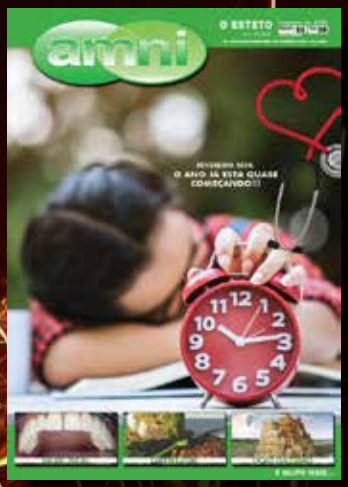
amni

O ESTETO *em revista*

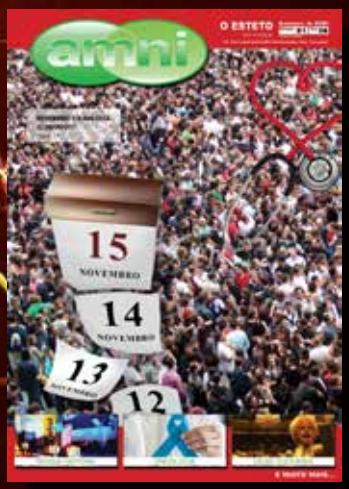
Dezembro de 2020
Número 92 Ano 08
Venda Proibida

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



DEZEMBRO: RETROSPECTIVA 2020 – ANO EM LUTO!!!

Página: 04



NOSSA HISTÓRIA

GASTRONOMIA

DICAS CULTURAIS

E MUITO MAIS...

MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL

Riolabor
Medicina Diagnóstica

COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

Nova Iguaçu I
Rua Marechal Floriano Peixoto,
nº 1302 - Centro

Nova Iguaçu II
Rua Professora Venina Correa Torres,
nº 230 - loja 240 - Centro

São João de Meriti
Rua Expedicionários, nº 62,
2º andar - Centro

Nilópolis
Rua Pedro Alvares Cabral, nº 256,
lojas F e G - Centro

Vilar dos Teles
Rua Cléber Santos de Carvalho,
nº 50 loja 1

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

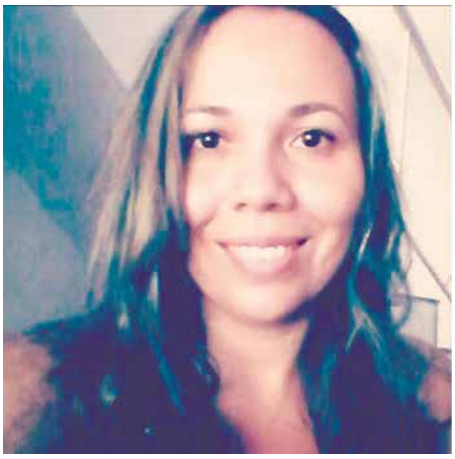
www.riolabor.com.br

Nesta Edição

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	5
ONCOLOGIA	6
ORTOPEDIA	7
SAÚDE BUCAL	8
CARDIOLOGIA	10
VIDA SAUDÁVEL	11
INFORME UNIMED	12
PMNI	16
GESTÃO DE PROP&MKT	18
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	20
ENDOCRINOLOGIA	23
NOSSA HISTÓRIA	24
SAÚDE MENTAL	25
GESTÃO CONTÁBIL	26
GESTÃO SUSTENTÁVEL	27
CLAUDIO MOURA - VIP'S	28
DICAS CULTURAIS	30
GASTRONOMIA	32
COLUNA SOCIAL	34

Queridos leitores!
Nunca um fim de ano foi tão esperado. E não é para menos. Em 2020 vivenciamos juntos a uma pandemia de proporções que ainda estão sendo calculadas. Até o fechamento deste texto já eram mais de 178 mil mortes. E contando. Um ano de perdas, prejuízos de toda ordem, mudanças bruscas nas nossas rotinas. Um ano pesado, é verdade. Mas se você está, neste momento, lendo este texto, então saiba: você é um sobrevivente. Passou dificuldades, medos, possivelmente vivenciou perdas, se apavorou e se emocionou diante das notícias, mas está aqui. E é com esta sensação de que a vida segue que temos que nos solidarizar para entrar em 2021 com mais garra, mais vontade de viver e de continuar escrevendo nossa história.
Ainda estamos numa pandemia e não podemos nos esquecer disto. Vamos continuar nos cuidando, tendo em mente que agora falta menos do que faltava. As primeiras pessoas começaram a ser vacinadas, o que nos dá uma esperança tremenda. Já caminhamos tanto, abrimos mão de tanta coisa, não vamos esmorecer logo agora, ok?
Acredito que nem só de lembranças ruins o ano será marcado. A pandemia nos obrigou a rever nossos hábitos, sentimentos e até convicções. Aprendemos a valorizar o que e quem realmente importa na nossa vida. Certamente, quando tudo isto passar, os abraços serão mais apertados, os encontros serão mais calorosos e a vida ganhará novo sentido. Sim, podemos dizer que 2020 também foi um ano de aprendizados e feliz de quem soube extrair dele as lições de vida que precisavam ou precisam ainda ser aprendidas.
Finalizando o último texto deste ano, o meu maior desejo para vocês, amados leitores, é que este fim de ano seja de amor e reflexão. E que 2021 nos seja leve e repleto de realizações.
Com carinho! Nos vemos em 2021!

Por Patricia de Paula
Editora



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 92 • Ano 08
Dezembro de 2020

Presidente: Dr. José Roberto Pinto Barbosa
Vice-Presidente: Dr. Carlos Alberto Vianna
Primeiro-Secretário: Dr. Alex Serpa Biazucci
Segundo-Secretário: Dr. Abdallah Elias Rizk
Primeiro-Tesoureiro: Dr. Carlos Alberto Ramos
Segundo-Tesoureiro: Dr.ª Marizi Queiroz Ribeiro
Diretora Social: Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles
Diretor Científico: Dr. Clanir Marques Ribeiro
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
TRIÊNIO 2020/2023 - A Casa do médico para o médico.

DEZEMBRO: RETROSPECTIVA 2020 – ANO EM LUTO!!!

O que falar do que foi este turbilhão chamado 2020???
O ano está chegando ao fim e faltam poucos dias para começarmos 2021...

Pequeno Resumo de 2020:
Crise econômica mundial (inflação, dólar em alta, desvalorização de nossa moeda etc.).
Pandemia.
Fome, pobreza, violência, racismo (como se fosse algo banal)...
Desastres ecológicos, queimadas (como se o nosso planeta estivesse reclamando de nossa má conduta e falta de carinho com ele).
Civilidade, como conduta humana, em queda no mundo inteiro...
No Brasil, tivemos eleições municipais.

Mas infelizmente o mais terrível e trágico deste ano de 2020, foi a Covid-19, com o seu vírus de alto poder de contaminação e com elevado grau de letalidade.
Quantas perdas tivemos...
Quanta estupidez! Quanto egoísmo!
Realmente, 2020 será um ano marcante em nossas vidas...
Achávamos que evoluiríamos como seres humanos, que nos preocuparíamos com o próximo, teríamos união dos povos, que esta Pandemia mudaria o mundo, as pessoas...
E infelizmente esta Pandemia até agora só mostrou o pior da maioria dos seres humanos.
E isto é a herança que vamos deixar para os nossos filhos, netos...
Valores familiares distorcidos...
Porém, como sempre dizemos, há esperança.

2021 está chegando e ainda vai ser um ano muito difícil, pois a luta pela vacina é que ela esteja disponível para o mundo em 2021.
E o mercado, até que exista uma vacina com poder de proteção real, continuará com receios; então todos devemos refletir sobre as nossas decisões e suas consequências, a fim de que o ano de 2021 seja menos doloroso e triste como foi 2020.

Reflita, pense e mude!!! Seja mais sensato!
Está na hora de evoluirmos para melhor e deixarmos de ser tão medíocres e egoístas.

Voltando para a nossa revista, mais uma vez, ela está com muitas matérias interessantes, muito diversificada e só temos que agradecer de coração aos nossos colunistas, aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês.
Logo, queridos leitores, mais uma vez teremos a chance de novos tempos, pois 2021 está chegando, está logo ali.
Desejamos a todos boas festas, sabedoria, paz, resiliência, muita civilidade nas festas de fim de ano e no novo ano que vai começar.
Temos que estar preparados para receber 2021 de braços abertos e com muita força em nossos corações.
E para encerrarmos com a última edição de 2020, renovamos os nossos votos com vocês, amigos e leitores, a fim de que possamos continuar a existir e a progredir sempre. **Ajudem-nos** a cumprir a nossa **NOBRE MISSÃO! Façam parte do nosso projeto de trabalho e de vida. PENSEM SEMPRE POSITIVO, IMAGINEM 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"

2020, ANO EM LUTO...

E quando íamos imaginar que, nem em nossos maiores pesadelos e tristezas, viveríamos uma pandemia...
Daí acontece este marco histórico em nossas vidas, que nunca vamos esquecer e que muito vai nos marcar, infelizmente.
Este coronavírus não poupou e nem vai poupar ninguém.
Vem como um rolo compressor, mudando todos os nossos projetos, sonhos e vida, e nos levando a uma reflexão única de sobrevivência e de relações humanas.
Perdemos parentes, amigos, conhecidos, alguns faliram e aqui estamos nós, todos no mesmo barco, ainda sem direção e num trajeto longo e duradouro.
E vamos nadando contra a maré, dia após dia, hora após hora, tentando cuidar para não entrarmos numa triste estatística, onde se encontra toda a existência humana.
Vacinas feitas às pressas, brigas políticas, todo mundo é médico, todo mundo tem uma solução... Mas a grande verdade é que ninguém sabe de nada.
E quantas perdas ainda vamos ter com esta doença, para entendermos a seriedade do momento que estamos vivendo.
A nossa Casa, AMNI, também teve muitas perdas, associados e entes queridos, e todos tiveram grande importância... mas houve um momento que mexeu muito com a nossa diretoria, com a nossa Instituição, que foi a perda de nosso querido Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira, Ex-Presidente, Ex-Vice-Presidente, Professor e também imortal e membro Titular da ANM, Cadeira 77...
Realmente, 2020 é um ano em luto!
Ainda neste ano, com tudo que aconteceu e ainda continua acontecendo, tivemos as nossas eleições, que pela primeira vez foi virtual, elegendo a nova diretoria... com a saída de 01 membro e a disponibilização de 02 vagas, devido ao falecimento do nosso companheiro. Tivemos uma renovada em nosso grupo, estamos felizes de ter conosco, neste novo Triênio, a Drª Marizi Queiroz Ribeiro e o Dr. Clanir Marques Ribeiro, para nos acompanhar e nos ajudar neste novo triênio.

Reinauguramos o nosso auditório que recebeu o nome do ilustríssimo Dr. Hildoberto, com uma modesta reunião.
E estamos aqui, aguardando que as coisas melhorem e que o ano de 2021 seja o ano da Ressurreição.
Desejamos a todos os médicos, aos profissionais da área de saúde e a você muita paz, união e força.

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

DEZEMBRO LARANJA: CURTA O SEU VERÃO COM CONSCIÊNCIA

No final do ano, as temperaturas aumentam e logo percebemos que o verão se aproxima. Com ele, expomos mais nossa pele aos efeitos do sol, seja indo mais a praia ou ainda dando um mergulho na piscina. Por isto, nesta época do ano, as instituições de saúde se unem à campanha do Dezembro Laranja. O objetivo é chamar atenção para a detecção precoce do câncer de pele.

No Brasil, o câncer de pele é responsável por 33% de todos os diagnósticos de tumor, mostrando que os números de sua incidência são maiores do que os cânceres de próstata, mama, colorretal, pulmão e estômago. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a cada ano são registrados cerca de 185 mil novos casos de câncer de pele no país, a maioria deles do tipo mais comum: o câncer da pele não melanoma. A doença normalmente acomete pessoas com mais de 40 anos, sendo raro em crianças e negros, com exceção daqueles já portadores de doenças cutâneas. Porém, com a constante exposição de jovens aos raios solares, a média de idade dos pacientes vem diminuindo.

Existem dois tipos de tumores na pele: Melanoma e Não melanoma. O primeiro deles é mais raro e tem origem nos melanócitos (células produtoras de melanina, substância que determina a cor da pele). Já o segundo é mais frequente e de menor mortalidade, porém, se não tratado adequadamente pode deixar mutilações bastante expressivas.

Em ambos os casos, os principais sintomas são: aparecimento de uma pinta escura de bordas irregulares acompanhada de coceira e descamação, feridas que não cicatrizam em até quatro semanas e manchas na pele que coçam, ardem, descamam ou sangram. É importante também ficar atento às pintas antigas, já existentes, mas que aumentam de tamanho de uma hora para outra ou apresentam alteração na coloração e na forma.

Diante destas lesões suspeitas, um dermatologista deve ser procurado para confirmação do diagnóstico e tratamento. Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia podem diagnosticar o câncer da pele.

No caso do câncer de pele não melanoma, o tratamento mais indicado é a cirurgia. Eventualmente, pode-se associar a radioterapia à cirurgia. A terapia fotodinâmica, a criocirurgia e a imunoterapia tópica são também opções para o tratamento deste câncer. Já no caso do tipo melanoma, a cirurgia também será a primeira etapa do tratamento. A radioterapia e a quimioterapia também podem ser utilizadas dependendo do estágio do câncer. Quando há metástase, o melanoma, atualmente, é tratado com novos medicamentos, que apresentam altas taxas de sucesso terapêutico.

Quando descoberto precocemente, o câncer de pele tem mais de 90% de chances de cura. Portanto, além de ficar atento aos sintomas, é importante também prestar atenção em alguns fatores que podem aumentar o risco do desenvolvimento da doença como a exposição prolongada e repetida ao sol, principalmente na infância e adolescência; ter pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros; ser albino ou ainda ter história familiar ou pessoal de câncer de pele.

A forma mais efetiva de prevenção a este tipo de câncer é expor-se ao sol de forma consciente. Isto é, evitando-se a exposição ao sol no horário das 10h às 16h, quando os raios são mais intensos e sempre com protetor solar com fator de proteção de, no mínimo, 30. Além disto, mesmo em outros períodos do dia, recomenda-se procurar lugares com sombra, usar proteção adequada, como roupas, bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção UV, sombrinhas e barracas. Usar filtro solar próprio para os lábios também é uma boa forma de proteger esta parte do rosto.

Este ano, a Sociedade Brasileira de Dermatologia tem como público-alvo da campanha crianças e adolescentes. A ideia é abordar o tema de forma didática e descomplicada para os pequenos, mostrando a importância de não subestimar a doença e de levar em consideração medidas de fotoproteção desde a infância. Isto porque, como já mostramos neste artigo, os hábitos de exposição solar na infância são capazes de influenciar tanto no envelhecimento quanto no desenvolvimento do câncer de pele. Para se comunicar melhor com este público, a campanha deste ano tem como embaixadores os irmãos e influenciadores digitais Maria Clara e JP.

Curta o verão deste ano com consciência. Sempre que for necessário se expor ao sol, não esqueça de proteger as áreas descobertas do corpo com protetores de FPS igual ou superior a 30, reaplicando a cada duas horas ou sempre que houver contato com a água. Para aqueles que vão preferir ficar mais em casa por conta da pandemia da Covid-19 que ainda não terminou, não deixe de observar pintas que crescem, manchas que aumentam, sinais que se modificam ou feridas que não cicatrizam. Em caso de suspeita, converse com o seu dermatologista.

ESCRITO POR:
DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

EWING

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

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

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

A ressonância magnética deve ser usada rotineiramente para avaliação dos tumores malignos. Ela irá mostrar a extensão no osso e tecido mole e relacionar o tumor a outras estruturas anatômicas próximas (como vasos, por exemplo). Alguns estudos atuais sugerem que uma ressonância magnética com contraste pode ajudar a determinar a quantidade de necrose no interior do tumor, ajudando a determinar a resposta ao tratamento antes da cirurgia.

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

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

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

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

ESCRITO POR:

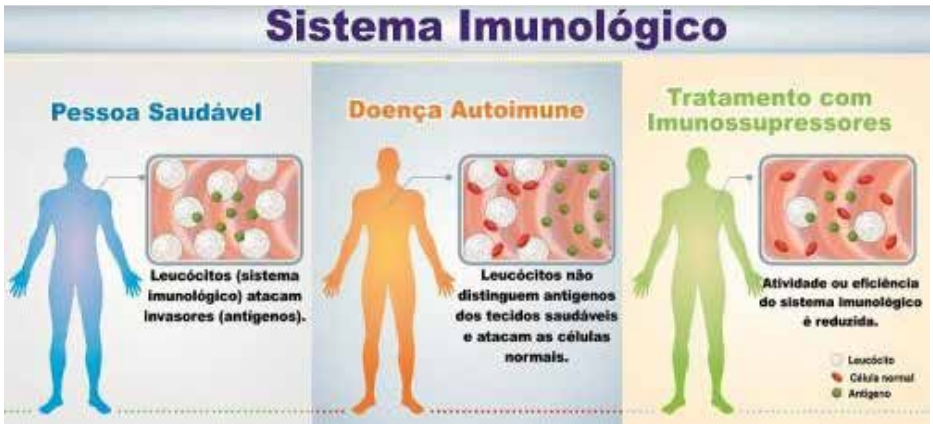
DRA. LUMA DUARTE BARBOSA

Ortopedista

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

PACIENTES RECUPERADOS E AS SEQUELAS DA COVID

Além dos sintomas mais sérios, que podem levar à morte, pacientes infectados pelo coronavírus desenvolvem também alguns sintomas um tanto quanto bizarros, como os "dedos de COVID" e a perda do olfato e paladar. Agora, mais uma consequência da infecção pelo vírus vem sendo relatada: a queda de dentes saudáveis.
Fonte: The New York Times



- **"Dedos de COVID"- podem ser um sinal persistente da doença; saiba identifica-los.**
- **Covid-19 - perda de olfato é indicador "altamente confiável" da infecção.**
- **NO - que são doenças crônicas, autoimunes e infecciosas?**

O problema aconteceu com uma mulher após ter sido acometida pela covid-19 (Farah Khemili), de 43 anos, nos Estados Unidos. A mulher relata que, ao colocar na boca uma bala de menta, percebeu que um de seus dentes superiores estava balançando, como se estivesse mole — e de fato estava. No dia seguinte, o dente caiu em sua mão, sem que sentisse qualquer dor ou que sangrasse.
Inicialmente, ela acreditou ser culpa da bala, mas descobriu que outras pessoas passaram pelo mesmo problema ao serem contaminadas com a COVID-19, além de outros sintomas relacionados aos dentes, como o escurecimento com uma cor acinzentada, dentes lascados ou ainda com sensibilidade. Os relatos foram compartilhados em um grupo de sobreviventes da doença no qual Khemili entrou, mas até o momento ainda não existe nenhum estudo sobre o sintoma.
Estes pacientes também já relataram sintomas como queda de cabelo e dedos inchados, que poderiam ser consequências de problemas no sistema circulatório, suspeitando que isto pode estar relacionado ao enfraquecimento dos dentes e ligamentos. De acordo com o periodontista David Okano, da Universidade de Utah em Salt Lake City, nos Estados Unidos, é extremamente raro que os dentes simplesmente caiam. No entanto, problemas dentários já existentes podem ser agravados pela COVID-19, principalmente se os pacientes se recuperaram de graves infecções.
No caso de Khemili, ela diz que já tinha o histórico de problemas dentários antes de contrair o SARS-CoV-2. Quando ela foi ao dentista, logo após o dente cair, não foi encontrada qualquer infecção na gengiva, mas descobriu que houve uma perda óssea significativa devido ao vício em cigarros. Em outro caso, no entanto, ocorrido com uma criança de 12 anos que tinha os dentes saudáveis, não havia histórico de algo que possa ter prejudicado a dentição. A queda do dente aconteceu após um caso leve da COVID-19.
Nos EUA, a comunidade médica já está ciente do sintoma e vai começar a analisar o que vem acontecendo com estes pacientes logo depois de estarem recuperados da infecção pelo coronavírus.

RECOMENDAÇÕES E PROTOCOLO COM A HIGIENIZAÇÃO E TROCA DAS ESCOVAS DENTÁRIAS:

1º TROCAR SUAS ESCOVAS DENTÁRIAS;
2° TENHA COPOS DESCARTÁVEIS PARA DEIXAR AS ESCOVAS MERGULHADAS EM ÁGUA OXIGENADA 3VOL. 10% DE 3 A 5 MINUTOS.
3° COMPRE COLUTÓRIO (ANTISSÉPTICO BUCAL) DE SUA PREFERÊNCIA COM ÁLCOOL E ASSIM QUE ENXAGUAR A ESCOVA EM ÁGUA CORRENTE, APÓS FICAR SUBMERSA EM ÁGUA OXIGENADA, DEIXÁ-LA POR 5 MINUTOS NO COLUTÓRIO A FIM DE ELIMINAR QUALQUER PRESENÇA DE VÍRUS E BACTÉRIAS.
4° MARCAR UMA CONSULTA PARA FAZER UM EXAME CLÍNICO E REALIZAR UMA PROFILAXIA COMPLETA: COM ULTRASSOM, JATEAMENTO DE BICARBONATO DE SÓDIO E APLICAÇÃO DE ANTISSÉPTICO ANTIVIRAL.

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

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

PREDITORES CLÍNICOS EM MIOCARDIOPATIA PERI-PARTO

Miocardiopatia peri-parto ocorre em cerca de 1 a cada 2000 mulheres. A etiopatogenia é desconhecida, mas acredita-se que a autoimunidade, processos inflamatórios e infecções por vírus podem estar relacionados ao quadro.

Por ser uma complicação rara da gravidez, torna-se difícil reunir um número grande de pacientes para investigação científica.

Para tentar juntar um número maior de pacientes foi desenhado o estudo IPAC (Investigations of Pregnancy Associated Cardiomyopathy), que envolveu 30 centros nos EUA. Foi um estudo prospectivo, que avaliou 100 mulheres com miocardiopatia peri-parto.

Este estudo mostrou que 91% das pacientes com FE ≥ 30% e diâmetro diastólico de VE < 60mm na avaliação inicial tiveram recuperação completa da disfunção ventricular em 1 ano de seguimento, comparado com 0% das pacientes que se apresentaram inicialmente com FE < 30% e com DDVE ≥ 60mm.

13% das pacientes apresentaram algum evento maior (implante de dispositivo de assistência circulatória ou transplante cardíaco) ou mantiveram disfunção ventricular grave após 1 ano.

Os fatores de risco identificados para uma pior evolução foram: FE < 30%, DDVE ≥ 60mm ou mulheres negras (todos com P ≤ 0,001). A mortalidade em 1 ano foi de 6% neste grupo de pacientes.

Este estudo é importante, já que pela primeira vez foi possível reunir um número considerável de pacientes com uma doença da qual temos pouco conhecimento de etiopatogenia. Aguardamos novas análises deste grupo de pacientes para tentar entender melhor o desenvolvimento desta doença e qual a melhor forma de tratamento para estas pacientes.

Comentário:

Este estudo serve como base para que os cardiologistas clínicos, que se defrontem com esta patologia cardiovascular, de difícil diagnóstico inicial, possam, a partir do conhecimento destas variáveis de risco apontadas pelo referido estudo, entender e abordar com mais propriedade os pacientes que estão propensos à pior evolução, lançando mão de tratamentos farmacológicos mais intensivos(1), utilização de cardioversores-desfibriladores implantáveis(2) e até transplante cardíaco, no manuseio de longo prazo destes pacientes de pior prognóstico.

Referência:

1. McNamara DM, Elkayam U, Alharethi R, et al. Clinical outcomes for peripartum cardiomyopathy in North America. J Am Coll Cardiol 2015; 66:905-914.

Referências:

1. https://cardiopapers.com.br/cardiomiopatia-periparto-dicas-que-voce-tem-que-saber/
2. The Wearable Cardioverter-Defibrillator: Experience in 153 Patients and a Long-Term Follow-Up Stephanie L. Rosenkaimer et al.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7141506/

ESCRITO POR:
Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'Ana
&
Dr. Maurício de Souza Rocha Júnior

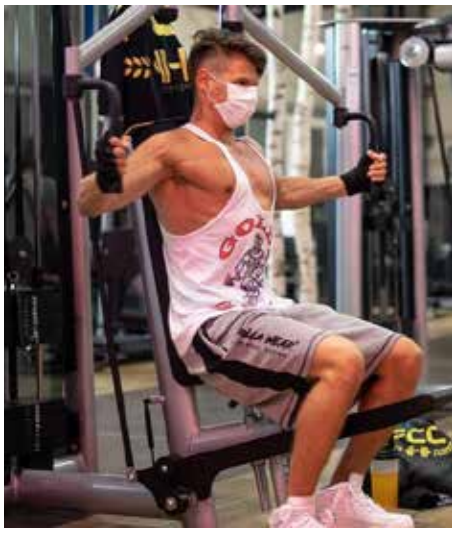
EXERCÍCIO FÍSICO, UMA VACINA SEGURA E EFICAZ PARA A COVID-19

O tempo todo somos cobrados para que tenhamos uma vida ativa e uma alimentação saudável; e agora neste momento de pandemia estas cobranças se intensificaram. Estamos descobrindo na prática a importância de tais hábitos para uma vida sem medo da Covid-19. Esta doença é nova e tudo está sendo descoberto conforme os casos vão acontecendo; os protocolos de prevenção e tratamento estão o tempo todo sendo modificados. A relação entre atividade física e Covid-19 não é diferente dos demais protocolos, não se sabe exatamente quais são os reais benefícios, mas o que se tem observado é que pessoas que se mantêm fisicamente ativas têm uma incidência baixa de internação, ficando a maioria, após infectada, com sintomas leves ou assintomáticos.

Cientistas e médicos estão mergulhados em identificar quais as intervenções que podem ser tomadas que melhoram a saúde da população infectada, ou das pessoas que estão na zona de risco para infecções. A ideia é descobrir atitudes para uma diminuição do risco de infecção ou resposta clínica mais eficiente, de forma que o indivíduo apresente quadro clínico leve e com boa evolução, caso seja infectado. Modificações alimentares e suplementações com vitaminas estão entre as estratégias propostas. Entretanto, não há evidências consistentes em favor de qualquer uma destas medidas.

Por outro lado, os benefícios da atividade física para a saúde estão bem estabelecidos. Indivíduos fisicamente ativos apresentam uma capacidade respiratória boa, massa muscular ativa e um volume adiposo corporal menor do que a população sedentária. A prática de exercícios físicos, em intensidade leve a moderada, melhora a imunidade do organismo criando uma evolução mais favorável para o caso de uma eventual infecção.

Sabemos que atividade física regular melhora os níveis lipídicos, glicêmicos, pressão arterial



e função cardiorrespiratória. Estes são os principais fatores de risco para quem for infectado pela Covid-19. Logo, praticar atividades na intensidade correta irá estimular respostas imunológicas favoráveis no organismo.

Outro aspecto muito relevante é a obesidade, que tem sido descrita como maior fator de risco para a gravidade da evolução da COVID-19. Estudos demonstram que os pacientes com índice de massa corpórea IMC > 30 kg/m2 evoluem mais frequentemente para internação hospitalar, sendo ainda fator associado ao maior risco de óbito.

O período de quarentena, com a imposição do confinamento das pessoas, tem ocasionado aumento da compulsão alimentar e do sedentarismo, contribuindo para o aumento da obesidade e para o descontrole de doenças como hipertensão e diabetes.

Então, o exercício físico tem papel essencial no controle da Covid-19. Sendo uma "vacina natural", quando atuará desenvolvendo um aumento na imunidade do indivíduo. Desta forma, recomenda-se adotar e manter um estilo de vida saudável para que o corpo esteja preparado para uma possível contaminação. E, enquanto não ocorre, as recomendações sanitárias de uso de máscaras, álcool 70%, lavar as mãos e distanciamento devem ser seguidas para prevenção da doença.

ESCRITO POR:

RAPHAEL SACRAMENTO

Profissional de Educação Física

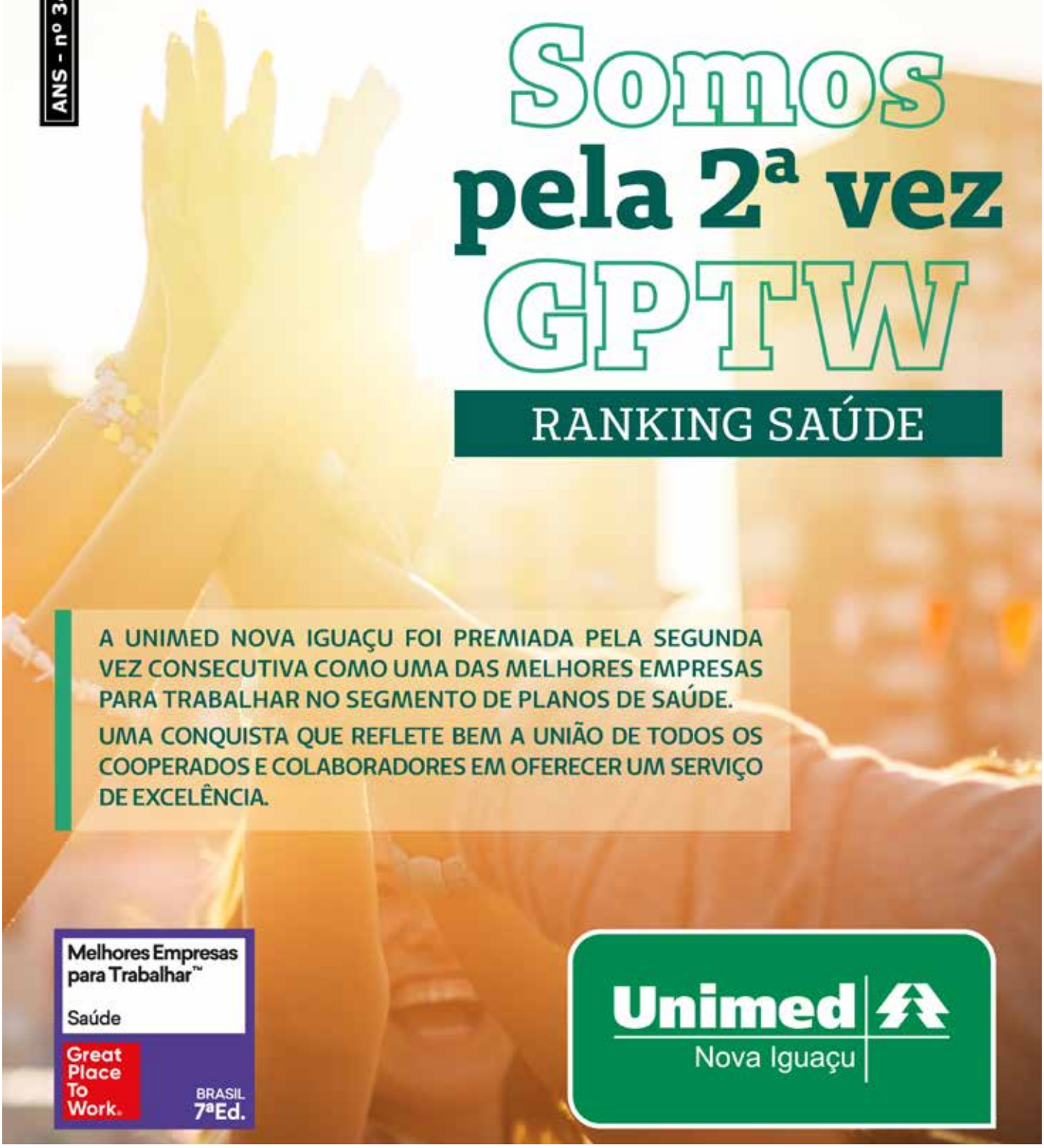
Raphael Sacramento - Personal Trainer
CREF 022508 G/RJ
Tel.: 9922-77878
raphasacramento@yahoo.com.br

UNIMED NOVA IGUAÇU ESTÁ ENTRE AS MELHORES PARA TRABALHAR NA ÁREA DA SAÚDE

Pela segunda vez consecutiva, a Unimed Nova Iguaçu está entre as "**Melhores Empresas para Trabalhar GPTW – Segmento de Planos de Saúde, no Estado do Rio de Janeiro**". A pesquisa, organizada pela **Great Place To Work (GPTW 2020)**, organização global de pesquisa e consultoria, divulgou recentemente os resultados e a Cooperativa alcançou um índice de 89% de satisfação. A credibilidade do trabalho é pautada no próprio método de avaliação, sempre realizado sob a perspectiva dos colaboradores.

Para o Diretor Administrativo, Jorge Luiz Gonçalves, é uma enorme alegria obter nível tão alto de satisfação, mas, em sua opinião, a cada premiação a responsabilidade aumenta ainda mais. "É sempre um desafio manter e planejar estratégias que possibilitem elevar cada vez mais o índice de contentamento dos nossos colaboradores. Penso que o trabalho transparente e descentralizado, dando 'voz' aos mais diferentes grupos, é essencial nesse processo. Esta conquista é um mérito de todos que compõem a família Unimed Nova Iguaçu".

ANS - nº 344397



Alto índice alcançado incentiva colaboradores a fazerem ainda mais

UNIMED NOVA IGUAÇU ALCANÇA ÓTIMO RESULTADO EM PESQUISA DE CLIMA

Mesmo diante de um cenário desafiador, a Unimed Nova Iguaçu alcançou a avaliação "ótima" na Pesquisa de Clima – Novo Normal, desenvolvida pela Federação Rio. O objetivo foi verificar a percepção do colaborador com relação aos cuidados que a Cooperativa vem adotando internamente diante da pandemia pelo novo coronavírus.

Medidas adotadas, como orientações, sinalizações, distribuição de equipamentos de proteção individual, sanitização, dentre outros itens, foram considerados na pesquisa. Segundo a Coordenadora de Gestão de Pessoas, Andreia Lengruber, o estado emocional e o suporte dado pela Cooperativa aos colaboradores também foram analisados.

– Entendo que esta pesquisa trouxe a fala do colaborador que ratificou o quanto ele se sente seguro e acredita na direção e nos gestores da empresa. Que estamos sempre buscando o melhor para o negócio e, principalmente, para os nossos colaboradores – observa Lengruber.

Pesquisa confirma alto grau de confiança do colaborador na empresa

NOVEMBRO AZUL: MAIS INFORMAÇÃO AOS COLABORADORES

A equipe do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Nova Iguaçu percorreu todos os setores das sedes Administrativa e Comercial com o objetivo de levar orientações sobre a prevenção ao câncer de próstata. A ação, ocorrida no dia 18 de novembro, marcou o Novembro Azul e alcançou 118 colaboradores, além de prestadores de serviços que se encontravam no local.

Segundo o Coordenador do NAS, Luiz Cláudio Mota, a proposta é conscientizar e alertar os homens e a sociedade de maneira geral sobre a importância do autocuidado e do diagnóstico precoce do câncer de próstata, sem perder de vista o foco emocional. Um vídeo educativo também foi enviado aos colaboradores. Todas as informações explanadas em cada setor foram traduzidas em Libras por uma colaboradora, a fim de incluir os portadores de deficiência auditiva.

Ultrapassar tabus e levar informação correta foram prioridades da ação

COVID-19: NOVO ALERTA É DIVULGADO JUNTO AOS COLABORADORES, CLIENTES E PRESTADORES DE SERVIÇOS

Com o retorno do crescimento no número de casos positivos para o novo coronavírus em todo o estado do Rio de Janeiro, a Unimed Nova Iguaçu voltou a reforçar as orientações sobre as medidas preventivas a serem respeitadas por colaboradores, clientes e prestadores. Uma nova campanha educacional com alerta sobre uma possível "segunda onda" foi divulgada pelos canais de comunicação internos, pelas redes sociais corporativas, além do WhatsApp.

Para a direção, é importante enfatizar que ainda estamos atravessando uma pandemia e a manutenção das regras de prevenção da Covid-19, como o uso permanente da máscara, o distanciamento entre as pessoas de 1,5 metro, a higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool 70% em gel, bem como evitar aglomerações são essenciais para a preservação da saúde individual e da coletividade.

Preocupada com saúde dos colaboradores e clientes, Cooperativa faz novo alerta sobre a Covid-19

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

NEWMEDIC

PRODUTOS
MÉDICOS
HOSPITALARES

APARELHO
DE PRESSÃO
BRAÇO

TAPETE PARA YOGA

TERMOMETRO
DIGITAL
INFRAVERMELHO

Telefone/Whats: 21 97566-8749

Rua Comendador Soares, 248
Centro, Nova Iguaçu

Siga-nos no Instagram: @New_medic

HGNI SUSPENDE CIRURGIAS ELETIVAS DEVIDO AO AUMENTO DE CASOS DA COVID-19

O Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) decidiu, a partir desta quarta-feira (25), suspender as cirurgias eletivas devido ao aumento do número de internações de pessoas com o novo coronavírus. Cirurgias oncológicas, de maior complexidade, serão reguladas para transferência às unidades de referência neste tratamento e analisadas de forma cuidadosa e criteriosa. A Prefeitura segue monitorando o número de casos no município.

Com capacidade instalada de 30 leitos de internação exclusivos para a Covid-19, sendo 10 de UTI e 20 de enfermaria, que podem ser equipados como UTI em caso de necessidade, o HGNI terá que passar por nova readequação para, mais uma vez, manter a assistência médica. Nesta quarta, 28 pacientes estavam internados com a doença e a taxa de ocupação era de 93,3%. Este aumento ligou o sinal de alerta da unidade, que desde o início da pandemia praticamente se tornou dois hospitais dentro de um: um setor isolado para atender casos da Covid-19 e outro para traumas e agravos clínicos de toda a Baixada Fluminense, que chegam à emergência diariamente.

QUATRO MOTIVOS PARA DOAR SANGUE E AJUDAR A MANTER O ESTOQUE DO HGNI ABASTECIDO

A pandemia do novo coronavírus reduziu o número de doações de sangue em todo o país. Por este motivo, a Secretaria Municipal de Saúde (Semus) de Nova Iguaçu alerta para a importância de receber doadores a fim de manter o estoque do banco de sangue do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) abastecido, principalmente com a proximidade dos feriados de fim de ano. As doações acontecem de segunda a sexta-feira, das 07:30h às 12:30h, e podem ser agendadas pelo telefone (21) 97663-9352. O Hemonúcleo fica na Avenida Henrique Duque Estrada Meyer, 953, na Posse, em Nova Iguaçu.

Confira quatro motivos para doar sangue no HGNI e ajudar a salvar vidas:

1 – HGNI atende a toda a Baixada Fluminense

É um Hospital de trauma, que diariamente atende baleados, acidentados, feridos por arma branca, entre outros casos, que na maioria das vezes precisam de transfusão sanguínea. A unidade necessita de 600 doações de sangue por mês para atender esta demanda. Porém, mensalmente, vem registrando apenas 45% desta meta.

2 – Salva até quatro vidas

Cada bolsa coletada pode ser destinada para até quatro pacientes. Por isto, a doação de sangue é tão importante. É um gesto altruísta capaz de salvar inúmeras vidas. Para doar é preciso ter entre 18 e 69 anos, pesar mais de 50 quilos e levar documento original com foto. Não é preciso estar em jejum, mas não poderá ter ingerido comida gordurosa nas últimas quatro horas e bebida alcoólica no dia anterior. Menores de 16 e 17 anos precisam da autorização dos pais ou responsáveis. (http://www.hemorio.rj.gov.br/html/pdf/menor_idade.pdf).

3 – Espaço é seguro e segue medidas de segurança

Em função da Covid-19, o banco de sangue do HGNI tomou uma série de medidas de segurança. O espaço é higienizado frequentemente ao longo do dia e os doadores orientados a lavarem as mãos ao chegar, antes e após a doação. A entrada só é permitida com uso de máscara.

4 – Doação de sangue é rápida

O doador preenche um questionário, passa por triagem médica e, após ser liberado, faz sua doação. Todo este processo dura menos de uma hora. Ao final, a pessoa ganha um lanche da Instituição e recebe orientações com os cuidados básicos a serem tomados após a coleta do sangue.

NOVA IGUAÇU IMPLANTA CENTRAL PARA MONITORAMENTO DE INFORMAÇÕES EM SAÚDE

Em Nova Iguaçu, está ativo e em pleno o funcionamento o Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde. O CIEVS-NI é um serviço de inteligência epidemiológica da Vigilância em Saúde que permite a identificação, o monitoramento e a resposta do Sistema Único de Saúde (SUS) frente às epidemias e outras emergências de saúde pública. Com ele é possível oferecer uma ação de bloqueio e combate mais rápida e eficaz por parte do município.

O CIEVS-NI faz um acompanhamento de riscos à saúde pública, funcionando 24 horas por dia, durante todo o ano. Seu objetivo é averiguar a veracidade e relevância de todo caso notificado, em conjunto com as áreas técnicas da Vigilância em Saúde e as unidades de saúde públicas e privadas localizadas no território do município.

O CIEVS-NI fica no posto de saúde Vasco Barcelos, na Rua Cel. Bernardino de Melo, Centro de Nova Iguaçu. Oito técnicos de saúde foram treinados para atuar como verdadeiros sentinelas, ampliando a detecção precoce das emergências. Para recebimento e identificação das notificações imediatas de doenças, agravos e eventos de saúde pública, há número telefônico e e-mail disponíveis como meios de comunicação permanente e eficiente. O CIEVS-NI se integra à rede nacional de respostas rápidas, interligada com o Ministério da Saúde e a OMS.

CIEVS-NI (Centro de Saúde Vasco Barcelos)
Endereço: Rua Cel. Bernardino de Melo, 1895 – Centro, Nova Iguaçu
Telefone: 2667-1278
Horário de atendimento: 8h às 17h

Fonte Site PMNI: http://www.novaiguacu.rj.gov.br/2020/12/10/nova-iguacu-implanta-central-para-monitoramento-de-informacoes-em-saude/

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

NOVAS TENDÊNCIAS DIGITAIS PARA 2021

Fonte: https://www.institutophd.com.br

O fim de ano se aproxima e o mercado ainda enfrenta as limitações impostas pelo novo coronavírus. A menos de um mês para 2021, empresas que se adaptaram e resistiram até agora começam a olhar para o futuro e analisar o que se espera do consumidor no período à frente, a fim de preparar ações de impacto e identificar quais investimentos têm prioridade.

Com ou sem vacina, acredita-se que no ano que vem dificilmente voltaremos à realidade que existia antes de março de 2020. E isto não é difícil de perceber com a popularização da expressão "novo normal" em meio à flexibilização da quarentena. De fato, muita coisa mudou, e isto inclui os hábitos de consumo.

As pessoas estão mais atentas aos pontos defendidos pelas empresas, criando o valor da confiança, onde negócios transparentes são mais valorizados nas intenções de compra.

O cliente quer saber quem é a marca ou negócio dela mais a fundo. Isto é, quer saber o diferencial, a promessa a ser cumprida. E esta descoberta só acontece quando existe mais proximidade e contato entre as partes.

Em outras palavras, só com uma promessa clara, com tom compreensivo e seguro é que os prospects tendem a se converter em clientes. Consequentemente, os resultados gerados a partir desta comunicação tendem a ser melhores.

O modo como o consumidor percebe a marca e o jeito como ele se relaciona com ela determinará o maior diferencial para os próximos anos. Esta inclinação, de certa forma, tira de questão o fator preço e o fator produto, para que seja valorizada a experiência na comunicação da venda.

Esta prática vem sendo observada com atenção por ferramentas e profissionais capazes de mapear o comportamento de seu público. A devolutiva do público sobre a experiência proporciona a criação mais objetiva de mecanismos de engajamento.

Para que este efeito seja possível, a participação do consumidor se tornou mais vantajosa. E para obtê-la, novas formas de intera-

ção foram se definindo nos últimos meses. São novos mecanismos de contato, novos formatos, novas estratégias e redes que fortalecem o relacionamento, desenvolvem a fidelidade e fomentam dados para engajar campanhas.

A exemplo disto, algumas tendências digitais ganharam força, como:

- Utilização de chats para comunicação direta
- Atendentes virtuais (bot) com inteligência artificial (via redes sociais e telefone)
- Implantação de recursos para busca visual a partir de imagem sugerida pelo usuário
- Mais conteúdo e mais personalização da experiência
- Conteúdos temporários interativos (stories)
- Redes alternativas (TikTok)
- Baixa relevância dos likes e mais foco no conteúdo
- Maior consumo de vídeos e podcasts segmentados
- Tom de voz especial (brandvoice)
- Olhar diferenciado para microinfluenciadores
- Engajamento por interação
- E-commerce em redes sociais

O melhor conselho antes de utilizar qualquer recurso é avaliar os pontos mais importantes para falar com seu público, pois alguns caminhos podem ser mais viáveis do que outros. Pois tudo leva a crer que o consumidor deixará de ser um lead para ser uma pessoa.

Fonte: https://icepropaganda.com.br

ESCRITO POR:

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

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

ACRETISMO PLACENTÁRIO

Definição: Acretismo placentário é decorrente da invasão anormal do trofoblasto na parede uterina, mais especificamente no miométrio. Frequentemente, o implante placentário ocorre em uma área com alteração, geralmente por danos pré-existentes na interface endométrio-miométrio.

Riscos Associados:

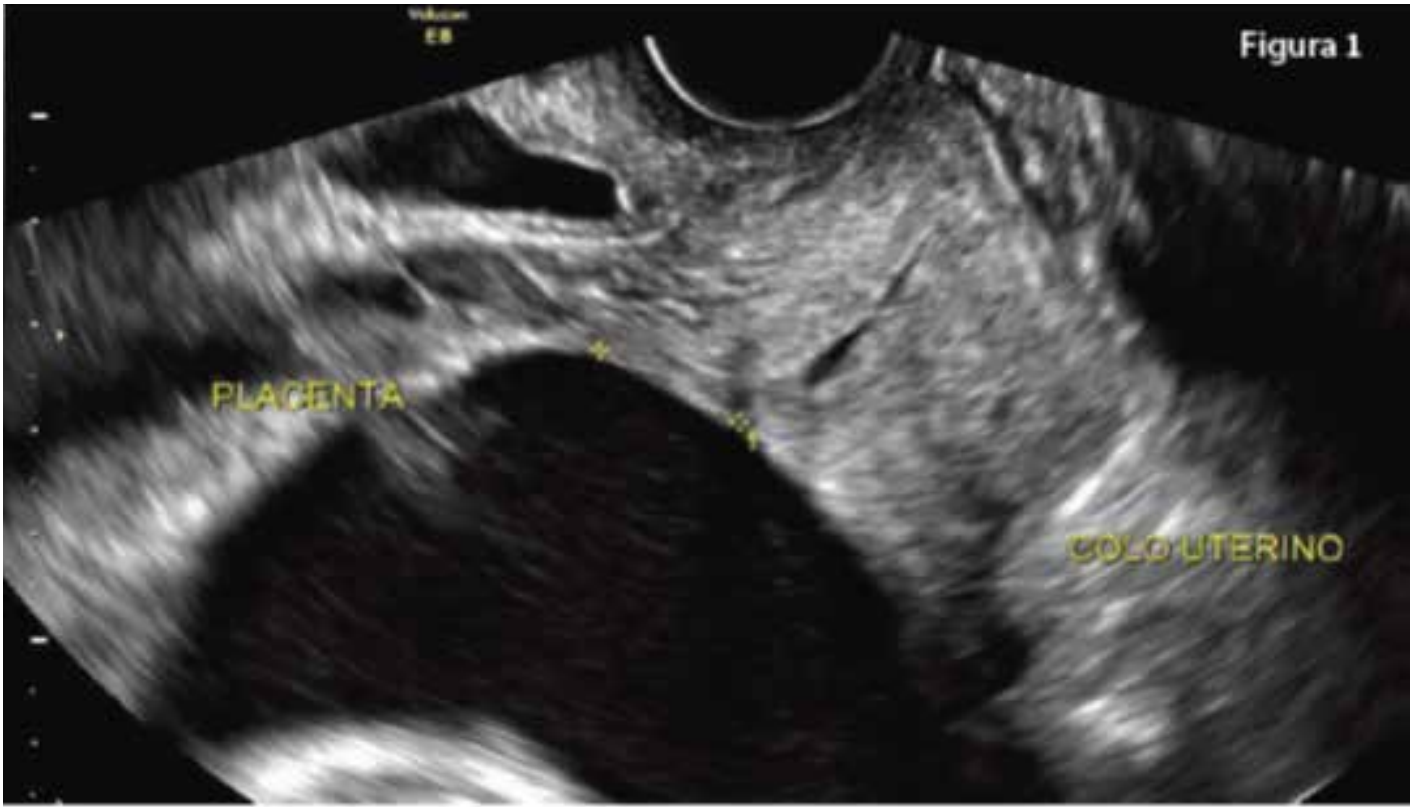
- Hemorragia obstétrica maciça
- Coagulação intravascular disseminada
- Histerectomia intraparto
- Óbito materno
- Lesão cirúrgica de ureteres, da bexiga ou de outras vísceras
- Síndrome de desconforto respiratório agudo

Classificação:

- Placenta acreta: as vilosidades placentárias se implantam na camada esponjosa do endométrio, havendo um plano de clivagem defeituoso (63% dos casos);
- Placenta increta: as vilosidades placentárias penetram até o miométrio, não havendo plano de clivagem (15% dos casos); e
- Placenta percreta: as vilosidades placentárias ultrapassam o miométrio se implantando na serosa uterina ou órgãos adjacentes (22% dos casos).

Diagnóstico:

- Ultrassonografia
- Ressonância nuclear magnética



Achados ultrassonográficos:

- Presença de lacunas com formatos irregulares (espaços vasculares)
- Placenta com aspecto de "queijo suíço" ou "saca bocado"
- Afinamento do miométrio coberto pela placenta. Perda do "espaço claro" retroplacentário
- Protusão da placenta para bexiga
- Fluxo sanguíneo com turbilhonamento através de lacunas

Fatores de risco:

- Descolamento prematuro em gestação anterior
- Placenta prévia
- Cesariana anterior
- Cirurgia uterina prévia (ex.: miomectomia com acometimento de cavidade uterina, histeroscopia para a lise de aderências, ressecção de gravidez cornual, dilatação e curetagem uterina, ablação endometrial)
- Idade materna superior a 35 anos
- Multiparidade
- História de irradiação pélvica
- Remoção manual da placenta
- Endometrite pós-parto
- Tabagismo
- Procedimentos de terapia de reprodução assistida (ex.: transferência de embriões)
- Síndromes hipertensivas
- Rotina prematura de membranas ovulares
- Gestação múltipla
- Trombofilias hereditárias ou adquiridas
- Uso de cocaína
- Trauma
- Polidramnia com rápida descompressão da cavidade uterina
- Miomatose uterina, malformações uterinas
- Anomalias placentárias e
- Sangramento no início da gravidez

Fisiopatologia:

A fisiopatologia do acretismo placentário ainda não é totalmente conhecida.
Como 80% dos casos de acretismo placentário estão associados a uma história prévia de cesariana, curetagem e/ou miomectomia, a teoria mais aceita é a de que uma decidualização defeituosa em região da parede uterina, em que há uma área de cicatriz causada por intervenção cirúrgica anterior, envolvendo a interface endométrio-miométrio, permita que as vilosidades placentárias se fixem ou invadam o miométrio.

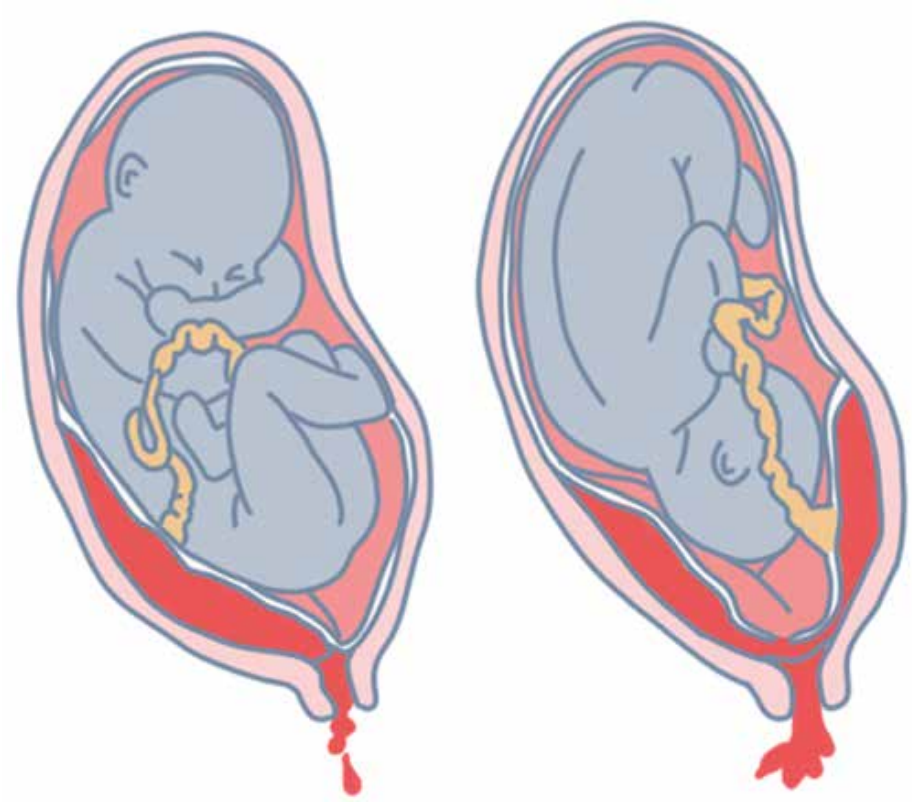
Em casos raros, algumas patologias uterinas (ex.: útero bicorno, adenomiose ou miomas submucosos) podem estar associadas a defeitos endometriais microscópicos que interferem nas funções endometriais normais, permitindo assim a implantação placentária anormal, justificando a ocorrência de acretismo placentário em primigestas sem passado de cirurgia uterina.
Já a ocorrência da placenta increta e percreta pode ser devido à deiscência parcial ou completa de uma cicatriz na parede uterina, permitindo que o trofoblasto extraviloso tenha acesso direto ao miométrio mais profundo, chegando à serosa e/ou outros orgãos.

Complicações:

- Coagulação intravascular disseminada (CIVD)
- Síndrome da angústia respiratória do adulto (SARA)
- Falência renal
- Iatrogenias cirúrgicas (ligadura do ureter, formação de fístula) e
- Óbito

Conduta:

Em virtude do risco aumentado de hemorragia intraparto, algumas medidas devem ser tomadas, visando reduzir substancialmente a morbimortalidade em casos de hemorragia. Alguns ►



cuidados pré-operatórios incluem comunicar à paciente sobre a suspeita do diagnóstico e suas possíveis complicações (hemorragia, necessidade de hemotransfusão e histerectomia), programar cesariana eletiva, contactar banco de sangue para reserva de hemoconcentrado para cirurgia e reservar vaga em unidade de tratamento intensivo para o pós-operatório.

O tratamento preconizado para todos os casos é a histerectomia total abdominal (HTA), todavia, em alguns casos de placenta acreta pode-se tentar a extração manual da placenta antes de optar pela HTA. Alguns estudos descrevem a possibilidade de conduta conservadora em casos de placenta acreta com estabilidade hemodinâmica, medidas como oclusão arterial seletiva, curetagem, ressecção em cunha do miométrio seguida de reparo do defeito miometrial, uso de metotrexato associado a antibióticos e ocitocina; todavia, o manejo conservador da placenta acreta deve ser seletivo, não devendo ser rotineiramente usado.

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

COMO O EXERCÍCIO PODE AFETAR A IMUNIDADE PARA REDUZIR O RISCO DE CÂNCER

Malhar pode aumentar a capacidade do sistema imunológico de atingir e erradicar as células cancerosas, sugere um estudo em ratos.
O exercício pode ajudar a combater o câncer, alterando o funcionamento interno de células do sistema imunológico, de acordo com um novo estudo importante em ratos sobre como a corrida afeta os tumores.
O estudo envolveu roedores, mas também pode ter implicações para a compreensão de como os exercícios podem afetar o câncer nas pessoas.
Já temos evidências convincentes de que os exercícios alteram nossos riscos de desenvolver ou morrer de doenças malignas. Em um estudo epidemiológico de grande escala de 2016, por exemplo, pessoas altamente ativas tinham muito menos probabilidade de desenvolver 13 tipos diferentes de câncer do que pessoas que raramente se moviam.
Da mesma forma, uma revisão de pesquisas anteriores divulgada no ano passado pelo American College of Sports Medicine concluiu que o exercício regular pode reduzir nossos riscos de desenvolver alguns tipos de câncer em até 69%.
Esta análise também descobriu que os exercícios podem melhorar os resultados do tratamento e prolongar a vida de pessoas que já têm câncer.

Mas ainda não está totalmente claro como malhar pode afetar os tumores.
Estudos em animais mostram que os exercícios diminuem a inflamação e podem tornar o ambiente interno do corpo menos hospitaleiro a doenças malignas. Mas questões fundamentais permanecem sem resposta sobre a interação entre exercícios e câncer.
Para confirmação posterior, os cientistas isolaram células "T CD8 +" de animais que correram e daqueles que não correram. Eles então injetaram um outro tipo de células T em animais sedentários com tendência ao câncer. Animais que receberam células imunes dos corredores subsequentemente lutaram contra tumores visivelmente de uma forma melhor do que animais que receberam células imunes de camundongos inativos.
Eles pareciam demonstrar que o efeito do exercício nas células T é intrínseco às próprias células e persiste.
Em outras palavras, o exercício mudou as células de maneira duradoura.
O estudo também não mostra se todos os exercícios têm os mesmos efeitos nas células T ou se alguns exercícios podem ser mais benéficos do que outros a fim de aumentar os poderes das células. Também não sugere que o exercício reduza o risco de câncer e a progressão apenas pelo fortalecimento destas células. Mas, provavelmente, ser ativo afeta a forma como nossos corpos lidam com as doenças malignas, de várias maneiras e talvez interligadas.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

AS NINFAS

OBRAS DE ARTE DA BAIXADA FLUMINENSE

Temos uma história, que por muitas vezes pouco lembrada ou mesmo esquecida, com fatos e arquitetura que se fundem à história da família real no Brasil, com muita arte sacra, casarios, fazendas centenárias e esculturas belíssimas, como esta que irei apresentar a você.

A Estrada de Ferro do Rio D'Ouro foi erguida em 1880 e ampliada até 1928, quando foi adquirida pela Estrada de Ferro Central do Brasil.

A partir de 1970, as estações ferroviárias após a Estação de Belford Roxo foram gradativamente encerradas e seus trilhos retirados, restando somente algumas edificações preservadas, como Tinguá, enquanto outras apenas conservam a plataforma e a cobertura, como a do Reservatório.

Preservado e em plena atividade, o Reservatório do Rio D'ouro, construído em 1880, é uma joia arquitetônica de Nova Iguaçu, localizada em um sítio natural coberto pela Mata Atlântica.

Fonte de ferro fundido de autoria do escultor francês Albert Ernest Bellusi, também autor das famosas tochas da escadaria do teatro de ópera de Paris. Albert foi professor do renomado artista August Rodin.

A obra batizada pelo autor se chama AS NINFAS, esculpidas nas fundições do Val D'Osne, França, cujas esculturas são ornadas com ramos e pelo brasão do Brasil; foi um pedido do Imperador do Brasil.

O Reservatório, tombado pelo INEPAC (Instituto Estadual do Patrimônio Cultural) e que se encontra em pleno funcionamento, ainda utilizado pela CEDAE (Companhia Estadual de Água e Esgotos), carece de restauração de elementos importantes como as NINFAS e o Pavilhão de Manobra.

Infelizmente não é aberto à visitação pública.

Conheça as belezas naturais e arquitetônicas da Baixada Fluminense.

ESCRITO POR:

MARCELO BORGHI

Ator, Produtor Cultural do Shopping Nova Iguaçu

2020: DO LUTO À LUTA

O ano de 2020 foi desafia-dor. Desde a chegada da pandemia do Covid-19, fomos instigados a combater uma guerra invisível, que a princípio estava para além das competências e habilidades humanas. A crise pandêmica nos colocou diante de uma luta pela vida, onde as nossas únicas armas de defesa são a higienização constante das mãos, o uso de máscaras e o distanciamento social. Ou seja, situações atípicas antes nunca imagináveis.

Dentro destas perspectivas, é importante destacar que frente à situação atípica, como a da COVID-19, fomos impactados por inúmeras perdas: que vão desde a perda do ir e vir, a liberdade que antes tínhamos no dia a dia, quase uma rotina, e que hoje, diante do cenário atual, devemos antes nos conscientizar e avaliar a real necessidade de circular em determinados lugares; até a perda de um ente querido, perdas de bens materiais e até a perda da identidade psicológica do sujeito. Ademais, a população vem sofrendo um grande impacto com a perda do senso de proteção e segurança, como observado na dificuldade de acesso aos serviços de saúde.

No que diz respeito à perda da identidade psicológica do sujeito, destaca-se que muitas pessoas perderam seus trabalhos, sustento e estão tendo que sobreviver com auxílio do governo. E esta questão gera uma ruptura na perda dos ideais, que envolvem o senso de pertencimento e de produtividade.

Diante disto, ao analisarmos as múltiplas perdas como uma questão no contexto da pandemia, é relevante destacar a dor daqueles que perderam familiares e/ou amigos, bem como seus sonhos e conquistas, após anos de luta. Por esta razão, propomos ampliar o campo de visão, acerca do tema luto, como uma reflexão do que se espera diante de um novo ano que está por vir.

O luto é um sentimento natural que emerge em resposta a uma ruptura de vínculo, ou seja, a dor de perder um ente querido ou algo que seja valioso na vida do sujeito. A perda de algo valioso pode colocar o sujeito numa condição de sofrimento. Isto porque nunca estamos preparados para uma situação inesperada, bem como um acidente e/ou desastre que cause danos, perda, dor ou morte.

Sabemos que a dor da perda é inevitável, porém, pode-se dizer que nas circunstâncias mais difíceis é que desenvolvemos habilidades para manter a sobrevivência. Estudos apontam que o luto se coloca entre as emoções mais potentes que o ser humano pode viver, devido ao seu poder transformador, que inclui o sentido que damos às experiências traumáticas e expectativas para o futuro. Ou seja, quando ocorre uma mudança inesperada na vida do sujeito, o mesmo terá que construir para si novos significados para seguir em frente na luta diária da vida.

A busca de um novo significado é um processo doloroso, pois o enlutado se depara com alguns questionamentos, tais como: Por que isso aconteceu comigo? O que ainda pode acontecer? Como será no novo ano? Será que conseguirei um novo emprego? Quando me sentirei seguro novamente? Como me vejo a partir desta experiência? Tais questionamentos geram medo e insegurança.

O medo do desconhecido pode gerar um grande sofrimento psíquico, como a ansiedade, a sensação de fragilidade e sentimentos de incapacidade de lidar com as situações atípicas que se apresentam na vida. No entanto, esta questão pode representar um desafio importante no processo de construção de um novo significado, quando desfazemos a ideia de controle da vida. Isto nos mostra que estamos vulneráveis a acontecimentos atípicos, sejam eles por causas naturais ou não.

Tendo isto em vista, entendemos que os acontecimentos atípicos que ocorreram no ano de 2020 podem nos trazer uma nova realidade que vai além do que podíamos imaginar. Pois, ao olharmos para trás, percebemos que sobrevivemos a situações que jamais acreditaríamos poder sobreviver. De acordo com dados levantados junto às Secretarias de Saúde Estaduais do Brasil, o país já ultrapassa o número de mais de 180.453 óbitos registrados e 6.836.313 diagnósticos de Covid-19 desde o começo da pandemia.

Neste momento de luto pelas perdas em decorrência da pandemia, destacamos que a questão de sobrevivência não deve ser compreendida apenas entre viver e morrer. Mas, sim, como uma capacidade humana de transformação; em outras palavras, um potencial humano de transformar-a-dor em uma luta constante por sobrevivência, diante das experiências vivenciadas ao longo da vida.

Sugestão de leitura:

A intervenção psicológica em emergências: fundamentos para a prática / organização Maria Helena Pereira Franco. – São Paulo; Summus, 2015.

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)

SOCIEDADE EM CONTA DE PARTICIPAÇÃO (SCP)

A Sociedade em Conta de Participação (SCP) pode ser constituída tanto por pessoa jurídica quanto por pessoa física. A SCP é equiparada a uma pessoa jurídica, não tem personalidade jurídica, é constituída por sócios ostensivos e sócios ocultos.

O meu entendimento é que o sócio ostensivo é melhor ser uma pessoa jurídica para poder atender todas as obrigatoriedades dos órgãos competentes, inclusive as entregas das obrigações acessórias.

No momento da construção do Contrato o objeto social é o sócio ostensivo, o qual terá exclusiva responsabilidade pela SPC.

O sócio ostensivo será responsável por todos os resultados e transações, pelas obrigações sociais empreendidas nos termos precisos do contrato, sendo também responsável pela declaração de rendimentos a serem distribuídos aos sócios ocultos.

Fica responsável pela apuração dos resultados e transações, pelas obrigações sociais empreendidas nos termos precisos do contrato, sendo também responsável pela declaração de rendimentos a serem distribuídos e pelos resultados aos sócios participantes, pela apresentação da declaração e recolhimento do imposto devido pela SCP.

São constituídas por um prazo limitado, no objetivo de explorar um determinado projeto. Após, cumprido o objetivo, a sociedade se desfaz.

Na elaboração do contrato eu aconselho ser colocado por escrito em cláusula específica o que cada participante oferecerá ao empreendimento da SPC.

A legislação atribui a responsabilidade solidária aos sócios participantes nessas situações, porque tal comportamento ensejaria a perda de essência da SCP, o que não impede, no entanto, do sócio participante fiscalizar a gestão de negócios.

Na apuração dos resultados da Sociedade em Conta de Participação (SCP), os lucros apurados e os distribuídos, serão observadas as normas aplicáveis às pessoas jurídicas em geral.

Havendo mais de um sócio ostensivo, compete a apenas um sócio ostensivo a responsabilidade pela apuração dos resultados, apresentação da declaração de rendimentos e recolhimento do imposto devido pela SCP, sem prejuízo da responsabilidade legal dos demais. A distribuição do lucro tem a mesma regra geral de uma Empresa Tributada no lucro real ou presumido, sendo informado na mesma declaração de rendimentos do sócio ostensivo e ocultos.

A SPC não pode ser tributada pelo Simples Nacional, podendo somente ser tributada pelo Lucro Presumido ou Lucro Real.

O lucro da SPC, quando distribuído, que será pago ou creditado na tributação do lucro presumido, poderá ser pago aos sócios ostensivos e ocultos sem a incidência do IRRF.

Os lucros da SCP, quando distribuídos, sujeitam-se às mesmas regras estabelecidas para a tributação na distribuição de lucros das demais sociedades.

A SCP terá sua escrita contábil, será feita obrigatoriamente em livros próprios, com base no artigo 269 do RIR, publicado no DOU 23/11/2018 e do § 4° do artigo 3° da Instrução Normativa RFB n° 1.894/2019. Assim, não há mais a previsão de manter a contabilidade da SCP nos livros do sócio ostensivo contida no artigo 254 do Decreto n° 3.000/99 (RIR/99), atualmente revogado.

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

AS BANDEIRAS TARIFÁRIAS DE ENERGIA ELÉTRICA SÃO NECESSÁRIAS?

Há alguns anos, ainda no Governo Dilma, o novo modelo do Setor Elétrico alterou as tarifas, eliminando as diferenças do período úmido e seco, em nome da modicidade tarifária.

O objetivo final era eliminar as distorções que ocorriam em determinadas regiões, ou em época de excesso d´água nos reservatórios, quando mesmo no período seco se cobrava a energia mais cara do país no período de abril a outubro, por sete meses. E o período seco era de novembro a março, mais ou menos na época do verão, onde tradicionalmente temos mais chuvas.

Isto realmente gerava distorções. Com o aumento da carga registrada no Brasil nos últimos dez anos o Ministério de Minas e Energia decidiu pela criação das bandeiras tarifárias, onde o governo aumenta a tarifa caso ocorra redução dos reservatórios hidrelétricos ou ameaça forte de seca prolongada, como ocorreu há uns quatro anos.

Isto pode ter um efeito benéfico em nome da modicidade tarifária, mas esconde um perigo nos momentos em que o Governo quer aumentar o caixa das Cias. Elétricas ou a arrecadação de impostos, como o ICMS e o Pis/Cofins.

Hoje no Brasil, em determinados Estados, pagamos o equivalente a R$ 1000 por MWh consumido. Como em média o brasileiro consome ao redor de 250 kwh mensais, temos contas ao redor de R$ 200~250 mensais, assim em casos como o do Estado do Rio o consumo de energia menor que 330 kwh mensal tem 18 % de ICMS, ao invés de 30 % acima deste consumo.

O Brasil possui, em Estados como o Rio de Janeiro, uma das energias elétricas mais caras do mundo. Isto se traduz em dificuldades de negócios, inadimplência e o não atendimento da tão propalada modicidade tarifária.....

Uma pena, pois apesar de termos uma das matrizes elétricas mais renováveis do mundo, pagamos a energia com impostos tão elevada....um contrassenso realmente.

Isto leva ao que vemos no Brasil atualmente que, mesmo em pandemia, apresenta um crescimento exponencial de instalações de energia solar nas residências, no comércio e na pequena indústria.

Verdade seja dita, ocorreu uma redução brutal no investimento, e com o aumento acima da inflação nos últimos anos da energia elétrica, o retorno do investimento se paga em menos de dez anos.....e diminui a exposição dos clientes ao rompantes do Governo na sua incapacidade de gestão do Setor Elétrico e da economia em geral.

Vemos que o Brasil mais uma vez é levado a ser um membro de destaque na geração solar mundial por condições específicas de custo da energia, e não por um tema ambiental.

Com a nossa matriz renovável, hidrelétrica, eólica e um potencial solar imenso...fica difícil entender porque pagamos uma energia que deveria ser de 30 a 40 % mais barata....

Enfim, esperemos que o futuro reserve ao Brasil um lugar de destaque no setor energético mundial pela sua gestão e capacidade de inovar e cobrar o justo do seu povo.

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

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

2020 está sendo para todos nós um ano extremamente difícil! Perdemos grandes amigos e também alguns de seus familiares. Claro que será impossível comemorarmos as tradicionais festividades de final de ano, porém, aproveitamos para agradecer ao quadro diretivo da AMNI e ao gestor Marco Antônio Bacelar Nunes (também responsável por esta Revista) pela oportunidade de divulgação de pessoas e acontecimentos sociais da nossa querida cidade de Nova Iguaçu e, claro, agradecemos também aos caros leitores (as), que me acompanharam durante todo este ano. Um fraternal abraço a todos e até o ano que vem!!

Em animado encontro de colunáveis da sociedade iguaçuaçuana, que degustaram um cardápio diferenciado em um ambiente sofisticado, familiar, seguro e de muito bom gosto, aconteceu, durante o passado dia 17 de novembro, em grupos separados por causa da pandemia, a inauguração da "Casa da Dona Café Bistrô", localizada na Rua Bernardino de Melo, 2201, no térreo do Edifício Lumina, lojas 4 e 5 (próximo à passarela Caracol), em Nova Iguaçu. A fotógrafa Leny Espínola registrou passo a passo a movimentação, da qual a seguir conferimos alguns vips que marcaram presença no evento:

A grande estrela da noite, a homeageada Eunice Moura Calixto (chamada carinhosamente por Dona).

Eunice acompanhada dos filhos e sócios do Bistrô: Kátia, Keila e Waltinho Calixto.

Eunice, as filhas Kátia e Keila Calixto com o casal, amigos de longa data, Ricardo Licurci e a Médica Lúcia Helena Carvalho.

Eunice e seus familiares com o Cirurgião-Dentista e Empresário Cristiano Castro e a esposa, a Pneumo-Pediatra Melissa Duarte de Castro, e o Ator e digital influencer Thaylor Ramos.

Kátia Kalixto entre as amigas Christiane Coelho, Kátia Anjos, Soninha Suzano e Mazé Menezes.

André Borghi com a esposa Nina Oliveira e a filha Alessandra.

O casal Dr. Luiz Alberto e Verônica Morais.

As anfitriãs Eunice e Kátia Calixto com o casal Dr. Júlio Filho e a esposa Jaqueline Vertebo.

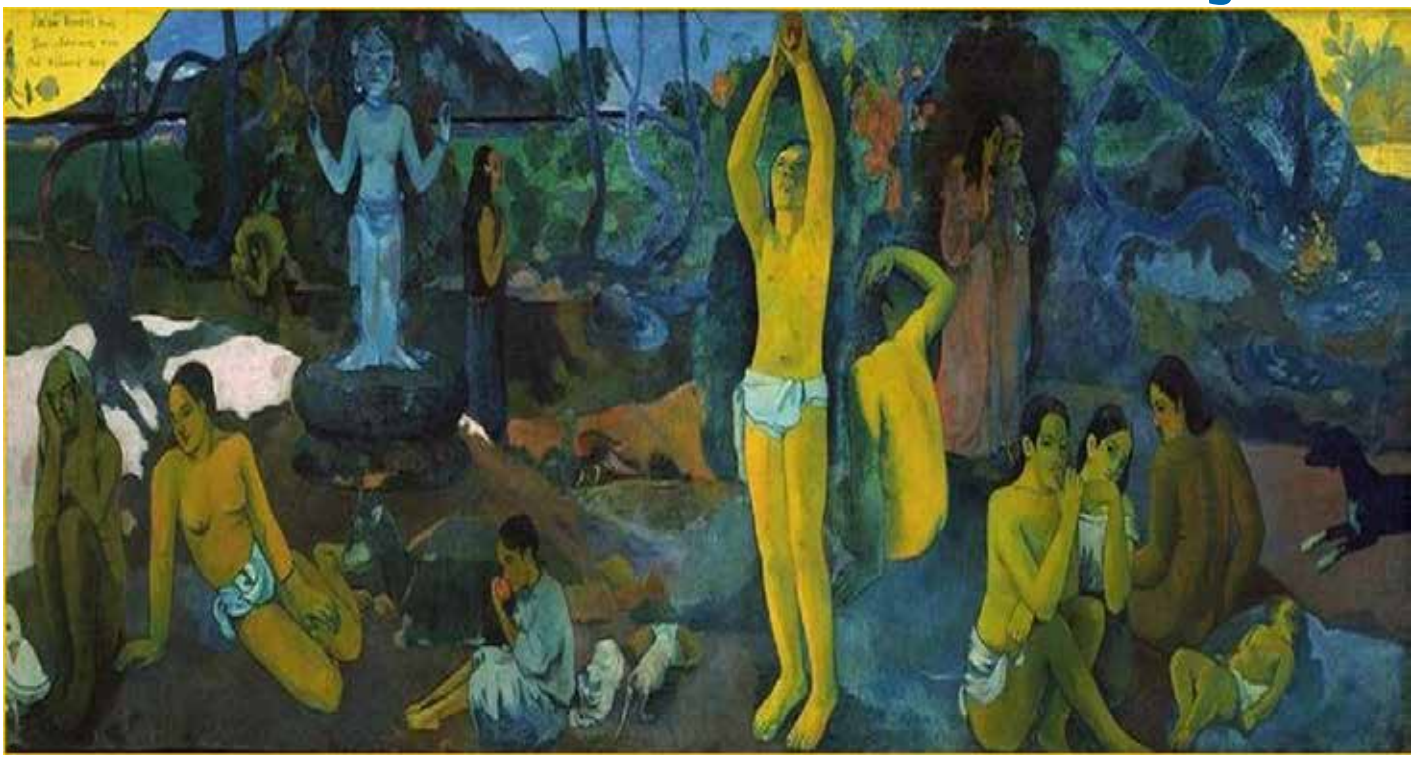
... e concluindo, a felicidade de Eunice (a Dona) com seus queridos familiares e grandes amigos.

ESCRITO POR:

CLAUDIO MOURA

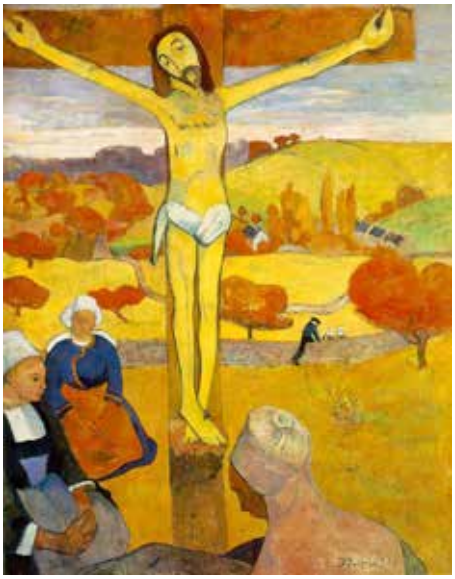
Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

GAUGUIN E A CIVILIZAÇÃO



Há alguns anos atrás, ocorreu uma exposição no Centro Cultural do Banco do Brasil dos pintores impressionistas e pós-impressionistas. Dentre as obras, algumas eram do pintor francês PAUL GAUGUIN (1848-1903). Figurando entre os principais artistas mais importantes da transição do século XIX para o XX, Gauguin sobressai por sua obra e estilo singular, bem como pelo seu legado e influência para as artes plásticas do século XX. Porém, sua obra, sua busca de reconhecimento e sua filosofia de vida se entrelaçam, uma influenciando a outra. Breve biografia: Nascido em Paris (1848), ainda criança, foge com seus pais por questões políticas para o Peru. Seu pai falece durante a viagem. Permanece no Peru dos 03 aos 07 anos e então retorna a Paris. Adulto jovem, torna-se marinheiro, onde experimenta uma vida de aventuras. Poucos anos após, torna a se

fixar em Paris, e começa a profissão de negociante nas bolsas de valores, onde consegue um bom rendimento. Casa-se com uma dinamarquesa e tem 05 filhos. Neste período, perto dos 30 anos, começa a ter contato com a pintura, logo se apaixonando. Inicia um curso de artes com um pintor impressionista experiente: Camille Pissarro. Aproximadamente aos 35 anos, com a queda da bolsa de valores, demite-se do emprego seguro, tentando a vida como artista plástico, mas sua vida financeira começa a se deteriorar, pois não consegue vender seus quadros. Sua esposa retorna para a Dinamarca com os filhos e Gauguin fica em Paris. Realiza algumas exposições, mas sem retorno financeiro. Começa a se afastar do frenesi da vida boêmia de Paris e segue para o sul da França. Nesta fase, sua obra começa a se diferenciar dos demais impressionistas, pois crê que o principal motivo para um artista deveria ser o conjunto das suas emoções internas, e não das emoções externas, típicas do movimento impressionista. Assim, a sua técnica utiliza tons fortes, contrastantes, homogêneos, tentando se afastar da reprodução do mundo real, que seguirão como sua marca. Numa cidade ao sul da França se encontra e faz amizade com Vincent Van Gogh, onde, em breve tempo, tem uma convivência conturbada; o ápice ocorreu quando Van Gogh se automutila, cortando sua própria orelha. Decidido a fugir da civilização europeia, que considera decaída, falsa, superficial e opressiva, Gauguin segue rumo às ilhas da Polinésia Francesa, no Taiti, no Oceano Pacífico (1893). Deslumbra-se inicialmente com a luminosidade, os nativos, a geografia e a vegetação do lugar, mas logo se decepciona, pois percebe que a vida na colônia se assemelha, de forma depreciada, à vida na França. Escolhe um local mais afastado para viver e produzir seus quadros. Após permanecer por 02 anos na penúria, decide tentar novamente Paris, mas novamente entra em crise, pois não consegue vender seus quadros; é ludibriado por escroques e, além de tudo, numa briga em um bar, sofre uma lesão importante na perna, que o deixa



imobilizado por um bom tempo, com sequelas ao caminhar. Novamente decepcionado com a civilização, decide então retornar definitivamente ao Taiti (1895), para nunca mais voltar à Europa. Nos últimos anos de sua vida, continua trabalhando intensamente, mas ainda vivendo na penúria, com oscilações frequentes do humor, com felicidades e tristezas extremas, quando tenta o suicídio, após saber do falecimento de sua filha, na Dinamarca. Hoje, seus quadros se encontram na maior parte dos grandes museus do mundo, sendo um dos artistas de maior fama dentro do estilo pós-impressionista, sendo reconhecido como um dos precursores da arte contemporânea. Bem, a biografia e a obra de Paul Gauguin são uma luta contínua de doação à arte, de procurar ser reconhecido, de encontrar felicidade, fugindo do mundo da civilização, aonde buscou um tipo de autoexílio, nos longínquos mares do Pacífico. Conforme nos transmitiu Sigmund Freud, em seu livro "Mal-estar na Civilização": "Não conseguiremos nunca a felicidade plena, pois há um preço enorme para nos tornarmos "civilizados", já que devemos reproduzir e seguir regras, normas e leis impostas pela sociedade, às custas do recalque de toda ordem, que limita nossa liberdade, expressões, ações e emoções. Ao sermos praticamente obrigados a seguir normas, nossa liberdade se reduz enormemente, podendo causar uma série de consequências psicológicas, que muitas vezes transformam-se em verdadeiras doenças mentais, como as neuroses e depressões. Gauguin buscou sua liberdade radicalmente, longe das amarras sociais, nas distantes ilhas do Taiti, mas as consequências geraram limitações para que o seu trabalho fosse divulgado, reconhecido e retribuído à altura. Devemos lembrar que quando nos finais de semana desejamos nos "refugiar" numa praia ou montanha, ou longe das atribulações dos centros urbanos, creio que estamos tentando reproduzir de forma branda, essa "fuga" que Gauguin realizou de forma radical. Com certeza, só os espíritos corajosos, aventureiros e intrépidos conseguem empreender e concretizar uma fuga duradoura, em busca de um sentido para sua existência, de uma arte genuína, que para ele significava certamente viver afastado da civilização.

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

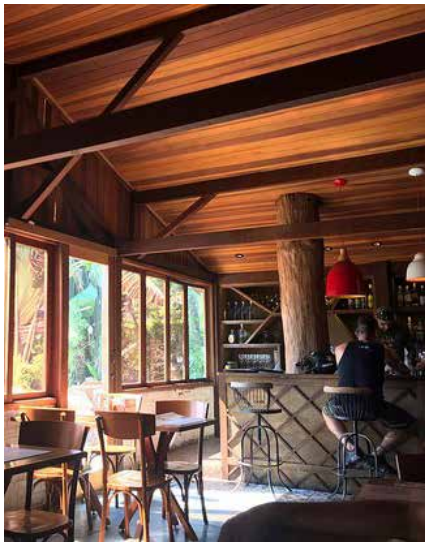
MEUS CAROS

As Vargens, região espremida entre o Recreio dos Bandeirantes e o maciço da Pedra Branca, compreendem: Vargem Pequena, Vargem Grande, Camorim, Piabas e Estrada do Pontal. Um refúgio, ainda com lugares quase inexplorados e grandes espaços disponíveis; possui um micro clima devido à mata que ocupa o maciço da Pedra Branca e que transforma a região em um lugar mais frio do que o Recreio dos Bandeirantes. Lugar tranquilo onde ainda se pode deixar a casa aberta ao sair; ali prevalecem condomínios de casas muito tranquilos; coabitam o lugar vários ateliês e restaurantes médios e pequenos, todos com seu charme particular e pegadas diferentes. Hoje, eu vou dar duas sugestões de lugares tranquilos, sem muvuca, com poucas mesas e bem adequados aos nossos dias atuais.

O primeiro mais à vista e fácil de chegar é o Grillo bar: de aparência rústica com uma bela mesa de bilhar; possui mesas no seu interior, na varanda ao lado e na calçada, que são as mais disputadas, já que a rua é muito calma; onde se pode ficar apreciando o vai e vem do bairro. Chopp muito gelado; bons pratos bem servidos, destaque para o carbonara; quanto aos petiscos, vale muito a pena o harumaki de camarão com pimenta biquinho, que além de muito bem feito é pelo menos o triplo do tamanho de um comum; e a bela e saborosa kafta tem também uma isca de filé mignon com queijo derretido, servida no interior de um pão italiano, para se ir acompanhando tirando os pedaços.

Local muito tranquilo e familiar; abre de quarta a domingo e tem almoço até meia-noite. Se for à noite, recomendo uma calça comprida, ou repelente, pois lembre que estamos nas Vargens e a mata é bem próxima: sinal de mosquitos.

A segunda dica é nova, foi inaugurado há 04 meses, o Butecô! Fica mais escondido, em uma pracinha bucólica de bairro de cidade de interior: onde há brinquedos para as crianças; o típico campinho de futebol; lugar para se fazer algo raro hoje em dia: sentar na mesinha da calçada, abrir



a porta do carro e ligar a música numa boa, pois a rua onde fica o Butecô circunda a praça e não tem saída. Chegar não é fácil, mas nada que um Google Maps não resolva. Uma vez sentado em umas das suas 16 mesas, você pode pedir drinks muito legais feitos pelo dono que, junto com sua esposa e uma só garçonete, toca a casa. Os destaques são: caipivodca de maracujá, limão e gengibre; caipivodca de amora; cervejas artesanais e tradicionais geladíssimas; entradas surpreendentes; harumaki de camarão com geleia de pimenta; pastéis deliciosos de camarão com ervas; e queijo com alho. Eu adorei o poutine, que é uma tigela de filé em tiras em cima de uma batatinha frita e ladeado por um molho de queijo, que não dá para parar de comer; harumaki de queijo coalho; um bolinho de camarão e batata baroa muito bom; pratos principais muito corretos; hambúrgueres gourmet muito caprichados e pizzas corretas. O dono é uma figura que lhe deixa em casa no final da noite e até lhe oferece uma pinga degustação, uma pinga com jambu, que acaba deixando a língua dormente por alguns minutos. Tudo muito tranquilo e animado. O Bar Butecô abre de quarta a sábado, somente das 19:00h às 00:00h, mas vale muito a pena. Quem puder ir dar uma checada, é bem provável que nos encontre por lá, assim como outros da terrinha radicados em Vargem Grande ou Pequena.

GRILLO BAR - Estrada Boca do Mato, número 6, Vargem Pequena, rua do Supermercado Sachinho, que dá acesso à casa de festas Lajedo.
Tel.: 34161100/34161033
@grillorestaurante
Butecô - Rua Manoel Bastos de Oliveira, número 14: entrando pela Estrada Boca do Mato, a mesma do Grillo, siga e dobre na primeira à esquerda, depois siga por 100m e dobre outra vez à esquerda. Então, você verá uma pracinha e o Butecô fica atrás da pracinha.
@bar_butecô
Sejam Felizes!!!!

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

ESCRITO POR: MARCO ANTONIO B. NUNES

NOTA DE FALECIMENTO

Infelizmente, ainda continuamos com um ano muito, muito triste, e agora para o mês de dezembro não podia ser diferente. É com grande pesar que informamos a perda de 02 Associados, duas pessoas maravilhosas, dois profissionais incríveis, que irão nos fazer muita falta, e por isto fica muito difícil encontrar palavras para comentar e falar sobre estes seres humanos queridos que nos deixaram...
E, realmente, 2020 É UM ANO EM LUTO!!!
Os nossos mais sinceros votos de sentimentos e pêsames para os familiares, amigos e entes queridos:

DR. ALOÍSIO FERREIRA COELHO – Associado AMNI e Médico Anestesista – 03/12/2020

DR.ª ANITA DO COUTO SOARES BARROS – Associada AMNI e Médica Angiologista – 10/12/2020

Vamos orar, lembrar e homenagear a todos aqueles que se foram no ano de 2020: Médicos, profissionais da área de saúde, todos aqueles que estão na linha de frente...
E para todas as famílias enlutadas os nossos mais sinceros sentimentos, desejando muita força e muita paz em seus corações.

FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO... QUE VENHA LOGO 2021

E as festas estão chegando e também a hora de fazermos a nossa Retrospectiva 2020.
Sabemos que foi um ano muito difícil para todos, sem exceção....
Ano de tristezas, perdas...
Ano que nunca será esquecido.
Ano da Pandemia.
Ano de mudança e de evolução.
Ano de revermos todos os nossos conceitos de civilidade e como seres humanos...
Mas infelizmente alguns ainda não entenderam o que aconteceu e ainda estar por vir...
Tudo que passamos em 2020 contribuirá para a nossa evolução se utilizarmos os aprendizados, de forma sábia, em 2021.
2021 certamente também será um ano muito difícil, repleto de incertezas sobre a Pandemia: sua evolução no mundo, suas vacinas...etc.
Mesmo assim, desejamos a todos um Feliz Natal, com muita prosperidade, paz e amor!
E 2021, que venha!! Já que será a hora de mostrar como estamos fortes e prontos para encarar de maneira diferente todos os novos desafios desta Pandemia e desta crise mundial. Logo, vamos procurar nos fortalecer a fim de que tenhamos um ano novo com boas notícias, melhor organização dos órgãos públicos, mais empregos e renda, mais solidariedade, mais respeito pelo próximo, muita paz, proteção e muito amor em nossas famílias.
Ou seja, juntos vamos passar por tudo isto! E VAMOS VENCER!!
Boas festas e um feliz 2021!!

Diretoria
AMNI
TRIENIO 2020/2023
"A Casa do Médico para o Médico."

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JANEIRO

Dr. Diloguardiu de Oliveira	01/01
Dr. Ricardo Borghi Torrentes	03/01
Dra. Bianca Cibim Narciso Facciolli	04/01
Dr. Marco Aurélio Pereira	06/01
Dr. Abdallah Elias Rizk	08/01
Dra. Andréa Filomena Baccaro Sanches	08/01
Dra. Márcia Dantas da Silva Lima	08/01
Dr. Mario Vaz	08/01
Dra. Caline Lisboa Tonassi Fernandes	10/01
Dra. Justina Maria Sousa da Costa D'Elia	12/01
Dr. Marcio Quaresma Ferreira	12/01
Dra. Sabrina Rossi Perez Chagas	12/01
Dr. Antonio Carlos Chagas de Carvalho	13/01
Dr. José Luiz Dias de Almeida	14/01
Dra. Sandra Regina Martins	14/01
Dr. Fabiano Bastos Tavares	15/01
Dra. Isabela Cunha Alves	16/01
Dra. Rosana Viana Rubens	16/01
Dr. Dennis Bittencourt Coutinho	18/01
Dr. Edimar de Almeida e Albuquerque	20/01
Dra. Claudia Furtado dos Santos	21/01
Dra. Flávia Cruz Von Glehn Herkenhoff	21/01
Dra. Sandra Mendes Carneiro	21/01
Dra. Cristina Maciokas Martins	23/01
Dr. Harleson Soares Vieira	23/01
Dr. Arlindo da Costa Schroder	24/01
Dra. Bianca Marques Gaspar	25/01
Dra. Fátima Regina Granado Duque Gaio	25/01
Dra. Nívea da Silva Fernandes P. de Oliveira	25/01
Dra. Ana Paula Pavan Rodrigues de Paula	26/01
Dr. Emerson Trindade da Costa	26/01
Dr. Gustavo Alves Machado	26/01
Dr. Alfredo Mesquita de Lima	27/01
Dr. Antonio Carlos de Souza Ferreira	27/01
Dr. Bianco Molino dos Reis	27/01
Dr. Paulo César da Silva Saraiva	28/01
Dr. Waldir Nunes Ribeiro	28/01
Dr. Joaquim Saraiva Pinto Rodrigues	29/01
Dra. Josiane Aparecida R. de Mattos Campos	29/01
Dra. Karine Granado Duque Gaio	29/01
Dra. Maria Ana Farinha	29/01
Dr. Ricardo Augusto de V. Fernandes	29/01
Dr. Alexandre Leonardo Fresz	30/01
Dra. Amanda Coelho de Almeida	30/01

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

99792-9777 | 2882-9200

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