amni

O ESTETO
em revista

Agosto de 2020
Número 88 Ano 08
Venda Proibida

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

ELEIÇÕES AMNI 2020:

Página: 33

NOSSSA HISTÓRIA

GASTRONOMIA

CARDIOLOGIA

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

Então chegamos à lamentável marca de cem mil mortos. Chegamos não! Ultrapassamos. Em todo o mundo perdemos apenas (e por enquanto) para os Estados Unidos. Numa triste disputa em que quem ganha é quem mais perdeu. Perdeu numa guerra silenciosa e cruel travada contra um inimigo invisível.

Quando você, caro leitor, estiver lendo este texto, já poderemos estar perto dos 115, 120 mil, vai saber! Talvez nossa mente não consiga mensurar do quanto de mortos estamos falando. Cem mil é um número alto demais em qualquer conta. Ainda mais numa conta como esta.

Fiz uma pesquisa rápida na internet baseada no último censo de 2010. Esta conta de 100 mil é como se todo o município de Japeri ou de Barra do Piraí sumisse do mapa, por exemplo. Cada um, na época do censo, tinha quase cem mil moradores. Cem mil é como se somássemos a população de Cachoeiras de Macacu com a de Guapimirim. E estas cidades simplesmente deixassem de existir.

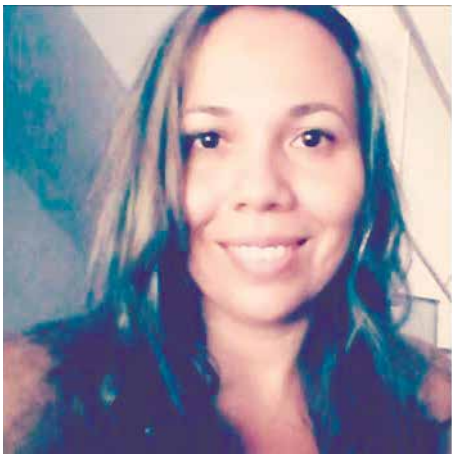
Cem mil é muito mais do que um número. São mais de cem mil pessoas que tinham uma vida antes da Covid chegar. Que tinham sonhos, projetos, familiares, amigos, pessoas amadas, um trabalho, casa e toda uma estrutura organizada. Tudo que se foi num estalar de dedos.

E o que nós temos com isto? Tudo! Já falamos outras vezes sobre o assunto: precisamos uns dos outros para vencer esta doença. De nada adianta eu fazer a minha parte e o vizinho não. De nada adianta eu usar máscara, álcool em gel e tomar todas as precauções, se uma outra pessoa circula livremente ao meu lado sem se proteger. E sem proteger quem está ao seu redor.

Os números já deixaram claro que não se trata de uma "gripezinha". Trata-se de uma doença que já matou mais de cem mil brasileiros de março até agora. Para frear este número é preciso consciência, educação, empatia, compreensão, cuidado... Consigo mesmo e com o próximo.

Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	5
ONCOLOGIA	6
ORTOPEDIA	8
SAÚDE BUCAL	9
VIDA SAUDÁVEL	10
NOSSA HISTÓRIA	11
INFORME UNIMED	12
CISBAF	14
CARDIOLOGIA	16
SAÚDE MENTAL	18
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	20
CLAUDIO MOURA - VIP'S	22
GESTÃO CONTÁBIL	23
GESTÃO DE PROP&MKT	24
ENDOCRINOLOGIA	26
GESTÃO SUSTENTÁVEL	28
INFORME PUBLICITÁRIO	29
DICAS CULTURAIS	30
GASTRONOMIA	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 88 • Ano 08
Agosto 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

AGOSTO: JÁ TEMOS A CURA E ACABOU A PANDEMIA?

O nosso isolamento social, nossa quarentena, pandemia...
Que bom, finalmente acabou...
Achávamos que nunca ia acabar...
Estávamos enlouquecendo...
Que bom que chegou a **CURA**, a **VACINA**!!!
ENTRETANTO, ainda está longe desta loucura, desta maldita doença acabar.
E o que está acontecendo no Brasil, no Rio, em nossa região, aconteceu no mundo inteiro: afrouxamento da corda, liberando tudo, comércio, bares, colégios etc...
Assim, a doença voltou e em alguns casos a segunda onda foi maior do que a primeira, pois infelizmente o ser humano ainda não entendeu que temos que mudar.
Acreditamos, realmente, que o mundo não deve parar, se não haverá uma quebra da economia global, ou seja, da nossa economia, nossos empregos, nossas vidas; mas para que isto não aconteça, temos que nos prevenir.
Mas pelo que vemos no mundo inteiro, principalmente no Rio de Janeiro e em nossa Região, é que a população em geral decretou o fim da doença, não precisamos mais usar máscaras, não precisamos mais de distanciamento social, liberou geral...
Mais uma vez observa-se que o nosso povo ainda não entendeu o que realmente está acontecendo e desconhece a seriedade letal desta pandemia... que já matou milhares de pais, mães, irmãos, filhos, parentes, amigos etc.
Será que podemos abaixar a guarda totalmente depois de tudo que passamos nestes últimos 05 meses???
Os tempos difíceis ainda vão continuar.
De que adianta ter total liberdade agora e continuar perdendo parentes e amigos para esta maldita doença?
Sim, temos que ter liberdade, mas, por favor, com parcimônia.
Sim, temos que continuar a usar máscaras...
Sim, temos que continuar a manter o distanciamento...
Sim, temos que continuar ainda a manter o isolamento social, pois há muitos parentes, dentro de nossas casas e famílias, que pertencem a grupos de risco...
Sim, temos que limpar as nossas compras...
SIM, **"A COVID-19 NÃO É UMA GRIPE BOBA, ELA MATA E RÁPIDO!!!"**
Sim, estamos vivendo algo surreal...
REPETIMOS: os danos em nossas vidas são muito grandes e alguns, sem volta.
Desde quando íamos imaginar uma doença com tamanha durabilidade, alcance global e tão letal???
Perdemos nossos empregos...
Perdemos nossa liberdade...
Perdemos parentes e entes queridos...
Esta prisão de regime semiaberto é dura para as nossas famílias...
Mas o que será mais importante?
A liberdade total, sem máscaras?
Ou a valorização da vida de nossas famílias???

PRECISAMOS SER MUITO MAIS SÁBIOS: Valorizando a vida, respeitando os nossos parentes e amigos que são do grupo de risco e, sim, mais uma vez sim, temos que respeitar e amar ao próximo!
O NOSSO LEMA HOJE TEM QUE SER: VIVER EM PROL DA COLETIVIDADE!
Este momento tem que ser o mais sábio de nossas vidas, é hora de união e pensamento coletivo. Temos que parar com todo o egoísmo e a briga política, pois a doença não é de esquerda e nem de direita, ela é central, pois atinge a todos os seres humanos sem distinção.
Para nós da Associação Médica, nossos sentimentos são de muita tristeza... perdemos amigos, parceiros e médicos, no último mês.
Encaminhamos, com muito pesar no coração, nossos mais sinceros sentimentos a todas as famílias que tiveram perdas com esta doença e nossos votos de muita esperança e fé para os que ainda aguardam a cura de seus entes queridos em hospitais e lares de nosso Brasil e mundo afora.
Aproveitamos para lembrá-los que este é o mês das eleições da nossa Associação Médica de Nova Iguaçu, Triênio 2020/2023. Faça a sua parte e participe de todas as ações de nossa Casa. A sua participação é muito importante, pois a Casa é sua e temos que valorizar a sua existência em nossas vidas. Acompanhem na Coluna Social as regras de como participar de nossa Assembléia.
Este mês a revista está com muitas matérias interessantes, muito diversificada e só temos que agradecer aos nossos colunistas, aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês.
Assim, amigos e leitores, para que possamos continuar a existir e a progredir sempre, ajude-nos a cumprir a nossa **NOBRE MISSÃO! Faça parte do nosso projeto de trabalho e de vida. PENSE SEMPRE POSITIVO, IMAGINE SEMPRE O MELHOR PARA TODOS!**
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"

MEUS AMADOS MÉDICOS SOBREVIVENTES!

Estamos passando por tempos difíceis, de medo e apreensão, pois além de estarmos literalmente na linha de frente ainda precisamos lidar com uma doença da qual ainda não se tem um conhecimento profundo. Assim, dizer que fulano ou ciclano é especialista em Covid é descabido, pois qualquer especialidade precisa de tempo para compreender.

Mas entendemos que não podemos ficar apáticos à situação, precisamos ser proativos, tratar cada paciente de acordo com suas condições clínicas e dar o apoio emocional a quem precise. Estamos nos descobrindo junto com os pacientes, já que também somos pessoas que estão sofrendo uma grande pressão psicológica por diversos motivos, além da doença.

A pandemia também nos trouxe prejuízos financeiros, nos tirou amigos e entes queridos, nos assustou, nos adoeceu.

Trabalhar hoje num consultório médico requer, além do conhecimento médico especializado, medidas protetivas para nós e para os nossos colaboradores e medidas de controle de contágio para os nossos clientes, que ainda estão se adaptando ao novo normal.

Somos heróis sim, somos fortes, somos humanos e não desistimos fácil.

Esperamos que em breve tudo isto passe e apenas fiquem algumas mudanças, que levaremos para a vida toda.

ESCRITO POR:
DR.ª CYNTHIA DE SOUZA MEYRELLES
Diretora Social

CÂNCER DE PULMÃO E TABAGISMO

Aproveite o dia Dia Nacional de Combate ao Fumo para parar de fumar

No Brasil, estima-se que o tabaco seja responsável pela morte de 200 mil pessoas por ano e, segundo a Organização Mundial de Saúde, uma em cada cinco pessoas no mundo ainda fuma. Com objetivo de incentivar as pessoas a pararem de fumar, a data de 29 de agosto foi instituída como Dia Nacional de Combate ao Fumo em nosso país.

Este hábito pode acarretar problemas sérios de saúde como infartos, AVC, úlceras gástricas e mais de 15 tipos diferentes de câncer. O principal tumor relacionado ao tabagismo é o câncer de pulmão e, na coluna deste mês, vamos nos aprofundar mais sobre esta doença.

O câncer de pulmão é o segundo mais comum em homens e mulheres no Brasil (sem contar o câncer de pele não melanoma). E é o primeiro tumor em todo o mundo, desde 1985, tanto em incidência quanto em mortalidade. Cerca de 13% de todos os casos novos de câncer no mundo são de pulmão. No final do século XX, o câncer de pulmão se tornou uma das principais causas de morte evitáveis.

Graças à adesão e cessação do tabagismo que acontece desde meados da década de 80, a taxa de incidência vem diminuindo entre homens e mulheres. Porém, no Brasil, segundo a estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA), em 2020 mais de 30 mil casos ainda irão surgir.

Como falado anteriormente, o cigarro é, de longe, o mais importante fator de risco para o desenvolvimento do câncer de pulmão. Em cerca de 85% dos casos diagnosticados, a doença está associada ao consumo de derivados de tabaco. Porém, outros fatores como a exposição à poluição do ar, infecções pulmonares de repetição, deficiência e excesso de vitamina A, doença pulmonar obstrutiva crônica, fatores genéticos e história familiar também podem influenciar no desenvolvimento da doença.

O câncer de pulmão costuma apresentar sintomas apenas em seu estágio mais avançado. Por isto, o diagnóstico precoce é possível em apenas parte dos casos. De qualquer forma, é de extrema importância investigar sinais como: tosse persistente, escarro com sangue, dor no peito, rouquidão, falta de ar, perda de peso e de apetite, pneumonia ou bronquite recorrente e sensação constante de cansaço ou fraqueza. A atenção deve ser redobrada caso a pessoa com estes sintomas seja ou tenha sido fumante ou ainda tenha histórica de tumor no pulmão na família.

Caso haja uma suspeita de tumor no pulmão, o Raio-X do tórax, complementado por tomografia computadorizada são os exames iniciais para investigar. A broncoscopia (endoscopia respiratória) deve ser feita também para avaliar a árvore traqueobrônquica e, eventualmente, permitir a biópsia (retirada de pedacinhos do tumor com uma agulha para exame). É fundamental obter um diagnóstico de certeza pela patologia.

Uma vez obtida a confirmação da doença, é feito o estadiamento, que avalia o estágio de evolução, ou seja, verifica se a doença está restrita ao pulmão ou disseminada para outros órgãos. O estadiamento é feito por meio de vários exames, como biópsia pulmonar guiada por tomografia, biópsia por broncoscopia, tomografia de tórax, ressonância nuclear, PET-CT, cintilografia óssea, mediastinoscopia, ecobroncoscopia, entre outros.

O tratamento do câncer de pulmão requer a participação de um grupo multidisciplinar formado por oncologista, cirurgião torácico, pneumologista, radioterapeuta, radiologista intervencionista, médico nuclear, enfermeiro, fisioterapeuta, nutricionista e assistente social.

Para os pacientes com doença localizada e, particularmente, sem linfonodo (gânglio) aumentado (íngua) no mediastino (região entre os dois pulmões), o tratamento é cirúrgico, seguido ou não de quimioterapia e/ou radioterapia. Para aqueles com doença localizada no pulmão e nos linfonodos, o tratamento é feito com radioterapia e quimioterapia ao mesmo tempo. Em pacientes que apresentam metástases à distância, o tratamento é com quimioterapia ou, em casos selecionados, com medicação baseada em terapia-alvo. Portanto, o tratamento do câncer de pulmão depende do tipo histológico e do estágio da doença, podendo ser tratado com cirurgia, quimioterapia ou radioterapia, e/ou modalidades combinadas.

A prevenção ao câncer de pulmão é composta pela manutenção de hábitos saudáveis. Sendo assim, é importante manter uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, realizar atividades físicas com frequência e, obrigatoriamente, largar o hábito de fumar. 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.

Aproveite a data, se inspire, procure ajuda e busque parar, de vez, de fumar. Sua saúde irá lhe agradecer.

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

FRATURA PATOLÓGICA

Uma fratura óssea é a perda da continuidade de um osso, que o divide em dois ou mais fragmentos. As fraturas ósseas são acontecimentos muito frequentes. Embora haja várias causas acidentais de fraturas, cerca de 40% das fraturas acontecem no ambiente doméstico. Algumas fraturas são tão simples que nem chegam a ser percebidas ou resolvem-se espontaneamente, mas outras podem ser tão graves que acarretam risco de morte. Fraturas podem ocorrer aleatoriamente a todas as pessoas, mas há uma maior incidência em certos grupos específicos, tal como em mulheres após a menopausa, devido à osteoporose (diminuição da densidade do osso pela menor produção de hormônios estrogênicos) e em idosos, devido ao maior número de quedas e à fragilidade óssea e muscular.

As fraturas patológicas ocorrem devido a impactos mínimos ou até espontaneamente, as quais se devem a um enfraquecimento dos ossos devido à osteoporose ou a tumores ósseos. São assim chamadas, pois ocorrem em um osso já com lesões, ou seja, um osso alterado e fragilizado.

As queixas mais comuns são dores, inchaço, incapacidade total ou parcial de movimentos, deformidades e posturas anormais, sinais do traumatismo, como hematomas, lesões cutâneas etc. As fraturas patológicas frequentemente vêm acompanhadas de uma história de doença prévia, tais como câncer, osteoporose, entre outras.

Em geral um exame radiográfico é suficiente para confirmar uma fratura e para classificar o seu tipo. Algumas imagens já revelam um osso previamente doente. Entretanto, algumas lesões podem ser vistas apenas com um exame mais detalhado como a ressonância magnética ou a tomografia computadorizada.

O tratamento das fraturas ósseas depende do tipo e das características delas, mas a cirurgia deve ser considerada como uma das opções, reservada para casos especiais e com indicações para tal. Na fratura patológica a doença de base deverá ser investigada e sempre ser tratada para evitar novas lesões ósseas. Cada tumor ósseo tem um tratamento diferente assim como a osteoporose. Logo, será importante reconhecer a doença que causou a lesão óssea para assim tratá-la adequadamente.

Uma das sequelas mais frequentes das fraturas patológicas é a não consolidação por conta da lesão existente, por isto a doença de base tem que ser sempre diagnosticada e tratada corretamente.

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

HARMONIZAÇÃO FACIAL

A harmonização facial na área médica é obtida através Procedimentos de Estética com a aplicação de Toxina Botulínica, Ácidos e Cosméticos ou através de uma intervenção na Cirurgia Plástica Reparadora ou Estética, na incessante busca de atingir a Harmonia e o Visagismo Facial. Na odontologia é realizada por intermédio de Reabilitação Completa das Arcadas Dentárias, onde conseguimos atingir duplamente o objetivo de alcançar a máxima beleza, ou seja, harmonizar

o rosto dos pacientes além de promover um aumento da dimensão vertical, diminuindo ou até eliminando sulcos e expressões de envelhecimento. Realizando, assim, um verdadeiro ganho na Dimensão da Face através dos dentes reconstruídos.

O lifting facial odontológico é um tratamento multidisciplinar, seguindo um planejamento personalizado de reabilitação orofacial, embasado em estudos digitais da face e das arcadas dentárias.

Como e quando é indicado o lifting facial odontológico?

O lifting facial realizado por tratamento odontológico é facilmente diagnosticado e identificado por:

- Sulcos aprofundados, dobras e marcas de expressão
- Afilamento dos lábios e rugosidade em torno dos lábios
- Pele flácida em torno dos olhos, bochechas ou pescoço
- Encurtamento facial por perda de dimensão dentária
- Acúmulo de gordura na bochecha (Bola de Bichat)

O protocolo de cada paciente é específico e planejado detalhadamente para a reconstrução dos dentes e do arco dentário como um todo.

Quando os pacientes apresentam desgastes das estruturas dentárias, perdem também as referências de estética facial, aprofundando sulcos e expressões como demonstrado nas figuras acima.

Com a perda das estruturas e características anatômicas dos dentes, começam a aparecer sintomas de problemas oclusais e articulares (ATM), apertamento e bruxismo, bem como, alterações funcionais do eixo rotacional de seus côndilos, levando à fadiga das estruturas articulares.

Os músculos faciais começam a perder a rigidez e tonicidade, causando o afrouxamento da pele e levando ao surgimento de rugas e aprofundamento de sulcos; e as linhas de expressão facial ficam bem definidas, marcando a face; os lábios sofrem com a perda de contorno e ficam repousados internamente na boca; e há aumento do volume das bochechas, queixo e pescoço, deixando o rosto arredondado.

Quando recuperamos as estruturas dentárias desgastadas e eliminamos hábitos parafuncionais oclusais da mastigação, como nos casos de mastigação em lateralidade, e reconstruímos os planos oclusais, restabelecendo a relação funcional oclusal e anatômica dos dentes, o fisiologismo funcional dos maxilares torna possível recuperar a simetria facial, promovendo rejuvenescendo suave e devolvendo uma estética satisfatória.

Palavra do mestre dos mestres da cirurgia plástica sobre intervenções na face, Dr. Ivo Pitanguy: "Antes de fazer qualquer intervenção na face, solicito que o paciente vá a um dentista para avaliar se há infecções intraorais e se a estética dentária pode ser melhorada antes da minha cirurgia. Faço isto para evitar infecções secundárias indesejadas e para que o paciente já rejuvenesça pelo sorriso.

Dentes faltando, e feios, chamam mais a atenção que uma pele lisinha e sem rugas...". (Congresso em BH, 1995).

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

COMO MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Este é um tema que sempre vem à tona quando surgem novas doenças que afetam a população em massa. Vírus como o H1N1, COVID-19 e outros afetam o sistema imunológico das pessoas deixando-as debilitadas e em alguns casos levando o infectado a óbito. Fala-se muito em "estar com o organismo preparado para enfrentar essas doenças", e o que venho trazer neste artigo é como podemos treinar para melhorar o sistema imunológico e estar com o organismo preparado para uma possível contaminação.

Para uma melhor compreensão vou dividir o exercício físico em três níveis: baixa intensidade, moderado e alta intensidade. Quando fazemos um treino de baixa intensidade não geramos alterações fisiológicas suficientes no organismo para que ele se desenvolva. O treino de baixa intensidade tem muita utilidade para um retorno à prática esportiva após um período de inatividade ou vindo de uma lesão; serve para observar como está a cura daquilo que foi lesionado, ou seja, treinos de baixa intensidade não proporcionam ganhos físicos significativos.

Um exercício de intensidade moderada é aquele que gera um leve cansaço no organismo, seja cardiopulmonar ou muscular. O exercício moderado tem que submeter o praticante a um esforço que ele consiga sustentar por um período considerável de tempo (em torno de uma hora), são normalmente atividades contínuas e de fácil execução. Podemos dizer que é um esforço como finalizar uma hora de atividade física com a sensação de que poderia continuar fazendo por mais tempo. Já atividades de alta intensidade são exercícios vigorosos, geralmente intervalados, e que estimulam o corpo a se esforçar cada vez mais para serem executados, gerando uma quebra nas estruturas celulares exigidas a fim de que haja uma evolução física através do processo de supercompensação, fazendo com que as células danificadas pelo esforço sejam regeneradas, aumentando e melhorando suas funções.

O exercício de baixa intensidade não gera benefícios ao sistema imunológico. Então, para quem deseja benefícios este tipo está descartado. O exercício de alta intensidade gera um desgaste no sistema fisiológico e celular, onde o organismo para se recuperar direciona todos seus nutrientes e hormônios reparadores para as áreas afetadas, inclusive aqueles que atuam no sistema imunológico, deixando o organismo mais vulnerável e exposto a infecções. É um treino que cataboliza o organismo, tendo também que ser descartado por quem busca melhorar o sistema imunológico.

Já os exercícios moderados são excelentes para nosso sistema imune. Além de promover uma liberação de endorfinas, que relaxam o corpo dando uma sensação de prazer, os exercícios neste nível aumentam a produção das células NK (natural killers), pois são células que têm um papel importante no combate a infecções virais e em células cancerígenas em estágio inicial. No entanto, para que o exercício moderado beneficie nosso sistema imunológico, precisamos fazê-lo com um nível de esforço levemente desconfortável, em que o praticante sinta a temperatura do corpo subir, a frequência cardíaca um pouco elevada e a respiração mais acelerada do que em repouso. Importantíssimo é fazer exercícios moderados com regularidade semanal, pois assim, a estimulação das células NK será constante, já que elas têm uma capacidade de voltar ao seu patamar inicial se a ausência de exercícios físicos perdurar por muitos dias, ou seja, temos que estar sempre estimulando-as.

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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

LAR DE JOAQUINA
HISTÓRIA DE NOVA IGUAÇU

Muitos passam pela frente do casarão antigo, mas poucos sabem da história dele.
Um dia desses resolvi entrar na casa do meu bisavô e respirar um pouco de meus ancestrais.
O casarão foi construído na década de 30 sob a inspiração e os esforços do citricultor Antônio Vaz Teixeira, avô de meu pai.
A cidade de Nova Iguaçu vivia o auge da exportação de laranja, até sendo chamada de cidade perfume, tamanho era o perfume das flores de laranjeiras.
Antônio Vaz Teixeira mandou construir este belo casarão para sua amada Joaquina: Arquiteto português; azulejos europeus, os melhores época; artista plástico para fazer nas paredes obras de arte, tal como a Santa Ceia, a pedido de Joaquina, muito católica.
A obra levou bons 5 anos para o término. No dia da mudança da família, o casarão estava lindo, pronto para morar, e houve um jantar familiar após os festejos da mudança.
Joaquina foi se deitar e faleceu naquela noite, apenas desfrutado um só dia da bela construção ofertada por seu marido.
Sempre que entro no Lar de Joaquina a minha imaginação voa ao ver um pouco da história de minha família com a história da cidade.
Antônio Vaz Teixeira era um visionário: na queda e falência dos Laranjais, ele foi investir em audiovisual, construindo o Cine Iguaçu, mas isto é outra história para outro dia.
Fica situado na estrada de Madureira, Nova Iguaçu, centro. Não é aberto à visitação, pois falta manutenção e há riscos.
#marceloborghi #novaiguacu #culturanovaiguacu #patrimonio

ESCRITO POR:
MARCELO BORGHI
Ator, Produtor Cultural do Shopping Nova Iguaçu

UNIMED NOVA IGUAÇU REALIZA PRIMEIRA AGO DIGITAL

Pela primeira vez na sua história, a Unimed Nova Iguaçu realizou a sua Assembleia Geral Ordinária digital, no dia 27 de julho, em cumprimento às medidas de distanciamento social e para maior segurança dos participantes. No encontro remoto foi apresentada a prestação de contas do exercício finalizado em 31 de dezembro de 2019, compreendendo o relatório de Gestão, o Balanço, o Demonstrativo da Conta de Sobras e Perdas, bem como os pareceres dos auditores independentes. A AGO também anunciou a nova composição do Conselho Fiscal e seus respectivos suplentes.

Apesar do momento difícil que todas as empresas dos mais diferentes ramos vêm passando, no Brasil e no mundo, a Unimed Nova Iguaçu mostrou, mais uma vez, a sua solidez com um índice de liquidez de 1,95. Segundo o Presidente Emilson Ferreira Lorca, o resultado é excelente, já que o segmento classifica como 'ótima' a taxa de 1,2. – Vimos a oito anos consecutivos mostrando um desempenho excepcional no mercado de planos de saúde e, mesmo diante deste cenário tão desafiador e sem perspectiva, conseguimos manter a nossa saúde –, ponderou o Presidente.

Ao final da Assembleia a prestação de contas e a leitura dos pareceres independentes foram aprovadas por unanimidade.

Primeira AGO digital ficará na história da Cooperativa

CONSELHO FISCAL	
EFETIVO	**SUPLENTES**
Dr. Paulo César Rubem dos Santos	Dr. Luiz Carlos Nobre Cavalcanti
Dr. Fábio dos Santos Barbosa	Dra. Alessandra Ferreira Barbosa
Dr. Sessim Akl Gajar	Dr. Neder Coelho Benito

COOPERATIVA FORTALECE MEDIDAS QUE PROTEGEM COLABORADORES, COOPERADOS E CLIENTES

Sanitização e distribuição de EPIs são algumas ações contínuas em tempos de Covid-19

A Unimed Nova Iguaçu mantém com regularidade o serviço de sanitização de todas as suas dependências, a fim de proteger colaboradores, cooperados e clientes contra a Covid-19. A Cooperativa adotou o esquema de rodízio de colaboradores em diversos setores para manter o distanciamento, além de o formato home-office para os considerados 'grupo de risco', conforme recomendações dos órgãos de saúde. Desde o início da pandemia, várias iniciativas foram implantadas para resguardar a saúde de todos.

– A sanitização dos ambientes é mais uma medida deferida pela Cooperativa neste processo. Implantamos o projeto "Pré-Consulta à Distância – Covid-19" com atendimento remoto de cooperados aos clientes e público em geral; disponibilizamos aos nossos clientes uma plataforma exclusiva para Triagem on-line, que contempla ainda informações e orientações sobre o novo coronavírus; criamos novos canais de comunicação com os setores para reduzir a presença do cliente na sede; treinamos colaboradores; distribuímos equipamentos de proteção individual; dentre outras tantas ações – comenta o Diretor Administrativo, Jorge Luiz Andrade.

Entretanto, o Diretor destaca que, para que a sanitização e todas as demais medidas sejam realmente eficazes, é necessário que todos os colaboradores façam a sua parte: "praticando de forma responsável as regras protetivas, como sempre usar a máscara de maneira correta, fazer a higienização das mãos regularmente, bem como não promover ou participar de aglomerações".

O Diretor Jorge Luiz monitora de perto o uso dos EPIs pelos colaboradores

A sanitização foi reforçada para maior proteção da saúde dos cooperados, colaboradores e clientes

GINÁSTICA LABORAL PARA ALIVIAR O ESTRESSE E CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Com o objetivo de aliviar o estresse e cuidar da saúde física e mental, a Unimed Nova Iguaçu começou a promover aulas de ginástica laboral com os seus colaboradores. Os encontros, conduzidos pelas fisioterapeutas do Núcleo de Atenção à Saúde, incluem alongamento, exercícios respiratórios, orientações sobre a postura corporal e relaxamento. A novidade vem contagiando e, a cada encontro, mais colaboradores aderem à iniciativa.

– Este momento difícil que vimos enfrentando, em função do novo coronavírus, tem trazido sérios danos à saúde emocional, física e psicológica das pessoas. A ginástica laboral, além de ser um incentivo para a mudança de hábitos, oferece um importante suporte para que a passagem por este período seja menos tensa, preocupante e seja uma mola motriz para a inserção de atitudes saudáveis no dia a dia – explica o Coordenador Luiz Cláudio Mota.

As aulas são ministradas todos os dias da semana em horários alternados para atender a disponibilidade dos profissionais de cada setor. Em razão da pandemia da Covid-19, todas as medidas de segurança estão sendo respeitadas, como o uso de máscara, bem como aulas em pequenos grupos, a fim de evitar aglomerações.

Atividade tem proporcionado bem-estar e alívio do estresse provocado pela pandemia

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

CISBAF INOVA MAIS UMA VEZ NA ÁREA DA SAÚDE

Consórcio está implantando tablets em unidades de urgência e emergência

O Cisbaf – Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense inova mais uma vez e implantará tablets nas unidades de saúde de urgência e emergência que prestam assistência aos pacientes críticos regulados pela central administrada pelo Consórcio. A novidade foi anunciada no dia 29 de julho em reunião presencial e remota com Secretários de Saúde e Coordenadores de urgência e emergência dos municípios da região. Todos os municípios estavam representados.

O Secretário de Saúde de Mesquita e Presidente do Conselho Técnico, Emerson Trindade, destacou mais uma iniciativa do Consórcio na área da saúde. "A chegada do tablet nas unidades de saúde que recebem pacientes críticos irá permitir maior rapidez e eficiência nas transferências geridas pela Central de Regulação de Pacientes Críticos. Esta é mais uma ação pioneira do Cisbaf no estado e talvez até no país", ressalta Trindade.

Conforme a Secretária Executiva do Cisbaf, Rosangela Bello, os tablets começaram a ser entregues este mês e os profissionais de saúde estão sendo treinados para melhor manuseio do equipamento. "Vamos implantar mais um importante instrumento de comunicação entre a central de regulação e as unidades de saúde, o que será um grande facilitador neste processo. Inicialmente, distribuímos gratuitamente aos gestores destas unidades um celular. Entretanto, agora com um tablet teremos redução no tempo de atendimento, o que para casos críticos se traduz em salvar mais vidas", complementa Rosangela Bello.

Regulação de pacientes críticos cumpre critérios técnicos

A Central de Regulação de Pacientes Críticos entre Unidades, sob a gestão do Cisbaf desde fevereiro de 2020, atendeu entre os dias 17 de fevereiro a 22 de julho, 571 solicitações, oriundas de 40 unidades de saúde. Destas, 48% dos pacientes tiveram o Hospital Estadual Adão Pereira Nunes, em Duque de Caxias, como o principal destino, seguido do Hospital Geral de Nova Iguaçu, que recebeu 25% dos casos críticos. O serviço de regulação obedece a critérios técnicos e cumpre uma grade de referência pactuada regionalmente – entre Secretaria de Estado de Saúde, município do Rio de Janeiro e municípios da Baixada Fluminense.

O objetivo da central é organizar, classificar de maneira mais assertiva e priorizar a assistência ao paciente com quadro de urgência que não estiver recebendo os cuidados mínimos para a manutenção da sua vida. No caso de o paciente estar desassistido na unidade sem o suporte mínimo necessário, ele será encaminhado para outra unidade de saúde com mais recurso tecnológico e disponibilidade por meio da regulação, a fim de que não haja agravamento. Importante destacar que a central administrada pelo Consórcio não regula leitos. Apenas a Secretaria de Estado de Saúde tem este papel.

Durante a reunião, a Secretária Executiva falou ainda sobre a relação de leitos SUS por habitantes. Mesmo com a abertura de 185 leitos, a Baixada Fluminense ainda tem a pior taxa no estado: 0,6 leitos para cada mil habitantes, amargando um déficit de pouco mais de oito mil leitos. Já a Região Metropolitana I, excluindo os municípios da Baixada, possui 9.091 leitos SUS (DataSUS, Junho 2020), com uma taxa de 1,4 leito por mil habitantes.

Emerson Trindade, Presidente do Conselho Técnico do Cisbaf, exalta a importância do tablet nas unidades de saúde de urgência e emergência

Secretários de Saúde e Coordenadores de urgência e emergência participam da reunião presencial e remotamente

CONSÓRCIO IMPLANTA PLATAFORMA DIGITAL DE EDUCAÇÃO PERMANENTE

Tecnologia permitirá a continuidade da capacitação dos profissionais de saúde

Com a impossibilidade de promover os cursos de capacitação presenciais, em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus, o Cisbaf desenvolveu e implantou uma plataforma on-line com cursos gratuitos para dar continuidade à reciclagem dos profissionais de saúde da atenção básica e da urgência e emergência dos municípios consorciados. O primeiro módulo de aulas com o tema central "Cuidados de Enfermagem na Atenção Básica" foi lançado no dia 06 de agosto, voltado aos técnicos de enfermagem.

– O Cisbaf tem, através do trabalho realizado há anos pelo NEP (Núcleo de Educação Permanente da Baixada Fluminense), a expertise necessária para levar todo o conteúdo, antes ofertado aos profissionais em cursos ministrados na sede do consórcio ou nos municípios, para a estrutura digital, possibilitando que todos mantenham os estudos atualizados. O formato on-line também permitirá alcançar um número ainda maior de pessoas – explica a secretária executiva, Rosangela Bello.

De acordo com a equipe do NEP/CISBAF, este módulo abordará temas diversos, como pressão arterial, sinais vitais, hipertensão, diabetes, cuidados com o pé diabético, dentre outros. Além de aulas gravadas, os participantes terão atividades para desenvolver e prazo para entrega. Os que obtiverem bom desempenho serão certificados. Os secretários de Saúde e coordenadores municipais receberão relatório com o desempenho e assiduidade dos profissionais da sua rede.

Rosangela Bello mostra a plataforma de capacitação que está sendo implantada

Recursos de imagem, apresentações e até bonecos simuladores serão usados a fim de enriquecer as aulas. "O Cisbaf vem investindo na aquisição destes equipamentos justamente porque, além de os bonecos tornarem as aulas mais atrativas, aumentam a eficiência do aprendizado."

ESTATINAS NOS IDOSOS: UMA RÁPIDA ABORDAGEM

As estatinas sem dúvida estão entre os fármacos mais prescritos no mundo, tanto em prevenção primária quanto em prevenção secundária da doença cardiovascular.

Sobre o uso deste grupo de medicamentos na população acima de 75 anos, até hoje existem alguns dilemas, já que os principais estudos não contemplam um grande número de idosos.

Fazendo uma grande metanálise dos estudos com estatinas, desde o conhecido 4S, observou-se redução média de 21% de eventos cardiovasculares (acidentes vasculares cerebrais, infarto do miocárdio e revascularização miocárdica).

Como estes estudos envolveram alguns indivíduos acima de 75 anos, demonstrou-se o benefício das estatinas também nesta faixa etária, sendo estes significativamente maiores na prevenção secundária, em relação à primária.

Devemos sempre colocar na balança riscos X benefícios da estatina em idosos. A mialgia, que preocupa alguns médicos, pode estar relacionada a diversas outras causas. O risco de rabdomiólise é muito baixo, acontecendo muito raramente, principalmente quando existe associação com fibrato, o que não deve ser recomendado..

Resumindo, na medicina baseada em evidências, segundo esta recente metanálise publicada no The Lancet, foi demostrado que as estatinas possuem efeito benéfico nos indivíduos de mais de 75 anos, reduzindo os riscos absolutos de eventos cardiovasculares, tanto em prevenção primária quanto em secundária e principalmente nesta. Como via de regra, devem ser controlados, bem como nos demais pacientes, com avaliação de sinais clínicos e realização de exames laboratoriais, os potenciais efeitos adversos destes fármacos.

FONTE: Uvghes, Sue. Statins Benefits in the Eldenly: New Meta-analisis, 2019, Medscape, 12102/2019

ESCRITO POR:

Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'Ana

&

Dr. Maurício de Souza Rocha Júnior

DIA NACIONAL DE COMBATE E PREVENÇÃO DO COLESTEROL – 08 DE AGOSTO

O colesterol elevado no sangue é uma das principais causas de doenças cardiovasculares (DCV). É um tipo de gordura (lipídio) produzido pelo organismo, importante na composição e produção de vários hormônios, porém, seu excesso na circulação sanguínea pode provocar danos irreversíveis como Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e o Acidente Vascular Encefálico (AVC).

Nosso sangue é composto por dois tipos de colesterol: o LDL (colesterol ruim) e o HDL também conhecido como colesterol bom. O LDL colesterol (LDL-c) é uma lipoproteína de baixa densidade que tem como função o entupimento dos vasos sanguíneos, provocando a aterosclerose e o HDL-c (Lipoproteínas de Alta Densidade), por retirar o excesso deste colesterol das artérias, impedindo seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura. A função do HDL-c é carregar o colesterol de outras partes do corpo de volta para o fígado. O fígado, então, vai remover esta gordura do organismo. O fígado pode excretar ou reutilizar estas HDL-c.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) confirmam que as DCV representaram mais de 30% dos óbitos no mundo em 2015 e em países em desenvolvimento, como o Brasil, atingiram mais de três quartos das causas de morte.

Este distúrbio está associado à obesidade, alimentação inadequada e falta de exercícios

físicos. Acontece, principalmente, nos adultos, mas hoje a OMS já está detectando um crescimento acentuado nas crianças e nos adolescentes.

A mudança de hábitos de vida com o aumento do consumo dos produtos ultraprocessados como biscoitos, margarina, salgadinhos de pacote, comidas congeladas, bolos prontos, sorvete e a inatividade física são alguns dos fatores precipitantes deste crescimento. Além destes fatores, a hereditariedade pode determinar um colesterol alto em pessoas com hábitos saudáveis.

O controle e tratamento das DCV e seus fatores de risco envolvem, além da prescrição medicamentosa, mudanças no estilo de vida, como a prática de atividade física e a adoção de uma alimentação adequada e saudável, baseada na ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados.

Para capacitar os profissionais de saúde da Atenção Básica, de maneira individual ou coletiva, a fim de que orientem os indivíduos portadores de fatores de risco cardiovasculares, o Ministério da Saúde disponibiliza o "Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Básica". Esta publicação está disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora_orien_pro_saude_ab.pdf

ESCRITO POR:
Dra. Sonia Zimbaro
Cardiologista Especialista
Sociedade Brasileira de Cardiologia

A PSICOLOGIA NO HOSPITAL COMO LUGAR DE ACOLHIMENTO

Cada vez mais o Serviço de Psicologia vem conquistando um lugar de relevância no âmbito hospitalar. Sabemos bem que no contexto do hospital o modelo de assistência está sob o cuidado da biomedicina. Quando um sujeito vai ao hospital para tratar de um adoecimento biológico ou trauma em decorrência de um acidente, por exemplo, este está em busca de um atendimento médico e não de um atendimento psicológico. Porém, entendemos que os aspectos psicológicos atravessam o adoecimento, desde a possível contribuição para o desencadeamento como na influência para o agravamento do quadro clínico e adesão ao tratamento.

O aspecto psicológico é entendido como as manifestações da subjetividade humana diante do adoecimento e em outros campos da vida, bem como a maneira de sentir, pensar, desejar, agir, se comportar, sonhar, amar de cada um. Podemos dizer que tais elementos fazem parte da história do adoecer. Isto porque a doença carrega em si uma história que é única e particular a cada sujeito, que envolve o seu estilo de vida e o seu modo de adoecer. Neste sentido, os aspectos psicológicos constituirão a reação psíquica do sujeito em torno do seu adoecimento, ou seja, a maneira como enfrenta e se posiciona em relação a sua doença. Muitas vezes a doença causa uma desorganização na vida do sujeito, por ser um momento que é vivenciado como um acontecimento inesperado, que marca uma ruptura no estilo de vida da pessoa adoentada. Por esta razão, pode-se dizer que os sintomas não são apenas físicos. Neste processo podem existir manifestações associadas às inúmeras perdas, concretas e simbólicas, que podem potencializar o sofrimento no período da hospitalização, tais como a perda da saúde, da vitalidade, da expectativa de realização de sonhos, de projetos de vida possíveis no futuro, perda do controle e autonomia, de possíveis familiares no decorrer da hospitalização, perda de confiança em suas crenças e/ou religiosidade, perdas financeiras, dentre outras.

Desta forma, quando um sujeito se depara com um diagnóstico de uma doença aguda, crônica, incapacitante e/ou terminal, toda a sua subjetividade é abalada, porque tudo passa a mover-se em torno da sua doença.

Então, é pela via da oferta de escuta da subjetividade que o psicólogo entra em cena no âmbito hospitalar. A palavra é o nosso instrumento de trabalho mais valioso, pois a escuta terapêutica ocupa um lugar de acolhimento daquela história subjetiva do sujeito, e da experiência de adoecimento única, que somente o paciente pode falar!

A atuação do psicólogo visa compreender o momento dinâmico, o significado da doença e as implicações que o adoecimento traz para a vida do paciente. Por esta razão é que a escuta da palavra tem o seu valor. No acolhimento, o paciente pode falar o que desejar, da sua história de vida, história do seu adoecimento, das relações interpessoais, conflitos familiares, sentimentos, desejos, frustrações, irritação, arrependimentos, desânimo etc. Este movimento permite ao paciente falar tanto da dor física, quanto da dor emocional.

O impacto do diagnóstico de uma doença provoca sensações desconhecidas tanto no paciente, quanto na família e também na equipe. A experiência de hospitalização gera medo, angústia e insegurança, por ser associada à dor, ao sofrimento e à morte. Além disto, há também uma grande preocupação com a possibilidade de ter que se submeter a uma intervenção cirúrgica que pode levar o paciente a ter que adaptar-se a novas condições de vida, como no caso de amputação de membros.

Em alguns casos o sofrimento emocional pode

ser mais doloroso para a família do que para o próprio paciente, pois o familiar também é inserido neste processo de adoecimento, que envolve as demandas de cuidado e consequências do tratamento, bem como a internação hospitalar e readaptação ao novo modo de viver.

Portanto, o trabalho clínico do psicólogo hospitalar é ajudar o paciente a fazer a travessia da experiência do processo de adoecimento, para que o mesmo encontre recursos simbólicos para lidar com o momento que está vivenciando e, assim, possa participar de forma autônoma na recuperação da sua saúde.

O manejo de intervenção exige que o psicólogo utilize estratégias e técnicas para adequar-se a cada situação clínica. Por vezes, o acolhimento ocorre no lugar que surgir a demanda, como na beira do leito, na sala de espera, onde os familiares aguardam para a visita, nos corredores ou porta de entrada e saída do hospital.

Há quem supõe que o trabalho do psicólogo é apenas "uma conversa". Sim, o trabalho é por meio da palavra, porém está para além de ser apenas uma conversa, por ser uma escuta atenta, uma intervenção que visa facilitar o processo de elaboração do adoecimento e que pode resultar em efeitos terapêuticos transformadores. Como nos ensina Freud sobre o tratamento psíquico: "É o cuidado que uma pessoa presta a outra a partir da sua presença".

Ao analisarmos a questão da assistência e do cuidado, é importante destacar que o ponto central da atuação do psicólogo junto à equipe multidisciplinar está situado na comunicação, para estabelecer uma relação entre paciente, família e equipe de saúde.

A construção do trabalho do Serviço de Psicologia, no âmbito hospitalar, tem sido possível por meio do reconhecimento e respeito aos profissionais de diferentes campos do saber, que atuam neste contexto, desde a equipe médica, enfermeiros, assistentes sociais, fisioterapeutas até auxiliares administrativos, que acompanham o tratamento do paciente e o processo de hospitalização.

Diante disto, é imprescindível destacar que o trabalho de psicólogos tem papel fundamental na maior emergência da Baixada Fluminense. O atendimento realizado por uma equipe multidisciplinar é uma das medidas propostas pelo Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), como oferta de acolhimento, o psicólogo acompanha o paciente e seus familiares desde o atendimento na porta de entrada da emergência até a internação. A Coordenadora do Setor de Psicologia há sete anos e funcionária do HGNI há 17, Ana Claudia Bello, 50 anos, ressalta que essa intervenção é uma ação de humanização.

Desta forma, se reafirma a importância de falarmos do lugar do qual cada profissional responde diante do adoecimento, tratamento e hospitalização. As ações que o psicólogo desenvolve no âmbito hospitalar dizem respeito a uma assistência continuada. Temos o papel de humanizar a assistência, onde todo o processo de hospitalização passa a ser visto a partir de cada sujeito. O manejo de intervenção está para além da clínica e envolve o acolhimento da dor dos pacientes, suporte emocional à família e também à equipe de saúde, que lida diariamente com o limiar da vida.

Sugestão de leitura:

Simonetti, Alfredo Mapa de Psicologia Hospitalar: o mapa da doença / Alfredo Simonetti. 8 ed. Belo Horizonte, Artesã Editora, 2018.

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)

OLIGODRAMNIA

Caracteriza-se pela deficiência na quantidade de líquido amniótico (volume de < a inferior a 300 a 400ml).
O volume de líquido amniótico varia de acordo com a micção, saída de líquido pulmonar e deglutição fetal, com contribuições mínimas de outras fontes.
Nas últimas semanas de gestação o líquido diminui, principalmente após a 40ª semana.
O oligodrâmnio pode ocorrer de forma aguda ou crônica:

- **Forma aguda**: ruptura, acrania, insuficiência placentária e o sofrimento fetal agudo.
- **Forma crônica**: infecções congênitas ou de anomalias cromossômicas (forma grave e precoce).

A impossibilidade do concepto em realizar movimentos respiratórios e expandir seus pulmões com LA pode acarretar hipoplasia pulmonar fetal, grave complicação que, quando presente, eleva a taxa de mortalidade perinatal de 33% a 88%.

Etiologia:

Causas fetais

- Anomalias congênitas: síndrome de banda amniótica, higroma crístico, encefalocele, tetrologia de Fallot, microcefalia.
- Anomalias cromossômicas: síndrome de Turner, trissomia do 18, triploidias.
- Infecções congênitas.
- Malformações do sistema urinário fetal: válvula de uretra posterior.
- Restrição de crescimento fetal e sofrimento fetal crônico.

Causas Maternas

- Insuficiência placentária, síndrome antifosfilipídeos.
- Síndromes hipertensivas (causa mais comum de sofrimento fetal crônico).
- Diabetes Mellitus em suas formas que cursam com vasculopatias.
- Hipotireoidismo e síndrome de Meckel.
- Colagenoses.
- Ingestão de inibidores da enzima de conversão da angiotensina e da síntese de prostaglandinas, como AINES.
- Uso de drogas lícitas e ilícitas, como tabaco, álcool e cocaína.

Causas Anexiais

- Síndrome de transfusão gêmeo-gemelar.
- Descolamento prematuro de placenta (DPP).
- Ruptura prematura de membrana.

Anomalias Geniturinárias

- Válvula de uretra posterior.
- Uropatia obstrutiva.
- Rins multicísticos.
- Agenesia renal (síndrome de Potter).

Fisiopatologia

Varia segunda a etiologia:

- Fármacos inibidores da síntese das prostaglandinas, como a indometacina, que levam à redução da circulação uteroplacentária, diminuindo a taxa de filtração glomerular fetal com consequente redução da diurese fetal.
- Na gestação gemelar: pode ocorrer comunicação feto-fetal. Ocorre uma comunicação vascular entre os fetos e transfusão de sangue do feto doador ao feto receptor pela placenta. O doador torna-se anêmico, desnutrido e hipoxênico, desenvolvendo oligodrâmnio.
- Na RPMO – perda persistente de líquido amniótico.
- Malformação do sistema urinário (investigar rins).
- Gestação prolongada, o oligodrâmnio refere-se ao envelhecimento (senescência).
- No CIUR, em decorrência da hipóxia.

Na insuficiência placentária, ocorre sofrimento fetal e restrição de crescimento fetal, que leva à compressão funicular e à queda na produção de urina e de líquido pulmonar, resultando em oligodrâmnio.

Diagnóstico

- Clínico: Anamnese, exame físico, medida de fundo uterino menor do que esperado para idade gestacional, diminuição da circunferência abdominal, partes fetais facilmente palpáveis, redução dos movimentos fetais, perda da sensibilidade uterina excessiva à palpação.
- Cardiotocografia basal: desacelerações variáveis (umbilicais) da frequência cardíaca fetal, devido à compressão do cordão umbilical.
- Ultrassonografia: A soma dos 4 quadrantes pode ser classificada em:
  » Oligodrâmnio: ILA < 5cm
  » Reduzido: ILA < 8cm
  » Normal: ILA de 8 a 18cm
  Medida do maior bolsão de LA: (diâmetro do maior bolsão)
  » Normal: LA > 3 cm
  » Reduzido: LA 2 a 3 cm
  » Oligodrâmnio: LA < 2 cm
  » Oligodrâmnio grave: LA < 1 cm

Conduta

- Pesquisar causa determinante
- Repouso no leito
- Dieta hiperproteica
- Hiper-hidratação
- Amnioinfusão com soro fisiológico a 37ºc
- Avaliação periódica da vitalidade fetal pela Dopplerfluxometria e pelo perfil biofísico fetal
- Corticoterapia, para acelerar a maturidade pulmonar fetal, com IG 26ª e 34ª semanas.
- Idade gestacional entre 34ª e 37ª semanas e ILA inferior a 3 cm: resolução
- Oligodrâmnio + mecônio: realizar CTG e resolução
- ILA < 5 CM E IG>= 37ª semana: indicar o parto.

Cuidados no parto

- Feto hígido: aguardar proximidade do termo para a resolução gestação.
- Monitorização eletrônica durante o acompanhamento do parto.
- A resolução da gestação por cesariana está condicionada à indicação materna ou ao comprometimento da vitalidade fetal.

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

A sociedade iguaçuana está de luto pela passagem de uma das suas maiores divas deste século. Aos 88 anos (completaria 89 em dezembro), partiu, no dia 18 de julho, a Dama de Ouro, a guerreira Mariazinha Braga, sinônimo de glamour, alegria e de um sentido implacável de solidariedade. Até um dia amiga Mariazinha, leitora assídua desta coluna.

A felicidade de Mariazinha Braga em seu casamento com o conceituado Advogado, o saudoso Elmo Braga.

Mariazinha Braga e a filha Sarinha Freitas, o genro (como se fosse um filho), o Advogado Edison Ferreira, os netos, a afilhada Maria Carolina e Murilo e a irmã Therezinha Freitas (Tetê).

Mariazinha e o irmão Pedro Otávio. Faltaram os irmãos Geraldo e Cidinha Freitas.

Mariazinha, a irmã Tetê, o sobrinho Luiz Gustavo Freitas e os queridos amigos Etevaldo Brandão, Iracema Moura e Silvinha Equi.

... e como agradecimento ao fisioterapeuta Marcos Aguiar, por tê-la cuidado tão bem, Mariazinha Braga presenteou sua filha Ana Clara com uma boneca, confeccionada por Fernanda Stogmuller, da Ato de Arte.

Mariazinha, a sobrinha Claudia Watanabe, Sarinha e Edison Ferreira, a neta Maria Carolina e a sobrinha neta Lara Freitas.

ESCRITO POR:

CLAUDIO MOURA

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

Queridos leitores! É com imenso prazer que a partir deste mês inicio minha coluna aqui e estou muito feliz em poder participar desta ilustre revista de nossa cidade.
Meu nome é Alessandra Marcondes, sou Contadora, Pós-Graduada em Controladoria em Gestão Contábil e também em Liderança Empresarial.
Em nosso escritório, além de toda a parte de Contabilidade, fazemos também Administração de Condomínios; e esta paixão veio de Pai para filha. O negócio começou com o meu pai e possui larga experiência no mercado desde 1973, com atuação em contabilidade.
Aproveito para informar, neste primeiro encontro, que mensalmente vamos tirar dúvidas e aconselhá-los um pouquinho sobre a importância da Contabilidade dentro das organizações.
Desde já obrigado e vamos ao assunto do momento:

AMPLIAÇÃO DO PRAZO PARA REDUÇÃO PROPORCIONAL DA JORNADA DE TRABALHO E SUSPENSÃO TEMPORÁRIA DO CONTRATO DE TRABALHO:

No período crítico que estamos vivenciando com a pandemia do coronavírus, o isolamento social acabou causando grandes transtornos para todas as pessoas, onde, até os dias de hoje, acarreta uma crise econômica sem precedentes com o fechamento de milhares de postos de empregos.
Diante deste cenário de calamidade, o Governo Federal implementou algumas medidas necessárias para impedir o fechamento de milhares de empresas e, consequentemente, preservar o emprego e a renda, garantir a continuidade das atividades laborais e empresariais e reduzir o impacto social decorrente das consequências do estado de calamidade pública e da emergência de saúde pública.
A nova medida também é assinada pelo Presidente e pelo Ministro da Economia Paulo Guedes. Dentre elas, a Medida Provisória nº 936/2020 de 01/04/2020, que instituiu o Programa Emergencial de Manutenção do Emprego e da Renda, posteriormente com o Decreto nº 10.422, de 13 de julho de 2020, regulamentada pela Lei nº 14.020 de 06/07/2020, aumentando assim para 120 dias os prazos máximos para redução proporcional de jornada de trabalho e de salário, e a suspensão temporária do contrato de trabalho.

Ficando da seguinte forma: Para a redução proporcional da jornada de trabalho e de salário, ficam acrescidos 30 dias, passando dos 90 dias atuais para 120 dias no total;
para a adoção da suspensão temporária do contrato de trabalho, são 60 dias a mais, passando dos 60 atuais, para 120 dias no total. O decreto permite o fracionamento da suspensão contratual em períodos sucessivos ou intercalados de 10 dias ou mais, respeitado o prazo total de 120 dias.
Vigente desde abril/2020, o programa previa um prazo máximo de dois meses para a suspensão de contratos de trabalho e de três meses para redução da jornada em 70%, 50% e 25% do salário, que agora foram ampliados. O decreto também permite que o trabalhador com contrato intermitente receba o auxílio emergencial de R$ 600,00.
Estaremos aqui mensalmente esclarecendo vários assuntos e dicas contábeis, fiscais trabalhistas e na área de condomínios.

ESCRITO POR:
ALESSANDRA MARCONDES
Contadora, Pós-Graduada em Controladoria em Gestão Contábil e Liderança Empresarial

CRCRJ-076833/0-0
Alessandra Marcondes
Contabilidade e Administração de Condomínios
Sua Contabilidade em boas mãos!
(21) 2767-0860
(21) 2767-9664
(21) 98865-0860
Av. Dr. Mário Guimarães, 428 • Salas 619/620
(Le Monde Office) Centro • N.Iguaçu • RJ
CEP: 26.255-230
www.alessandramarcondes.com.br

CONHECENDO O MUNDO GRÁFICO

Um dos aspectos mais importantes no desenvolvimento de um projeto gráfico é o conhecimento a respeito dos tipos de impressão. Saber a diferença entre os sistemas, bem como suas possibilidades e limitações, é fundamental para alcançar o resultado ideal!

Existem diversos materiais impressos e com grande diversidade de características, que podem ir desde dimensões, formato, quantidade até ao acabamento. É para contemplar esta demanda de opções, que existem também diversos tipos de impressão.

São muitos os tipos de impressões. E é sempre importante saber o tipo adequado de impressão para cada tiragem (alta ou baixa, ou seja, muitas ou poucas unidades), tamanhos, prazos, qualidade etc.

Dada a dimensão e complexidade da indústria gráfica, é sempre bom conhecer um pouco sobre diferentes processos, desenvolvidos para impressões com detalhes ou para materiais mais específicos.

Saber sobre as formas adequadas de impressão vai fazer com que você ganhe tempo!

Impressão Offset

Para altas tiragens. Oferece excelente definição e aceita cores especiais. É o tipo de impressão mais comum na indústria gráfica. Utiliza matriz de chapa de alumínio para reprodução, tintas pastosas à base de óleo, imprime em todos os tipos de substratos e demanda algum tempo de secagem. Hoje já temos máquinas com secagem imediata utilizando tecnologia UV.

Conheça algumas vantagens deste tipo de impressão:

- Perfeita para grandes quantidades;
- Impressão rápida;
- Resultados de alta qualidade;
- Pode ser utilizada para vários tipos de gramatura de papel e plástico.

Aplicações: Revistas, livros, papelaria em geral, materiais promocionais diversos.

Impressão digital

Baixa tiragem (inclusive uma única cópia). Possui excelente definição e oferece prazos curtos. É um sistema de impressão moderno reproduzido diretamente a partir de um arquivo digital. Utiliza tintas ou toners, imprime em variados tipos de papéis e proporciona secagem rápida. Sim, também conhecida como a impressora que temos em casa.

Conheça algumas vantagens deste tipo de impressão:

- Tempo menor de execução;
- Provas de impressão mais baratas;
- Sem necessidade de reparo de cores;
- Secagem rápida.

Aplicações: Materiais promocionais em geral, impressos personalizados, bonecos (por exemplo: você precisa imprimir 1.000 cardápios/panfletos. Antes de mandar para a gráfica, é interessante que você imprima um “boneco” – um exemplar do arquivo).

Impressão híbrida: offset + digital

Em alguns casos, ao invés de se escolher entre offset ou digital, pode-se optar por um método de impressão offset e digital. É basicamente isto que propõe a inovadora impressão híbrida! Imprime-se uma parte do material em offset e outra de maneira digital, garantindo alta qualidade e aplicações personalizadas.

Este sistema permite economia na hora da produção, uma vez que faz a troca de materiais entre offset e impressão digital automaticamente. Além disto, oferece grande variedade de aplicação.

Plotagem

Para grandes formatos, adesivos para recorte. A plotter é um tipo de impressora digital destinada a grandes formatos e diversos tipos de mídias, como tecidos especiais, lonas, adesivos e plásticos. Também utilizada para recortes de adesivo vinil e até placas de PVC. Utiliza tintas à base de solvente, látex e UV (secagem rápida). Algumas mídias exigem maior tempo de secagem.

Aplicações: Banners, faixas, placas, decoração de ambientes, sinalização, adesivos

Rotogravura

Para altíssimas tiragens (geralmente editoriais e industriais). Tem uma boa definição. Sistema de impressão com alta capacidade de reprodução por matriz. Utiliza tinta líquida à base de água ou solvente. Impressão em papéis e plásticos. É recomendada para gravuras em alta velocidade e de grandes tiragens, pela sua qualidade.

Aplicações: Embalagens, rótulos, revistas editoriais, superfícies plásticas, tecidos..

Flexografia

Trata-se de uma técnica de reprodução rotativa, de relevo e tinta de secagem rápida. Seu funcionamento lembra muito o de um carimbo: as partes em relevo são emborrachadas e contêm a imagem, enquanto o restante, por estar em bai-

xo relevo, fica sem tinta — logo, não imprime. A tinta vai, então, da matriz de borracha para o suporte, diretamente.
Para altas tiragens. Oferece uma definição média. Aceita suportes flexíveis além de papéis. Sistema de impressão especializado em embalagens. Matriz de borracha flexível, tinta fluida à base de água ou solvente. Impressão em plásticos e papéis.
Aplicações: Sacolas plásticas, rótulos, etiquetas, embalagens cartonadas.

Serigrafia ou silkscreen

Geralmente para pequenas e médias tiragens. Oferece grande variedade de suportes e aplicações bem como em superfícies irregulares. Possível aplicação de verniz localizado. Matriz gravada em tela a partir de fotolito. Recebe tintas diversas de acordo com o suporte. Esse procedimento todo é mais lento até o resultado final, além do tempo de secagem.
Aplicações: substratos diversos, tecidos, chaveiros, adesivos, canetas, material de sinalização, madeira, vidro, papel de parede, PVC, papéis ásperos, brindes em geral.

Tampografia

A tampografia é o processo que permite a impressão em todo os tipos de superfícies, com diferentes formatos e relevos. Consiste na transferência da imagem para o material através de uma peça de silicone, designada de tampão, que se molda à forma do objeto a estampar.
Pela sua facilidade de adaptação, é muito utilizado em vários brindes, geralmente de pequeno formato, como canetas, canecas e porta-chaves.

Custo x Benefício

O primeiro ponto a ser analisado deve ser o custo-benefício em todos os projetos, ou seja, o que melhor se adapta para a sua necessidade no momento.
De nada adianta escolher algo que só faça 2 mil impressões quando você precisa de 500, por exemplo. Mas não deixe de avaliar o custo x benefício do processo.

Os tipos de impressão estão cada vez mais se ajustando às necessidades do setor gráfico, por isto conhecer os principais processos é importante.
Como visto, são muitas as variáveis que irão influenciar na decisão entre tantas opções. Por isto, na hora de fazer seu orçamento, seja transparente em relação a suas necessidades e objetivos, e exija o mesmo de sua gráfica. Ela deve esclarecer a você quais as vantagens e desvantagens de cada impressão em relação ao seu pedido.

ESCRITO POR:
ALESSANDRA MUNCK
Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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

UNICRED MOBILE

UNICRED

VÁRIAS FUNCIONALIDADES À SUA DISPOSIÇÃO AGORA QUE VOCÊ MAIS PRECISA.

- INFORME DE RENDIMENTOS
- DEPÓSITO DE CHEQUES
- PAGAMENTOS E AGENDAMENTOS
- CONTRATAÇÃO DE CRÉDITO PRÉ-APROVADO
- CONTRATAÇÃO DE PLANO DE PREVIDÊNCIA
- DDA - DÉBITO DIRETO AUTORIZADO

Além disso, você pode deixar o perfil do App com a sua cara. Aguarde! Vem muito mais por aí!

UNICRED.COM.BR

COVID-19 E OBESIDADE SEVERA

Em 11 de março de 2020, a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE declarou a doença CORONAVÍRUS 2019 (COVID-19) uma pandemia.
Os primeiros relatórios da China e da Itália, onde a pandemia surgiu pela primeira vez, identificaram uma ampla gama de fatores: velhice, doença autoimune, hipertensão e doença arterial coronariana como risco para resultados piores.
No entanto, quando a pandemia atingiu os Estados Unidos, surgiu um outro fator que parecia particularmente comum em pacientes gravemente afetados: a obesidade.
Em contraste com outros fatores de risco conhecidos, a obesidade era muito comum mesmo em pessoas com menos de 50 anos, e esta alta prevalência previa uma mudança na doença COVID-19 grave para as populações mais jovens.

A obesidade é um importante fator de risco independente para a doença COVID - 19 grave.
O fato de os homens serem particularmente afetados pode refletir sua maior adiposidade visceral em relação as mulheres, visto que esta gordura é notadamente pró-inflamatória e contribui para doenças metabólicas e vasculares.
Entre os mecanismos mais específicos está a expressão da proteína da enzima conversora de angiotensina 2 no tecido adiposo.
Esta é a proteína de acoplamento para o SARS-COV-2 entrar na célula e a gordura tem mais altos do que os pulmões e, portanto, pode servir como refúgio viral e local de replicação, prolongando a eliminação do vírus.
Portanto, devemos: valorizar o distanciamento social; alterar comportamentos para reduzir a exposição e transmissão viral, como o uso de máscaras; e instituir políticas e abordagens de cuidados de saúde que reconheçam os efeitos potenciais da obesidade na COVID-19 GRAVE.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

NOVA IGUAÇU LANÇA PRIMEIRO ESPAÇO PÚBLICO DE INOVAÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

A Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Assuntos Estratégicos, Ciência, Tecnologia e Inovação (Semacti), está lançando o Centro Vocacional de Tecnologia e Inovação (CVTI Nova Iguaçu). Os cursos de Programação de Games, Criação de Aplicativos, Robótica e Web Design estarão disponíveis para alunos de instituições de ensino da cidade a partir de novembro, no Shopping Nova Iguaçu, que cedeu uma loja de 250m², sem custos para os cofres públicos. O objetivo é a popularização da ciência e tecnologia na formação de habilidades digitais, qualificação no desenvolvimento de produtos funcionais, fomento ao empreendedorismo e ao desenvolvimento de projetos de inovação.

O espaço CVTI Nova Iguaçu contará com coworking, sala multimídia e auditório, e oferecerá 1.200 vagas nos cursos, que serão presenciais somente quando houver liberação pelas autoridades médicas e sanitárias. Além disto, o projeto inclui uma incubadora de startups, que serão selecionadas através de chamada pública. O edital avaliará interessados em desenvolver projetos que atendam os seguintes critérios: desenvolvimento de tecnologia assistiva, de produtos ou serviços que solucionem questões específicas do município de Nova Iguaçu, bem como problemas sociais e redução de desigualdades. Os 12 projetos selecionados serão incubados ao longo de 12 meses e, neste período, será disponibilizado livre acesso às instalações físicas e equipamentos do CVTI Nova Iguaçu, bem como monitorias direcionadas e suporte técnico-gerencial para o desenvolvimento das startups.

Este será o primeiro espaço público de inovação do Estado do Rio de Janeiro. Com o projeto, a Prefeitura de Nova Iguaçu conquistou o Prêmio Prefeito Empreendedor, promovido pelo Sebrae/RJ, na categoria Inovação e Sustentabilidade em 2018. Os recursos para implantação foram liberados via emenda parlamentar do Congresso, no valor de R$ 1,5 milhão. A contrapartida do município é apenas a adequação do espaço, que foi cedido gratuitamente pelo Shopping Nova Iguaçu e terá as obras iniciadas em setembro deste ano.

NOVA IGUAÇU INAUGURA CENTRO DE CIDADANIA LGBT

Um antigo sonho da comunidade LGBT da Baixada Fluminense se tornou realidade nesta quarta-feira (6/8). Em parceria com o Governo do Estado, a Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), inaugurou o III Centro de Cidadania LGBT da Baixada Fluminense. O espaço é uma unidade de atendimento do Programa Rio sem Homofobia e oferece atendimentos jurídicos, psicológicos e sociais para a comunidade LGBTI.

Elaine Medeiros, Secretária de Assistência Social de Nova Iguaçu, e Cristiane Lamarão, Secretária de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos, assinaram o termo de cooperação e o Centro de Cidadania LGBT já está oficialmente em funcionamento em Nova Iguaçu.

O centro vai funcionar no mesmo prédio que o Núcleo de Atendimento às Vítimas de Intolerância Religiosa (NAVIR), uma unidade do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), o serviço de Família Acolhedora e a Coordenadoria de Políticas Públicas para Mulheres. Todos serviços oferecidos pela SEMAS com foco na assistência e desenvolvimento social da cidade. "Esse centro é uma reivindicação do movimento LGBT já há bastante tempo, por isso, nós conversamos com o Prefeito Rogério Lisboa que foi sensível à causa, entendeu a importância e nos deu a oportunidade de trazer essa política pública para nossa cidade", explicou Elaine.

Cristiane conta que Nova Iguaçu foi escolhido devido à grande demanda existente por este serviço na cidade. "Identificamos através de um levantamento que 10% dos atendimentos nas outras unidades da Baixada são de moradores de Nova Iguaçu. Além disso, os índices de violência contra a comunidade LGBT na Baixada são alarmantes".

Na coordenação do Centro está Cátia Cilene, que comemorou a conquista deste espaço justamente no mês da visibilidade lésbica. "É uma grande emoção estar à frente deste espaço, principalmente neste mês tão significativo. Hoje é um marco na história da militância LGBT de Nova Iguaçu. Pedíamos por esse espaço há muitos anos. Eu trabalho no programa Rio sem Homofobia há 10 anos na cidade do Rio de Janeiro e, desde então, junto com outros colegas do movimento, lutamos para trazer o Centro de Cidadania LGBT para nossa cidade. Hoje o sonho se torna realidade e vamos trazer um serviço de excelência para Nova Iguaçu".

Os interessados podem procurar o Centro de Cidadania LGBT Baixada III na Rua Terezinha Pinto 297, no Centro. O local funciona de segunda à sexta, de 9h às 17h, com o atendimento sendo agendado para evitar aglomeração.

Assessoria de Imprensa / Mais informações: (21) 2666-4906
Foto (Matéria 02): Diego Valdevino / PMNI

A QUARTA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL E A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

horizontes com mais energia para todos

São tempos difíceis em todos os cantos do planeta que chamamos de lar. Com a Pandemia provocada pelo Covid-19 todos desejam saber como será o novo normal.

Graças ao desenvolvimento tecnológico acumulado nos últimos 100 anos, não teremos 50 milhões de vidas perdidas, como ocorreu no fim da Primeira Guerra Mundial. Imagino que tenha sido um momento muito difícil para a Sociedade da época como um todo. Após uma Guerra Mundial que levou tantas vidas, ainda passar por uma epidemia com alta letalidade em nível global.

Mas com o conhecimento adquirido ao longo do século XX, na medicina, na informática, comunicação à distância e telecomunicações em geral, não teremos uma situação similar. E com o advento da Internet nos anos 90 em diante, temos mais meios de combater nos dias de hoje a Pandemia, evitando, assim, milhões de mortes.

Isto graças ao conhecimento acumulado pela Humanidade em toda a sua História, que nos leva ao momento que passamos atualmente, nos estágios iniciais da Quarta Revolução Industrial.

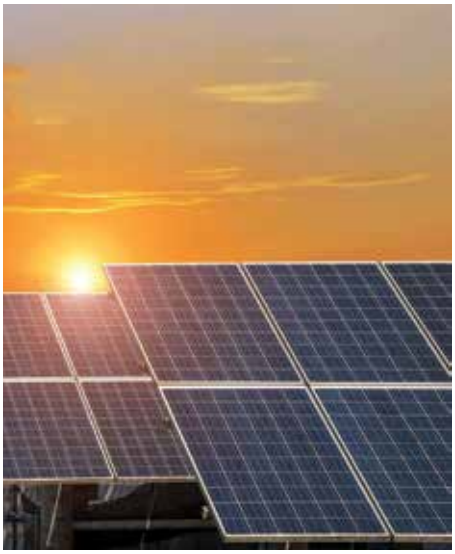
A Quarta Revolução Industrial irá potencializar a capacidade da Humanidade em salvar vidas, evitar catástrofes, melhorar nosso bem-estar e aumentar a Eficiência Energética em todos os campos.

Com a Inteligência Artificial (IA), a Internet das coisas (IoT) e outras soluções tecnológicas, teremos a capacidade de processar as informações geradas pelos ativos e equipamentos, tornando a vida útil dos mesmos maior e o uso da energia mais racional.

Com isto a Humanidade terá pela primeira vez a capacidade, em toda a sua História, de utilizar da melhor forma possível os recursos energéticos que cada vez são mais caros e mais escassos.

A Eficiência Energética é uma atitude interior de cada um, seja em sua vida pessoal, ou na profissional. Quantas vezes vemos equipamentos ou luzes funcionando e não desligamos os mesmos? Com a evolução tecnológica dependeremos cada vez menos da interferência humana nessas decisões. Sistemas que consomem grandes quantidades de energia e podem operar em certos momentos de ociosidade, poderão ser orientados pela IA ou outra tecnologia a operar de forma mais eficiente ou simplesmente desligar. Do mesmo modo que desligamos as luzes ao sair de casa ou de algum ambiente; imaginem quantos milhões de quilowatts de eletricidade são desperdiçados ao redor do mundo simplesmente porque alguém não apertou um botão....

A Eficiência Energética é algo que parece simples, mas depende do conhecimento dos consumos energéticos no dia a dia. E depois disto, da melhor forma de seu uso, teremos a capacidade de usar a energia térmica ou elétrica da melhor forma e no momento que precisarmos.



Com a Quarta Revolução Industrial, que trará as Smart Cities (cidades inteligentes) e as Smart Industries, teremos o que podemos chamar um mundo mais amigável.

Um mundo melhor dependerá de como usaremos a energia, se a usaremos de forma racional e no momento correto. Não é somente gerar a energia que consumimos, mas usar a que produzirmos da forma mais eficiente e inteligente possível.

ESCRITO POR:
JÚLIO CESAR BACELAR NUNES
Engenheiro Industrial Mecânico
Especialista em energia
Palestrante e Gestor

A RESPONSABILIDADE CIVIL E AS INTERCORRÊNCIAS MÉDICAS

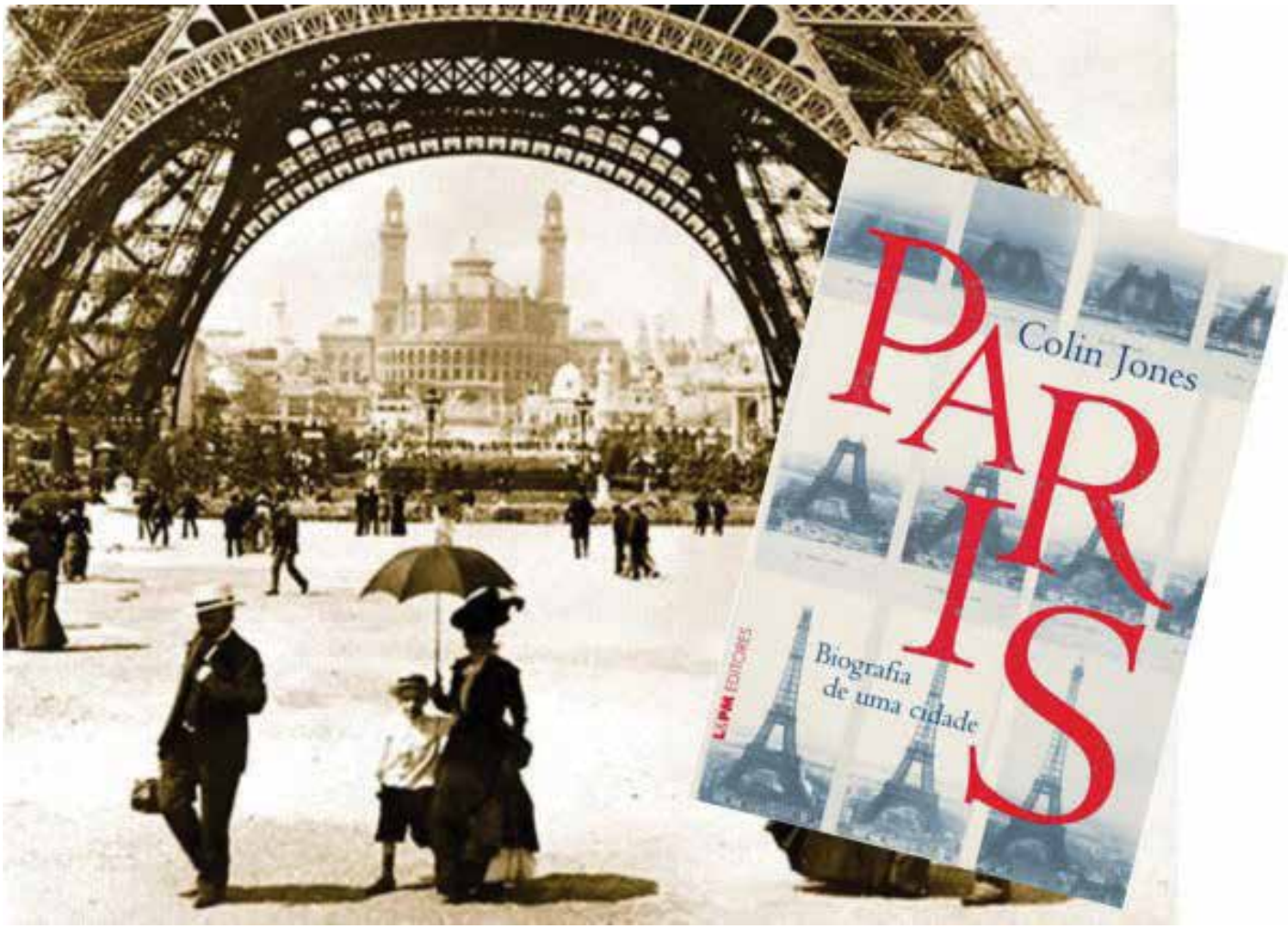
Você, como médico, está preparado para ser interpelado em uma ação judicial por uma intercorrência médica? Caso sim, parabéns! Porque se o seu caso não for bem cuidado, saiba que as intercorrências médicas aumentaram exponencialmente. Para que você possa entender melhor, vamos mostrar alguns números: o número de médicos recém-formados nos últimos 50 anos teve um aumento aproximado de 140.000 médicos para 450.000 (fonte Conselho Federal de Medicina); e chegam a cada ano mais 30.000 novos colegas, metade deste contingente fica concentrada e distribuída entre Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo. Nos últimos 50 anos a população brasileira aumentou 2,2 vezes e o número de médicos formados 7,7 vezes. Ao todo no Brasil são 289 escolas de medicina, sendo 35% escolas públicas e 65% de escolas particulares. As intercorrências médicas se dão sempre por culpa e, também, aquele que age sem a cautela necessária (imprudência), ou com despreparo prático ou técnico (imperícia), responderá em juízo pelos seus atos em ação judicial de reparação de danos, baseado no artigo 186 do código civil.

Então voltamos a perguntar:

- Você está preparado para enfrentar judicialmente uma intercorrência médica? No Brasil a cada 5 minutos, três pessoas morrem por falhas médicas inevitáveis. Segundo o Instituto de Estudos de Saúde Suplementar em 2017, 829 pessoas morreram todos os dias por intercorrências médicas, fora danos colaterais que deixaram sequelas irrecuperáveis. As especialidades mais demandadas judicialmente são: Ginecologia, Obstetrícia, Traumato-ortopedia, Cirurgias Plásticas, Cirurgia Geral, Neurocirurgia, Pediatria, Oftalmologia, Anestesista, Hematologista e Otorrinolaringologista. As demandas judiciais são feitas na maioria das vezes por mulheres, cerca de 60%, e por homens 40%. Os réus nas ações de danos são inversamente proporcionais. Os homens são mais demandados na ordem de 80% e as mulheres em média na ordem de 12%. Temos também que adicionar as responsabilidades de meio, ou sejam, os hospitais, as equipes médicas e as operadoras de seguro saúde, deixando claro suas responsabilidades específicas e proporcionais em cada reclamação ou ação judicial. Existem mecanismos que podem ajudar e solucionar no caso das ações judiciais. O primeiro é o melhor aprimoramento profissional possível, para que as possibilidades de haverem ações em juízo diminuam ao máximo. O segundo é a contratação de um seguro de Responsabilidade Civil Médica. Ao enfrentar uma ação judicial, o profissional médico poderá ter seu nome, seu prestígio e seu patrimônio abalados. São ações judiciais com valores de custeio muito altos. Além do valor das indenizações, também são altos os custos do processo judicial, pois o médico teria que contratar advogado para contestar a ação, com produção de provas contrárias ao autor, por 20% do valor da causa, além de peritos para provar sua inocência (culpa). Caso não tenha êxito na ação, ainda arcará com as indenizações e reembolsará o autor pelos seus custos na ação. Se não tiver seguro, o réu (médico) pagará do próprio bolso. Quando falamos de indenizações, os danos indenizáveis são: Danos Materiais, Danos Corporais, Danos Morais, Danos Estéticos, Perda de uma chance e Danos Existenciais. Finalizando, a Roberto Cabral Seguros está à disposição para orientá-los em quaisquer situações.

DESCRIÇÃO E COMENTÁRIOS SOBRE O LIVRO "PARIS, UMA BIOGRAFIA".

"...escrever a história de Paris é uma aventura impossível..."..."(COLIN JONES)



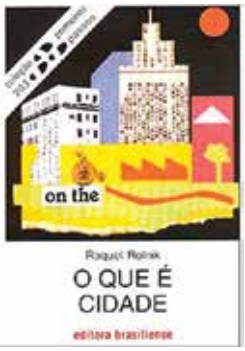
Durante o confinamento decorrente da epidemia do COVID, tive a oportunidade de ler o livro intitulado "PARIS, UMA BIOGRAFIA", do historiador inglês Colin Jones. Neste livro de história, agradável e de leitura fluida, porém volumoso (500 páginas), o autor descreve a trajetória de mais de 2.000 anos da CIDADE LUZ. Ícone dos viajantes, dos amantes, da elegância, da moda, do luxo, da gastronomia, da beleza arquitetônica, de museus únicos, de vanguardas artísticas, do patrimônio cultural, de praças agradáveis e exemplo para outras cidades no mundo, que tentaram copiá-la entre o final do século XVIV ao início do XX. Cidade mítica, que carrega vários sonhos e ilusões. Por outro lado, cidade sofisticada e uma das mais caras do mundo. Aqueles com o olhar de países em desenvolvimento, ao caminharem por suas ruas e bulevares bem cuidados, limpos, organizados, harmônicos, com planejamento urbano, segurança relativa, percebem que há regras e normas, que são seguidas pela maioria das pessoas, gerando por isto uma sensação de bem viver, e esses com certeza se perguntam, como este nível de civilização pode ter sido atingido? Teria sido sempre desta forma? Contemplaria todos os seus cidadãos? O livro do historiador busca responder algumas dessas questões, abordando os elementos históricos, culturais, econômicos, urbanísticos, monumentos, políticos, nestes 2.000 anos, focalizando em seus habitantes (dirigentes e povo) de eras passadas, que ajudaram a transformá-la no que é hoje. Observo que fiz este levantamento não só pelo livro deste historiador (apesar de ter sido a base), mas ressalvo que o comentário não é um "guia de turismo", sabendo que eventuais leitores têm experiências muito maiores e enriquecedoras do que a leitura deste artigo. Outro ponto é que qualquer um, nos dias de hoje, pode acessar o GOOGLE e obter descrições bem interessantes e detalhadas sobre o tema. Devido à extensão do artigo, decidi dividí-lo em duas partes de maneira arbitrária, seguindo a cronologia sempre que possível. A 1ª parte vai dos primórdios à Revolução Francesa e a 2ª parte, da revolução aos dias atuais. Não se pode deixar de lembrar que a história da cidade se confunde com a da própria França como também da Europa.

PARTE 01

No início, num período antes de Cristo, no local onde a cidade de Paris se localiza, havia um assentamento de tribos celtas (chamados de parisii), ao redor de onde atualmente se localiza a Catedral de Notre-Dame. As condições do rio Sena eram adequadas para a busca de refúgio, além de se constituir um ponto para trocas comerciais pelo rio (detalhe: até hoje, o brasão da cidade é o de um navio). Seu subsolo forneceu o material básico para a construção de pequenas habitações, pois era rico em argila, areia, gesso e calcário. Esta extração mineral por séculos explica o motivo pelo qual não se podia construir prédios altos até há pouco tempo atrás, pois existem muitas escavações no subsolo da cidade. Alguns chamam o subsolo parisiense de queijo suíço. No período da Roma antiga, os exércitos romanos dominaram toda a região da Gália (antigo nome da França). No ano de 55 antes de Cristo, as tribos celtas se insurgiram contra o poder de Roma, liderados por um líder chamado Vercingetorix (o protótipo do personagem Asterix), e após lutas sangrentas e cercos foram derrotadas. Mas iniciou-se um "sentimento nacional" (melhor dizer tribal), na antiga região da Gália. Com o domínio romano, estabelece-se uma cidade pequena

(6.000 habitantes), com os moldes e a língua oficial, que era o latim dos romanos, que inicialmente a chamavam de Lutécia e, posteriormente, foi chamada de Paris (em referência aos celtas de nome parisii). Explica-se o porquê a língua francesa é uma das línguas de origem latina. Cultivavam-se as vinhas e já se conhecia a forja do cobre e do ouro. A localização era propícia para os romanos devido ao local estar situado entre a antiga Itália e a antiga Inglaterra. Próximo ao fim da queda do império romano (século IV depois de Cristo), a região conhece uma nova leva de invasões bárbaras, principalmente pelas tribos germânicas dos Francos, que acabam dominando toda a Gália e a região de Paris. Próximo à queda de Roma, a grande maioria dos povos pagãos, ou bárbaros, se tornam cristãos, por imposição de seus líderes, devendo abandonar suas antigas crenças. Foi o que ocorreu com os reis da dinastia merovíngia, e particularmente com o Rei Clóvis no século V, quando, naquele momento, a cidade de Paris começa a desempenhar um papel político maior, pois o Rei a escolheu para escritório e local de descanso. Foi nesta ocasião que muitas igrejas foram construídas (igreja de Saint Germain – ano 543 d.C.). Um elemento fundador do espírito de nacionalidade francês (apesar de o evento não ter ocorrido em Paris) foi a expulsão dos muçulmanos do sudeste da França, próximo à Espanha, pelo exército do Rei Carlos Martel no ano 732 e, curiosamente, o território francês atual se confunde bastante com o daquela época. O Imperador Carlos Magno estreita os laços com a igreja católica, após ser coroado pelo papa no ano 800. Pode-se dizer que os elementos fundadores da França foram a monarquia merovíngia e depois a carolíngia, associados à religião católica e à língua do dialeto francês. Paris se torna pouco a pouco num grande centro econômico e populacional. Entre os séculos IX e X, fato marcante são as invasões dos vikings por toda a costa norte francesa até Paris. Já no século XIII Paris tem 300.000 habitantes e se torna a maior cidade da Europa. O Rei Felipe Augusto (no período de 1190-1202) ordena a construção de uma muralha cercando a cidade, além da fortaleza do Louvre (morada do Rei), que praticamente delimita a cidade a partir de seu centro próximo à Catedral de Notre-Dame (iniciada em 1162); e os bairros se espalham ao redor da catedral, onde o crescimento centrífugo segue uma forma espiral. Em 1257, fato importante foi a abertura da segunda universidade mais antiga da Europa, que foi a Sorbonne, que atrai estudantes de toda Europa, considerada modelo de qualidade. Entre os anos de 1347-1453, inicia-se a chamada "guerra dos 100 anos", entre a França e a Inglaterra, que era uma luta pelo poder dinástico, sendo que o reflexo dessas lutas em Paris foi outra guerra entre as dinastias dos Armagnacs e dos Borguinhões, que disputavam o trono da França; e que envolveu o povo parisiense, escolhendo cada um seu lado político e, para piorar, surge em 1348 a peste negra, que devasta 40.000 parisienses. Devido à guerra e à peste, Paris cai sob o domínio inglês, que durou 16 anos (1420-1436). Dos séculos XVI ao XVIII, apesar dos traumas e guerras, a cidade cresce demograficamente. Porém, no início do século XVI as guerras retornam; e agora são as "guerras de religião" (decorrentes da reforma protestante, católicos contra protestantes), que irrompem novamente, sendo Paris seu centro. Episódios marcantes foram: a "noite de São Bartolomeu", onde protestantes foram massacrados, e, já em meados do século XVI, o "cerco de Paris", em 1590, pelo Rei protestante da França (Henrique de Navarra), que após um cerco de 5 anos, gerou desespero, fome e morte à cidade, gerando cerca de 30.000 mortos. Após acordos e a rendição da cidade, o Rei recomeça as obras de restauração de igrejas, alargamento de ruas, construção de palácios, e Paris se torna o símbolo do poder real. Talvez, em consequência disto, uma enquete de 2017 mostra que somente 3,5% dos franceses são protestantes, enquanto 57% são católicos. É neste período (1702) que se estabelece o número de bairros (20 bairros), que se mantém até hoje, apesar deles terem se expandido além das antigas muralhas. Após nova rebelião pelo poder (a chamada Fronda), o Rei Luís XIV (chamado o Rei Sol) passa a morar no palácio de Versalhes (mais ou menos a 20 km de Paris), sendo seguido por seus herdeiros (Luís XV e Luís XVI) e pela aristocracia. Ao final do século XVII Paris já conta com 450.000 habitantes. A França, até próximo à Revolução Francesa, é um país essencialmente agrário, onde 85% da população sobrevive do campo e a grande maioria é analfabeta. Ainda no final do século XVII, uma onda de frio e de colheitas ruins levam à fome, disseminada na França e em Paris, onde 2 milhões morrem de fome e doença. No século seguinte, várias obras urbanísticas importantes são realizadas e acabadas, para o embelezamento da cidade: o Palácio das Tulherias, pontes, praças, iluminação pública a óleo, higiene, sede da prefeitura. Fato curioso é a remoção do cemitério de "Saints-Innocents" localizado no centro de Paris, em 1785. Tal cemitério coletou durante 10 séculos os corpos dos habitantes mortos de Paris. Neste período, ele se torna inviável para a cidade pela falta de higiene e pelo odor. O Rei obriga a remoção dos corpos e do ossuário, que acabam por formar o que se chamam de catacumbas de Paris. Porém, no século XVIII, um fato importante ocorre entre intelectuais, escritores, chamados iluministas, que passam a questionar a vida, as desigualdades, a falta de moradias, a higiene, a mortalidade infantil, e as comparam com a condição de opulência, privilégios e abusos das classes abastadas dos aristocratas, da realeza, da nobreza e do alto clero. Seus principais personagens são: Voltaire, Rousseau, Diderot e D'Alambert. Questionavam certas "verdades", sobre o porque submetiam a grande maioria da população a dificuldades, visando manter os privilégios reais. Porém, algumas medidas foram tomadas à época (com algumas modificações no tempo), como o tamanho dos prédios (14 metros) e largura das ruas, as quais tiveram impacto na paisagem urbana da cidade até hoje. Entretanto, ao final do século XVIII, devido a alterações climáticas, às más colheitas, carestia generalizada, inflação, fome e insensibilidade da realeza e da nobreza, eclode a rebelião popular, que mudaria Paris (epicentro da revolução), a França e o mundo, chamada de Revolução Francesa.

Livros e material sugerido cobre o assunto:



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

MEUS CAROS

Então, vamos lentamente voltando à vida, sei bem que não posso falar à vida normal. Emergindo desta absurda quarentena, contabilizando as perdas durante e após este período de ou por Covid, que ainda circula fortemente entre nós; que aguardamos uma vacina mesmo que de produção precoce, a qual pelo menos nos dê um pouco mais de segurança contra esta pandemia, que está calçada em incertezas, hipocrisia, desinformação, ignorância, prepotência, arrogância, incoerência, tirania e mau "caretice"; este último aspecto exclusivamente dos senhores políticos e urubus de toga, que têm como objetivo destruir, além da vida, a esperança do povo brasileiro em transformar este País em um lugar melhor para se viver.

Vamos então voltando aos poucos, e com isso ainda não há muitos lugares legais de se frequentar, para uma boa e decente refeição, por estarem ainda se adaptando às incoerentes medidas "ditadas" pelos tiranetes midiáticos, ou mais conhecidos como prefeitos e governadores (isto mesmo, com letra minúscula, pois não merecem um P ou um G), para retorno ao funcionamento normal.

Então, resolvi dar algumas dicas de lugares que de uma certa forma conseguiram tornar um almoço ou um jantar agradável, sem aquela sensação de você e sua família estarem emanando radioatividade mortal e que todos que chegam perto de você estão com luvas, máscaras, capacetes, face shields, entre outros aparatos de proteção, às vezes mal utilizados ou em exagero. Com protocolo estranho de não poder pegar o copo e a bebida da bandeja e pôr na mesa; mas fica a questão: como é que o copo e a bebida foram parar na bandeja? O garçom não as pegou? Elas foram levitando de dentro do armário ou da geladeira direto para a bandeja? A mesa não pode ter toalhas, mas pode ter jogo americano? No caso dos japoneses o molho shoyo não fica na mesa para não contaminar, e o garçom pode a toda hora ir pegar aquele vidro enorme e colocar sempre no seu pratinho? Ou seja, uma série de normas idiotas que só servem para gerar aplicação de multas pelos tiranetes caso não estejam sendo cumpridas, gerando assim mais uma receita para entulhar seus bolsos com nosso tão batalhado dinheirinho.

Nestes dias que vieram se arrastando, fui em alguns lugares que merecem um destaque por oferecerem uma "liberdade maior" no que tange a se divertir e fazer uma boa refeição, ou até tomar um chopp e comer uma pizza.

Então vamos lá:

No Shopping Barra Mall, em frente ao Americas Park, Av. das Américas.

Trattoria Di Fernando: ambiente aberto ao ar livre, ideal para estas noites fresquinhas do inverno carioca, vale a pena inclusive levar um casaco. Excelente pizza, boas massas, tem uma burrata com focaccia e parma sensacional, bom vinho, lugar descontraído, onde as pessoas se espalham por mesas espaçosas e confortáveis. É muito legal e relaxante.

Trattoria Di Fernando

Melhor que, bem coladinho, tem o **Espetto Carioca**, no mesmo esquema ao ar livre (lembre-se nada de concentrações em ambiente fechados), mesas espalhadas, excelente para um espetinho, tem uma variedade interminável deles, e um chopp geladíssimo.

Espetto Carioca

Um pouquinho mais a frente, no mesmo pátio, há uma certa distância, está o **Benkei, Japa clássico** que mantém a qualidade na realização das pecas, o chato e o lance do shoyo, mas passa.

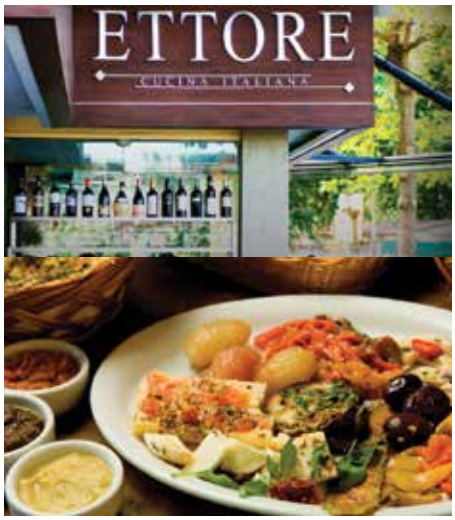
Benkei

Os três restaurantes reúnem os moradores dos condomínios mais próximos e uma gama de frequentadores que tiveram a mesma sacação (ideia): poder sair para ir a um ambiente seguro, aberto, animado e sem muita regra tola.

Hollandaise - Av. Lúcio Costa: Manteve a qualidade dos pratos, que continuam bem servidos e saborosos, com boas sobremesas. Conseguiram dispor as mesas, tanto dentro do restaurante quanto na varanda, de maneira que não passa muito a impressão de você estar com lepra ou ser um juiz do supremo. O local é bem ventilado, pois está na beira da praia.

Hollandaise

Ettore: sempre ele, está há 35 anos no mesmo lugar, pequeno, tem uma varandinha com apenas 4 mesas bem gostosas, já que estão no pátio do shopping. No lado de dentro, como o lugar é pequeno, o Ettore (proprietário) conseguiu reduzir o número de mesas sem dar a impressão de amplitude do espaço, mantendo assim o aconchego do local, a qualidade e o atendimento amável de sempre.



Ettore

Bem! Acho que com 05 opções espero conseguir fazer vocês saírem um pouco de casa. Ah! Sim, vale lembrar que em nenhum destes lugares existe a obrigatoriedade de usar as malditas e incoerentes máscaras enquanto você não estiver comendo nem bebendo (acredite, há locais que exigem).

Sejam felizes e divirtam-se !!!

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 17:00h, que será online, 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 e todas também serão digitais.

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.

Considerando o grave momento de pandemia por que passa o País, a nossa eleição da nova Diretoria da AMNI será online (de forma digital). E o método escolhido por nossa Casa foi o Google Forms, que é um aplicativo de gerenciamento de pesquisas lançado pelo Google, muito seguro e eficaz.

Todos os Associados em dia e aptos a votar em nossa eleição têm até o dia **27 de agosto de 2020, até às 17:00h**, para se inscreverem, e devem, para confirmar a sua inscrição, enviar um email para: **assomedni.eleicoes2020@gmail.com**, e no Assunto colocar "**Eleição Triênio 2020/2023**" e no corpo do email: **digite seu email e seu nome**.

No dia 28 de agosto de 2020, cada associado apto receberá o link de votação, via Email e via Whatsapp **(se não receber o link entre em contato com a AMNI)**.

No dia 31 de agosto de 2020, a partir das 08:30 até às 17:00h, será o horário da votação de nossa Assembléia Geral Ordinária. E, a partir das 19:00h do mesmo dia, será informado, via Email, via Whatsapp e nas nossas redes sociais o resultado da mesma.

Então a nossa Assembléia Geral será digital (online) e deverá começar às 08 horas e 30 minutos. Contamos com a participação dos nossos associados em pleno gozo dos seus direitos. E contamos também com a sua participação, visando prestigiar a nossa Casa e mantê-la viva e unida.

Nova Iguaçu, 10 de agosto de 2020

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

ELEIÇÕES AMNI 2020:

O dia 31 de agosto está chegando e neste dia teremos a nossa eleição referente ao Triênio 2020/2023.
Você tem até o dia 27 de agosto de 2020, até às 17:00h, para se inscrever, e deve, para confirmar a sua inscrição, enviar um email para: **assomedni.eleicoes2020@gmail.com**, e no Assunto colocar "**Eleição Triênio 2020/2023**" e no corpo do email: **digite seu email e seu nome**.
E no dia 28 de agosto de 2020, você receberá o link de votação, via Email e via Whatsapp **(se não receber o link entre em contato com a AMNI)**.
O número de nossa lista de transmissão no Whatsapp é +5521975173101. Se você não receber nenhuma mensagem nossa, mande mensagem para o nosso número a fim de que possamos adicioná-lo em nossa lista, a fim de que participe de nossas eleições.
Solicitamos ainda que atualizem os seus números de celulares e também enviem mensagem para o nosso e-mail para que possamos atualizar os seus dados de contato: marco.assomedni@gmail.com. E assim você terá acesso a mais informações.
Participe das ações de sua Casa, pois a sua presença é muito importante. A AMNI existe para você e por você!
Para maiores informações entre em contato conosco.

CLUBE DE BENEFÍCIOS

CLUBE DE BENEFÍCIOS AMNI, onde a sua Casa, preocupando-se com o seu Associado, que é um formador de opinião, vem buscando parcerias com empresas de venda de serviços e produtos de seu interesse a fim de que você tenha um atendimento personalizado, comodidade e vantagens por ser nosso filiado. Sabendo das suas responsabilidades e de sua falta de tempo para buscar e encontrar produtos ou serviços de qualidade, procuramos, avaliamos e já fechamos parcerias com as seguintes empresas listadas abaixo:

MAISANO MADEIRAS E FERRAGENS
Rua Athaíde Pimenta de Morais, 437 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 2667-4295

COLARES AUTO ELÉTRICA
Avenida Nilo Peçanha, 1168
Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)2668-1317

MSV – MECÂNICA EM GERAL, FUNILARIA E PINTURA
Rua Luís Sobral, 677 – Califórnia
Nova Iguaçu
Tel.: (21) 3745-5289

PONTO AUTO
Avenida Nilo Peçanha, 1180
Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)2668-5321

BOX MIL SERVIÇOS AUTOMOTIVOS
Rua Mauro Arruda, 67 – Centro
Nova Iguaçu
Tel.: (21)2667-4513

PARADA 60 GARAGE Car service
Higienização + oxisanitização completa
Desconto de 20% para médicos associados
Tel.: 97011-1803 | 98636-8232

FP CHAVEIROS
Top Shopping – G1
Tel.: (21)2667-2398

ÓTICAS CARLA
Rua Dr. Luiz Guimarães, 269
Loja 16 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: 2667-5149

TUDO A RIGOR – ALUGUEL DE ROUPAS
Rua Antônio Melo, 85 – Centro
Nova Iguaçu
Tel.: (21)2698-5076

MORETTI AR CONDICIONADO PARA VEÍCULOS
Rua Otávio Tarquino, 994
Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)2667-6033

DUDA SOM
Avenida Nilo Peçanha, 882
Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)2695-5003

NOVA FAROL FOM FOM (Recuperação e regulagem: Faróis, Lanternas e Retrovisores – Nacionais e Importados)
Avenida Nilo Peçanha, 1305 – Centro – Nova Iguaçu – Tel.: (21)2668-2166 e 2668-1864

BRUNA REZENDE & CIA
(Produção de Eventos e animação)
Tel.: (21)98291-3304

ÓTICA VISOO
Avenida Amaral Peixoto, 130
Sala 301 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)2769-2335

MACROCELL
Travessa Almerinda Lucas Azevedo, 25 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)96421-4051

BN CONSULTORIA (Gestão de Pessoas e Empresas)
Tel.: (21)97517-3101

CONSULTORIA DO CARRO (Consulta e Venda Automotiva – Blindagem Veicular)
Avenida Dr. Mário Guimarães, 428 – Centro
Nova Iguaçu – Edifício Le Monde
Tel.: (21)2768-8563 e 98888-7178

BRASAS ENGLISH COURSE - NI
Rua Cel. Alfredo Soares, 101
Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21)3773-1797

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO

Dr. Jesse Ely Barros Silveira	01/09
Dr. Lauro Sergio de Oliveira	01/09
Dr. Paulo César Henrique Lopes	01/09
Dr. Alípio Novaes Pinheiro Neto	02/09
Dra. Ana Cristina Lima da Silva	02/09
Dr. João Ricardo Piscitelli	03/09
Dr. Ednilson Parra César	06/09
Dra. Gisele Miranda Martins	06/09
Dra. Rosana Cardoso Magalhães Alves	06/09
Dr. Telêmaco Boldrim de Freitas Lima	06/09
Dr. Agostinho Manuel da Silva Ascenção	07/09
Dr. Neder Coelho Benito	07/09
Dr. Samir Kalaoun	07/09
Dr. Júlio César Barcellos	08/09
Dra. Iara Regina Pena Carneiro	10/09
Dr. Rafael Braga Pimenta	10/09
Dr. Sergio Roberto Menezes Moreira	10/09
Dr. Alexandre de Moraes Monteiro	11/09
Dr. Carlos Alberto Faria de Lucena	13/09
Dra. Ana Flávia da Silva Braga Alves	15/09
Dra. Andréa Maciel Essinger	16/09
Dr. Emerson Souza Tavares	16/09
Dr. Jefferson Martino	16/09
Dra. Leana Ramalho da Costa	17/09
Dr. Marco Aurélio Amin Sardenberg	17/09
Dr. Orlando Bottari Filho	17/09
Dra. Andréa Vieira Zanetti	18/09
Dr. Carolino Augusto Silva	18/09
Dr. Paulo Bittencourt dos Reis	18/09
Dr. Anderson Alves da Costa	19/09
Dra. Monique Flores	19/09
Dr. Raphael dos Santos Leon Blum	19/09
Dr. Guilherme Rosa Lopes	20/09
Dra. Teresinha Helena de Oliveira Rego	20/09
Dr. Orlando Teixeira Maia	21/09
Dra. Patrícia Di Gregorio Quaresma	21/09
Dra. Luciana Costa de Albuquerque Gleizer	23/09
Dra. Aguida Maria Barata da Silva	24/09
Dr. Vanderson de Oliveira Lemos	24/09
Dr. Wandir Moreira Ramos	24/09
Dr. Francisco Rodrigues de Paula Filho	25/09
Dr. Christian Campos Ferreira	26/09
Dr. Vanderlei Cosme de Oliveira Porto	26/09
Dra. Maria Patrícia Torres Silva	27/09
Dr. Eduardo de Almeida Mello	28/09
Dr. Vilson de Lemos Junior	29/09

DR.EMERSON

LABORATÓRIO E IMAGEM

EXAMES LABORATORIAIS EM CASA

- EVITE FILA DE ESPERA
- NÃO PAGUE CARO
- NÃO GASTE COM PASSAGEM
- RESULTADO PELA INTERNET

Sempre levando conforto e segurança aos pacientes

99841-0965

Bradesco Saúde · SulAmérica Saúde · Grupo NotreDame Intermédica · cedae saúde · Postal Saúde — Sua vida, nossa existência

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