alimentos in natura e minimamente processados, que passaram por poucos processos industriais, pois são estes que fornecem melhores fontes de nutrientes para o organismo. O ideal é consumir o mínimo possível alimentos ultraprocessados, pois estes contam com a adição de açúcar, gorduras, sódio, corantes, conservantes e aromatizantes.

Os alimentos integrais são uns dos integrantes mais relevantes dentro de uma alimentação saudável. Estes alimentos são ricos em fibras, que auxiliam na regularização do hábito intestinal e ajudam no aumento da saciedade, além de oferecer vitaminas e minerais. Na hora de escolher a carne, o ideal é dar preferência para aquelas que possuam pouca gordura, como os peixes e aves. Outro fator que deve ser levado em conta é a ingestão de água. Nosso corpo é composto de 50 a 75% de água, então, cada vez que perdemos líquido, é preciso repor. Além do mais, a água faz uma limpeza em todo nosso organismo, hidrata nossa pele e é por ela que vitaminas e minerais chegam às células de todo nosso corpo.

Já em termos de atividade física, a OMS, Organização Mundial de Saúde, recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). A falta de tempo com a rotina apertada de trabalho, estudo, cuidados com a casa, faz com que muitas pessoas não façam nenhuma atividade física. Porém, para a manutenção da saúde mental e corporal é fundamental planejar a rotina para praticar atividade física e alcançar uma melhor qualidade de vida. Para aqueles que ainda não conseguem reservar o tempo ideal, qualquer atividade, ainda que de curta duração, já é uma importante evolução.

O tabagismo é um hábito que também precisa ser retirado da sua rotina para que você previna o desenvolvimento de tumores. Em qualquer momento da vida, parar de fumar é válido e vai melhorar a qualidade da sua saúde. Existem benefícios imediatos e a longo prazo ao largar este vício: Dentro de 20 minutos, o ritmo cardíaco e a pressão arterial já baixam. Em 12 horas, o nível de monóxido de carbono no sangue cai para o normal. De duas a 12 semanas, a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta. Em um ano, o risco de desenvolver uma doença coronariana (obstrução das artérias) cai pela metade. Em cinco anos, o risco de ter um acidente vascular cerebral é reduzido ao de um não fumante. Em 10 anos, o risco de câncer de pulmão cai para cerca de metade em relação a um fumante e o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, colo do útero e pâncreas também diminui. Portanto, busque ajuda e tire o cigarro da sua rotina.

Além de repensar estes hábitos é de extrema importância ir ao médico regularmente, bem como realizar check-ups e exames preventivos periodicamente. Este costume mantém a pessoa atualizada sobre a sua saúde e aumentam as chances de diagnóstico de um possível tumor na fase inicial da doença. Na área da oncologia, quando mais cedo o câncer é diagnosticado, maiores são as chances de cura.

Neste momento em que estamos vivendo a pandemia de COVID-19, em que estamos obrigados a ficar em casa, devemos analisar como os nossos hábitos impactam diretamente em nossa saúde. Faça uma reflexão e busque, cada dia mais, ter hábitos saudáveis que melhorem a sua qualidade de vida.

ESCRITO POR:
DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

Casa de Saúde e Maternidade

Terezinha de Jesus

Calor Humano e Qualidade

- Equipe multiprofissional
- Quartos ambientados
- Excelentes instalações
- **Emergência 24h**
- **Clínica geral**
- **Obstetrícia**
- **Ortopedia**

EXAMES:

- **Ultrassom**
- **Tomografia**
- **Análises Clínicas**
- **Mamografia**
- **Radiologia**
- **Endoscopia**
- **Colonoscopia**

Casa de Saúde e Maternidade
Terezinha de Jesus

Rua Gessyr Gonçalves Fontes, 153
São João de Meriti
Telefone: (21) 2757-5800

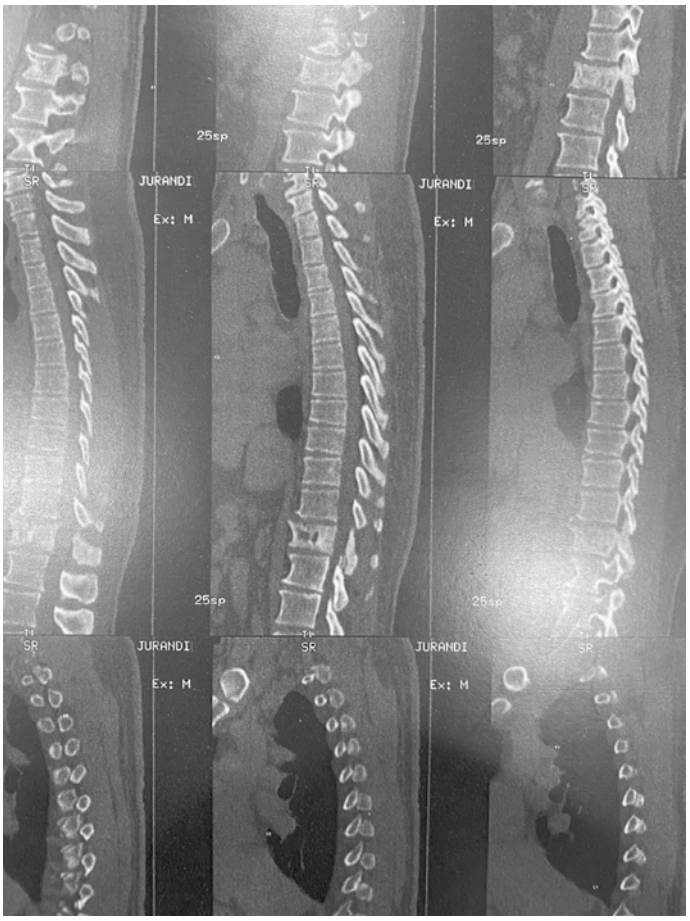
www.csmtj.com.br

DOENÇA ÓSSEA DE PAGE

Definição - Doença óssea de Paget (DOP) é uma doença osteometabólica, que se caracteriza pela remodelação óssea que se encontra aumentada em vários locais do esqueleto, com predomínio pelo esqueleto axial, ossos longos e crânio. As lesões de osso pagético mostram aumento da reabsorção óssea. A rápida remodelação óssea origina a produção de osso desorganizado, com diminuição da força mecânica, aumentando o risco de deformidades e fraturas patológicas. A DOP ocorre em 1-3% dos indivíduos com mais de 45 anos e em 10% dos indivíduos com mais de 80 anos, apresentando uma prevalência similar em ambos os sexos (3 homens: 2 mulheres). É muito rara em jovens com menos de 25 anos de idade, no entanto está descrita uma forma juvenil de Paget. As causas da DOP não estão esclarecidas, mas os fatores genéticos representam um papel importante. Cerca de 15% dos doentes têm história familiar e o risco de desenvolver DOP é 7-10 vezes superior em parentes de 1º grau.

Foram descritas 03 fases na DOP: Inicialmente verifica-se aumento da reabsorção óssea chamada de fase lítica. Posteriormente surge a fase mista com aumento da reabsorção óssea e um aumento rápido na formação óssea. Nesta fase o osso formado não é normal, uma vez que as fibras de colágeno estão depositadas de forma irregular e não linearmente. Na fase tardia – fase esclerótica – verifica-se domínio da formação de osso com padrão desorganizado e o osso formado é mais frágil que o osso adulto normal.

Sinais e sintomas: A DOP pode ser monostótica (afeta apenas um osso) ou poliostótica (afeta 2 ou mais ossos) e as lesões existentes inicialmente podem continuar a progredir se não forem tratadas, mas novos locais de envolvimento são raros após o diagnóstico inicial. A maioria dos indivíduos está assintomática, e nestes doentes a DOP é detectada pela existência de fosfatase alcalina elevada ou alterações radiológicas típicas. Ocasionalmente o doente apresenta dor óssea e deformidade no osso afetado. A dor óssea está presente em repouso, pode ser noturna, ou ao utilizar o membro afetado. A deformidade é uma característica de doença avançada. Qualquer osso do esqueleto pode ser envolvido, mas é mais frequente atingir o sacro e ilíaco, o fêmur, as vértebras lombares, os ossos do crânio e da face e o úmero.



Diagnóstico: O diagnóstico é geralmente feito por alterações características na radiografia, pela avaliação de exames laboratoriais e pela cintilografia óssea. A fosfatase alcalina está aumentada em 90% dos casos, mas pode ser normal quando apenas um osso está afetado. As lesões radiográficas são o espessamento do osso, o aumento de tamanho e a deformação óssea. Na coluna vertebral, as vértebras afetadas apresentam um aumento de tamanho. Na tíbia é característico um encurvamento. A cintilografia óssea permite determinar a presença de DOP e documentar a sua extensão, pois revela as lesões como hipercaptantes e permite demonstrar localizações que podem não ter ainda expressão radiológica. A biópsia óssea pode ser realizada quando existirem dúvidas acerca do diagnóstico, especificamente para se diferenciar de metástases osteoescleróticas.

Tratamento: O tratamento tem como objetivo restaurar o metabolismo ósseo normal, alívio da dor óssea e prevenção das complicações futuras, em particular as deformidades ósseas, osteoartrites secundárias, fraturas e compressão das estruturas nervosas. As indicações para o tratamento incluem o alívio dos sintomas causados pela doença metabolicamente ativa e preparo para cirurgia ortopédica para reduzir sangramento. Devem também ser tratados os doentes com as complicações mais frequentes, com idade jovem, com fraturas. Para o alívio da dor são prescritos analgésicos comuns e/ou anti-inflamatórios não esteroides. Os bifosfonatos são a terapêutica de primeira linha, pois inibem a reabsorção óssea causada pela doença. Os pacientes com DOP devem ter acompanhamento frequente.

ESCRITO POR:

DRA. LUMA DUARTE BARBOSA

Ortopedista

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

OS DISTÚRBIOS DO SONO E DA ATM EM TEMPOS DIFÍCEIS

Está quase impossível dormir bem e relaxar com esta pandemia. São inúmeros fatores que impedem um sono tranquilo e repousante. Em contrapartida, noites maldormidas podem afetar muito negativamente a vida das pessoas. "Estudos sérios apontam que mais de quarenta por cento da população brasileira apresenta algum distúrbio ligado ao sono". Se esse estudo fosse feito nos dias de hoje acredito que este percentual ficaria próximo do dobro. Uma noite mal- dormida pode estar relacionada a diversos fatores além de fatores otorrinolaringológicos ou odontológicos. Podemos citar o estresse às incertezas e o medo em nosso subconsciente, somados à alimentação inadequada, isolamento social, uso de medicamentos, bem como, problemas de ordem psicossocial, doenças orgânicas, falta de rotina, sobrecarga de funções, dentre outros.

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

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

Oclusão é a justaposição das arcadas dentárias; por melhor definir é o contato e o encaixe dos dentes superiores e inferiores e qualquer alteração neste mecanismo funcional, ou seja, mordida protegida, máxima intercuspidação, que se traduz em maior contato da superfície oclusal dos dentes antagonistas, fora do padrão funcional, pode trazer danos aos dentes, ocasionando contatos prematuros e fraturas, retrações gengivais, reabsorção óssea, dores musculares, rompimento e estiramento dos ligamentos e alterações nas estruturas articulares, sobretudo diante de um hábito parafuncional, tal como o bruxismo, o hábito de apertar ou ranger os dentes.

As articulações temporomandibulares realizam movimentos complexos e são relacionadas às funções de mastigação, deglutição, fonação e postura; então, falo de uma odontologia que não se limita tão somente aos dentes. Um exemplo muito claro da influência da oclusão dentária na origem das DTMs e numa baixa qualidade de sono é a verticalização dos incisivos. Esta condição leva a uma retrusão mandibular que, por sua vez, produz uma compressão da parede posterior da cavidade articular do osso temporal, uma região altamente inervada e vascularizada, acionando e sensibilizando a via da dor. Além disto, a retrusão mandibular é uma das principais causas do ronco e da apneia obstrutiva do sono. Em função destas informações, afirmo com toda a certeza que o tratamento das DTMs e dos distúrbios do sono é multidisciplinar, no qual o ortodontista desempenha toda a sua importância, mas, para isto, são necessários conhecimento e dedicação. A odontologia atual não está preocupada somente com a estética, mas com a função do sistema estomatognático e a qualidade de vida de um ser humano, física e emocional.

"Alguns dos conflitos conjugais podem ser resultado dos distúrbios ligados ao sono".

PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO

INSÔNIA – é o que atinge a maior parcela da população mundial. Existem diversos tipos de insônia, mas todas têm em comum a dificuldade em iniciar ou manter o sono

NARCOLEPSIA – doença do sistema nervoso central, causa sonolência excessiva durante o dia e pode provocar repentinos cochilos curtos. Outro sintoma é a perda súbita de força muscular (cataplexia), em geral relacionada a emoção ou estresse

APNÉIA – paradas respiratórias seguidas durante o sono. Em alguns casos, chegam a ocorrer dezenas de vezes por minuto e, se não tratadas, podem causar pressão alta, problemas cardíacos e até mesmo levar à morte

FIBROMIALGIA – distúrbio caracterizado por diversos pontos de dor muscular espalhados pelo corpo

SONAMBULISMO – estado em que a pessoa, ainda dormindo, realiza movimentos como sentar na cama ou andar pela casa. Mais comum em meninos

BRUXISMO – movimento repetitivo da mandíbula que provoca o ranger dos dentes durante o sono

TERROR NOTURNO – despertar súbito e parcial seguido de um grito ou choro, mais comum entre crianças. Normalmente, a pessoa não sabe que está acordada e não se lembra do corrido no dia seguinte

PESADELO – é considerado distúrbio quando provoca o despertar súbito. Normalmente, a pessoa acorda assustada e desorientada

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS – distúrbio caracterizado por um desconforto que provoca uma irresistível vontade de mexer as pernas. Pode ocorrer em outros grupos musculares e atrapalha o início e a retomada do sono

DISTÚRBIO COMPORTAMENTAL DO SONO REM – acordar vivenciando de forma intensa o que estava acontecendo no sonho. A pessoa leva alguns segundos para perceber o que está acontecendo

Fonte: Academia Americana de Medicina do Sono

ESCRITO POR:

DR. JURANDIR LIMA FILHO

Dentista - CRO 14074

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

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Em tempos de pandemia e isolamento social, os locais onde se praticavam atividades físicas tiveram que fechar as portas, deixando refém a população que já tinham incorporado a atividade física em suas rotinas, levando estas a executar seus treinos em casa ou solitariamente nas ruas ou praças.

Neste momento entra a figura do Profissional de Educação Física na vida dos praticantes. Sem aparelhos e com recursos de materiais escassos, a criatividade e conhecimento nas diversas áreas de biomecânica, fisiologia, treinamento esportivo, fazem com que os profissionais habilitados façam toda a diferença na prescrição dos treinos para quem deseja se exercitar neste período.

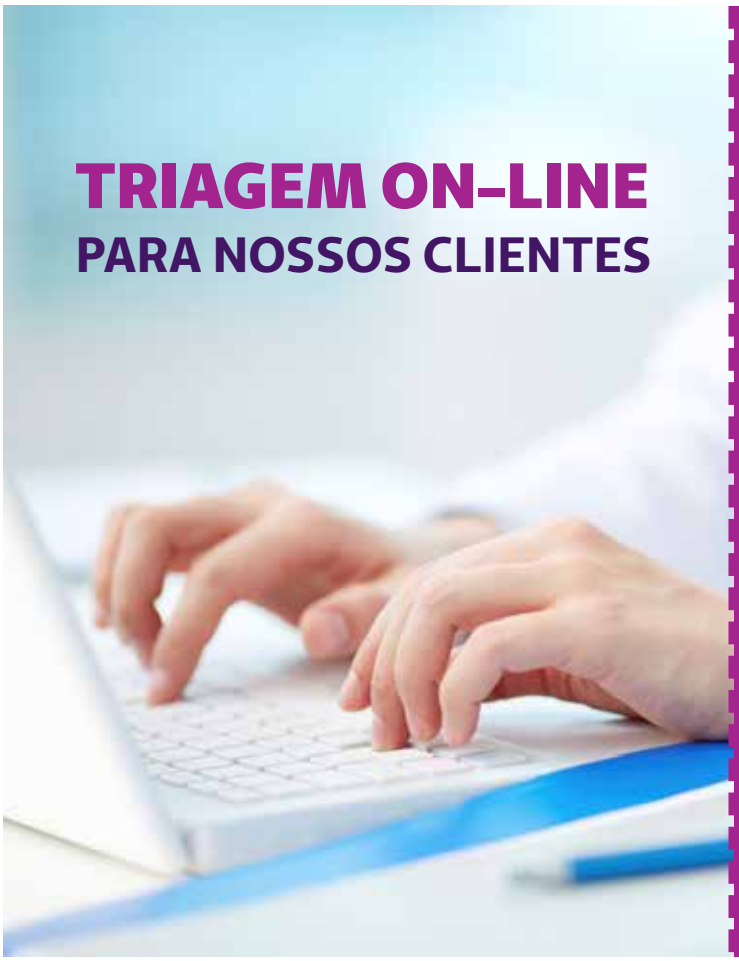
É muito comum pessoas replicarem treinos de pessoas famosas ou anônimas retirados da internet ou rede social. Alerto para os riscos de tal prática, pois fazer um treino sem saber se você pode executá-lo é o mesmo que tomar um remédio por conta própria, sem a orientação médica, cujos riscos para a saúde podem ser enormes. Costumo usar uma frase quando falo sobre este assunto: "Na internet existe todo tipo de treino, menos o seu!"

Existe um princípio na educação física que se aplica perfeitamente a este contexto, que é o princípio da Individualidade Biológica. Trata-se de que nenhum ser humano e igual ao outro, sendo que cada praticante deve ter o seu treino próprio, e que seja respeitado todo seu o nível de condicionamento atual, sua fisiologia, suas dores, suas dificuldades e seus objetivos. Estudos já comprovaram que pessoas, com a mesma idade, com peso corporal aproximado e níveis de condicionamento parecidos, se submeteram ao mesmo treinamento por um mesmo período de tempo, tudo igualzinho, e mesmo assim tiveram resultados diferentes de resposta ao mesmo treinamento aplicado a ambas.

Então, sugiro que busquem sempre a orientação de um profissional habilitado para que seus treinos sejam seguros e o mais eficientes possível. Preservar a saúde, manter a imunidade alta, gerar endorfinas pós-treinos, aumentar a longevidade, a vitalidade e a disposição, entre outros benefícios, são alguns motivos para levar todos a se exercitarem neste período de dificuldade mundial. De uma forma ou de outra cuide do seu maior patrimônio, a sua Saúde!

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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



TRIAGEM ON-LINE
PARA NOSSOS CLIENTES

Beneficiários da Unimed Nova Iguaçu já podem receber orientações sobre o COVID-19, sem sair de casa. Basta acessar o endereço

unimedcontraocoronavirus.com.br

para receber um atendimento personalizado, através de profissionais de saúde altamente capacitados, prontos a orientar.

Unimed Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

EM TEMPOS DE COVID-19: PROTEÇÃO DOS COLABORADORES É REFORÇADA NA UNIMED NOVA IGUAÇU

A Cooperativa adotou um plano de contingência contra o novo coronavírus junto aos seus diversos públicos desde o anúncio do primeiro caso confirmado no país. Uma das ações implementadas foi a aquisição e distribuição de equipamentos de proteção individual (EPI) para os colaboradores de setores estratégicos que demandem o trabalho presencial.

Centenas de itens já foram adquiridos, entre máscaras N95, máscaras simples e óculos de proteção, porém novas compras serão realizadas na medida em que houver o prolongamento da situação de pandemia e a manutenção dos cuidados individuais. "Esses materiais visam à prevenção, ao controle e à contenção dos riscos de proliferação da Covid-19 entre os colaboradores que atuam em atividades essenciais e estratégicas", argumenta o Diretor Administrativo, Dr. Jorge Luiz Andrade.

Os colaboradores, além de usarem EPIs, receberam orientações sobre o uso e descarte correto dos materiais, a fim de evitar a própria contaminação, de colegas e da equipe de limpeza. A aferição da temperatura também está sendo realizada, duas vezes ao dia, ao chegarem e à tarde.

Por se tratar de uma doença nova, o Diretor admite que medidas são criadas e ajustadas conforme a demanda. "Estamos trabalhando arduamente para que os nossos clientes não fiquem desassistidos e para que os nossos colaboradores possam se dedicar as suas tarefas de forma segura".

Outras medidas preventivas também foram adotadas junto aos colaboradores: isolamento em domicílio para os maiores de 60 anos (MP 927); home office com revezamento do quadro; banco de horas (MP 927); antecipação de férias (MP 927); instalação de dispenser de álcool em gel em todos os corredores e setores; higienização constante com álcool 70% em elevadores, maçanetas e banheiros; sanitização específica para Covid-19 em todo o prédio.

Diretor Jorge Luiz monitora em todos os setores o uso dos equipamentos pelos colaboradores

Enfermeira faz a verificação da temperatura dos colaboradores duas vezes ao dia

A sanitização foi reforçada para proteger a saúde dos colaboradores e clientes

SITE ORIENTA CLIENTES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

A Unimed Nova Iguaçu também foi uma das Cooperativas do Sistema Unimed que aderiram ao projeto "www.unimedcontraocoronavirus.com.br", um site exclusivo, criado pela Unimed Fesp, com orientações sobre a doença, onde o cliente tira dúvidas e ainda tem a possibilidade de falar com um médico através da plataforma. Esta foi mais uma ação importante adotada neste período de pandemia.

UNIMED NOVA IGUAÇU FACILITA ACESSO AOS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Com o objetivo de facilitar o acesso e reduzir a aglomeração de pessoas neste período de pandemia, protegendo, desta forma, a saúde dos seus colaboradores e clientes, a Unimed Nova Iguaçu criou novos canais de atendimento para os serviços administrativos.

As solicitações estão sendo enviadas por e-mail específico, conforme o setor que se deseja fazer o contato. A iniciativa diminuiu significativamente a presença do usuário na sede.

Além dos e-mails setoriais, os serviços "Fale Conosco" e "Ouvidoria" permanecem disponíveis pelo site: unimed.coop.br/novaiguacu. E dúvidas estão sendo orientadas pela Central de Atendimento, que funciona 24 horas, pelos telefones: (21) 3759-8200, (21) 3844-9100 ou 0800 970 9039.

Comunicação via e-mail e telefone facilita e resguarda a saúde dos usuários e colaboradores

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

INICIATIVAS DOS CONSÓRCIOS DE SAÚDE NA PANDEMIA É TEMA DE DEBATE NA COMISSÃO EXTERNA DA CÂMARA DOS DEPUTADOS

Cisbaf, por videoconferência, fala da sua atuação na Baixada Fluminense

Apresentar a estrutura, principais serviços e iniciativas do Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense – Cisbaf na Baixada Fluminense foram os pontos destacados na exibição da Secretária Executiva, Rosangela Bello, durante videoconferência ocorrida no dia 09 de junho, promovida pela Comissão Externa da Câmara dos Deputados. O debate, com o tema central "A Atuação dos Consórcios de Saúde no SUS e durante a Pandemia", contou ainda com a participação do Assessor Técnico do Departamento de Regulação, Avaliação e Controle do Ministério Saúde, Marcos Elizeu Marinho; do Presidente Executivo da Rede Nacional de Consórcios Públicos, Victor Borges; da Diretora Executiva do Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região Norte e Nordeste de Santa Catarina, Ana Maria Groff Jansen; e do Assessor Técnico do Conselho Nacional de Secretários de Saúde, Renê Santos, além dos deputados federais que compõem a Comissão Externa.

Rosangela Bello fala das principais ações na pandemia junto aos municípios

Rosangela Bello ressaltou as principais atividades desenvolvidas pelo Consórcio: gestão da Central de Regulação de Urgência Regional - CRUR da Baixada Fluminense (regulação do SAMU 192 e de pacientes críticos); gestão de unidades pré-hospitalares e bases descentralizadas; Observatório Regional de Saúde (informação em saúde); Núcleo de Educação Permanente – NEP (capacitações para profissionais de saúde da Atenção Básica e da Urgência e Emergência); licitações regionais (compras conjuntas com ganho em escala); Programa Marque Fácil (voltado à atenção especializada).

– Ficamos muito gratos pela oportunidade de participar deste debate em nível nacional. A Baixada tem uma representação importante no Congresso, através do deputado federal Dr. Luizinho, em função do conhecimento que ele tem da região e da forma que busca caminhos para estar sempre junto. Estamos em uma região com inúmeras dificuldades. Nós precisamos muito de políticas públicas indutivas para os consórcios. O consórcio é um instrumento de regionalização e precisa de maior apoio por parte dos governos federal e estadual. Se nós acreditamos que as regiões do Brasil vão estar mais fortalecidas se estiverem organizadas em consórcios, então temos muita expectativa na sensibilidade de o Ministério da Saúde entender isto e dar este passo. E, tendo a Comissão Externa este olhar técnico da questão, ela pode ser um grande porta-voz desta discussão – enfatizou a Secretária Executiva.

Dr. Luizinho destaca a atuação do Cisbaf na Baixada Fluminense

CISBAF ARTICULA DOAÇÕES PARA MUNICÍPIOS DA BAIXADA FLUMINENSE

Programa 'Todos Pela Saúde' apoiará demandas da região

O Cisbaf reuniu no dia 01 de junho, por videoconferência, o Deputado Federal Luiz Antonio Teixeira Jr; o representante do Programa "Todos Pela Saúde" (projeto Itaú Unibanco), Marcello Pedreira; Secretários de Saúde da Baixada Fluminense e equipe técnica do Consórcio. O objetivo foi identificar as demandas atuais para o enfrentamento da Covid-19 na região. As solicitações serão atendidas por meio de doação do programa gerido pela iniciativa privada e do Ministério da Saúde, e a distribuição será organizada pelo Consórcio.

Durante o encontro remoto, Marcello Pedreira apresentou o programa, conduzido por um grupo de especialistas de diversos setores da área da saúde, liderado pelo Diretor-geral do Hospital Sírio Libanês, Paulo ChapChap. Além do apoio em equipamentos e material de proteção, Pedreira ofertou a prestação de consultoria gratuita focada em gestão de crise. "Já estamos desenvolvendo este trabalho no Hospital Geral de Nova Iguaçu e no Hospital Estadual Adão Pereira Nunes, e podemos disponibilizar ferramentas de gerenciamento, bem como realizar consultoria presencial ou à distância", ressaltou.

Respiradores, monitores, testes rápidos, oxímetros e equipamentos de proteção individual (EPIs) foram as principais necessidades apresentadas pelos municípios participantes. Ainda durante a reunião, Luiz Antonio garantiu a entrega de 20 novos respiradores, sendo 10 para Nova Iguaçu, 05 para Magé e 05 para Nilópolis.

Respiradores, testes rápidos e EPIs foram os principais itens solicitados pelos gestores

O Presidente do Conselho Técnico do Cisbaf e Secretário de Saúde de Mesquita, Emerson Trindade, agradeceu a oportunidade viabilizada pelo Cisbaf em prol de toda a região. "Fico muito agradecido em nome de todos os secretários e toda a ajuda que chegar será bem-vinda".

– Este apoio chega em momento muito oportuno. Todos os prefeitos têm se empenhado na implantação de serviços de assistência ao paciente infectado pelo novo coronavírus, seja com recursos próprios ou em parceria com o governo do estado. Contar com este suporte do Programa 'Todos Pela Saúde', através do Deputado Luizinho, possibilitará aos municípios fazer ainda mais pela população. Além disto, ver que toda essa organização será conduzida pelo Consórcio, confirma a importância do Cisbaf como instrumento de gestão dos municípios consorciados e endossa o trabalho sério e comprometido com a Baixada Fluminense que vimos fazendo há 20 anos – destaca a Secretária Executiva do Cisbaf, Rosangela Bello.

PARCERIA

BRASAS NOVA IGUAÇU
E ASSOCIAÇÃO MÉDICA
DE NOVA IGUAÇU

Informe-se na unidade

amni

BRASAS
ENGLISH COURSE
brasas.com

BRASAS NOVA IGUAÇU
Rua Coronel Alfredo Soares, nº 101.
3773-1797 | 2797-3425

PREFEITURA DE NOVA IGUAÇU INICIA ABERTURA GRADUAL DO COMÉRCIO EM TODOS OS BAIRROS

A Prefeitura de Nova Iguaçu autorizou, a partir desta segunda-feira (8), a reabertura de estabelecimentos comerciais em todos os bairros da cidade. Para isto, um plano de retomada gradual, utilizado como teste no comércio no Calçadão desde a última quinta-feira (4), será aplicado. Está permitido o retorno das atividades de prestadores de serviços, profissionais liberais, concessionárias, escritórios de contabilidade e advocacia, imobiliárias e lojas de artigos de escritórios, papelarias, presentes, telefonia, celulares e acessórios, joias, semijoias, perfumarias, bijuterias, equipamento fotográficos, fotografias e copiadoras e lojas de departamentos, magazine e bazar.

O plano de retomada do comércio em Nova Iguaçu acontecerá em três fases, cada uma com duração de duas semanas, sendo a primeira iniciada nesta segunda-feira (8). Na segunda etapa, será permitido o funcionamento de salões de beleza, galerias e lojas de calçados, bolsas e acessórios e eletrodomésticos, eletrônicos e autorizadas. Já na terceira fase será liberada a reabertura de estabelecimentos de venda de vestuário, academias, shoppings, centros comerciais e congêneres. As medidas relacionadas a restaurantes e bares serão reavaliadas.

Os estabelecimentos precisarão cumprir uma série de determinações para funcionarem, como:

– Utilização obrigatória de máscara descartável ou de tecido por funcionários e clientes;

– Testar os funcionários de forma a garantir integridade dos trabalhadores e clientes;

– Deverão adotar regimes de escala;

– É proibida a circulação de crianças (0 a 12 anos) nos estabelecimentos comerciais;

– Distanciamento mínimo obrigatório de 2 metros, mesmo com uso de máscara;

– Fixação de cartaz com limite máximo de ocupação permitido na entrada do espaço e em locais estratégicos, de fácil visualização, além de controle e monitoramento da entrada de pessoas;

– Organização de filas nas entradas, devendo ser demarcadas no piso por fita amarela com distanciamento de 2 metros;

– Criar horário de atendimento exclusivo para o grupo de risco e priorizar seu atendimento;

– Fornecimento de equipamento de proteção individual para seus funcionários;

– Higienizar as superfícies de toque, no mínimo a cada duas horas, com álcool 70% e/ou preparações antissépticas ou sanificantes similares;

– Exigir que clientes e usuários higienizem as mãos com álcool 70% ao acessarem e ao saírem do estabelecimento.

As medidas de acesso ao Calçadão continuam sendo feitas em cinco pontos: Avenida Governador Portela x Rua Cel. Francisco Soares; Avenida Nilo Peçanha x Avenida Mal. Floriano Peixoto; Avenida Nilo Peçanha x Via Light; Avenida Gov. Amaral Peixoto x Rua Dr. Barros Junior; e Rua Dr. Luiz Guimarães. A expectativa é que até quarta-feira (10) outros dois pontos de acesso, localizados na Rua Otávio Tarquino, sejam montados. As pessoas que forem a um dos maiores centros comerciais do Estado vão passar por quatro verificações: destino, triagem, com aferição da temperatura, higienização das mãos com álcool em gel 70% disponibilizados em totens ou lavatórios, e controle de fluxo, monitorado pelas câmeras da Prefeitura instaladas nos principais pontos do local pelo ônibus Programa Iguaçu Mais Seguro, estacionado na Praça Rui Barbosa. Neste momento, a circulação máxima de pessoas simultaneamente na região segue sendo de 5.328 pedestres.

Sistema de bandeiras

O avanço nas etapas de retomada do comércio está associado à evolução dos casos da Covid-19 no município e à ocupação de leitos no Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI). Para isto, a Prefeitura criou um sistema de bandeiras dividido nas cores amarela, verde, vermelha e cinza.

Verde: Se houver queda no número de casos da doença e a ocupação dos leitos for inferior a 70%. Neste caso, pode acontecer a liberação de todas as atividades, seguindo normas da Secretaria Estadual de Saúde;

Amarela (bandeira atual): Quando o aumento no número de novos casos for inferior a 10%; quando a ocupação dos leitos for inferior a 80%; e quando o aumento da taxa de mortalidade ficar entre 10% e 20% em relação aos últimos sete dias;

Vermelha: Quando o aumento no número de novos casos ficar entre 10% e 30%; quando a ocupação de leitos estiver entre 80% e 90%; ou quando o aumento da taxa de mortalidade nos últimos sete dias ficar entre 21% e 30%. Neste caso, o comércio voltará a ser fechado, sendo permitidos apenas os serviços essenciais;

Cinza: Quando o aumento no número de novos casos ficar acima de 30%; quando o crescimento do número de óbitos for acima de 30%; ou quando a ocupação de leitos estiver entre 90% e 100%. Neste caso, será criada uma barreira sanitária em todo o perímetro urbano e apenas os serviços essenciais vão funcionar.

HGNI CONVOCA DOADORES DE SANGUE APÓS REGISTRAR QUEDA NO ESTOQUE

No Dia Mundial do Doador de Sangue, celebrado neste domingo (14), o Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) faz um alerta para a redução no número de doações devido à pandemia do novo coronavírus. O banco de sangue de uma das principais emergências da Baixada Fluminense, com perfil para casos de trauma (acidentados, baleados, feridos por arma branca, entre outros), coletou, em maio, cerca de 160 bolsas, representando cerca de 75% a menos que o ideal, que são 600 doações por mês. Nos 10 primeiros dias de junho, foram atendidos 36 doadores.

Para garantir segurança na doação e evitar a aglomeração de pessoas, o HGNI disponibilizou o agendamento através do telefone e Whatsapp (21) 97663-9352, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Já a doação acontece das 7h30 às 12h30. Além disso, o banco de sangue tomou os cuidados necessários para garantir que a coleta seja feita de forma segura, orientando os doadores a higienizar as mãos ao chegar, antes e após a doação. As salas de triagem, de coleta, copa e recepção são higienizadas regularmente durante o dia.

"Quero agradecer a todas as pessoas que doam sangue no Hospital, o papel de vocês é fundamental e quero fazer um apelo para sensibilizar a população sobre a necessidade de doar sangue. Estamos com mais de 70% do estoque reduzido. Isto traz um risco grande, pois o Hospital recebe baleados, atropelados e esfaqueados, que precisam de sangue em muitas das vezes por causa das cirurgias", afirma o Diretor Geral do HGNI, Joé Sestello, que garantiu que a doação é segura. "Estamos tomando todos os cuidados necessários para evitar contaminação em função da pandemia. Por isto, agende sua doação e nos ajude a salvar vidas".

Doador de sangue há mais de 20 anos, Adailton Oliveira Santos, de 42 anos, decidiu praticar mais uma vez este gesto de solidariedade com o próximo. Ao saber que o HGNI precisava ampliar o estoque, ele não pensou duas vezes e agendou por telefone sua doação, que aconteceu na última sexta-feira (12). O eletricista foi uma das oito pessoas aptas a doar, número abaixo do ideal que é de 20 doações por dia.

"Muitas pessoas precisam de sangue para cirurgias e essa demanda cresce bastante também em hospitais. Por isso que eu agendei minha doação no Hospital da Posse, pois sei da demanda e estou ajudando, de alguma forma, a salvar vidas", garante Adailton, que reforçou o pedido. "As pessoas têm receio por causa desta pandemia, mas todo o procedimento de coleta é feito corretamente. Venham doar!".

Quem pode doar:

– Pessoas entre 16 e 69 anos que estejam bem de saúde e pesem mais de 50 quilos.
– Não é necessário estar em jejum.
– Não pode doar quem ingeriu alimentos gordurosos nas últimas quatro horas ou bebidas alcoólicas no dia anterior.
– Vacinados contra o sarampo devem aguardar no mínimo 30 dias.
– Casos suspeitos de Covid devem aguardar 30 dias e casos confirmados, 90 dias, a partir da recuperação total do quadro clínico.
– Mulheres que estejam amamentando só podem doar após 6 meses.
– Quem tem tatuagem só pode doar após 1 ano.
– Gestantes não podem doar.
– Menores de idade de 16 e 17 anos também podem ajudar a salvar vidas, porém precisam da autorização dos pais ou responsáveis. O modelo de declaração está disponível no site do Hemorio: (http://www.hemorio.rj.gov.br/html/pdf/menor_idade.pdf).

Assessoria de Imprensa
Mais informações: (21) 2666-4906

HIPERÊMESE GRAVÍDICA

Definição: ocorrência, antes de 20 semanas de gravidez, de vômitos incoercíveis associados à perda de peso > 5%, distúrbios hidroeletrolíticos e cetonúria na ausência de comorbidades clínicas. A incidência varia de 0,3 a 3 % das gestações.

Fatores de risco:

- **Idade materna**
- **Paridade**
- **Consumo de álcool**
- **Tabagismo**
- **Intervalo interpartal**
- **Cor e ocupação**

OBS: Pode estar relacionada com certas malformações: hidropsia fetal, trissomia do 21 e triploidia.

Etiologia e Etiopatologia: o concepto conduz uma substância antigênica que desencadearia reação materna no centro (cerebral) regulador do reflexo do vômito e no centro (cerebral) regulador do sistema gastrintestinal.

Fator Infeccioso: H. Pylori.

Fatores Psicossomáticos: rejeição à gravidez, rejeição ao pai da criança, autopunição e imaturidade são situações que, se não determinam, agravam o quadro. A somatização e depressão são fatores que cursam com hiperêmese gravídica.

Fatores endócrinos: pico de secreção da gonadotrofina coriônica humana (HCG) ocorre entre 12 e 14 semanas e a progesterona inibe o hormônio motilina, dificultando o esvaziamento gástrico.

Fatores desencadeantes: lugares abafados, odores fortes, calor, umidade, barulho, estímulos visuais, movimento, irritantes gástricos (chocolate, café, suplementos com ferro).

Quadro clínico: diminuição do turgor da pele, diminuição da elasticidade da pele, mucosas secas e pegajosas, língua áspera e ptialismo, taquicardia e hipotensão, hipotermia e torpor, os olhos encovados.

Fase leve: salivação excessiva (sialorreia), vômitos persistentes, tonturas, azia.

Fase moderada: queda de PA, perda de peso, taquicardia, palidez, astenia.

Fase grave: distúrbios neurológicos e visuais, insuficiência renal aguda, oligúria e icterícia, Psicose de Korsakoff, Síndrome de Wernicke.

Quadro Laboratorial: hipocalemia, hiponatremia, alcalose metabólica, hipocloremia, cetonúria.

Diagnóstico: anamnese + exame clínico e labo-

ratorial, outros exames podem ser necessários como US para diagnóstico diferencial e US obstétrica: gestação gemelar e mola hidatiforme.

Diagnóstico diferencial: apendicite, colecistite, intoxicação exógena, infecções urinárias, neuropatias, cisto de ovário, hepatite, úlcera gástrica, cetoacidose diabética, litíase biliar ou urinária, hérnia de hiato, obstrução intestinal, pancreatite, gastroenterite, mola hidatiforme, esteatose hepática, pré-eclâmpsia, tumores cerebrais.
Principais complicações: encefalopatia de Wernicke (deficiências de B6). Distúrbios hidroelétricos, icterícia por lesão hepática, coma e morte, comprometimento renal, distúrbio neurológico, hemorragia retiniana, Síndrome de Korsakoff.

Tratamento: cuidados gerais:
- Internação hospitalar
- Controle de peso
- Controle de diurese
- Adequado equilíbrio hidrossalino
- Evitar medicações à base de ferro, pois exacerbam náuseas, vômitos e dor epigástrica.
- Apoio familiar

Alimentação:
- Jejum por 24 a 48 horas
- Após estabilização do quadro, dieta líquida e depois sólida
- Ingerir pouca quantidade de alimento em pequenos intervalos, sendo ideal alimentar-se a cada 3 horas.
- Evitar alimentos gordurosos.
- Dieta pobre em lipídios e rica em carboidratos
- Quando vômitos forem resistentes ao tratamento instituído e a isto se associar acentuada perda de peso, está indicada a nutrição parenteral, a ser mantida enquanto persistirem os sintomas; e quando a via parenteral for usada por mais de 48 horas, deve-se instituir a reposição de vitamina C e do complexo B.

OBS: Hidratação e reposição iônica: a reposição de potássio raramente é iniciada, sendo importante nos casos de hipopotassemia, quando se têm valores abaixo de 3,5 mEg/L.
- Solução isotônica: Ringer lactato ou SF 0,9% 2.000 a 4000ml 24/h
- Hidratação venosa com reposição hidroeletrolítica
  1000 ml SF 0,9 % com 20 mmol de Kcl em 2 horas
  1000 ml SF 0,9 % com 20 mmol de Kcl em 4 horas
  1000 ml SF 0,9 % em 6h
  1000 ml SF 0,9 % em 8h
  1000 ml SF 0,9 % em 8h; manutenção
- Reposição de potássio de acordo com os níveis séricos
- Evitar soluções com alta concentração de glicose, pois podem precipitar a Síndrome de Wernicke.
- Não exceder 6.000 ml de fluido por dia.
- Nos casos de hidratação venosa prolongada, repor vitamina B6, C, K e Tiamina (100 mg em 100ml SF 0,9% 30').
- Evitar reposição vigorosa de sódio.

Medicamentos:
- Antieméticos (1ª linha):
  - Dimenidrinato 50mg EV 4/4h, se não melhorar associar:
  - Metoclopramida 10-20mg EV 6/6h ou
  - Prometazina 25 mg IM 8/8h; se não melhorar associar:
  - Ondasetrona 4-8 mg EV 6/6h (evitar no 1° trimestre); se não melhorar associar:
  - Levomepromazina 4% 3 gotas VO 8/8h ou Diazepam 5 mg VO 8/8h; se não melhorar associar:
  - Metilprednisolona 16 mg EV 8/8h (evitar uso antes de 10 semanas), por 3 dias.

Exames laboratoriais: Hemograma, Gasometria Arterial, Sódio, Potássio, Cloro, Magnésio, Cálcio, TGO, TGP, Amilase, Ureia, Creatinina, TSH, T4 livre e E.A.S.

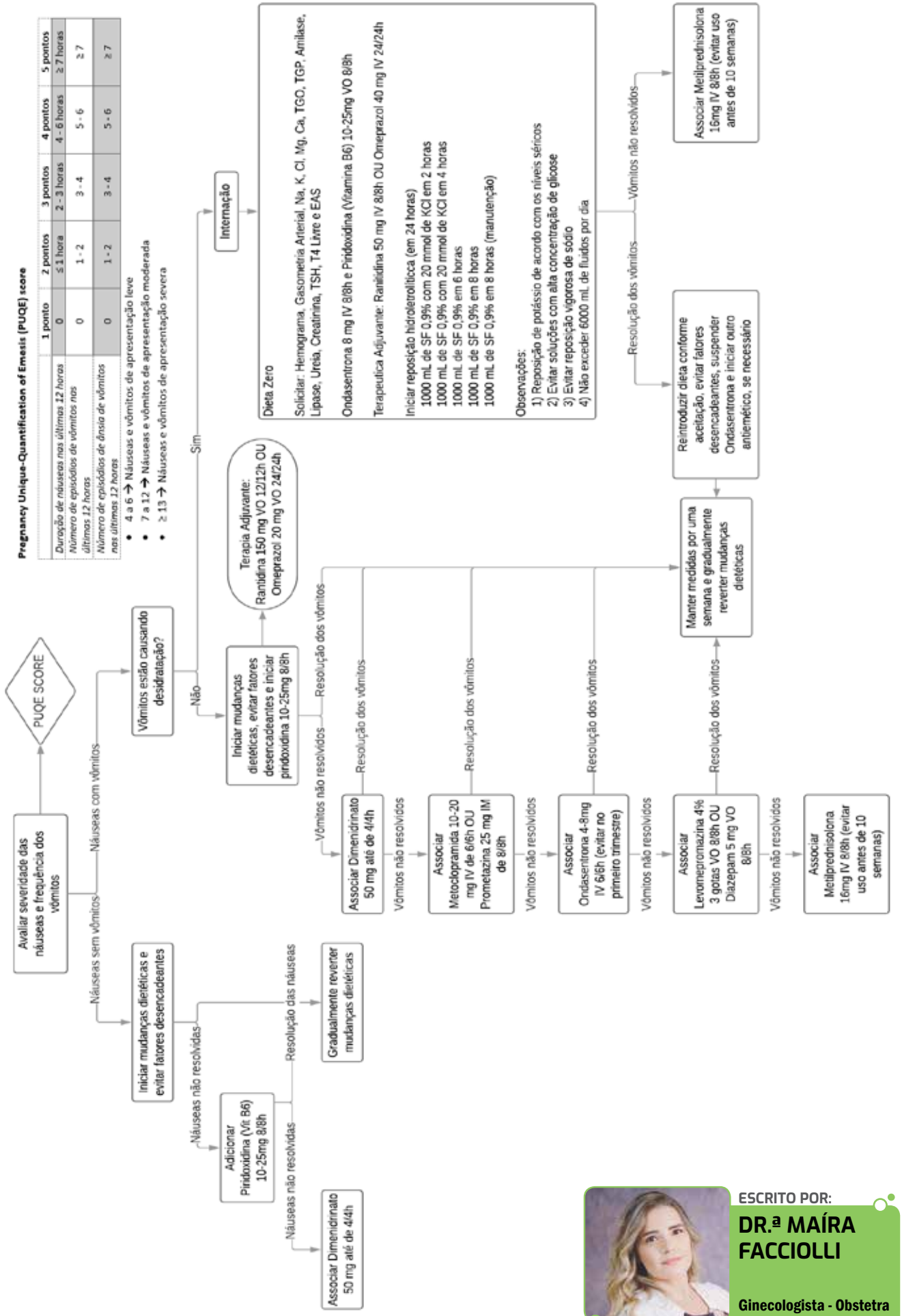
Terapia Adjuvante: Omeprazol 40 mg EV 24/24h.

Resolução dos vômitos:
- Manter medidas terapêuticas por uma semana.
- Orientação dietética
- Evitar fatores desencadeantes.

Recomendações dietéticas:
- Comer pequenas porções a cada 1-2horas para evitar estômago cheio ou vazio.
- Evitar comer alimentos apimentados, com cheiro forte, gorduroso, ácidos e doce.
- Preferir alimentos leves e secos, amidos de fácil digestão (arroz, batata, macarrão, cereais e pão) à base de proteínas e pouco gordurosos.
- Líquidos devem ser consumidos 30 minutos antes ou depois das refeições. Preferência aos líquidos frios e claros.
- Evitar deitar após as refeições.

Fatores predisponentes à hiperêmese:
- Adolescente
- Gestão gemelar
- Primigesta
- Gestantes orientais
- Diabetes gestacional
- Gestação molar
- Aloimunização RH
- Gastrite
- Contraceptivos
- Gestação não programada

Abordagem da Gestante com Queixa de Náuseas e Vômitos



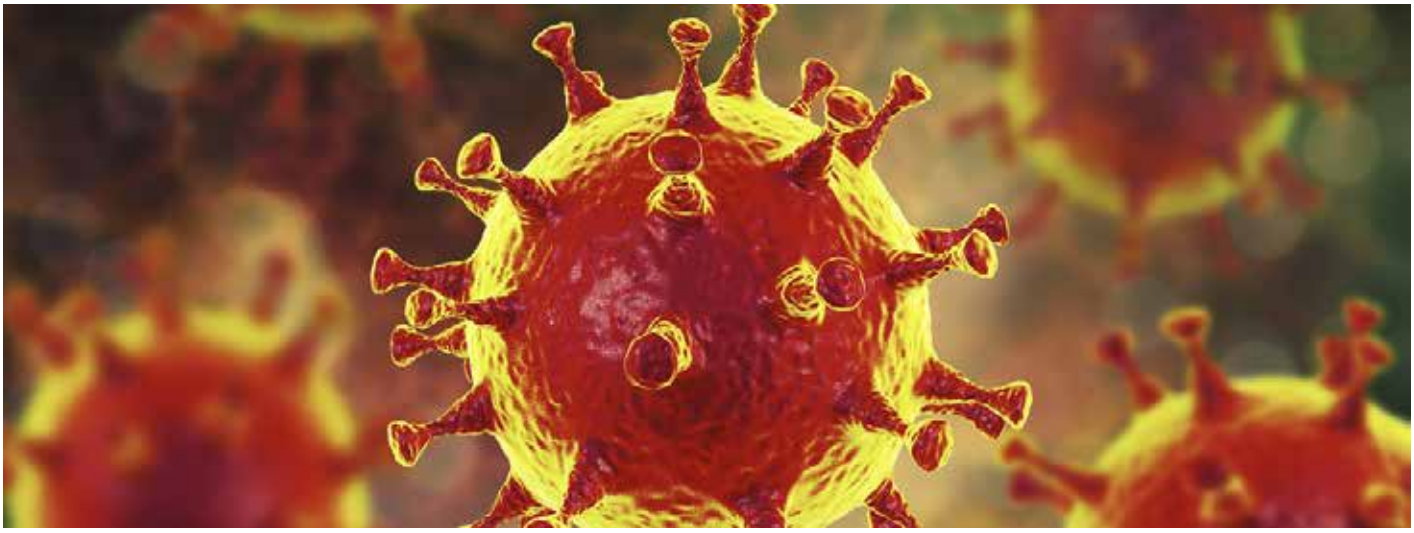
Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) score

	1 ponto	2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos
Duração de náuseas nas últimas 12 horas	0	≤ 1 hora	2 - 3 horas	4 - 6 horas	≥ 7 horas
Número de episódios de vômitos nas últimas 12 horas	0	1 - 2	3 - 4	5 - 6	≥ 7
Número de episódios de ânsia de vômitos nas últimas 12 horas	0	1 - 2	3 - 4	5 - 6	≥ 7

- 4 a 6 → Náuseas e vômitos de apresentação leve
- 7 a 12 → Náuseas e vômitos de apresentação moderada
- ≥ 13 → Náuseas e vômitos de apresentação severa

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

COVID-19 E OBESIDADE



A doença de coronavírus 2019 (covid-19) e o risco de síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (sars-cov-2) representam um risco particular para pessoas que vivem com condições preexistentes que prejudicam a resposta imune ou ampliam a resposta pró-inflamatória.

A inflamação sistêmica crônica de baixo grau, comum em pessoas com obesidade, está associada ao desenvolvimento de aterosclerose, diabetes tipo 2 e hipertensão, comorbidades conhecidas que afetam adversamente os resultados de pacientes com covid-19.

A atual pandemia de covid-19 e o risco de sars-cov-2 representam um risco particular para pessoas que vivem com condições preexistentes que prejudicam a resposta pró-inflamatória dada a coexistência de uma epidemia mundial de obesidade, que em alguns países ocidentais afeta até 40% da população geral. Então, é prudente considerar o impacto que a infecção por covid-19 pode ter nas pessoas que vivem com obesidade.

Além disto, observações de Wuhan mostram que hipertensão (30%), diabetes (22%) e doença arterial coronariana (22%), que são as mais comuns em pessoas vivendo com obesidade, foram as comorbidades mais comuns em pacientes que necessitam de hospitalização.

Publicações recentes discutem o papel da imunossupressão como uma opção de tratamento em pacientes com infecção por covid-19, uma vez que acumular evidências sugere que um subgrupo de pacientes com covid-19 grave pode ter uma síndrome de hiperinflamação e tempestade de citocinas.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

No dia 13 de maio, nos deixou o Mestre de Xadrez Manoel Antônio da Cruz Migueis (74 anos), fundador, ao lado do Professor Ruy D'Agnol, em 1972, da sala de Xadrez do Iguaçu Basquete Clube (IBC). Aqui com a esposa Solange Nascimento e a filha Márcia Solange.

No dia 15 de fevereiro, na AMNI: Manoel Migueis, Dr. Renato Ramos Pinheiro, Reynaldo Velloso (ex-Presidente da FEXERJ), Luis W. Manzi (atual Presidente da FEXERJ), o Médico e Secretário da AMNI Carlos Alberto Ramos e Marcelo Einhorín (Árbitro responsável da FEXERJ).

... e também no dia 15 de fevereiro, na AMNI, o homenageado Manoel Migueis em partida amistosa de xadrez com o Dr. Renato Ramos Pinheiro.

Mais uma Primavera, no dia 24 de maio, da Pneumo-pediatra Melissa Duarte de Castro, com direito a um animado "Parabéns pra Você" com o esposo, o Cirurgião--dentista e empresário Cristiano Castro, e as filhas Maria Fernanda e Manuella. Parabéns!

Parabéns ao Otorrino Paulo Arthur Gomes dos Santos, que no último dia primeiro completou 42 anos e com o tema "Flamengo"comemorou ao lado da esposa, a Designer de Interiores Ceica Kapum, e dos filhos Iago (que no dia 21 de maio comemorou 16 anos), Lara e Paulo Arthur Filho.

No dia 21de maio, o Médico Ailton Miranda e a Enfermeira instrumentadora Márcia Miranda completaram romanticamente seus 16 anos de união. Parabéns ao casal!

Felicidades à Empresária Maria Cristina Assumpção, que no dia 27 de maio completou mais uma Primavera, acompanhada do esposo, o médico Jorge Assumpção, e dos filhos, a Dentista Larissa e Luiz Guilherme.

... e ela virou cinquentona! Parabéns à Pediatra Flávia Baroni pelo seu aniversário, no dia 27 de maio, quando recebeu todo o carinho do mundo do esposo, o Empresário Felippe Falcão, e dos filhos Gabriel e Mariana Baroni.

No dia 18 de maio, a Ginecologista-obstetra Vandreia Silva Alves (Diretora da 2ª Policlínica Militar de NI) comemorou mais um ano de vida, ao lado do esposo, o Comandante do Corpo de Bombeiros de NI, Cel. Sandro Ribeiro Alves.

Muitas felicidades ao Médico iguaçuano Antônio Paulo Maciel pelo seu aniversário, no dia 20 de maio, comemorado com jantar à luz de velas ao lado de sua querida esposa Bernadete das Graças Maciel.

ESCRITO POR:
CLAUDIO MOURA
Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

PERDAS E LUTO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DO COVID-19

O atual cenário que estamos vivenciando tem gerado uma transformação na história da humanidade, em diversas especificidades, principalmente, no que diz respeito às múltiplas perdas ocasionadas pela pandemia da COVID-19.

Com a medida de biossegurança do distanciamento social imposto pela pandemia, fomos impactados por uma sequência de perdas, desde a perda física, que diz respeito à perda de um ente querido para a COVID-19, até as perdas simbólicas, que envolvem as perdas dos ideais, celebrações culturais, sonhos e projetos de vida que foram planejados para o ano de 2020.

Ao analisarmos as múltiplas perdas como uma questão no contexto da pandemia, propomos ampliar o campo de visão acerca do tema luto. O luto é um sentimento natural que emerge em resposta a uma ruptura de vínculo, ou seja, a dor de perder um ente querido ou algo que seja valioso na vida do sujeito.

Podemos considerar que ao longo da existência

todo ser humano passa pelos processos da vida que são considerados importantes em sociedade como: nascimento, casamento, formação profissional, construção de um patrimônio, a cura de uma doença orgânica, morte etc. Tais processos normalmente se constituem como um ideal, que marca a história do sujeito através das realizações ou perdas.

No que concerne à questão da perda, Freud nos ensina que o sentimento de luto é normal, atinge todas as pessoas em algum momento da vida. Isto significa que a perda significativa não é somente a perda por morte, mas, também, pela perda simbólica, como a liberdade de ir e vir; saúde, emprego, relacionamento, declínio financeiro, perda de patrimônio; celebrações culturais, em casos de nascimento e comemoração de chá de bebê; eventos festivos, como aniversário e casamento; em caso de falecimento fazer uma celebração de despedida, com velório sem limites de pessoas, para receber o apoio presencial da família e amigos. Então, a impossibilidade de simbolizar estes momentos que são culturalmente importantes, como cuidar de um familiar doente ou acompanhá-lo no hospital, abraçar as pessoas em datas festivas, ou oferecer conforto quando alguém morre, pode gerar um grande sofrimento.

A situação atípica, como a da COVID-19, tem provocado um abalo na sociedade. Pode-se dizer que a magnitude desta pandemia tem afetado todas as faixas etárias e todas as esferas no campo das relações humanas, desde as crianças/adolescentes até aos idosos; do trabalhador autônomo aos empresários; dos comércios de bairro e

© picture-alliance/dpa/C. Batata

escolas até às grandes empresas/instituições; da classe menos favorecida até às classes com padrão de vida mais elevado.

É importante destacar que toda a população sofre um impacto psicossocial, porém, em diferentes níveis de intensidade e gravidade. Ou seja, cada esfera supracitada possui diferentes tipos de perdas, que só se configuram como significativas a partir da realidade específica, do contexto no qual o sujeito está inserido.

De certo que, no contexto da pandemia, estamos vivenciando um luto coletivo, porque todos nós, seres humanos, estamos sendo atravessados ou afetados frente ao número de perdas que acompanhamos diariamente nos noticiários. Isto quer dizer que não precisamos conhecer a pessoa que faleceu, em decorrência da COVID-19, para estar inserido naquela coletividade, no contexto familiar que perdeu seu ente querido. Passamos a pertencer àquela experiência, porque ela nos atravessa e nos toca.

Sabemos que a morte é um processo inerente à vida, faz parte do ciclo vital. No entanto, mesmo tendo a consciência do fim da existência, negamos e tememos constantemente a morte. Pode-se dizer que, no contexto da pandemia, a representação da morte, que é um fenômeno inesperado e evitado, se torna mais próxima do real. Nós seres humanos só reconhecemos a nossa morte a partir da morte do outro. Esta questão traz implicações de muita angústia para o sujeito.

Sendo assim, diante do contexto de pandemia temos a experiência da perda e do processo de luto, passando por atravessamentos atípicos que podem causar efeitos de sofrimentos psíquicos individuais e coletivos, tanto durante a pandemia, quanto a posteriori. O processo de luto individual diz respeito à singularidade na vivência de cada um, porém ao ser acrescido ao luto coletivo revela uma outra configuração, aumentando o risco de luto complicado, ou seja, o sujeito pode ter dificuldades para reinvestir em outros aspectos de sua vida.

Por exemplo: mesmo que a pessoa não tenha perdido alguém para a COVID-19, ela pode sentir-se angustiada, triste, perdida e desorganizada emocionalmente, porque também há outras perdas simbólicas implícitas, que no momento não passam pela consciência. Este sentimento de mal-estar pode emergir em reação a um processo de luto, um desejo de recuperar algo significativo que foi perdido. A perda de algo valioso coloca o sujeito numa condição de sofrimento. O luto também é um processo inerente à vida, porém, existe uma singularidade na experiência de cada um. Diante da pandemia é importante olhar a dimensão do luto num contexto mais amplo.

Nesta perspectiva, preconizamos o cuidado para a prevenção de um luto complicado. Uma possibilidade de elaborar o luto coletivo é proporcionar cerimônias, um ritual coletivo, com homenagens através de cartas, vídeos ou lembranças de histórias afetivas, que honrem as pessoas que faleceram e deem aos familiares enlutados uma forma de acolhimento, ainda que seja virtual. No luto individual é necessário viabilizar um espaço de voz e fala para que as pessoas ou enlutados falem do seu sofrimento e tenham a possibilidade

de dar novos significados ao que estão enfrentando. O processo do luto é único e particular, cada pessoa poderá encontrar os seus recursos simbólicos para vivenciá-lo da melhor forma possível. Sabemos que a dor da perda é inevitável, porém, pode-se dizer que nas circunstâncias mais difíceis é que desenvolvemos habilidades para manter a sobrevivência.

Sugestão de leitura: Cartilha FIOCRUZ: Processo de Luto no Contexto da COVID-19
Link: https://efg.brasilia.fiocruz.br/

ESCRITO POR:

MICHELLE CRISTINE LOURENÇO DA SILVA SANTOS
Psicóloga

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: Otávio Tarquínio, 410 sala 1009
Centro - Nova Iguaçu
(Prédio Via ligth Metropolitan – Próximo a Art Pão da Via Ligth)

QUE MUNDO SURGIRÁ NO PÓS-PANDEMIA?

Infelizmente a maioria das médias e pequenas empresas não vai sobreviver, se a crise durar muito tempo, e, o pior: esta é a hipótese mais provável.

As medidas que temos do governo a nossa disposição podem alongar a nossa agonia e serão insuficientes para assegurar a nossa existência; pois, falemos a verdade, sem faturamento e sem recursos de caixa as empresas não vão conseguir manter os nossos empregos indefinidamente e não teremos acesso ao sistema bancário privado, pois viraremos negócio de alto risco, já que não haverá garantia de nada.

As grandes empresas, algumas também deixarão de existir, enquanto as mais sólidas e voltadas para mercados menos voláteis sobreviverão, mas terão que se submeter a ajustes, adotando tecnologias que reduzam a mão de obra e encurtem as cadeias de suprimento; e a reengenharia de processos, ou melhor, mais demissões, para a nova cara do mercado e do mundo.

O resumo da nossa história atual é que a saída da crise será muito difícil, pois a sociedade e a economia, que resultarão das mudanças referentes a este ambiente que estamos vivendo, serão diferentes.

E para um país que não crescia antes da crise e já vivia em meio a grandes bolsões de pobreza, infelizmente vamos viver ainda por muito mais tempo com baixo crescimento, mesmo depois desta recessão brutal que já estamos vivendo em 2020.

Para resistirmos a tudo isto e ainda ter um futuro, mesmo que seja adiado, será necessário muita união e grandes lideranças, o que não temos no momento.

Então, não há muitas dúvidas de que as organizações que conseguirem passar por este tsunami, irão emergir para uma nova realidade, quando todos os valores, percepções e visões do passado serão necessariamente reconfigurados como resultado da intensa e profunda experiência vivida no presente momento.

Tornou-se um caminho sem volta e não há dúvidas disto.

No entanto, podemos entender e prever como consequência das intervenções do Estado e dos efeitos da forte redução do comércio, da produção e do emprego, que é bom que todos os governos, empresas e cidadãos se preparem para o que está por vir, depois de sobrevivermos a esta pandemia.

Mas o grande sentimento que esta emergindo é que, como nunca antes, é preciso estar com os pés totalmente no chão, porque a nossa realidade nos impõe isto, e temos que levantar os nossos olhos para o futuro, pois, mais cedo ou mais tarde, ele irá chegar.

Agora mais do que nunca temos que visualizar uma luz, a fim de começarmos a reunir todos os nossos esforços para chegar até lá... que é a luta da volta a nossa normalidade (em parte) e de nossas vidas.

Hoje, estamos limitados pela nossa percepção, como jamais imaginamos antes, pois não dependeremos só de nós, seremos comandados e dirigidos pelo acaso e pelas circunstâncias que estaremos vivenciando desde já.

E de uma hora para outra, todos nós fomos atropelados pela combinação desta pandemia exponenciada com um tsunami econômico-financeiro e outros efeitos mais, nos planos político e social.

Mas a combinação de todos estes elementos em toda a sua intensidade, profundidade e amplitude deverá e vai gerar mudanças estruturais, em todos os modelos de negócios, nas empresas, nas organizações e na gestão de forma mais abrangente, pelo que já se pode observar.

Temos que ter os nossos pés no presente e nossos olhos no futuro.

E quando passarmos por todo este caos, teremos que: repensar as nossas reações básicas, aquelas utilizadas para a nossa sobrevivência; privilegiar a nossa saúde, nosso plano pessoal e o dos colaboradores de nosso plano empresarial, a fim de encontrarmos a luz no fim do túnel.

Para isto, as organizações deverão repensar mais uma vez a sua cultura, estruturas e canais de relacionamento, internos e externos, tendo como objetivo uma maior proximidade de forma per-

manente e onde a horizontalização será um dos instrumentos para que a coisa aconteça.
Os modelos mais tradicionais de organização, que tinham como inspiração uma hierarquia mais militar, e assim os seus reflexos em gestão, foram construídos dentro de uma visão piramidal e, com o passar do tempo, foram sendo horizontalizados a fim de reduzir as distâncias entre a cúpula e a base dentro das empresas e, principalmente, aproximar todos da organização de seus clientes finais.
Só que agora teremos que horizontalizar muito mais as nossas estruturas.
Se há algo neste período, que estamos vivendo nos últimos meses, que se tornou mais do que comprovado, flagrante e impactante, é o quanto o mundo digital já condiciona nossas vidas.
E nada diferente de todos os discursos até então, só que muito mais intenso e decisivo quando vivenciamos uma nova realidade que nos foi imposta pelas circunstâncias. E que está nos fazendo pensar como poderemos levar cada vez mais, tudo isto, de forma positiva, para o ambiente profissional, empresarial e familiar.
Pois todos os nossos valores estão mudando.
E que isso seja parte do nosso novo normal, diferente do cenário recente, aonde deformações em modelos de negócios, valores, imediatismo e conceitos, vinham sendo atropelados pela espiral tecno-digital, criando assim uma realidade e sociedade desconexas em muitos aspectos.
Como atitude dos novos líderes, que deverá emergir forte de todo este processo, será necessária a visão de manter os pés firmes e sólidos no presente, porque a realidade a isto nos obrigará, porém, sem tirar os olhos do futuro, porque, mais do que necessária, é uma forma de equilibrar o próprio comportamento pessoal, pressionado em sua confiança pela dimensão dos desafios a ser enfrentados.
Assim, novos tempos estarão surgindo, novos conceitos, novos estilos organizacionais, novos empregos, novas especialidades, ou seja, uma nova sociedade!!!
Talvez o mais importante de todo este contexto é que agora deverá crescer o desejo de participar

mais, ao lado dos colaboradores, havendo a necessidade de integrar, envolver e ter maior participação de todos e de todas as organizações. A complexidade da vida, da sociedade e dos negócios atuais pressupõe modelos de organização e gestão onde a participação se torne mais intensa e constante para facilitar o entendimento, a busca de soluções e integração e a velocidade de implementação nas soluções.
Muitos de nós estamos desenvolvendo novas competências adicionais no uso de aplicativos, plataformas, sites, entretenimento, ferramentas e muito mais. Está sendo um mestrado full time em Cultura Digital Compulsório.
Vale ressaltar que nesta nova evolução do processo muito do que foi aprendido e praticado será levado às organizações através de novos modelos, práticas, recursos, ferramentas e principalmente novas culturas.
Líderes, gestores, temos que ouvir mais e pensar de verdade no coletivo.
O caos nos aproxima e a fragilidade de todos nos torna mais iguais. Juntos vamos sair disto mais iguais, mais próximos e, por incrível que pareça, voltaremos a ser mais humanos.

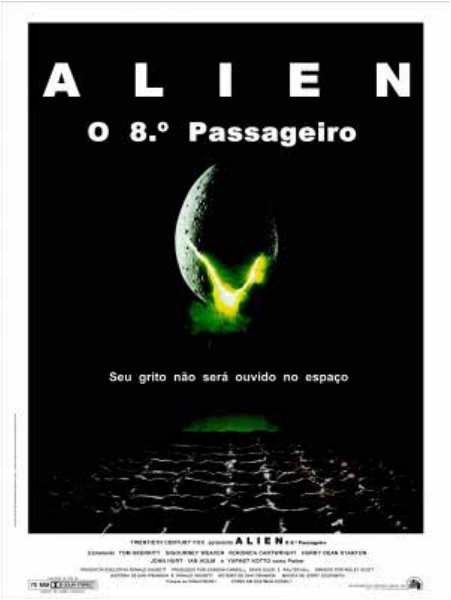
Temos de verdade que aproveitar a intensidade e profundidade das experiências e vivências precipitadas por este momento único em nossas vidas, nas suas dimensões individuais, profissionais e empresariais, que serão incorporadas a nossa nova realidade.
Vale lembrar que estamos reclusos apenas há 03 meses, aproximadamente, e já passamos a valorizar a importância da socialização, do trabalho em grupo e da produção.

Com certeza, em algum momento vai ser descoberta uma vacina ou alguma forma de cura para os casos mais graves da pandemia, que requerem internação. Só depois disto a vida vai retomar aos poucos ao ritmo habitual, não sem antes ter semeado danos severos à vida das pessoas, das empresas e do Estado.
Mas que vai mudar muito, isto vai!
Vamos renascer diferentes e com uma visão de valorização da vida, de nossas famílias e de nossos empregos.
Acreditamos e rezamos muito para que esta triste experiência de vida nos torne melhores seres humanos e melhores profissionais, preocupados com a vida e as suas coisas mais singelas.

ESCRITO POR:
MARCO ANTONIO B. NUNES
- Gestor AMNI
- BN Consultoria

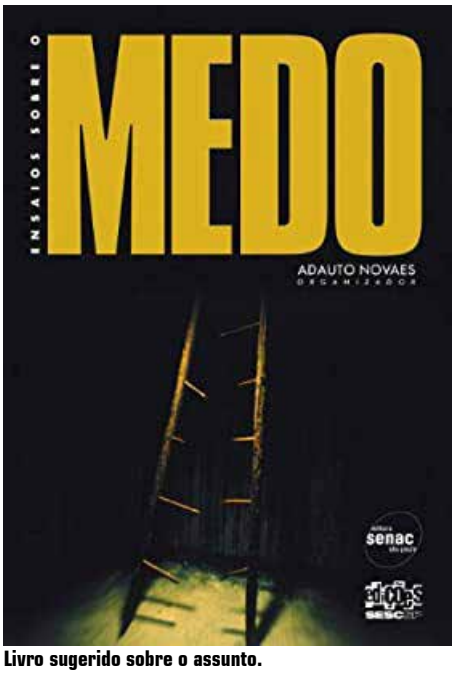
ALIEN, MEDO E VÍRUS

Durante a epidemia uma das emoções que despontam é o medo. Emoção inata, que visa a nos preservar. Ela é um elemento constitutivo do ser humano e dos animais, no entanto, somente os seres humanos podem criar na imaginação a antecipação do medo, ou como alguns dizem: "o medo do medo", que de certa forma se trata da angústia. A coragem é necessária para que se supere o medo. Por outro lado, num dos textos do filósofo Platão, ele descreve o diálogo entre outro filósofo, Sócrates, e um pupilo, que lhe pergunta: "- O que é a coragem?". Sócrates lhe diz que há várias formas de exercer a coragem, mas que pode ir do heroísmo à ignorância, até à estupidez e irresponsabilidade. Na história da cultura, o medo tem sido um dos elementos mais utilizados, desde os mitos gregos (Ilíada e Odisséia) aos textos bíblicos (o Apocalipse). Na Idade Média, a punição dos pecadores era o inferno. Mais modernamente, na literatura fantástica, Drácula, Frankstein etc. No cinema, Alfred Hitchcock é o mestre do suspense e do terror. Deve-se lembrar que o medo sempre foi um dos instrumentos mais utilizados por regimes políticos autoritários (de direita e de esquerda) para o controle e subjugação da população, para calar as vozes discordantes. Um dos livros mais interessantes sobre o tema é do francês Jean Delumeau, chamado "A história do medo no ocidente". Bem, um dos filmes de ficção científica que exploram o tema é "ALIEN, O OITAVO PASSAGEIRO", do britânico Ridley Scott, lançado em 1979, que teve muito sucesso e acabou sendo uma das franquias mais repetidas do cinema. Resumo: Num futuro distante, uma nave espacial enorme está de retorno ao planeta Terra, composta de 07 tripulantes. A viagem tem um curso tranquilo, até que o painel de controle recebe sinais desconhecidos de um planeta próximo, que talvez seja de socorro. Uma parcela dos tripulantes vai até o planeta em busca do sinal, até que chegam próximo a um grande galpão, onde estavam depositados centenas de objetos que se assemelhavam a ovos. Um dos tripulantes se aproxima e, subitamente, como num bote, uma forma de vida ejeta-se do ovo e atravessa o capacete do tripulante, que fica inconsciente. Ele então é levado à nave maior, ficando em quarentena. O ser alienígena, que se "grudou" em sua face, tem o formato de um "aracnídeo" gigante e não é possível removê-lo. Enquanto a tripulação fica tensa com a situação, subitamente, o alienígena se desprende da face do tripulante, que algum tempo depois acorda e parece normal, passando a sentir-se bem. Logo após, a tripulação se encontra descontraidamente num almoço, junto com o tripulante que tinha sido acometido pelo alienígena. De repente, o tripulante sofre uma crise de dores horríveis e, para desespero de todos, irrompe de seu abdômen, perfurando de dentro para fora, um ser alienígena, no formato de uma serpente, que foge



Poster de Divulgação do Filme

daquela sala de jantar, deixando o tal tripulante morto e o restante da tripulação atônita. A partir daquele momento, toda a tripulação se envolve na tentativa de captura do alienígena, mas a cada nova tentativa o ser, que agora cresceu e se tornou do tamanho de um homem, mata cada um de seus perseguidores. Uma das cenas chocantes é quando a Tenente Ripley (Sigorne Weaver) torna-se vítima de tentativa de assassinato por seu oficial cientista, o qual depois é contido, quando se revela que ele era de fato um androide, um robô a serviço de sua empresa. Conectado à energia elétrica, o androide revela as intenções secretas do cargueiro pela empresa que os transportava: de fato o objetivo principal seria o resgate do monstro para finalidades de uso pelas forças armadas. A luta pela sobrevivência continua até que, com coragem e astúcia, a Ten. Ripley consegue ejetar o alienígena para fora da espaçonave. Bem, o filme conseguiu sucesso e teve uma sequência de bons filmes, na esteira do primeiro, que, curiosamente, na grande maioria, se mostraram de boa qualidade. Em relação ao primeiro filme, ele mostra um bom roteiro, cenários muito bem feitos para a proposta de um filme de terror (ambientes claustrofóbicos, soturnos e labirínticos), trilha sonora que nos mantêm em suspensão e atentos com o ruído das máquinas ao fundo, associado a sinais de alerta; e o monstro que se tornou um objeto de referência, como expressão do mal na ficção científica. Como curiosidade, ele foi criado pelo artista suíço HR GIGER, chegado à construção de figuras bizarras, aterradoras e macabras. O monstro era o misto de uma figura humanoide com um réptil, e talvez um inseto (a cabeça de formato oblongo), e a sua pele de cor chumbo escuro por vezes lembrava placas córneas; mas além de tudo sua mandíbula mostrava seus dentes incisivos de brilho metálico, onde se projeta a mandíbula para fulminar suas vítimas. Completa a figura, sua salivação abundante (sinal de alguém que está com fome!). Sua única função, como os parasitas, é a de se multiplicar, depositando os ovos no interior de suas vítimas, e matar sem motivos aqueles que cruzam o seu caminho. Neste tópico, lembra a teoria de Charles Darwin, onde o que mais nos interessa é a perpetuação da espécie, similar à dos vírus. Bem, temos vários medos que atravessam nossa existência, mas conforme dizem os psicólogos, o principal é o medo da morte. Porém, o que mais nos assedia no mundo atual é o "medo do medo", ou seja, as apreensões que nos assolam diariamente. Nos afetamos pelo medo da doença, de perder nossos amados, pelo medo das dívidas, da solidão, da fome, da velhice, da degradação de nossos corpos, da feiúra, da violência, da política, da polícia, da vergonha, dos pesadelos, de nossos pensamentos antissociais etc, etc. Não parece, mas muitas de nossas ações no cotidiano se devem ao medo como fator inicial. Exemplo: Por que trabalhamos? Para nos manter saudáveis (sobreviver) e para construir e manter laços afetivos com aqueles que amamos (o ser humano necessita do outro para sobreviver do ponto de vista subjetivo). Porém, o filme ALIEN nos coloca sobre um medo muito atual, e também eterno: o medo do outro, do desconhecido, do estranho, do inesperado. O filme futurista, de ficção científica, nos remete ao futuro, aonde acreditamos que com toda a tecnologia dominante estaríamos livres de surpresas desagradáveis. Entretanto, o filme mostra que apesar de toda a tecnologia a surpresa pode vir, e nos ameaçar e exterminar. O exemplo da epidemia do coronavírus, que no momento deste texto já vitimou 400 mil pessoas pelo mundo afora, e 35 mil no Brasil, mostra que apesar de nossos avanços tecnológicos sempre haverá um "invasor" que nos espreita, e poderá nos causar temor. Finalizo lembrando que o último filme da série, chamado "ALIEN,COVENANT", mostra que a forma de multiplicação e transmissão do monstro se sofisticou, se tornando menos bruta, e mais sutil: ele se transmite através da aspiração de partículas microscópicas, que após serem aspiradas se desenvolvem dentro do hospedeiro, crescem e matam o hospedeiro. Como fazem todos os vírus, que nos ameaçam há milênios, e vão continuar por milênios afora!



Livro sugerido sobre o assunto.

ESCRITO POR:
DR. LAFAYETTE SUZANO
Cardiologista e amante da cultura

O QUE ESPERAR DO PÓS-PANDEMIA?

Não sabemos o que vem por aí depois da pandemia do Covid-19. São tantas as variáveis em jogo que qualquer previsão será frustrada. A única certeza é a mudança. Não apenas nos hábitos — e nada tão certo quanto mudanças de hábitos, pois a partir de agora é possível imaginar um mundo em que persistam o sabão, o álcool em gel e o "distanciamento social". Menos apertos de mão e beijinhos no rosto.

O novo coronavírus conduz a humanidade para outras dinâmicas nas relações entre pessoas, entre empresas, entre pessoas e empresas.

Ainda que seja cedo para saber o que e como exatamente viveremos quando tudo isto passar, é possível vislumbrar algumas transformações nessas relações. O comportamento do consumidor brasileiro, por exemplo, já mudou.

A pandemia fez com que as empresas descobrissem novas possibilidades de atuação e novas formas de organização do trabalho. Podemos dizer que a revolução se antecipou! Profissionais do setor de tecnologia já falam sobre a adoção de novos rumos, novas ferramentas e modos de trabalho por organizações dos diversos setores. Por isto a pergunta: Como será o mundo pós-pandemia?

A transformação digital, que deixou de ser uma discussão sobre o futuro e que antes era um complemento, hoje está no dia a dia, afetando empresas, sociedade e se tornou fundamental para o desenvolvimento e sobrevivência dos negócios.

E ainda com a retomada do comércio, quando as pessoas voltarem a frequentar espaços públicos, as empresas deverão investir em estratégias para engajar os consumidores de forma mais profunda. Será necessário criar locais que tragam a sensação de segurança, de estarem em casa, pois as pessoas estarão inseguras, com medo. As empresas serão ainda mais cobradas quanto a ações com os colaboradores e a sociedade em geral. Organizações que demonstrarem mais preocupação para garantir a segurança e o bem-estar coletivo conquistarão mais consumidores.

Todas as expectativas reforçam que as empresas não passarão por esta pandemia e retomarão suas rotinas como anteriormente. Os modos de trabalho, de produção, as ferramentas utilizadas, o dia a dia nas fábricas e a mentalidade das empresas de distintos mercados serão modificados. Estamos vivenciando uma era de mudanças desafiadoras, e a mudança que EU espero que aconteça é que a ameaça comum do vírus gere mais união em vez de divisão.

ESCRITO POR:
ALESSANDRA MUNCK
Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC
Rua Presidente Vargas, 106 Comendador Soares - Nova Iguaçu
Tel.: 2882-5400
Whatsapp: 96417-8381

MEUS CAROS

Dando continuidade a esta ridícula "quarentena" e ainda sem a possibilidade sequer de comer um churrasquinho na rua, vamos a mais uma sugestão saída aqui da cozinha de casa para vocês executarem em suas casas: Camarões ao curry com maçãs e arroz jasmine.

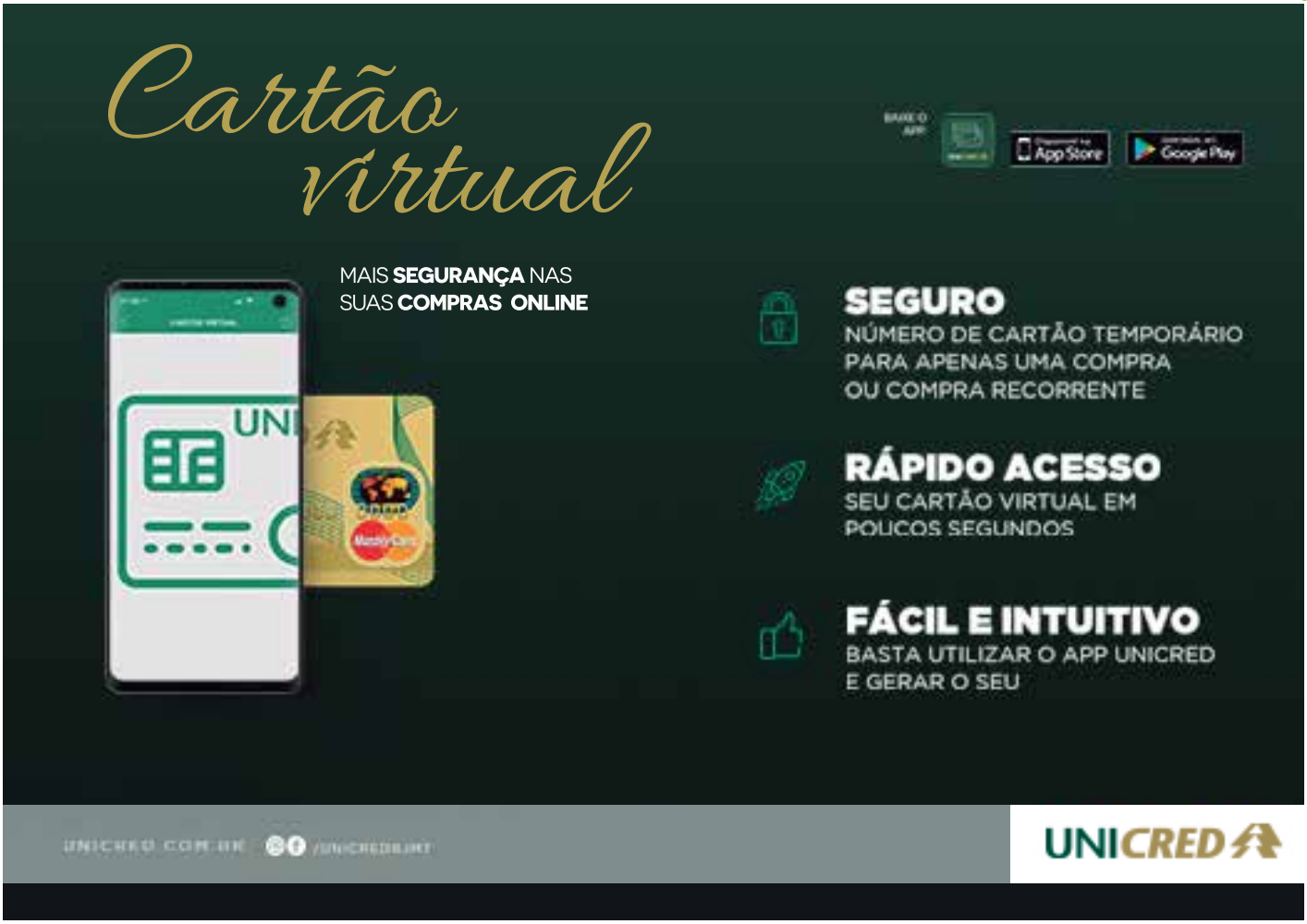
Compre 1/2 quilo de arroz jasmine, qualquer supermercado grande tem, e prepare-o ao ponto de ficar mais molhadinho e soltinho, quando o cheiro e o sabor de jasmine é inebriante.

1/2 kg de camarão médio, descascado e limpo, pode ser encontrado no mercado em sacos com 1kg congelado. Mais 02 maçãs vermelhas sem casca cortadas em gominhos, sal, alho, cebola, azeite, manteiga, leite de coco e curry amarelo, que pode ser o molho pronto que já há no mercado em vidros ou o curry amarelo em pasta, que se encontra em casas especializadas.

Em uma panela wok ou frigideira grande coloque um ou dois fios de azeite, doure o alho, depois coloque a cebola em cubinhos pequenos e deixe suar bem. Após, acrescente 01 colher de sopa de manteiga e assim que tudo estiver bem douradinho, coloque os camarões. Deixe cozinhar por 10 minutinhos, acrescentando sal a gosto, acrescente o curry. Cuidado!!! Se não gostar de pimenta não ponha mas do que uma colher de sopa de curry; caso contrário (se gostar), podem ser até 3 colheres de sopa de curry tipo molho ou 2 colheres se for em pasta; coloque os gominhos de maçã; deixe caramelizar; finalize com 1 garrafinha ou uma caixinha de leite de coco para dar uma quebrada no gosto picante do curry; e deixe reduzir um pouco até num ponto de mais espessamento do molho. Sirva num pirex a montagem do prato, coloque o camarão e o molho na base do prato; o arroz de um lado e batatas-palha e francesas do outro. Acompanha bem uma boa IPA ou pilsener bem gelada por causa do curry.

Até a próxima!!!

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista



EDITAL DE CONVOCAÇÃO
ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

A Diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu vem, de acordo com a letra **b** do artigo 25º de seu Estatuto Geral, convocar seus associados para a realização de **Assembleia Geral Ordinária**, no dia 31 de agosto de 2020, no horário de 08:30 às 17h, com a seguinte pauta:

- Eleições para a nova Diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu para o período 2020/2023.
- Eleições para os Delegados e Diretoria da Associação Médica do Estado do Rio de Janeiro (SOMERJ) e Associação Médica Brasileira (AMB), sendo que as próprias entidades (SOMERJ e AMB) cuidarão de suas próprias eleições.

As eleições e apurações serão organizadas e dirigidas pela Comissão Eleitoral da AMNI, assegurando-se em todos os níveis e momentos a participação de fiscais ou representantes legais das chapas concorrentes.

Será permitido o pagamento do débito de associados não quites até o dia da votação. O pedido de registro de chapas para a Diretoria deve ser feito na Secretaria da Associação Médica de Nova Iguaçu até 72 horas antes da data fixada para o pleito, sendo o registro das chapas solicitado por sócios efetivos em pleno gozo de seus direitos.

A Assembléia Geral deverá reunir-se em primeira convocação às 08 horas e 30 minutos, com 10% dos associados em pleno gozo dos seus direitos.

Observação: Considerando o grave momento de pandemia por que passa o País, será decidida e divulgada, oportunamente, a forma da eleição da nova Diretoria da AMNI: se presencial ou por correspondência.

Nova Iguaçu, 15 de maio de 2020

Dr. José Roberto Pinto Barbosa
Presidente da AMNI
2017/2020

ESCRITO POR: MARCO ANTONIO B. NUNES

NOTA DE FALECIMENTO / HOMENAGEM: DR. HILDOBERTO CARNEIRO DE OLIVEIRA

Com grande pesar anunciamos que, no dia 08 de junho deste ano, o nosso Vice-presidente, Médico Ginecologista e Professor, Dr. **HILDOBERTO CARNEIRO DE OLIVEIRA**, em decorrência de COVID-19, nos deixou. Apresentamos os nossos mais sinceros pêsames, sentimentos e força para a família, amigos, entes queridos e todos que torciam por sua recuperação. Agradecemos por tudo que fez e lutou por esta Casa! E para homenageá-lo, a sua filha caçula, **Luíza Fernandes de Oliveira**, que está Cursando o 3º Período de Medicina, **fez esta linda homenagem que se segue**...

"Hoje o céu ganhou mais uma estrela! Pai, palavras me faltam para escrever este texto. Vou começar um pouco com sua história pai: em 1940, lá no seringal, nasceu um menino que tinha um sonho tão grande de proporcionar uma vida melhor para sua família. Este menino, mesmo muitos duvidando dele, fez do estudo sua vida. Foi alfabetizado aos 10 anos e recebeu uma bolsa de estudos (por ser o melhor aluno do Acre) para o Rio de Janeiro. Porém, só podia ir sozinho, sem saber o que iria acontecer. Pois bem, ele foi; chegou no Rio com o equivalente a 50 reais na época; completou seus estudos e escolheu a Medicina. Passou em 18º lugar em Medicina na UNIRIO tendo muitas vezes que dormir na rua, pois não tinha dinheiro. Realizou mais de 40.000 partos em sua história, salvou tantas vidas e sempre teve um gigante amor pela Medicina. Seu sonho era virar um imortal na Medicina e entrar para a Academia Nacional de Medicina (à qual somente 100 médicos do Brasil inteiro podem ter a honra de fazer parte). Mais uma vez realizou seu sonho. Como médico, posso afirmar que sempre será um imortal, seu currículo pai nos enche de orgulho: Titular de Ginecologia da UERJ, Professor Adjunto da UFRJ, Professor de Saúde da Mulher na UNIG, e que já foi Professor de várias outras faculdades (seu currículo, então, I M P E C Á V E L!) Inúmeros artigos escritos e vários livros que são referência na Ginecologia, inclusive estava muito orgulhoso pois tinha acabado de escrever um capítulo de Semiologia Ginecológica no livro do Dr. Celmo Porto!

E exemplo de pai?

05 filhos e 4 escolheram a Medicina, não preciso falar muito, né? Meu melhor amigo e melhor conselheiro! Me entendia mais do que ninguém, sempre tinha uma palavra de otimismo para qualquer situação e sempre me ensinou a honestidade, a amizade e o amor como pilares na vida de qualquer ser humano. Nossa, só de conversar com você meu dia já ficava melhor, sentar naquela mesa de jantar e ouvir um mar de histórias lindas que levarei para minha vida inteira!

Nosso "Google ambulante", tudo que queríamos saber "o papai sabe pergunta para ele", e como marido? Meu Deus! 33 anos de casados, se eu ouvi 03 brigas durante isso foi muito!

Você sempre foi e será um exemplo de marido! Minha mãe sempre vive e viveu por você! E amigo? Pai! não preciso nem falar nisso, né? Tantos amigos, sua amizade foi e sempre será um presente na vida de todos que te conheceram!

O perdão era uma dádiva dele, perdoava tudo sem guardar rancor, e nos dizia que o perdão é tudo na vida de um ser humano se quiser viver feliz!! Feliz em ver esta história linda que você construiu, todo o carinho de seus alunos o chamando de "eterno mestre"! Difícil escrever tudo que você fez e representa para todos! É um amor tão grande e um orgulho tão grande que não cabe no meu coração! Se eu for nem metade do que você foi e sempre será é demais! Você é minha vida! A Medicina, os amigos, a família e o mundo perderam uma pessoa muito especial hoje, perdeu não, ganhou um anjo, que estará iluminando todo mundo lá do céu!

Peço a Deus a força para continuar seu legado e sua história, que eu prometo nunca deixarei ser esquecida!!!

Nossa! eu te amo do fundo do meu coração com todas as forças deste mundo, como eu queria te dar um abraço tão apertado para te mostrar o tamanho do meu amor por você! Obrigada pai obrigada! Obrigada! Você é minha vida, meu herói!!! Quem conheceu sabe a alma que você tem!!! Meu orgulho, como você sempre disse que iria me proteger para o resto da sua vida, eu digo que eu irei sempre te honrar e amar com todo meu coração!!!! O céu está em festa hoje, agora você terá a paz que sempre sonhou!!!!

Eu, meus irmãos e minha mãe tivemos a honra de conviver com a pessoa mais maravilhosa que já existiu!!

Meu herói!!!

Eu te amo para sempre pai!!!

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

Dra. Carla Guerrero Machado	02/07
Dr. Clanir Ribeiro Marques	02/07
Dra. Danielle Câmara de Vasconcelos	02/07
Dra. Lisette de Mello Martins Zambrano	03/07
Dr. Jorge Percy Aliaga Jerez	04/07
Dra. Nicole Wienen Guimarães	04/07
Dr. Donaldo Peloso	06/07
Dra. Renata Mello Vieira	06/07
Dra. Aline Granado Duque Gaio	07/07
Dr. Sebastião Hélio de Souza	07/07
Dr. Luiz Augusto da Silva	08/07
Dr. Carlos Alberto Pereira de Moura	09/07
Dra. Emilia Maria Facciolli	09/07
Dr. Jorge Ribeiro Junior	09/07
Dr. Marcelo Sampaio Sessim	09/07
Dra. Marlianne Leite Moreira	09/07
Dr. Fábio Viegas Pimenta	10/07
Dr. Newman Teixeira de Nigro	10/07
Dr. Eduardo Duarte Vianna	12/07
Dra. Daniela Braecher Meirelles	13/07
Dra. Idalina Augusta Pires dos Santos	13/07
Dr. Olamir Rossini Junior	13/07
Dra. Regina Maria Campos da Costa Dias	15/07
Dr. Wilson Alves Machado	15/07
Dra. Hassibe Fuad Seoud	16/07
Dr. Júlio César Moreira Fernandes	17/07
Dr. Adilson Tavares	18/07
Dr. Francisco Paulo Martins Freire	19/07
Dra. Simone Schuenck Machado Lima	19/07
Dra. Cyra Papaleo Montes	20/07
Dr. Luís Fernando Silveira	20/07
Dr. Márcio Luiz da Cunha Filho	21/07
Dr. Joaquim Henrique Taranto Pereira	23/07
Dr. José Roberto Pizzaia	23/07
Dr. Marcus Macedo da Silva	23/07
Dra. Maria Nazaré Thomaz de A.Terra	23/07
Dr. Fernando de Araújo Cavalcanti	24/07
Dra. Andréa Lavatori Fagundes	25/07
Dr. Antonio Carlos Coutinho	25/07
Dr. Leandro de Moura Falcão	25/07
Dra. Giselle dos Santos Leon Blum	25/07
Dra. Renata Poubel Suhett	27/07
Dr. Paulo Lucio Pereira dos Reis	29/07
Dra. Karen Grace Pena de Azevedo	30/07
Dra. Renata Quintella Zamolyi	30/07
Dra. Érica Barbosa Ramos	31/07

CAMPANHA DE APOIO E INCENTIVO AO COMÉRCIO DE NOSSA REGIÃO

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 - PAME - REAL GRANCEZA
SAÚDE CAIXA - STAR ONE - SULAMÉRICA - TELOS - TVSAT - VALE DO RIO DOCE

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