amni

O ESTETO
em revista

Janeiro de 2021
Número 93 Ano 09
Venda Proibida

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

JANEIRO: 2021 CHEGOU E AGORA???

Página: 04

NOSSA HISTÓRIA

GESTÃO DE PROP&MKT

LITERATURA / SAÚDE

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

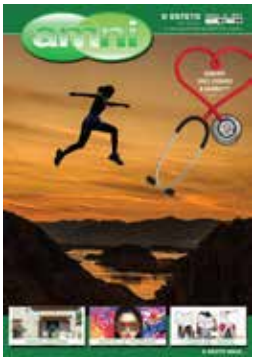
Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição



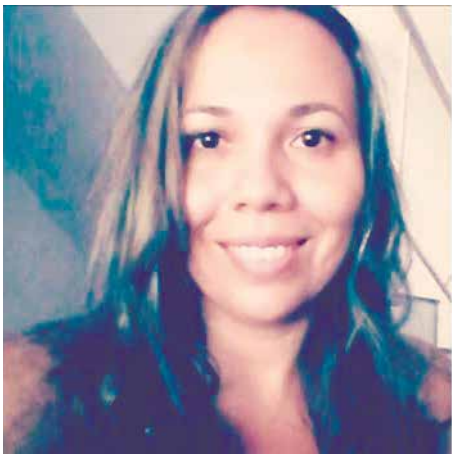
Queridos leitores, esta é a nossa primeira revista do ano. Um ano que já nasceu trabalhado na expectativa de que seja melhor que o anterior. Ele já começou com boas notícias. Até o fechamento desta coluna, 49 países já haviam iniciado a vacinação. No Brasil, o Instituto Butantan confirmou que a vacina contra o coronavírus desenvolvida em parceria com a biofarmacêutica Sinovac Life Science atingiu índice de eficácia de 100% para casos graves e moderados. O estudo clínico realizado no Brasil contou com a participação de 12,4 mil profissionais de saúde voluntários em 16 centros de pesquisa.

O vídeo, em que os diretores do instituto comemoravam e aplaudiam o recebimento da notícia, viralizou na internet e nos encheu de esperança. Questões políticas e ideológicas à parte, toda esta movimentação no Brasil e no mundo indica que estamos chegando perto de um desfecho. O que não quer dizer que devemos relaxar, ao contrário.

As imagens das festas clandestinas - ou anunciadas - de réveillon mostraram que muitas pessoas ainda fazem pouco caso do vírus, ignorando totalmente que este mesmo vírus já matou 200 mil pessoas no Brasil, e contando... Se na hora da virada pedimos que tudo seja melhor, que tal começar a buscar esse melhor em nós mesmos, por meio de mudanças de atitude, respeito e empatia ao próximo? Vou encerrar esta coluna com uma frase que gosto muito do Mahatma Gandhi: "Seja a mudança que você quer ver no mundo".

Fica a reflexão: Recebemos exatamente aquilo que emanamos. E até o próximo mês!

Por Patricia de Paula
Editora



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

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.

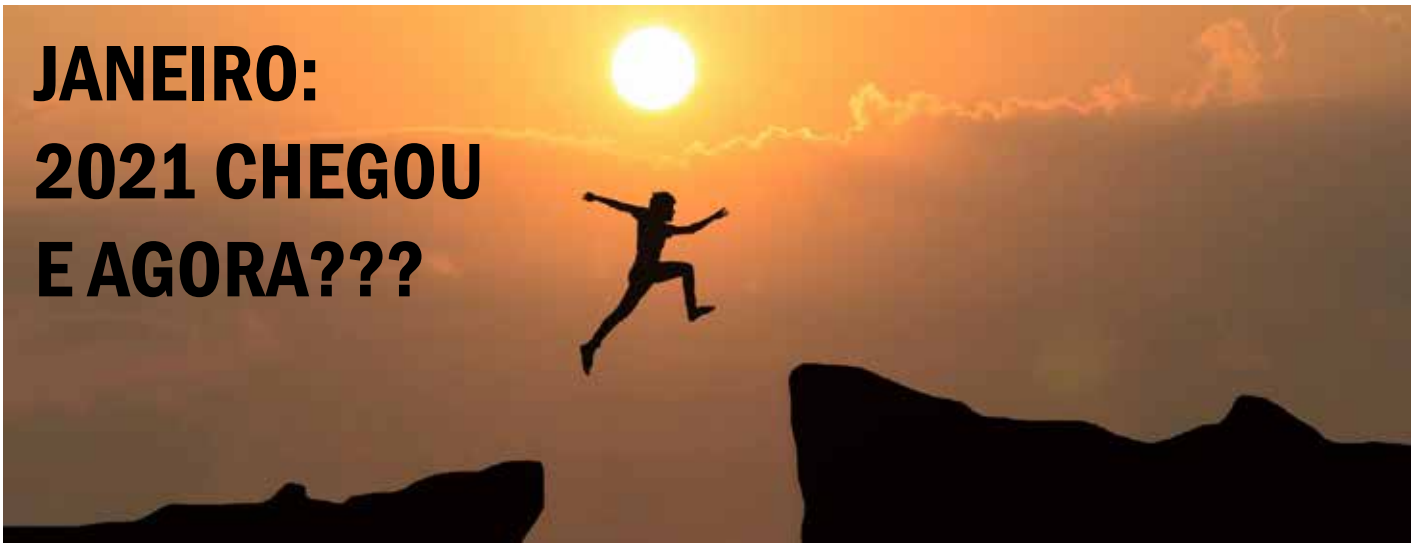
Para sugestões, elogios e reclamações entre em contato pelo e-mail: marco.assomedni@gmail.com

Número 93 • Ano 09
Janeiro de 2021

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.

JANEIRO: 2021 CHEGOU E AGORA???



E começou o ano e junto com ele a nossa primeira edição da Revista AMNI.
Vamos começar este ano especificamente com o pé direito e com toda a fé de que será um ano completamente diferente do que foi o ano passado.
Sabemos que será também um ano difícil, mas com certeza será um ano melhor do que 2020.
Ano de esperança, vacina e de reaquecimento econômico, não necessariamente nesta ordem...
Mais uma vez lembre-se do que foi 2020, reflita, pense e realmente mude!!!
Está mais do que na hora de sermos mais sensatos, de evoluirmos para melhor e deixarmos de ser tão medíocres e egoístas como fomos no ano passado.
Repense de verdade as suas atitudes, fomos egoístas, muito egoístas...
Famílias perderam entes queridos, perderam emprego...
Só que uma grande maioria viveu as suas vidas normalmente...
Aglomerados, em bares, em festas, em churrascos, em confraternizações, nas praias, em filas e sem máscaras.
As nossas máscaras caíram...
Basta entrar em nossas redes sociais...
Sinto vergonha pelo egoísmo generalizado...
Não podemos repetir este pecado do ano passado.
Nossos hospitais não têm mais vaga e é triste ver a nossa linha de frente da saúde adoecer e morrer, isto porque muitos desejam continuar com a sua vida normal.
É tempo de mudanças!
Um ano novo começou!
Tempo de esperança, pois está mais do que na hora de entendermos que só depende da nossa vontade.
Vamos trabalhar e proteger as nossas famílias.
Logo teremos a vacina e ela será para todos.
Temos que pensar em coletividade e parar com esta nossa individualidade estúpida.

O QUE VOCÊ QUER PARA A SUA FAMÍLIA E PARA VOCÊ???

Então, vamos começar o ano criando metas verdadeiras, totalmente diferentes do que fizemos no ano passado.

Vamos valorizar as nossas famílias, nossos empregos, nossos vizinhos, nossos amigos e o próximo, pois juntos temos que valorizar a vida e respeitá-la.

Chega de mortes por Covid-19!

Vamos mais uma vez orar por todos os profissionais da linha de frente, por nossos familiares e um minuto de silêncio por todos aqueles que se foram por causa desta triste doença.

VIVA 2021, ANO DE RENOVAÇÃO, DE ESPERANÇA E DE PAZ.

Voltando para a nossa revista, mais um ano começando, novas colunas, matérias interessantes e mais diversificadas.

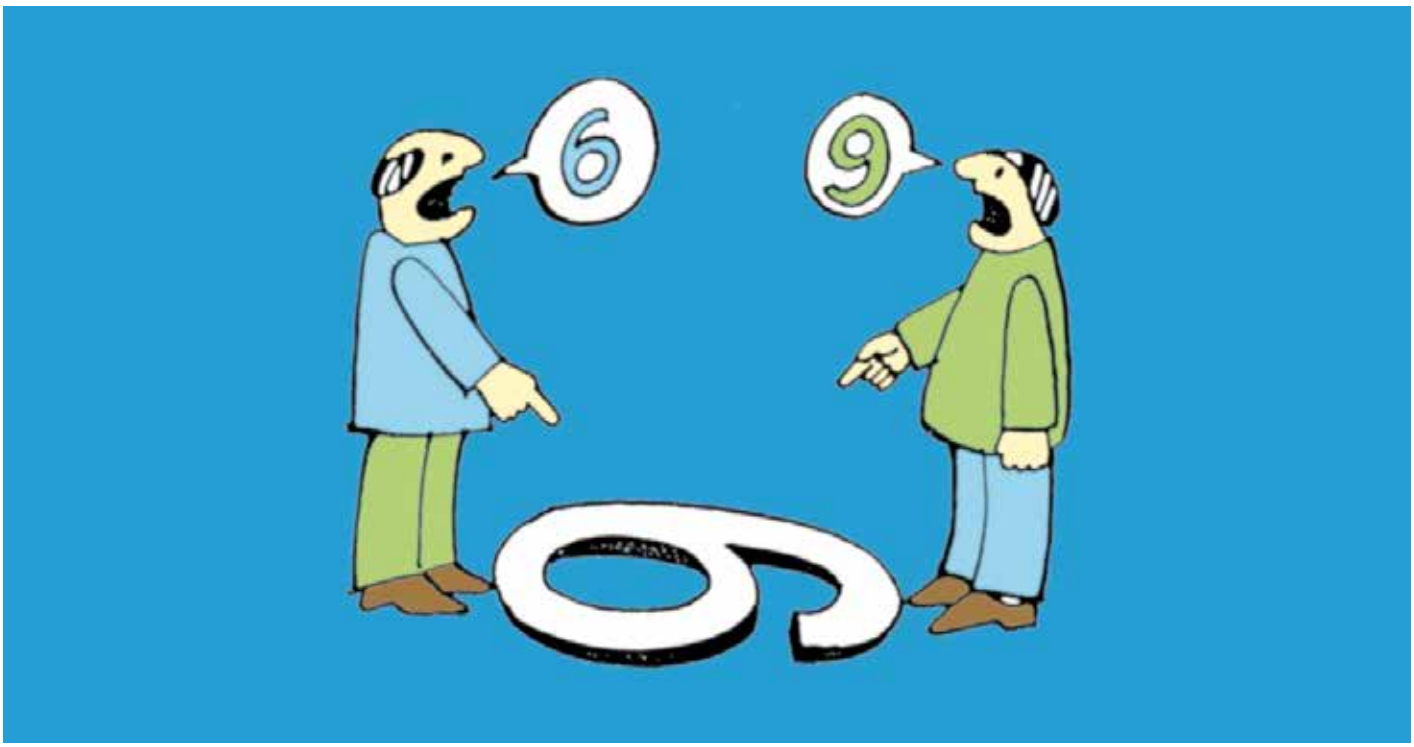
Temos que agradecer de coração aos nossos colunistas e a todos aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês. Agradecemos também aos nossos queridos leitores, pois sem vocês a nossa revista não teria finalidade.
E ao publicarmos a nossa primeira edição de 2021, renovamos os nossos votos com vocês, queridos 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! UM FELIZ 2021 PARA TODOS!
AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2020/2023
"A CASA DO MÉDICO PARA O MÉDICO."

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

"AMNI: a nossa Casa"

PONTO DE VISTA



O ponto de vista não consiste num local físico e nem num detalhe anatômico no olho. Se refere apenas à maneira própria de encarar uma situação, baseada na opinião do observador.
Jamais terá unanimidade. Esta é sua grande característica e importância para nosso cotidiano. Divergente nos diversos segmentos da sociedade, o ponto de vista causa polêmicas intermináveis, por vezes com desfechos desagradáveis para ambas as partes.

No esporte são intermináveis as polêmicas que ocorrem entre os torcedores de cada time. Na justiça, o respeito ao princípio do contraditório arrasta processos por vários anos. Em família, o choque de gerações é o protagonista de discussões intermináveis entre pais e filhos. No ambiente político ... nem comento nada!
Na Medicina costumamos lidar bem com pontos de vista divergentes, ao que chamamos de parecer técnico. Inclusive é frequente pedirmos o parecer a outro colega para formatar o diagnóstico, ou a conduta a ser tomada. Na impossibilidade de um consenso, atuamos sob a batuta de nosso manual de regras, que impõe o respeito à classe.
Diante da COVID 19 estamos vivendo um momento de opiniões diametralmente opostas, com discussões acirradas entre colegas, sem a menor perspectiva para o final das divergências nos pontos de vista.
Uma corrente de profissionais defende o tratamento precoce com Hidroxicloroquina, Azitromicina, Ivermectina e Nitazoxanida, enquanto outra corrente abomina esta prática sob alegação de ineficácia.
A vacinação gerou nova polêmica quanto à eficácia das vacinas, seus efeitos colaterais, a duração da imunização promovida pela vacina, a necessidade de vacinar as pessoas que já tiveram a doença e a obrigatoriedade da vacinação sob ameaça de punição.
Se nós que somos técnicos e temos acesso às diversas literaturas sobre o assunto, não chegamos a um consenso, imagine como este assunto transita na cabeça dos leigos?
Creio que apenas abordar o assunto sem emitir minha opinião seria uma covardia de minha parte e não faria sentido o título deste editorial. Como cidadão que foi contaminado por duas vezes, minha experiência de ter feito o tratamento precoce me conduziu a um desfecho muito bom de cura, imunização e sem os efeitos colaterais apregoados pela corrente que contraindica o uso dos medicamentos. Sempre que consultado sobre como conduzir um paciente com COVID 19, como médico prescrevo o tratamento precoce.

ESCRITO POR:
DR. JOSÉ ROBERTO PINTO BARBOSA
Presidente AMNI

JANEIRO BRANCO: SAÚDE MENTAL É A PRIMEIRA META A SER CUMPRIDA DE 2021

Mais um ano se inicia e enquanto todo o país está no aguardo da vacina contra a Covid-19, o mercado de saúde começa o ano divulgando a campanha de Janeiro Branco, chamando a atenção para o tema da saúde mental. Este movimento ganha uma importância grande em 2021, pois estudos recentes já mostraram como as políticas de isolamento social, causadas pela pandemia no último ano, influenciaram no desenvolvimento de casos de depressão e ansiedade. Por isto, na coluna deste mês vamos tratar sobre o tema de saúde mental.

Janeiro é um mês tradicionalmente marcado pela cultura do recomeço, da renovação, onde somos impelidos a repensar nossas vidas, fazer um balanço de nossas ações e preparar nossas resoluções e metas para o novo ano que se inicia. Portanto, janeiro é visto como uma página em branco, onde pode ser reescrita uma nova história que depende das nossas ações. E por que, nesta nova história, não acrescentarmos um olhar especial a nossa saúde mental? Pensando nisto, a campanha de Janeiro Branco foi desenvolvida por psicólogos em 2014 e vem sendo trabalhada a cada novo ano no mercado de saúde.

Segundo a OMS, a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue enfrentar as situações estressantes que são comuns nas rotinas diárias e é capaz de ter uma vida ocupacional produtiva. Percebemos assim que o nosso equilíbrio mental pode ser afetado por situações cotidianas que todos vivenciamos, como pressões internas e externas, conflitos de relacionamento, perdas ou desemprego, tendo reflexo inclusive na nossa saúde física e social.

No caso de pacientes oncológicos, percebemos como o diagnóstico e tratamento pode afetar a saúde mental. Quando se é diagnosticado com câncer alguns pacientes sofrem um abalo psicológico e começam a ter que lidar com emoções como insegurança, medo, angústia e ansiedade. A situação piora para aqueles que estão passando por esta fase ao longo da pandemia de Covid-19. Segundo um estudo conduzido pelo Instituto Oncoguia, em 2020, 53% dos pacientes oncológicos que participaram declararam que uma das áreas mais impactadas pela pandemia foi a emocional. Ou seja, os pacientes tiveram que passar a lidar com o estresse do diagnóstico do câncer e com a insegurança de estar diante de uma doença nova e pouco conhecida pela humanidade.

Para ajudar a equilibrar a saúde mental, é de extrema importância inserir em nossas rotinas práticas voltadas para o nosso bem-estar. Por exemplo: programe espaços em seu dia a dia que sejam específicos para atividades que lhe causem prazer como ler um livro, ver um filme, assistir a algum programa de televisão da sua preferência, fazer artesanato, pintura ou ainda brincar com os filhos. Além disto, é importante ter atenção ao seu sono, pois descansar bem à noite é essencial para que a mente e o corpo se mantenham saudáveis. Outros dois pontos relevantes são a alimentação saudável e a atividade física, pois ambos influenciam no bom funcionamento do seu corpo e combatem ativamente a depressão e a ansiedade.

Pesquisas apontam que o contato com a natureza também influencia diretamente o nosso bem-estar. Estar em meio à natureza deixa as pessoas mais relaxadas e traz benefícios como criatividade, melhora na concentração e na memória. Inclusive, este contato pode aumentar a expectativa de vida das pessoas, segundo um estudo publicado em 2016, pela Universidade Americana de Harvard. Os dados coletados indicaram que a taxa de mortalidade para as mulheres que tinham contato com a natureza era 12% inferior ao outro grupo, que morava em áreas urbanas. Por isto, busque aproveitar a luz do sol, cuide de plantas, animais de estimação e passeie pelas áreas verdes de sua cidade.

Outro detalhe importante é reconhecer quando você não está conseguindo manter a qualidade da sua saúde emocional sozinho. É natural sentir ansiedade, estresse ou outras emoções que nos consomem, mas, se isto não melhorar com o tempo ou até mesmo piorar, procure ajuda profissional e converse com um psicólogo sobre a possibilidade de fazer terapia. Esta é uma prática que busca tratar problemas emocionais, comportamentais e psicológicos. No tratamento, o psicólogo ajuda o paciente a refletir sobre seus problemas, encontrando novos meios de lidar com eles. Com isto, o indivíduo pode promover mudanças profundas no seu modo de pensar, melhorando o relacionamento consigo mesmo, com as pessoas ao seu redor e provocando avanços significativos em sua vida.

No caso de pacientes oncológicos, outra boa estratégia para manter a saúde mental é conversar (mesmo de forma on-line) com outros homens e mulheres que já passaram pela mesma situação. Trocar experiências com alguém que viveu a mesma situação que você, vai trazer os sentimentos de acolhimento, compreensão e apoio.

Por fim, aproveite o início de um novo ano para desenvolver hábitos que façam bem para você mesmo. Cuide-se, desenvolva o autoconhecimento e não exite em procurar ajuda caso você avalie que não tem lidado de forma equilibrada com as mudanças da vida. Saber balancear os deveres com os momentos de prazer e diversão é o que faz conseguirmos olhar com atenção para as melhores coisas da vida.

ESCRITO POR:
DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

DISPLASIA FIBROSA

A displasia fibrosa é doença pouco comum, congênita, benigna, caracterizada por defeito de modelagem óssea, com substituição gradual do osso normal por fibrose.

Cerca de 70% dos casos se manifestam na primeira década de vida, de crescimento lento, inicialmente assintomáticos, se estabilizam após a puberdade, junto com o esqueleto. É mais frequente no sexo feminino, recidivante em cerca de 37% dos casos nos adultos.

A patologia pode ser classificada em dois tipos: monostótica, quando ocorre em um osso único ou ossos contíguos; poliostótica, quando em múltiplos ossos. A forma poliostótica, associada à presença de manchas cutâneas hiperpigmentadas e à puberdade precoce, no sexo feminino, corresponde à Síndrome de Albright.

A transformação maligna ocorre em menos de 1% dos casos, e pós-radioterapia esta taxa pode atingir 44% dos casos.

O diagnóstico ocorre radiologicamente através de rx simples, podendo ser complementado com tomografia computadorizada em certos casos. A biópsia óssea fica indicada para os casos duvidosos ou com possibilidade de outros diagnósticos diferenciais e, nestes casos, o exame histopatológico confirma a lesão e excluiu outros diagnósticos diferenciais.

O tratamento da displasia fibrosa varia de acordo com o quadro clínico do paciente. Em alguns, a conduta expectante e com exames frequentes pode ser o suficiente. Nos casos de indicação cirúrgica, pode ser necessária remoção do tumor com ou sem enxertia ou ainda fixação com materiais específicos para evitar uma fratura. Cada caso deverá ser estudado e acompanhado pelo médico especialista para indicar a necessidade do seu paciente.

ESCRITO POR:

DRA. LUMA DUARTE BARBOSA

Ortopedista

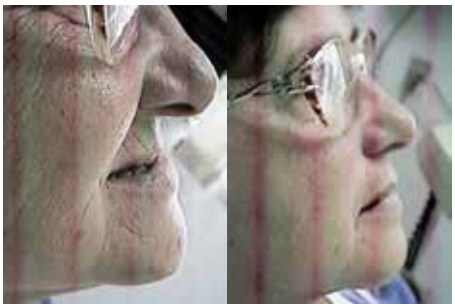
Para maiores informações e consultas:
CONI (Clínica Ortopédica Nova Iguaçu)
Rua Quintino Bocaiuva, 77 – Centro / NI
Telefone: (21)2768-2017

HARMONIZAÇÃO DENTÁRIA ESTÉTICA E FACIAL

Harmonização é uma palavra que define equilíbrio, estética, simetria, beleza, compatibilização, uniformidade, articulação, rejuvenescimento, conhecimento anatômico, atitude e excelência. Em vários momentos e atividades, buscamos harmonizar as coisas do nosso dia.

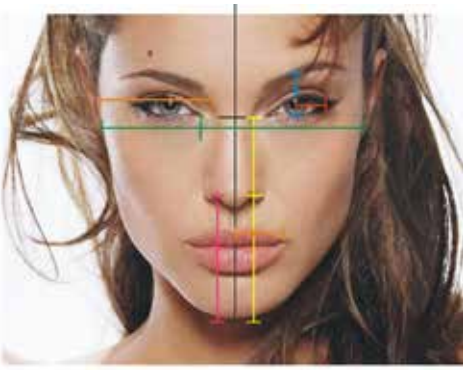
A Harmonização Facial é um conjunto de procedimentos de reconstrução estética e reabilitação dos dentes, das arcadas dentárias, que restabelece as funções fisiológicas musculares, reabilitando funções articulares, oclusais, musculares mastigatórias, postural e a simetria, que tem por objetivo harmonizar as expressões estéticas em relação funcional com os lábios, o sorriso, sem desalinhamento da face.

A Odontologia Estética na Harmonização Facial vem atender a ansiedade e a expectativa das pessoas que buscam um ganho estético facial mais amplo. Onde os dentes complementam o sorriso



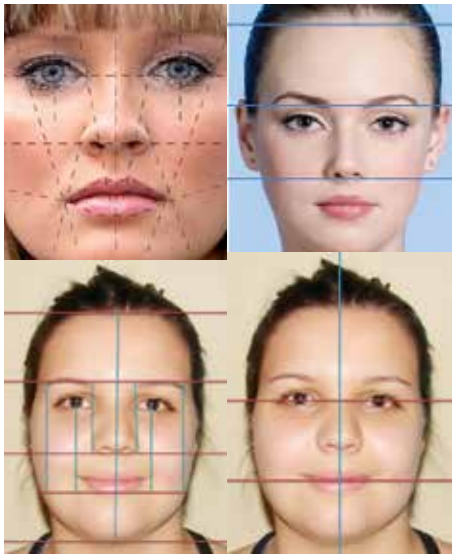
que transforma o rosto, como um todo, gerando uma visão mais aprofundada da face "VISAGISMO" na busca de um equilíbrio funcional e estético completo.

Este conceito de visagismo e harmonização tem ganhado muita atenção no mundo da estética facial. Isto devido ao crescimento das mídias sociais e câmeras com imagens de alta definição, onde o nível de exigência estética aumentou muito, pois estas imagens e fotos circulam pelas



mídias sociais, nas telas de telefones e computadores.

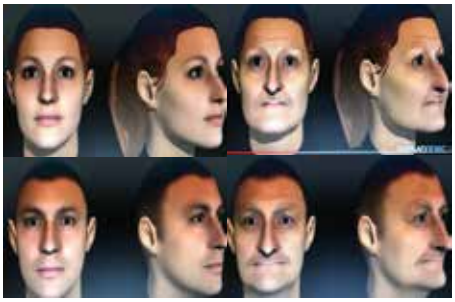
Este novo conceito de tratamento visa recuperar a autoestima, bem-estar, satisfação pessoal, beleza e dar segurança ao paciente, reconstruindo as estruturas dentárias e assim restabelecendo a estética e as funções:



- Dos dentes (morfológica e esteticamente)
- Da gengiva (estética vermelha)
- Dos lábios (reestruturando contorno e arquitetura da boca)
- Das expressões faciais (equilibrando os volumes musculares e movimentos das sobrancelhas)
- Das funções musculares faciais (apertamento dentário e bruxismo)
- Das marcas de expressão (reconstruindo a dimensão vertical dos dentes e curvatura das arcadas)

Procedimentos relacionados ao protocolo de harmonização facial:

* Clareamento Dental
* Reabilitação Dentária Completa (reconstrução das arcadas, morfológica dentária e fisiologia funcional)
* Bichectomia (redução das bochechas com remodelação da face)
* Facetas e Lente de Contato Dental (harmonização do sorriso, redução de rugas e bigode chinês)
* Reconstrução dentária com aumento da dimensão vertical (aumento labial)
* Reabilitação Oral Cirúrgica e Protética (Instalação de implantes e ou próteses)
* Aplicação de limitadores de ação muscular (toxina botulínica)
* Preenchimentos faciais



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

IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D E IMUNIDADE

Em tempos de pandemia, quando tivemos que passar longos períodos dentro de casa e sem tanta exposição à luz solar, surgiram algumas questões relacionadas à diminuição da vitamina D no organismo; e apesar de conseguirmos obter esta vitamina através de alguns alimentos, como em peixes gordurosos (salmão, atum, sardinha) e em alimentos fortificados, como leite, iogurtes e derivados, a maior parte deste nutriente é adquirida através da produção endógena, que é estimulada pela exposição aos raios ultravioleta – UVB.

Nós, seres humanos, adquirimos apenas de 10% a 20% da vitamina D que é necessária ao bom funcionamento do organismo através da alimentação, os outros restantes são sintetizados endogenamente; e para este processo ser ativado é preciso que a pessoa receba luz solar direta. O que durante a quarentena ficou impossibilitado de algumas formas, principalmente para quem não tem a oportunidade de estar em algum lugar com ar livre disponível para ter acesso ao sol.

A principal função da vitamina D é ser essencial ao metabolismo ósseo, porém ela também possui relação com o sistema imunológico, exercendo um papel imunomodulador. Estudos mais recentes mostram que a deficiência desta vitamina afeta as funções imunológicas, apresentando um impacto negativo nas doenças infecciosas. O surto do COVID-19 criou uma crise global de saúde pública, e ainda pouco se sabe sobre os métodos de prevenção da doença; porém, é necessário encontrar meios urgentes preventivos de saúde e estar com o sistema imunológico preparado para passar por esta crise se tornou crucial.

Se constatada a deficiência de vitamina D no organismo, a suplementação indicada pelo médico ou nutricionista se torna necessária, já que fontes alimentares desta vitamina são mais escassas na nossa cultura alimentar e a exposição ao sol neste período tem sido debilitada.

Neste contexto de pandemia, que foi instalado, a recomendação nutricional para a população é adotar uma alimentação diversificada e equilibrada, com consumo adequado de nutrientes que são necessários ao fortalecimento do sistema imune. Além da vitamina D, outros nutrientes também são importantes, como, zinco, selênio, ferro, vitamina A, C e vitaminas do complexo B, cuja maioria destes micronutrientes encontramos principalmente através dos alimentos. O ideal é que se mantenha uma alimentação rica em frutas, vegetais coloridos e variados, fibras e proteínas, para assim mantermos uma resposta bem sucedida do sistema imunológico.

ESCRITO POR:
CLARA N. FILIPAK
Nutricionista

QUEIME AS "GORDURINHAS" ADQUIRIDAS NAS FESTAS DE FIM DE ANO

Ano novo, vida nova! É hora de colocar as promessas em práticas e, com certeza, emagrecer está entre as maiores promessas feitas para o ano que se inicia. Venho trazer algumas perguntas, normalmente as mais escutadas, e as respostas que poderão lhe ajudar a conquistar suas metas e seus objetivos.

Qual a melhor atividade para emagrecer?

R: A melhor atividade para emagrecer é aquela que você mais gosta de fazer. Executando uma atividade que para você seja prazerosa, as chances de você permanecer nela por um período longo serão grandes; então, descubra e faça o que você mais gosta. Sim! É possível emagrecer fazendo qualquer tipo de atividade física. Bastar dar intensidade e continuidade a ela.

Qual o melhor horário para se exercitar?

R: O melhor horário para se exercitar é aquele que você tem disponibilidade para fazer, na parte do dia que fica mais fácil para você calçar o tênis, colocar a roupa e ir executar. Quanto menos você reduzir as chances de algo acontecer que o faça faltar ao treino, melhor. Exercite-se no horário que você tem para praticar. Por mais que seja num momento em que não esteja disposto, faça assim mesmo, comece devagar, e dê tempo para o corpo se acostumar. No início tudo é difícil, mas depois, com a continuidade, nosso corpo se acostuma.

Qual o melhor local para se exercitar?

R: No local que seja mais fácil para você ir e no lugar onde você se sinta mais à vontade. Procurar um ambiente agradável para se exercitar é fundamental. Reconheço que exercício físico é chato, dói e cansa. Então, use o ambiente a seu favor. Se gosta de treinar sozinho, beleza, vai fundo. Mas se gosta de estar com outras pessoas, melhor ainda. Estudos mostram que exercitar-se com outras pessoas estimula a adesão à atividade física.

Quantas vezes por semana preciso praticar atividade física?

R: Todos os dias! Nosso corpo consome calorias todos os dias (pelas refeições), então precisamos gastar calorias todos os dias também. Coloque como objetivo exercitar-se todo santo dia, pois com certeza haverá dias em que você não conseguirá praticar. Não haverá problema, pois no dia anterior você praticou e no dia seguinte você irá praticar. Por isto a importância de praticar atividades prazerosas, num local legal e com pessoas agradáveis.

Exercício físico não pode e não deve ser um sofrimento, tem que ser legal, tem que ter um fator emocional envolvido. Seja a competitividade, seja o encontro com amigos, seja o alcance de uma nova meta ou até mesmo o desejo de emagrecer. Tente se envolver e aprender a curtir o processo, pois o resultado será consequência da sua frequência na atividade que você escolheu. Procure desafiar a si próprio a cada treino.

Musculação, pilates, corrida, natação, pular corda, cross fit, vôlei, atletismo etc. Tudo que foi citado pode fazer você emagrecer, basta você se dedicar à atividade que escolheu. Buque melhorar sua marca a cada treino. E dê tempo e consistência aos treinos. Faça a atividade ser legal, sim é possível! Basta você usar o autoconhecimento a seu favor. Conheço pessoa que não gostava de correr, até que comprou um tênis de corrida e ficou ansioso para sentir o amortecimento do tênis. Assim, começou a correr e a consequência de usar e curtir o tênis foi o emagrecimento. Isto acontece com vários itens. Ache o que o motiva e "mete bronca"! Faça com que este 2021 seja o ano de atingir suas metas de emagrecimento!

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 BUSCA NA CULTURA DISNEY FÓRMULA PARA O SUCESSO

Cooperativa investe em processo de excelência para encantar clientes

Para alcançar o mais alto nível de satisfação dos seus clientes, a Unimed Nova Iguaçu foi buscar na experiência Disney o segredo de tanto sucesso. Parte do trabalho foi iniciada com uma capacitação que envolveu a diretoria, gerentes, líderes e alguns colaboradores de áreas estratégicas da Cooperativa. Com o tema central "A excelência Disney em gestão de pessoas e em atendimento", o treinamento foi realizado entre os dias 01 e 04 de dezembro, remotamente.

– Em um mercado cada vez mais exigente, independente do segmento em que se esteja atuando, precisamos ir além, quebrar barreiras e superar expectativas. Desta forma, encontrei nesta capacitação uma boa oportunidade para aprendermos mais com aqueles que são considerados mundialmente os melhores na arte do atendimento e encantamento ao cliente. Estamos muito otimistas, contamos com uma equipe muito engajada e acredito que a semente que vimos plantando, ao longo dos 49 anos da nossa Unimed, ganhará nutrientes vitais para colhermos, em um futuro próximo, frutos ainda mais fortes e viçosos – comenta o Diretor Administrativo Jorge Luiz Gonçalves.

O próximo passo será a definição das chaves de excelência que a Cooperativa irá introduzir na sua cultura organizacional e disseminar entre seus clientes internos (cooperados, colaboradores e prestadores de serviços) e externos (clientes, parceiros, sociedade).

NATAL SOLIDÁRIO: COOPERATIVA LEVA ALIMENTOS PARA QUEM MAIS PRECISA

Seguindo a tradição do final de ano, a Unimed Nova Iguaçu realizou mais uma ação Natal Solidário, com mais de uma tonelada de alimentos não perecíveis doada a instituições de caridade localizadas na região. Foram beneficiadas as entidades: Igreja Evangélica Assembleia de Deus Aliança em Cristo (Belford Roxo), Projeto BrancaS Futuro Feliz Associação Grupo dos Trinta (Mesquita), Cooperativa Vitória (Nova Iguaçu), Comunidade São Pedro São Paulo (Nova Iguaçu) e Assembleia de Deus em Três Marias - Filial de Nova Mesquita (Nova Iguaçu).

"Mesmo vivenciando um ano atípico, em função da pandemia pelo novo coronavírus, o setor de Mercado, integrado pelas áreas Comercial e de Marketing, não mediu esforços para tornar a concretizar a ação. A união e a organização da equipe para promover a doação foram apenas um gesto singelo e uma forma que encontramos de contribuir com um Natal mais solidário para várias famílias", exalta o Gerente de Mercado Antonio Ferreira.

UNIMED NOVA IGUAÇU É EMPRESA CIDADÃ PELA 10ª VEZ

Pela 10ª vez, a Unimed Nova Iguaçu é certificada como Empresa Cidadã e a gestora do setor de Contabilidade, Rosana Vitório Miranda, recebe o diploma de Mérito Contábil. Ambas as premiações são outorgadas anualmente pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro – CRC/RJ, que devido à pandemia não realizou a cerimônia de premiação presencial.

De acordo com Rosana Vitório, o principal objetivo do programa de certificação é elevar a qualidade das informações contábeis e socioambientais publicadas nos relatórios anuais das empresas de todo o país. São certificadas somente as organizações cujos dados alcançam o nível de qualidade exigido pelo regulamento."Somos uma empresa que sempre busca a excelência em tudo o que faz, e estes 10 anos consecutivos de certificações indicam que estamos no caminho certo. E, mais uma vez, divido este prêmio com a minha maravilhosa equipe, pois sem ela estas conquistas não seríam possíveis", destaca Rosana.

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO: RESULTADOS POSITIVOS E ALGUMAS METAS ALCANÇADAS

Diretores, gerentes e líderes da Unimed Nova Iguaçu encerraram o ano realizando, remotamente, mais uma reunião de avaliação e monitoramento dos resultados do Planejamento Estratégico do biênio 2020-2021. Mesmo diante dos inúmeros desafios impostos pela pandemia, o grupo gestor considerou os resultados bastante positivos: das 77 metas estabelecidas, nove já foram realizadas e 42 se encontram nos patamares estabelecidos e/ou estão sendo atingidas. As demais se concretizarão no ano 2021.

– Uma empresa de consultoria em gestão de riscos fez a análise de todo o planejamento, buscando identificar eventuais riscos estratégicos, mas, felizmente, grande parte dos riscos identificados já possuía algum tipo de tratamento estabelecido no PE. Tivemos apenas o acréscimo de dois itens ao planejamento, acordados durante a reunião – explicou o Gerente de Governança, Riscos e Compliance, Fábio Teixeira.

Grupo gestor analisa execução do planejamento estratégico

PROJETO DESENVOLVIDO COM PAIS DE PACIENTES DO CAMU É SUCESSO

Acompanhamento psicológico gratuito e outras atividades auxiliam famílias

Dada a complexidade do trabalho desenvolvido com algumas crianças e adolescentes acompanhadas pelo CAMU – Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed, a Psicóloga Renata Soares, com total apoio da diretoria da Unimed Nova Iguaçu, criou um projeto social de suporte voltado exclusivamente aos pais. Com reuniões quinzenais e participação gratuita para os pais que não possuem plano de saúde, os encontros promovem palestras com temas variados, atividades a serem feitas no local e em casa, além da rica troca de experiências com outras famílias. Segundo Renata, um dos objetivos do grupo de apoio aos pais é ressignificar os sentimentos, como aceitação, ansiedade, frustração, dentre outros, já que na maior parte das vezes a terapia é realizada com pacientes portadores de algum tipo de transtorno. "Quando alcançamos os pais e trabalhamos as suas emoções, atingimos um resultado muito satisfatório no tratamento do paciente. Desta forma, estes pais têm maior facilidade de aderir à terapia dos filhos e, como uma grande equipe, eles passam a auxiliar diretamente na melhor evolução global do próprio filho", explica a profissional.

Os pais de um paciente com transtorno do espectro autista, acompanhado pelo CAMU há mais de um ano, admitem que o trabalho e a troca com outros famílias têm ajudado muito. "A cada reunião saímos revigorados, fortalecidos. Posso dizer com muita propriedade que tem sido um divisor de água para nossa família, pois tem nos ajudado em como lidar com o próprio autismo e suas particularidades. É um trabalho que eu nunca vi em outros planos de saúde. Temos também a troca de conhecimento e experiências entre os pais que tem sido de grande importância, pois a cada dia nos deparamos com os desafios do nosso filho. Somos pais de primeira viagem e, até chegarmos ao diagnóstico, passamos por muitos momentos conflitantes".

Uma das palestras desenvolvidas abordou a psicomotricidade da criança

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 CONVOCA DOADORES DE SANGUE APÓS REGISTRAR QUEDA NO ESTOQUE

O estoque de sangue do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) caiu quase 50% desde o início da pandemia do novo coronavírus, agravado também pelos feriados de fim de ano, período em que a procura de doadores costuma ser menor. Para atender a demanda, o banco de sangue precisa coletar 600 bolsas mensais, porém, vem recebendo, em média, 335 doadores. Diariamente, a unidade, que tem perfil de trauma, atende baleados, vítimas de arma branca, acidentados e outros casos graves, que chegam de toda a Baixada Fluminense, com a maioria dos casos tendo necessidade de reposição sanguínea. A diminuição no estoque pode interferir na assistência prestada a esses pacientes.

Para evitar aglomerações, o banco de sangue do HGNI disponibilizou o agendamento pelo número (21) 97663-9352, além de tomar medidas de higienização do espaço regularmente ao longo do dia. As doações acontecem de segunda a sexta-feira, das 07:30h às 12:30h. Podem doar pessoas entre 16 e 69 anos, que estejam bem de saúde e pesem mais de 50 quilos. É preciso levar documento original com foto, mas não é necessário estar em jejum, porém, o doador não poderá ter ingerido comida gordurosa nas últimas quatro horas e ingerido 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).

PREFEITURA DE NOVA IGUAÇU OFERECE ASSISTÊNCIA AOS MORADORES DE TINGUÁ AFETADOS POR TEMPORAL DESTA TERÇA-FEIRA (22)

Equipes das Secretarias de Defesa Civil e Assistência Social de Nova Iguaçu atenderam dez famílias (35 pessoas), que ficaram desalojadas e que agora estão em casa de parentes; e outras nove (24 pessoas), que permanecem em suas residências com danos materiais; por causa do transbordo do Rio Boa Esperança, em Tinguá, que atingiu quatro ruas, causado pelas fortes chuvas que atingiram Nova Iguaçu nesta terça-feira (22). Foram doados kits de limpeza e de cama, como colchões e lençóis, além de água. Também foram feitas vistorias nos imóveis atingidos. O maior acumulado pluviométrico foi registrado na região de Tinguá (57,8 mm em 1 hora, às 15h). As localidades mais atingidas pelo temporal foram Km 32, Cabuçu, Austin e Tinguá. O município permanece em estágio de atenção.

Hoje, a Defesa Civil vai continuar com vistorias nas casas atingidas, enquanto a Secretaria de Assistências Social irá às residências afetadas para distribuir os kits, caso haja necessidade. Já a Secretaria de Serviços Públicos vai desentupir bueiros atingidos pelo transbordo do rio.

A previsão do tempo para esta quarta-feira (23) é de chuva a qualquer momento do dia. Qualquer alteração ou emergência, a população deve comunicar imediatamente à Defesa Civil pelo telefone 199 ou 3779-0660.

HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU ENTREGA MAIS DUAS ENFERMARIAS TOTALMENTE REFORMADAS

A Secretaria Municipal de Saúde (Semus) de Nova Iguaçu segue promovendo melhorias estruturais nas principais unidades de saúde do município. No Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), uma das principais emergências da Baixada Fluminense, mais duas enfermarias do setor adulto foram entregues nesta terça-feira (15) totalmente reformadas. Os serviços acontecem sem oferecer qualquer prejuízo na assistência aos pacientes, uma vez que todos os setores continuam funcionando normalmente.

Esta é a maior reforma no HGNI. Já foram entregues 14 enfermarias, o ambulatório, a emergência pediátrica e parte da sala verde. O centro de imagem, a estação de tratamento de esgoto e o telhado estão passando por reforma. Outros setores também estão no cronograma de obras. Em função da pandemia do novo coronavírus, a unidade vem orientando e tomando medidas de precaução para que as obras ocorram com segurança.

As reformas também acontecem na Maternidade Mariana Bulhões, que atende gestantes de média e alta complexidade da região. A unidade já entregou cinco enfermarias reformadas, além de fazer melhorias estruturais em outros setores. Na atenção básica, 13 UBS's estão sendo reformadas, sendo quatro delas reconstruídas dentro das normas técnicas exigidas pelo Ministério da Saúde. Além disto, o Hospital Iguassú também está passando por obras.

"Essas obras são fundamentais para recuperar a infraestrutura das unidades de saúde, garantir mais conforto ao paciente e ampliar a qualidade da assistência, desde a atenção básica à emergência. Temos também a reforma geral pela qual passa o Hospital Iguassú, que em breve estará de portas abertas atendendo a população", destaca o Secretário Municipal de Saúde, Manoel Barreto.

Em paralelo às obras, a Secretaria Municipal de Saúde também está entregando novos equipamentos às unidades, como camas hospitalares elétricas, macas, poltronas, colchões e mobílias.

Foto: Diego Valdevino / PMNI
Enfermaria do HGNI reformada e com novas camas

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

Em Gramado (RS), o Cirurgião-Dentista e Empresário Cristiano Castro, a esposa, a Pneumo-Pediatra Melissa Duarte de Castro, as filhas Maria Fernanda e Manuella (foto) e os sogros, o Advogado Fernando Martins Duarte e Márcia.

No Rio de Janeiro, o Deputado Federal Dr. Luizinho, a esposa Sara Bragança e os filhos Luiz Felipe e Bia.

Na Barra, a família Borghi Torrentes: o casal, o Médico Paulo Torrentes e Fedora Borghi, os filhos Rogério e o Médico Ricardo, com a esposa, a Médica Andressa G. Martinez e os filhos Sofia, João Pedro e Luís Felipe.

Em Teresópolis, na sua residência de verão, o casal, o Médico Paulo Arthur Gomes, a esposa Ceiça Kappaum, filhos e familiares.

Em Angra dos Reis, os Médicos, os casais Rodrigo e Damiery Serapião (com os filhos Maria Luiza e Arthur) e Gustavo Serapião e Carolina (com as filhas Sofia e Júlia).

Em sua residência em Nova Iguaçu, o casal de Médicos Rafael Rich e Mônica Flores com sua mãe Miriam e a irmã Karla Flores.

Em Caravelas, na Bahia, na residência do irmão Beto Alarcão, a Médica Márcia Alarcão e familiares.

Em Campos do Jordão, na self da Médica Kelza Sahione com os pais Carlinhos Sahione e Gláucia Bessil, e as irmãs, a Empresária Cristiane e a Dentista Adriana e familiares.

Em Praia Seca, o casal de médicos Yassushi Yoneshigue e Cássia Lobão com a filha Maria Clara.

Em Angra dos Reis, as irmãs Médicas Erika Arydes (com os filhos Lucas e Letícia) e Aléxia Arydes, acompanhadas dos seus pais Rodolpho Jannotti e Leila Arydes.

Em Porto Real (Angra dos Reis), a Dentista Estética Marcela Amum e a irmã Isabelle, com seus pais, Jesse Amum e Beth Melo, Flávio Garcia e os dogs Charlote e Phantom.

... e em Geribá (Búzios), a Médica Flávia Baroni e seu esposo, o Empresário Felipe Falcão.

ESCRITO POR:

CLAUDIO MOURA

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

ALOIMUNIZAÇÃO ERITROCITÁRIA NA GRAVIDEZ

A aloimunização materna, também conhecida como isoimunização, é caracterizada pela produção materna de anticorpos (imunoglobulina [Ig] de classe G) contra antígenos de superfície de eritrócitos fetais.
A incidência da incompatibilidade Rh varia de acordo com a raça e etnia. Aproximadamente 15% das mulheres brancas são Rh negativas e 5-8% das africanas, enquanto apenas 1-2% das mulheres asiáticas. Dentre as brancas, a probabilidade de haver um encontro com um homem Rh positivo é de 80%, sendo que 60% são heterozigóticos para o antígeno D e 40% homozigóticos, o que influencia diretamente a probabilidade deste casal ter um filho Rh positivo.
Assim, mulheres Rh negativo previamente expostas ao antígeno D produzem anticorpos que cruzam a barreira placentária e aderem às hemácias do feto Rh positivo, provocando hemólise e anemia progressiva. Outros antígenos também causam hemólise fetal, no entanto são menos frequentes e apresentam níveis de gravidade variável. Podem se manifestar de forma isolada ou associados ao antígeno D.
De uma forma evolutiva, o processo de hemólise fetal leva ao aumento do volume hepático e esplênico. Na medida em que ocorre este aumento, as funções hepáticas se deterioram, através da presença de hipertensão porta e lesão hepatocelular, com consequente hipoproteinemia e ascite. Nas manifestações clínicas mais graves ocorre insuficiência cardíaca congestiva, o que contribui para o retardo do crescimento intrauterino e hidropisia, e pode resultar em óbito fetal.

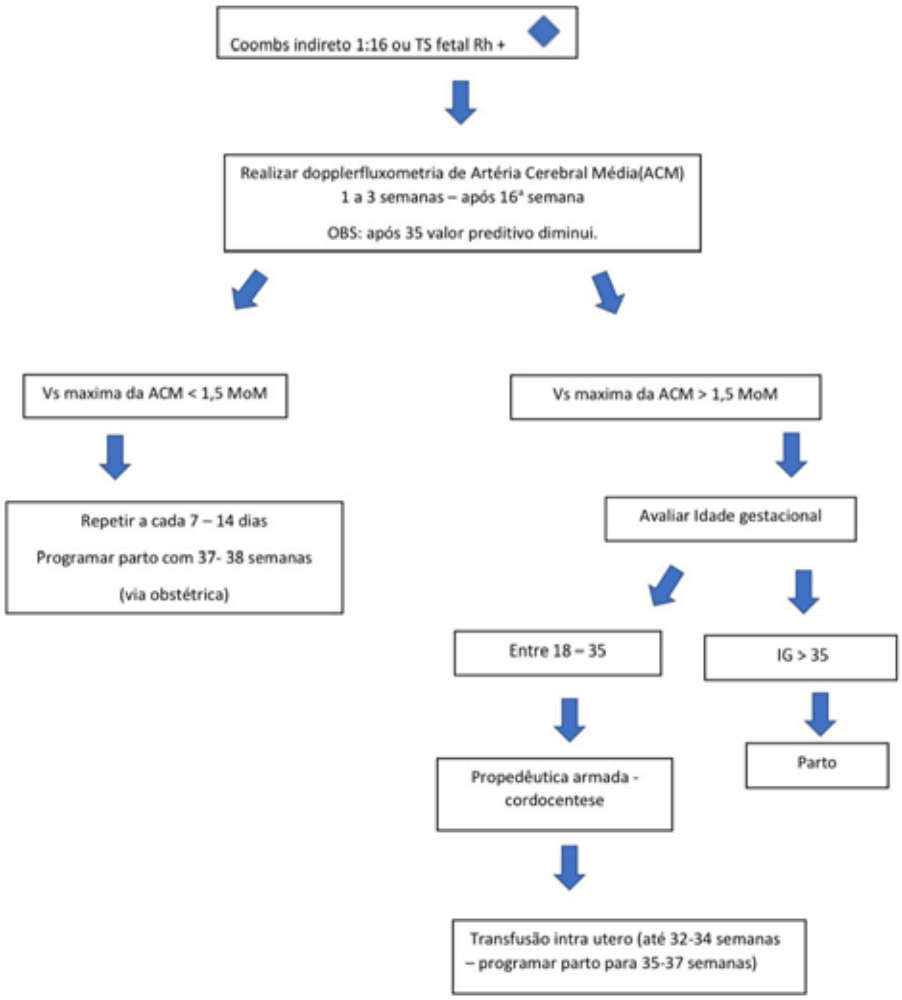
PREVENÇÃO:
A DHPN como causa de mortalidade perinatal e de sequelas em longo prazo apresentou grande mudança, em função da introdução da imunoglobulina anti-D antenatal e dos virtuosos avanços na assistência perinatal. Observou-se rápido e significativo decréscimo de suas taxas com as medidas profiláticas.
O rastreio de gestantes Rh-D negativo para pesquisa da presença de anticorpos anti-Rh (D), é realizado através do teste de Coombs indireto, durante o acompanhamento pré-natal (PN).
A profilaxia baseia-se em fornecer anticorpos que vão aderir às hemácias fetais, que entram na corrente sanguínea materna, no momento do parto principalmente, antes que o sistema imunológico materno reconheça o antígeno estranho e se sensibilize. Administrar de 250 μg a 300 μg de imunoglobulina anti-D até 72 horas pós-parto.

- Quadro clínico (fetal):
- Hiperbilirrubinemia;
- Icterícia;
- Kernicterus;
- Ascite;
- Insuficiência cardíaca;
- Derrame pericárdico;
- Derrame pleural;
- Hidropsia fetal.

- Marcadores de gravidade: Pico de velocidade sistólica (PVS) na doppler-velocimetria da artéria cerebral média (ACM), evidenciando valores ≥ 1,5 MoM (múltiplos da mediana) para idade gestacional, é indicação de transfusão fetal, em virtude do diagnóstico de anemia fetal;
- Hidropsia fetal;
- Placentomegalia;
- Derrame intracavitário; e
- Polidrâmnio.

DIAGNÓSTICO:
O diagnóstico da aloimunização materna se faz através da pesquisa de anticorpos irregulares no sangue, o Teste de Coombs indireto. Este teste deve ser solicitado na primeira consulta pré-natal de todas as gestantes, independentemente do histórico obstétrico. Caso positivo, os anticorpos devem ser identificados e titulados.
A titulação dos anticorpos irregulares permitirá a definição da forma com que o caso será conduzido, cabendo ressaltar que o pareamento dos títulos não representa a gravidade da doença fetal.

- Tipagem sanguínea + coombs indireto (CI):
- Gestante Rh negativo + CI negativo: Solicitar tipagem sanguínea do marido. Se Rh negativo, não há risco de isoimunização. Se Rh postivo, dosar CI materno a cada 4 semanas;
- Gestante Rh negativo + CI positivo: Solicitar pesquisa de anticorpos irregulares (PAI). Se maior que 1:16, realizar CI a cada 4 semanas e iniciar o protocolo de



isoimunização.

Observação: É importante lembrar que, em pacientes que receberam imunoglobulina anti-D nas últimas semanas, o rastreamento de anticorpos anti-D pode não ser útil, sendo indicada a avaliação da titulação para poder diferenciar se é consequência da administração de imunoglobulina exógena.

- Exames de rotina:
- Coombs indireto (CI);
- Tipagem sanguínea e fator Rh; e
- Ultrassonografia (USG) com avaliação do PVS da ACM a partir de 16 semanas de gestação.

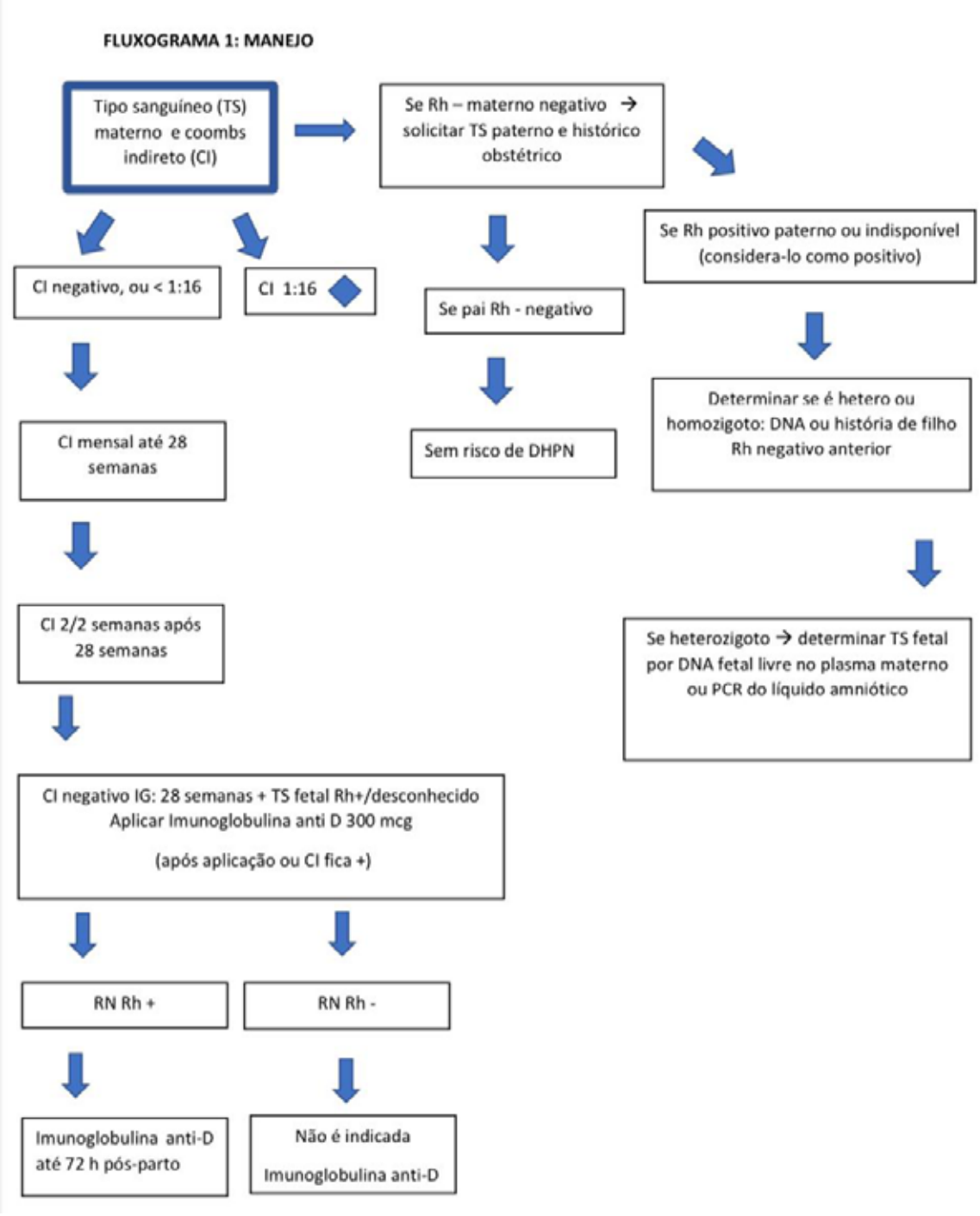
Se CI > 1:16 para anti-D ou qualquer título para outros antígenos, avaliar os parâmetros da anemia.

Exames não Invasivos

- Ultrassonografia (USG) obstétrica:
- Aumento da ecogenicidade placentária;
- Derrame pleural e/ou pericárdico;
- Edema de pele;
- Diminuição da contratilidade cardíaca;
- Ascite;
- Hepatoesplenomegalia; e
- Aumento do volume do líquido amniótico.
- Cardiotocografia (CTG):
- Padrão sinusoidal;
- Padrão não reativo; e
- Presença de desacelerações.
- Dopplervelocimetria: Velocidade do pico sistólico da artéria cerebral média ≥ 1,5 MoM para idade gestacional é o padrão-ouro para definição de anemia, sendo indicada cordocêntese para avaliação da hemoglobina (Hb) fetal em gestações < 35 semanas. Se idade gestacional ≥ 35 semanas, o parto é indicado;
- Hb fetal > p5: Repetir PVS da ACM 1x/semana; e
- Hb fetal < p5: Transfusão intrauterina (TIU) e acompanhamento com cordocêntese.

Exame Invasivo

- Espectrofotometria do líquido amniótico: Avalia a concentração de bilirrubina no líquido amniótico e estima o grau de anemia fetal.



IMPORTÂNCIA DA ARTÉRIA CÉREBRAL MÉDIA:
Visa detectar alterações hemodinâmicas compensatórias fetais frente à anemia: ->redução da viscosidade sanguínea e aumento do débito cardíaco.
->elevação da velocidade sanguínea na ACM.
O padrão-ouro atualmente estabelecido para o seguimento da anemia fetal e indicação da necessidade de transfusão intrauterina é a técnica da medida do PVS-ACM, estabelecido por Mari. Esta avaliação permite identificar o feto em risco para anemia moderada ou grave quando sua medida atinge valores superiores a 1,5 múltiplos da mediana (MoM) para determinada idade gestacional. O método apresenta sensibilidade de 100% e taxa de falso positivo de 12%.

TRANSFUSÃO INTRAÚTERO (TIU)
Atualmente a via intravascular é preconizada para a administração de sangue para o feto, salvo algumas exceções. Na suspeita de anemia fetal grave ou hidropisia fetal, será realizada a cordocêntese com coleta de amostra de sangue fetal, em que serão analisados tipagem sanguínea do feto, teste de Coombs direto, hematócrito, hemoglobina e plaquetas.
É indicada nas seguintes situações (que sugerem que o feto apresenta hematócrito abaixo de 30%):
• Fetos com sinais ultrassonográficos de pré-hidropisia (arredondamento do bordo hepático, espessamento placentário, polidramnia);
• Sinais de hidropisia; e
• Anemia fetal grave - Pico de Velocidade Máxima da ACM ≥ 1,5 MoM para a idade gestacional.
Objetivo: Hematócrito (Ht) fetal entre 40-50% (Exceto nos casos graves -> 4x o Ht pré).
O sangue a ser transfundido deve ser fresco, 0 negativo, testado para doenças hemotransmissíveis. Deve ser realizada prova cruzada com o sangue materno para evitar sensibilização a outros anticorpos irregulares. O volume transfundido é calculado com base no peso fetal, idade gestacional e Hto pré-transfusional, para elevar o hematócrito fetal até 40%-50%. As transfusões subsequentes ocorrerão em intervalos de duas a três semanas, até o parto, podendo variar de acordo com a velocidade de queda do hematócrito.
Após 1ª transfusão -> Nova referência da Vsmáx da ACM passa a ser de 1,32 MoM para determinar momento de outra cordocêntese.
Após 2ª e 3ª transfusão -> Estimar perda diária de 0,3 - 0,2 g/dl, respectivamente, na Hb última transfusão -> 32 – 34 semanas + antecipar o parto para 35 - 37 semanas.
Deve ser prescrita a corticoterapia na ocasião da indicação da primeira investigação invasiva, quando acima de 24 semanas.
Atenção deve ser dada a fetos hidrópicos e consequentemente com Hto pré-transfusional muito baixos que necessitariam de um maior volume transfusional. Não se deve elevar o Ht rapidamente, já que existe um sistema cardiovascular sobrecarregado, sendo necessária uma adaptação ao volume e ao aumento da viscosidade sanguínea pós-transfusão. Se necessário, o procedimento pode ser repetido em 48h.
A complicação mais frequente da TIU é a bradicardia fetal, podendo haver indicação de parto cesáreo de urgência caso persistente. O risco de morte fetal associado ao procedimento é de 1% a 2%, e o risco de complicações, tais como hemorragia fetal, infecção e trauma, é de 3%.
A Transfusão intra-peritoneal (TIP): Reservada para doença severa com idade gestacional < 18 semanas, na impossibilidade da técnica vascular.
Associação TIV + TIP: maior estabilização do Ht com aumento do intervalo entre os procedimentos. Desvantagens da TIP:
Desconhecimento dos parâmetros hematimétricos pré e pós transfusionais;
Baixa eficácia na presença de ascite volumosa;
Risco de lesão de órgãos intrabdominais; e
Transfusão intracardíaca (TIC): Reservada para situações de grave comprometimento fetal, estando impossibilitado o acesso vascular.

Abordagem Terapêutica
Estão indicados a transfusão intrauterina (TIU) e o acompanhamento com cordocêntese, quando Hb fetal < p5.

- Sem TIU: após 35 semanas; e
- Com TIU: depende do valor da Hb fetal.

PARTO:
A idade gestacional pode variar de acordo com a gravidade e velocidade de hemólise fetal de 35 a 37 semanas.
De forma ideal, a última TIU deve ser realizada entre 32 e 34 semanas, com o parto programado para uma a duas semanas depois.
A via de parto transpélvica não está contraindicada para os casos de melhor prognóstico, respeitando-se as condições obstétricas, sempre com monitoração fetal contínua.

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

CÃES E PROPRIETÁRIOS PODEM COMPARTILHAR SEMELHANÇAS NO RISCO DE DIABETES

A pesquisa mostra que as pessoas que têm um cachorro com diabetes tipo 2 correm 38% mais riscos de ter a doença.

Diz-se que os cães se parecem com seus donos, mas as semelhanças também podem se estender ao risco de diabetes, sugerem as pesquisas.

O mesmo não pode ser dito dos donos de gatos e seus companheiros, entretanto, estudos anteriores haviam sugerido que proprietários com excesso de peso tendem a ter animais de estimação mais gordos, possivelmente por causa de comportamentos de saúde compartilhados, como comer demais ou não praticar exercícios regularmente.

Para investigar se isto se estendia a um risco compartilhado de diabetes tipo 2, Beatrice Kennedy, da Universidade de Uppsala, na Suécia, e colegas recorreram a dados de seguros da maior seguradora de animais de estimação da Suécia, usando números de identificação nacional de 10 dígitos dos proprietários para obter seus registros de saúde anônima.

Como em humanos, a dieta e a obesidade podem influenciar o risco de diabetes tipo 2 em ambos os tipos de animais. Também, como nos humanos, a prevalência de diabetes em cães e gatos parece estar aumentando.

Dada a pesquisa anterior sobre o risco compartilhado de estar acima do peso entre donos de cães e seus animais, acreditamos que hábitos alimentares compartilhados e também níveis de atividade física podem estar envolvidos, disse Kennedy.

A ausência de um risco compartilhado entre gatos e seus donos também pode apontar para a atividade física ser um fator importante.

Os gatos geralmente preferem mais independência de seus donos quando se trata de seus movimentos, disse Kennedy.

No entanto, uma vez que existe o diagnóstico de diabetes em qualquer membro da família, incluindo companheiros caninos, isto pode sinalizar a necessidade de reavaliar os comportamentos de saúde de toda a unidade familiar. O diabetes do cão pode ser um marcador de algo importante acontecendo, disse Kennedy.

Nos sabemos que existem laços emocionais bastante fortes entre os donos de cães e seus cães. Talvez este vínculo se estenda a outros comportamentos e riscos à saúde.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

QUANDO A CASA DOS AVÓS SE FECHA

Acho que um dos momentos mais tristes das nossas vidas é quando a porta da casa dos avós se fecha para sempre, ou seja, quando essa porta se fecha, encerramos os encontros com todos os membros da família que, em ocasiões especiais, quando se reúnem, exaltam os sobrenomes como se fossem uma família real e eles (os avós) são culpados e cúmplices de tudo.

Quando fechamos a casa dos avós também terminamos as tardes felizes com tios, primos, netos, sobrinhos, pais, irmãos e até recém-casados, que se apaixonam pelo ambiente que ali se respira. Não precisa nem sair de casa, estar na casa dos avós é o que toda família precisa para ser feliz.

As reuniões de Natal, regadas com o cheiro da tinta fresca, que a cada ano que chegam pensamos: "...e se essa for a última vez"? É difícil aceitar que isso tenha um prazo, que um dia tudo ficará coberto de poeira e o riso será uma lembrança longínqua de tempos melhores.

O ano passa enquanto você espera por esses momentos e, sem perceber, passamos, de crianças abrindo presentes, a sentarmos ao lado dos adultos na mesma mesa, brincando no almoço e no aperitivo para o jantar, porque o tempo da família não passa e o aperitivo é sagrado.

A casa dos avós está sempre cheia de cadeiras, nunca se sabe se um primo vai trazer namorada, porque ali todos são bem-vindos.

Sempre haverá uma garrafa térmica com café, ou alguém disposto a fazê-lo. Você cumprimenta as pessoas que passam pela porta, mesmo que sejam estranhas, porque as pessoas na rua dos seus avós são o seu povo, eles são a sua cidade.

Fechar a casa dos avós é dizer adeus às canções com a avó e aos conselhos do avô; ao dinheiro que lhe dão secretamente dos teus pais, como se fosse uma ilegalidade; chorar de rir por qualquer bobagem, ou chorar a dor daqueles que partiram

cedo demais. É dizer adeus à emoção de chegar à cozinha e descobrir as panelas, e saborear a "comida da nona".

Portanto, se você tiver a oportunidade de bater na porta dessa casa e alguém abrir para você por dentro, aproveite sempre que puder, porque ver seus avós ou seus velhos sentados, esperando para lhe dar um beijo é a sensação mais maravilhosa que você pode sentir na vida.

Descobrimos que agora nós temos que ser os avós, e nossos pais se foram. Nunca vamos perder a oportunidade de abrir as portas para nossos filhos e netos e celebrar com eles o dom da família, porque só na família é onde os filhos e os

netos encontram o espaço oportuno para viver o mistério do amor por quem está mais próximo e por quem está ao seu redor.

Aproveite bem a casa dos avós, aproveite cada segundo. Pois chegará um tempo em que, na solidão de suas paredes e recantos, se fechar os olhos e se concentrar, você poderá ouvir talvez o eco de um sorriso ou de um grito, preso no tempo.

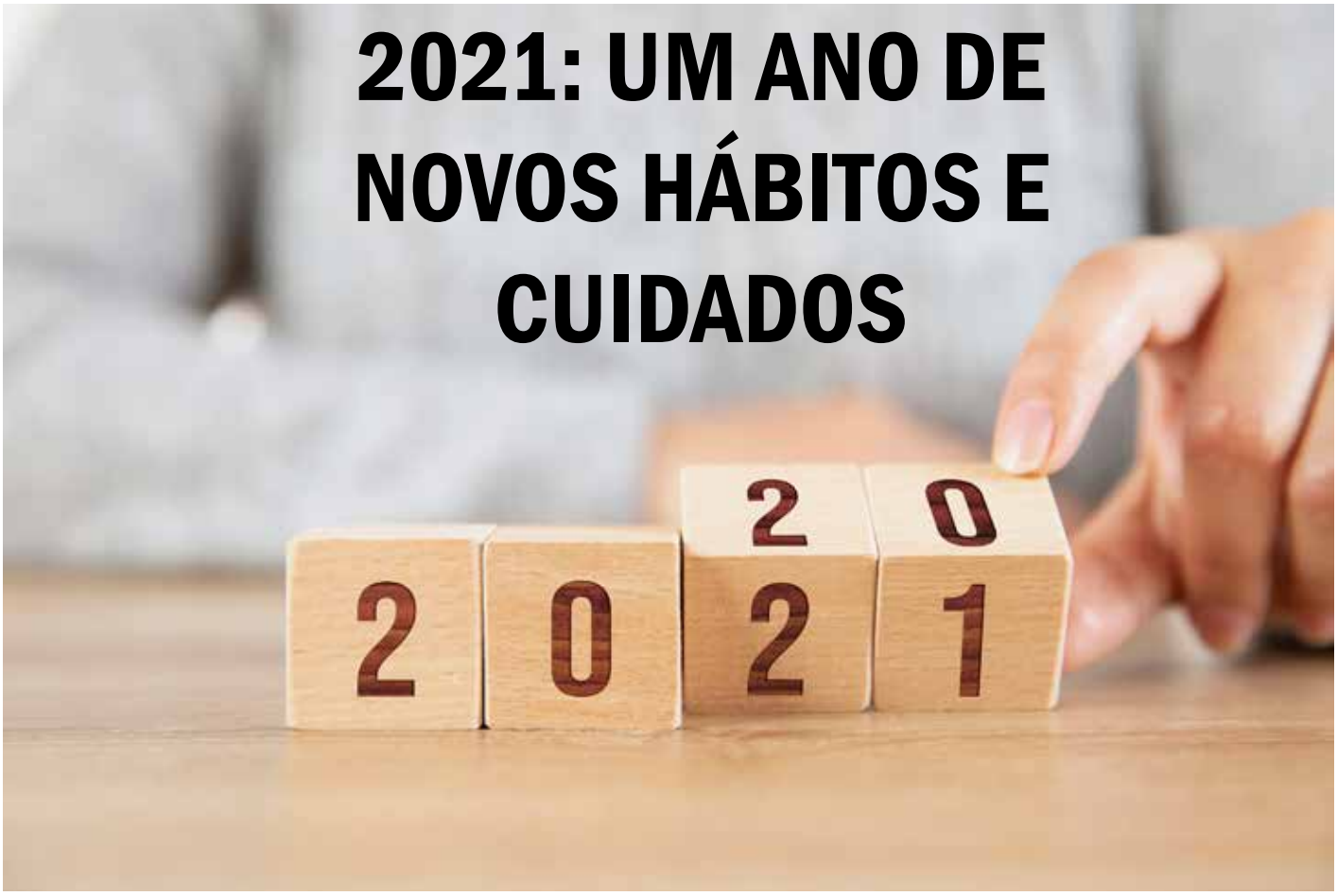
Posso dizer que ao abri-los, a saudade vai pegar você, e você vai se perguntar: por que tudo foi tão rápido? E vai ser doloroso descobrir que o tempo não foi embora... Nós o deixamos ir!

Este Texto é de um Autor desconhecido e é dedicado a todos os avós!

Obrigado Jorge Borghi e Guilhermina Gomes (Giginha)!

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

2021: UM ANO DE NOVOS HÁBITOS E CUIDADOS



Um novo ano se inicia e junto com ele diversas expectativas. 2020 foi um ano atípico para o mundo, com a pandemia do novo Coronavírus. Um ano repleto de perdas, medos, angústias, ansiedades e novas organizações. E 2021 vem com a expectativa de um ano melhor, com a campanha de vacinação e um recomeço diante das perdas sofridas. Porém, por onde começar? Pelo cuidado!

Por isto, venho destacar aqui a campanha Janeiro Branco. O objetivo desta campanha é chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional do sujeito. O primeiro mês do ano representa em termos simbólicos e culturais, segundo o movimento, um mês em que as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações, sentidos, ações e emoções. E, como em uma "folha em branco", todos podem ser inspirados a escreverem ou reescreverem as suas próprias histórias.

Segundo a OMS, com a pandemia, a demanda por serviços de saúde mental aumentou. Luto, isolamento, perda de renda e medo estão desencadeando problemas de saúde mental ou agravando os existentes. Mas, ainda nos dias atuais, há o preconceito para com o cuidado com a saúde mental, relacionando este cuidado à loucura.

Assim como a física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Através da fala, o sujeito expressa seu sofrimento, suas ansiedades, medos e angústias. A escuta profissional se apresenta de forma imparcial e sem julgamentos à história de cada sujeito.

A força que move a mudança é muito mais interna do que externa. Perceba seus limites e peça ajuda quando achar necessário.

O mais importante a ser considerado diante de um novo ano é que não somente coisas boas acontecerão. Ter otimismo é ótimo e o ano novo pode ser muito bom sim, mas também pode não ser. Por isto, a resiliência é importante diante das adversidades. E isto somente é possível quando o sujeito se permite conhecer a si mesmo e através daí pode elaborar suas metas com a consciência de que imprevistos podem acontecer.

ESCRITO POR:
KELLY CORDEIRO RODRIGUES
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)

DIRF 2020: TUDO SOBRE AS REGRAS E PRAZOS DE ENTREGA

DIRF é a Declaração de Imposto de Renda Retido na Fonte. Sua obrigatoriedade acontece para empresas que tenham feito algum tipo de retenção do Imposto de Renda ou contribuições incidentes relativas à folha de pagamento durante o último ano.

Este documento é utilizado pela Receita com fins de combate à sonegação fiscal. Assim sendo, o órgão pode comparar as informações declaradas pelas empresas sobre seus colaboradores com aquelas autodeclaradas pelos contribuintes ao entregarem a declaração de IR.

É fundamental que sua empresa esteja atenta quanto ao preenchimento correto dos dados, bem como os cálculos de montantes. No caso de haver diferença entre as versões apresentadas pela empresa e pelo contribuinte, a Receita Federal fará uma apuração para identificar o responsável pelo erro. No caso da culpa ser da empresa, a mesma pode ser multada.

De olho nos prazos

A Instrução Normativa 1.915/2019, divulgada pela Receita, instrui que o prazo limite para entrega da DIRF 2020 é às 23h59m59s de 28 de fevereiro de 2020, horário de Brasília.

É importante salientar que você não entregue a declaração na última hora. O aplicativo trabalha com diversas validações de informação, o que pode comprometer seu tempo em caso de apresentação de inconsistência de dados. O recibo só fica disponível nos casos em que não haja erros em sua validação.

Você também pode fazer retificações na DIRF 2020. Se você verificar que enviou alguma informação incorreta, poderá fazer correções durante um prazo de até cinco anos, a partir da data da entrega.

Quem não entregar a obrigação acessória ou então o fizer fora do prazo estabelecido deverá pagar multas. Isto também é válido para quem apresentar a DIRF 2020 com incorreção ou omissão de informações. A multa é calculada da seguinte maneira:

* Aplica-se o percentual de 2% ao mês-calendário ou fração, incidente sobre valor de tributos e contribuições informados, mesmo que tenham sido pagos integralmente. No caso da falta de entrega da obrigação, até o limite de 20%;
* Multa mínima de R$ 200 para pessoas físicas, jurídicas inativas ou jurídicas do Simples Nacional; e
* Multa de R$ 500 para os outros casos.

Como emitir?

Antes de mais nada, é necessário lembrar que a Receita possui um programa próprio para que você preencha, valide e envie a DIRF. Anualmente, é colocada no ar uma versão nova do Programa Gerador de Declaração, inclusas nela as últimas alterações tributárias.

Em outras palavras, é essencial que o contribuinte atualize o programa todo ano antes que chegue o prazo para enviar a DIRF. Se isto não ocorrer, não será possível realizar o preenchimento adequado do documento, o que levará a Receita a não aceitar o seu envio.

Além disto, a Receita Federal também destaca que todos os documentos comprobatórios relacionados à DIRF devem ser armazenados por um prazo mínimo de cinco anos. Ou seja, ali estão inclusos documentos contábeis e fiscais que tenham relação com o IRRF.

A qualquer momento, a Receita poderá solicitar à empresa explicações sobre a declaração. E em caso de divergência de informações, pode ser que seja solicitada a apresentação de documentos comprobatórios.

Fonte: Miguel Toleto

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

ANO NOVO – 2021 – DESAFIO DA RENOVAÇÃO E SUPERAÇÃO

A Humanidade passou em 2020 por um daqueles momentos na História que definem a capacidade inata do Homo Sapiens em suplantar como espécie as dificuldades e imprevisibilidades.

Quem imaginaria em janeiro de 2020 que teríamos um ano tão atípico, com uma doença proveniente de um simples vírus, com a capacidade de ceifar milhões de vidas e mudar a vida de todo um planeta.

Quanto perdemos... amigos, familiares, conhecidos e uma recessão econômica gerada pela reclusão de grande parte da Humanidade; vimos milhares ficarem sem seus empregos; e Empresas falirem, algumas centenárias.

Como tudo somos energia e geramos o equivalente a uma lâmpada incandescente de 100 kw.... Quanta energia de vida se perdeu neste último ano? Quantas vidas foram antes da hora?...apesar de alguns considerarem isto normal ou inevitável.

Como disse no início do texto, a Humanidade já superou desastres naturais e outras calamidades que dizimaram milhões de vidas. Guerras e doenças ao largo de nossa História nos moldaram como Sociedade, às vezes eliminando diferenças que em tempos normais não seriam superadas.

A energia de vida do Homem é algo simplesmente incrível, e nos trouxe até aqui. Claro que iremos superar esta pandemia, mas as perdas de vidas, empregos e tudo o que mais, que uma pandemia causa, perdurarão por muitos anos em nossas vidas.

A energia mais uma vez tem papel fundamental, ao trazer segurança alimentar, sanitária e o conforto que precisamos como Sociedade.

A energia elétrica e dos combustíveis fósseis, que a Humanidade conseguiu controlar e produzir ao longo dos últimos dois séculos, tornou a Humanidade mais protegida e preparada para reagir a situações extremas como esta.

Apesar de ser uma doença nova, fomos capazes de produzir medicamentos, preparar vacinas em tempo recorde e salvar milhões de vidas graças ao uso intensivo da tecnologia e da União entre as nações e dos recursos energéticos disponíveis.

E graças à Energia inventiva e resiliente da natureza humana, aprendemos com nossos erros e tentamos encontrar o melhor caminho. Claro que perdemos muitos dos que amamos e admiramos ao longo do processo. Mas iremos suplantar esta Pandemia como fizemos com a Peste Negra, a Gripe Espanhola, as Guerras Mundiais e tantos outros exemplos do limite a que fomos levados como Sociedade e Raça Animal.

E os Sistemas Energéticos criados pelo Homem são fundamentais para nos manter mais tempo como Espécie Dominante neste Planeta. Sem eles seriam tempos difíceis de ser suplantados pela Humanidade como um todo.

"Podemos ser humanos, mas ainda somos animais tentando sobreviver e prosperar".

Que venha o ciclo de um Novo Ano trazendo esperança de Renovação e nos empurrando como espécie a ficarmos mais tempo neste planeta azul chamado Terra.

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

MICROINFLUENCIADORES: TENDÊNCIA QUE VEIO PARA FICAR

O ano de 2020 foi um dos anos mais desafiadores de todos os tempos. Afinal, a pandemia do coronavírus nos obrigou a passar por diversas mudanças e atender a várias exigências em um curto espaço de tempo, acelerando a chegada de tendências nas relações entre clientes, consumidores e marcas. 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. Tornando como principais tendências de marketing para 2021: a agilidade, a confiança, a experiência humana e a participação do cliente no dia a dia das marcas.

Este é o momento ideal para as empresas investirem em ferramentas digitais que sejam relevantes para cada negócio. A rapidez das marcas em se adaptarem rapidamente às novas necessidades, principalmente em tecnologias, vai fazer com que essas marcas saiam na frente. Ninguém quer perder tempo com mais nada, a pesquisa por voz por exemplo está em plena ascensão. Os consumidores desejam que as informações sejam rápidas, envolventes e fáceis de consumir, por isto a popularidade crescente de vídeos curtos. Os podcasts também se destacaram, pois são uma maneira conveniente para os consumidores obterem informações durante seu deslocamento diário, enquanto treinam, cozinham ou em outros momentos em que a leitura pode ser difícil.

Outra tendência para 2021 é fazer com que as marcas sejam vistas como entidades humanas com os mesmos valores que seus clientes. Mesmo diante de novas tecnologias, as relações interpessoais não podem dar lugar às experiências virtuais.

Entregar o básico já não é mais suficiente para um consumidor que compara experiências percebidas em diferentes serviços. O que se tornou um grande aliado das empresas é o conteúdo gerado pela experiência de outros usuários (UGC), sendo uma das formas mais baratas e autênticas de marketing boca a boca digital, podendo ser qualquer conteúdo – vídeos, imagens, avaliações – criado por clientes ou usuários (e não pelas próprias marcas). Passando a ser uma poderosa ferramenta, uma ótima maneira para

tornar as marcas mais acessíveis e relacionáveis com seu público.

Está comprovado que o UGC supera em muito o conteúdo criado pela marca – portanto angariar clientes para não apenas gerar seu conteúdo, mas também comercializá-lo para você, é inegavelmente uma estratégia que vai ser primordial entre as tendências do marketing digital para 2021.

O principal apelo do UGC é o alto nível de autenticidade e de oportunidade de relacionamento que ele fornece. Com a mídia social rapidamente se tornando um fluxo interminável de artes produzidas, postagens patrocinadas e estilos de vida inatingíveis, tem havido um apetite emergente por uma representação mais autêntica de pessoas comuns, estilos de vida e experiências – especialmente durante este ano de crise e mudança social.

E neste contexto de troca de experiências e indicações, vimos um novo grupo de profissionais se destacando: os microinfluenciadores. Esta nova geração se tornou muito mais popular desde que as pessoas descobriram o efeito que eles têm nas decisões de compra. Estudos têm mostrado que, ao contrário da crença popular, quanto maior o influenciador menor o retorno que ele gera. Microinfluenciadores oferecem mais seguidores fiéis – o que significa que, na maioria das vezes, seus seguidores se dedicam mais a se envolver ativamente com seu conteúdo.

O marketing de microinfluenciadores também oferece uma abordagem muito diferente, que normalmente é mais eficaz para alcançar os indivíduos-alvo. Estes influenciadores menores geralmente têm um nicho de mercado específico. Isto torna mais fácil encontrar públicos que realmente estarão interessados em seus produtos ou serviço, aumentando as probabilidades de conversão.

Apostar no marketing de microinfluenciadores será uma das grandes tendências do marketing digital para 2021. Por isto, comece já a procurar influenciadores ligados à sua área de atuação, cujos seguidores provavelmente estejam interessados nos produtos ou serviços que sua empresa vende – e comece a divulgá-los.

TATÁ PAES LEME (@thaismpaesleme)
Microinfluenciadora de Nova Iguaçu

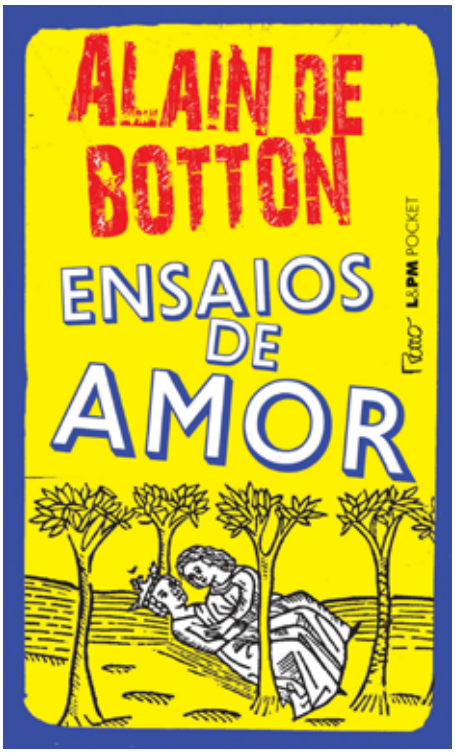
ESCRITO POR:
ALESSANDRA MUNCK
Diretora Comercial
Rua Presidente Vargas, 106 Comendador Soares - Nova Iguaçu
Tel.: 2882-5400 | Whatsapp: 96417-8381

AS MÚLTIPLAS FUNÇÕES DA ARTE

Há alguns anos, o filósofo suíço-inglês, ALAIN DE BOTTON, autor de livros de iniciação de filosofia, como "As Consolações da Filosofia", como também vídeos, e de ser além disto empresário. Ele é um dos donos de uma rede mundial de escolas (School of Life), que se propõe a "ensinar a pensar para a vida prática", tendo escrito um livro sobre uma das possíveis funções da arte, que intitulou: "ARTE COMO TERAPIA", publicado em 2013. Neste livro, associado ao também filósofo, John Armstrong, elabora a tese de que a arte (essencialmente as artes plásticas como pintura, escultura, arquitetura, fotografia e artes aplicadas, como o desenho industrial), teria uma função terapêutica e psicológica, tanto para aquele que faz a arte como, principalmente, para aqueles que contemplam a arte. Inicialmen-

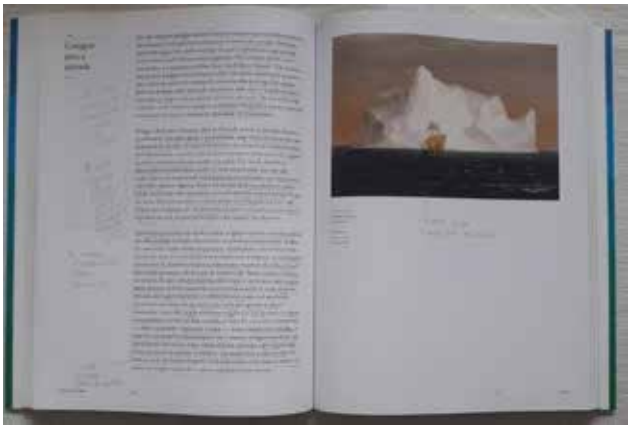
te creio que seria importante diferenciar este livro do filósofo, "ARTE COMO TERAPIA", da "ARTETERAPIA" propriamente dita, pois a última é utilizada por psicólogos há décadas (como Jung e a Dra. Nise da Silveira, na tentativa de recuperação de doentes mentais no Brasil), como ferramenta terapêutica, mas que exige o fazer artístico; porém, no livro, o filósofo pressupõe meramente a contemplação de obras de arte, como ferramenta para a transformação psicológica. O autor sugere que a arte contemplada deveria despertar no espectador reflexões variadas sobre a vida, como se fosse "uma aula para a vida prática"; e que poderiam transformar nossas fragilidades psicológicas. Desta forma, o autor considera que diante das obras de arte poderíamos enfrentar "7 fragilidades psicológicas" principais, listando como deveríamos atuar com a ajuda da arte: Rememoração (diante da fraqueza de nossa memória); Esperança (diante do desespero);

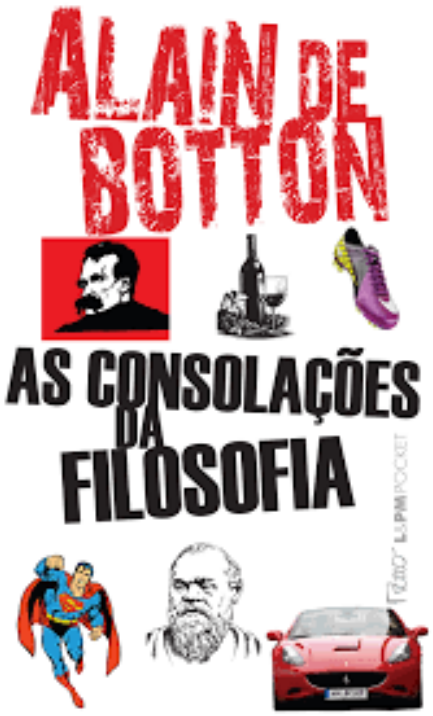
Sofrimento (diante das tragédias); Reequilíbrio (diante das oscilações de nosso humor); Compreensão de si (diante de nossa dificuldade de nos conhecer); Crescimento (diante de nossa imaturidade); e Apreciação (diante da rapidez do mundo em desenvolver observação atenta sobre as coisas). Estas habilidades seriam "habilidades individuais", mas existiriam aquelas que poderíamos desenvolver para olhar e poder transformar a sociedade, através da arte (arte social). O autor sugere que poderíamos através da arte desenvolver capacidades de enfrentar nossas dificuldades no Amor, na Impaciência; melhorar nossa curiosidade; desenvolver

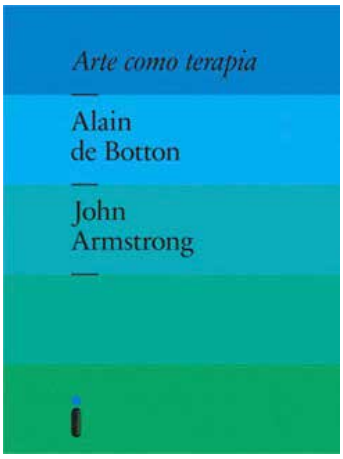


Flexibilidade psíquica diante das adversidades; Sensualidade (desenvolver o prazer ao contemplar o mundo); melhorar nossa Racionalidade (através de obras da arquitetura); e nossa capacidade de planejamento através do aprendizado da Perspectiva. O livro se organiza com um texto sobre cada um destes temas, seguido ao lado de uma figura (pintura, ou foto) ilustrativa. No livro o autor critica a disposição temática (histórica e do artista), nos museus, pois, desta forma, não teria uma função terapêutica e "viva". Propõe então que os museus fossem transforma-

dos e dispostos com galerias que tivessem como tema: o "Amor", a "Angústia", "Sofrimento", "Medo", "Felicidade"... O filósofo, ao propor esta transformação na arte, identifica que uma boa parcela de nossos sofrimentos atuais é decorrente das dificuldades de adaptação ao mundo (nossos conflitos) e, portanto, fonte de nossas angústias, depressões e sofrimento psíquico. Creio que a expectativa do autor, diante de suas teses de que a contemplação da arte teria um efeito terapêutico, me parecem um tanto exageradas. Porém, me parece que ele amplia nossas possibilidades de "olhar" para a arte. Para além deste livro, está claro que a arte tem um papel simbólico, e por séculos teve um papel: de reforçar os elementos mágicos (registros ancestrais em cavernas, pintura corporal indígena) e religiosos (arte sacra); de indicar o que se considera a 'beleza'; expressar os sentimentos dos personagens retratados; exaltar os objetos do poder (retratos de reis e rainhas, arte de propaganda política); registro histórico, reproduzindo e recriando o "real", arte figurativa; exaltar os valores históricos, arte "moral". E a partir do final do século XIX, com as transformações sociais, dos sentimentos de pertencimento a classes sociais, e crescimento da autonomia e do indivíduo, a arte tem um papel de questionamento político do mundo (arte política) e de reinterpretação do próprio homem. Já nos séculos XX e XXI, a arte (design gráfico), através da impressão em jornais, revistas, outdoors e mídias diversas, passa a ter um papel de propaganda econômica e comercial intensiva. Voltando ao livro, me parece que o autor, mesmo que por motivos nobres, ao desejar designar e focalizar uma abordagem terapêutica, "peca", pois dificilmente a arte se prestaria a uma abordagem "pontual". De fato, ao contemplarmos uma obra de arte, apesar de que nossa percepção imediata nos mostre a intenção do artista (felicidade, tristeza, raiva, amargura...), em geral, um objeto artístico é em geral um universo de emoções e raciocínios que se misturam na nossa mente (autor, técnica, período em que a obra foi feita, objetivo do autor, significado histórico, história da obra, importância do autor,...), e que vem em conjunto, onde a interpretação e análise do espectador é subjetiva (seu conhecimento prévio, seu estado emocional, suas expectativas...), desempenhando um papel fundamental ao contemplar uma obra. Em outras palavras, o processo de reinterpretação de uma obra é subjetivo e complexo, e seria pouco provável que a tese do autor, de se "aprender com a obra", possa de fato ter sucesso. Mesmo assim, a tese do autor, de que gostaria de que as galerias e museus fossem "vivos", menos elitizados, menos fetichizados ("só nos interessamos pelos artistas que têm história na mídia"), e de que a arte poderia ter um papel transformador, diante de reflexões, para ser utilizada na vida prática, é digna de nota. Há, porém, um elemento de fraqueza na construção do livro, que por vezes sugere uma quase "autoajuda", através da contemplação da arte ("...faça isso e aquilo, que você vai chegar a resolver seu problema..."). Creio que as teses do autor são audaciosas e inovadoras e válidas (em hipótese) em países de alta escolaridade e com ensino que estimula o convívio com as artes; porém, creio que muito distante quanto à aplicação prática em nosso país. Mas fica aqui a dica, para aqueles interessados no tema.







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

O PODER TERAPÊUTICO DOS LIVROS

O tratamento tradicional para as doenças através dos remédios e da mudança do estilo de vida já é bem consolidado e largamente estudado não só pela Medicina, mas por todas as áreas do conhecimento relacionadas ao tema. Vale a pena pensar e discutir também uma forma alternativa de tratamento capaz de transformar a realidade de quem a usa: a Biblioterapia.

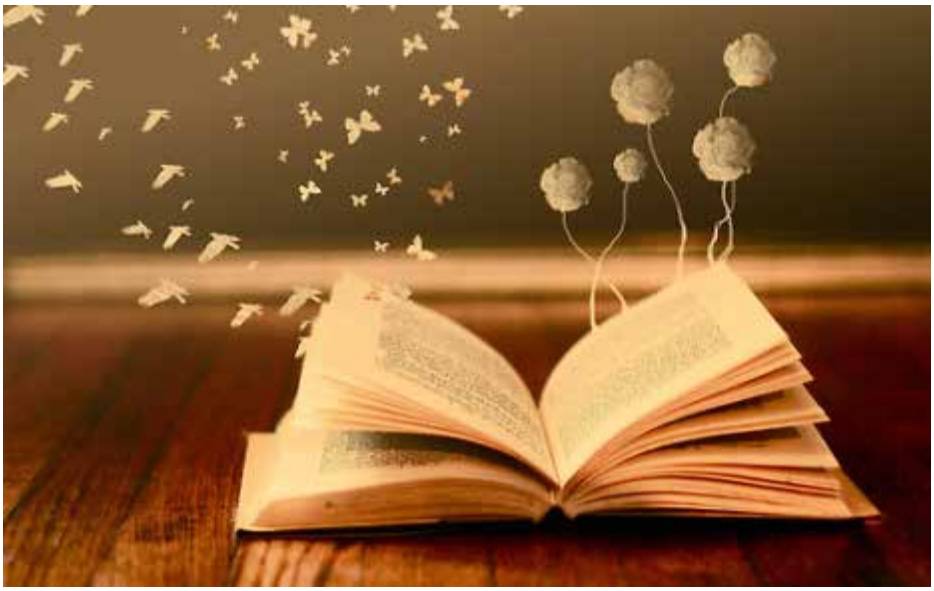
A Biblioterapia utiliza a leitura para auxiliar no tratamento de pessoas enfermas, em condições de privação de liberdade, diagnosticadas com transtornos de ansiedade ou depressão, e até quem não tem nenhum diagnóstico de doenças ou se encontra em alguma situação peculiar. Ela serve para todos que querem se aventurar no universo literário. Quando se para a fim de pensar no alcance da Biblioterapia, percebe-se que é muito amplo e pode participar da vida de todo mundo.

A leitura não se resume àquela praticada ao ler os livros, agora não só mais físicos, mas também livros digitais e disponíveis até nos celulares tão comuns atualmente para a população em geral. É claro que a capacidade de ler em formato digital requer novas habilidades cognitivas e de foco, pois o meio digital possui uma dinâmica de leitura e interação diferenciadas. É preciso sempre lembrar que a leitura extrapola o universo dos livros quando se percebe que as pessoas leem o mundo e isto acontece lá na infância, antes de se aprender a ler a palavra escrita. As pessoas leem umas às outras e as diversas situações da vida.

Clarice Fortkamp Caudin, bibliotecária formada pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), atualmente docente da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), é uma pesquisadora muito reconhecida na área da Biblioterapia e a divide em: Biblioterapia Clínica e Biblioterapia de Desenvolvimento. Segundo Clarice Caudin, a Biblioterapia Clínica tem como foco um indivíduo e um psicólogo ou psicoterapeuta. A prática é individualizada e as obras utilizadas são aquelas indicadas para o processo clínico. Já a Biblioterapia de Desenvolvimento é realizada em grupo, em geral bibliotecários são os mediadores, mas qualquer profissional pode atuar e os temas utilizados são universais: como amor, felicidade, medo, morte e solidão. O objetivo da Biblioterapia é cuidar do ser humano através das histórias literá-

rias. Ela se baseia não apenas nos livros, mas também nas histórias e narrativas. Para este tipo de prática, alguns cuidados deverão ser tomados em relação à seleção dos textos, ao tipo de público e como serão abordados. O texto precisa sempre tocar de alguma forma o seu leitor, precisa produzir uma identificação, catarse, despertar reflexão e também ter como resultado a troca das experiências de leitura entre quem mediou o texto e o(s) leitor(es). As trocas são fundamentais porque as expressões das opiniões também fazem parte do tratamento. É terapêutico falar sobre o que foi lido e as opiniões são diferentes porque as pessoas são únicas, percebem e sentem tudo de maneiras particulares. Além disto, trocar experiências e reflexões promove o despertar de novas possibilidades de olhar os textos e as obras literárias, os outros, o mundo e a si mesmo.

Saúde não é só estar bem fisicamente. O ser humano é complexo, sua saúde mental também é extremamente importante e não deve ser negligenciada. Para garantir uma boa saúde mental há diversas opções: exercícios físicos, as artes, os museus, os shows de músicas e também as obras literárias com seu potencial de incentivo à imaginação e transformação; pois no momento em que o leitor consegue projetar nos personagens o que lhe incomoda e quando é capaz de se apropriar das características positivas e refletir sobre estas dinâmicas, muito do seu universo interior está sendo desvendado. A literatura é sim um ótimo recurso para o cuidado do ser humano.



ESCRITO POR:
CYNTHIA CAVALCANTE PINHEIR
Bibliotecária - Graduada em Arquivologia

ESCRITO POR: **MARCO ANTONIO B. NUNES**

AVENTURAS DE MOTORHOME EM FAMÍLIA

Nosso querido colunista e Conselheiro Gastronômico, Dr. Marcelo Alves Nogueira, nos deixou este mês, pela primeira vez em anos, sem coluna de Gastronomia. Mas por um bom motivo: férias em família.

Foi para o interior de São Paulo, para a cidade de Salto, onde alugou um confortável Motorhome, junto com seu intrépido grupo: Dr.ª Ana Paula Fernandes (esposa) e Nalu (filha), a fim de efetuar uma maravilhosa viagem ao interior de São Paulo, Santa Catarina e Paraná.

Então, teremos, certamente, na sua volta das férias, um belo material gastronômico e muitas dicas de passeios.

Esperamos que os nossos amigos aproveitem bastante a viagem e, o principal, curtam a família!

Viagem com Deus e se cuidem!

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

Dr. Rubem Francisco Regoto da Rosa	01/02
Dr. Joé Gonçalves Sestello	03/02
Dr. Paolo Colafranceschi	03/02
Dr. Paulo Sérgio Perelson	03/02
Dr. Hilton Rocha Tavares	05/02
Dr. Paulo Roberto Rodrigues da Cunha	05/02
Dra. Laila Cristina da Silva Gomes	05/02
Dr. Carlos Alexandre de Paula Barros	06/02
Dra. Fátima Silva Alves Loureiro	06/02
Dr. Renato Ferreira Palhares	06/02
Dra. Yolanda Portês Gouveia	06/02
Dra. Andréa de Oliveira Costa Coelho	07/02
Dra. Renata Neves Costa	07/02
Dr. Antonio Carlos Coutinho Junior	08/02
Dra. Elen Fátima Alves Storti	08/02
Dra. Vanessa Teixeira Maria Rodrigues	08/02
Dra. Alessandra Ferreira Barbosa	09/02
Dr. Emilson Ferreira Lorca	09/02
Dr. Getúlio Sessim	09/02
Dra. Tatiana de Mello e Souza	10/02
Dr. Ricardo H. R. de Rodrigues	10/02
Dra. Aline Ognibeni do Carmo	11/02
Dr. José Carlos Damian Junior	11/02
Dr. René Ramos Pinheiro	11/02
Dr. Roberto Senne de Arruda	11/02
Dr. Carlos de Abreu Lima Thomé da Silva	12/02
Dr. Paulo Roberto Berthoux Martins	12/02
Dr. Marcelo Marques de Almeida	13/02
Dr. Roberto Monteiro de Albuquerque	14/02
Dra. Soraia Montenegro Caram	14/02
Dr. Leonardo Ribeiro Arakaki	15/02
Dr. Luiz Carlos Nobre Cavalcanti	15/02
Dr. Paulo Cezar de Almeida	15/02
Dra. Elizabeth Maria Rebelo de Azeredo	15/02
Dr. Alan José Soares Bastos	16/02
Dr. Geomar Alves de Menezes	16/02
Dra. Andréa Madeira Boaventura	16/02
Dra. Dayse Pereira Terra	17/02
Dr. Nelson Rosas Filho	17/02
Dr. José Ricardo Wildberger de Mattos	18/02
Dr. Airton da Silva Teixeira	19/02
Dr. Cleuber Alves Pereira	19/02
Dr. Felipe Areias Mourão	19/02
Dr. José Alexandre Albani Carvalho	19/02
Dra. Fernanda Cristina Teixeira Rodrigues	19/02
Dra. Ivani Aparecida Pavan Togi	19/02
Dr. Alcebíades Peres Machado Filho	21/02
Dra. Mônica Canale Orsi	21/02
Dra. Renata Gama Flores Amaro da Silva	21/02
Dra. Cyntia Virgínia da Silva Sardenberg	22/02
Dra. Marlene Alves Pessoa	22/02
Dra. Teresinha Fátima de Almeida Ventura	22/02
Dr. Wendel José Itigy de Paula	22/02
Dr. Carlos Eduardo Marques	23/02
Dra. Carla Suzana da Silva Baptista	23/02
Dr. Adir Miranda de Araújo	24/02
Dr. João Ramiro Baptista e Costa	24/02
Dra. Vívian Falci Lopes	24/02
Dra. Karen Vilas Bôas Vianna	25/02
Dr. Robisney Ferreira Avelar	26/02
Dra. Ana Alice Salles Tannuri	26/02
Dra. Vânia de Paiva Castro Rabello	27/02
Dr. Ivan Nogueira Júnior	28/02
Dr. José Alves Neto	28/02
Dra. Roberta Quintella Zamolyi de Mattos	28/02

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