

### MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL





### 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 - Ioja 240 - Centro

### São João de Meriti

Rua Expedicionários, nº 62, 2º andar - Centro

### Nilópolis

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

### Vilar dos Teles

Rua Cléber Santos de Carvalho, nº 50 loia I

### Duque de Caxias

Avenida Presidente Vargas, 108 - Centro NOVO ENDEREÇO

CENTRAL DE ATENDIMENTO:

21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

#### **Belford Roxo**

Avenida Benjamim Pinto Dias, 868 - Centro

www.riolabor.com.br

### Nesta Edição



Olá queridos leitores! Como estão?
Vocês já pararam para pensar no que todos estamos fazendo aqui nesta vida? Qual é o propósito de estarmos aqui? Eu tenho andado meio reflexiva e esta pandemia aumentou ainda mais alguns questionamentos que já possuía guardados em mim. Vou dividir com vocês o que acho. Acredito que a vida tem que ser muito mais do que acordar, trabalhar, resolver problemas, pagar contas, comer, dormir e começar tudo de novo no dia seguinte. Tantas vezes somos levados para o trabalho que mais convém, para relacionamentos que não servem para nós, para situações que não cabemos. E por quê? A quem precisamos agradar além de nós mesmos?

Acredito na fluidez da vida. Que quando fazemos o que amamos, quando estamos ao lado de pessoas que amamos (e que nos amam também), quando vamos a lugares que nos lavam a alma e enchem nossos olhos e corações... Aí sim a vida faz sentido. Porque ela é curta e num piscar de olhos tudo o que conhecemos aqui se acaba. Então por que perder tempo estando num trabalho que o deixa infeliz, numa relação que não é boa para ambos e vivenciando situações que o desgostam?

Que cada um possa refletir se está trilhando caminhos que levam à realização pessoal e profissional no rumo de sua missão de vida. E se, por acaso, estiver fora da rota certa, saiba que ainda há tempo de refazer os passos e optar por escolhas que o farão muito mais feliz.

Um abraço fraterno e até abril!

#### Por Patricia de Paula Editora

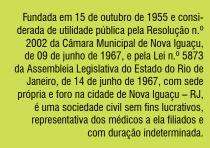


### **O ESTETO**

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	10
CARDIOLOGIA	11
INFORME UNIMED	12
SAÚDE BUCAL	14
PMNI	15
ENDOCRINOLOGIA	17
CLAUDIO MOURA - VIP'S	18
NOSSA HISTÓRIA	20
GESTÃO DE PROP&MKT	21
SAÚDE MENTAL	23
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	24
VIDA SAUDÁVEL	26
GESTÃO CONTÁBIL	27
LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO	28
GESTÃO	29
DERMATOLOGIA	30
GASTRONOMIA/FÉRIAS	31
DICAS CULTURAIS	32
COLUNA SOCIAL	34

### **EXPEDIENTE**

Revista AMNI é um órgão informativo da Associação Médica de Nova Iguaçu.



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



Número 95 • Ano 09 Março 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.

### **COM A PALAVRA AMNI**

### **MARÇO 2021:**

# LULISTAS X BOLSONARISTAS

Echega março com força total, destacando-se a disputa presidencial, que começa com vontade.

Do lado esquerdo, Sr. Luís Inácio Lula da Silva, ex-Presidente recém-liberado de suas condenações, conforme uma manobra do STJ; e do lado direito, Sr. Jair Messias Bolsonaro, Presidente em exercício, que vai lutar pela sua sobrevivência e manutenção no cargo, a fim de não vir a sofrer um impeachment, já que há vários pedidos neste sentido contra ele.

Obs.: A Esquerda e a Direita na política são apresentadas como opostos. A origem dos termos políticos Esquerda e Direita: "Após a Revolução Francesa (1789), os parlamentos por toda a França, entre 1789 e 1799, eram organizados de forma que os representantes da Aristocracia, que cuidavam dos interesses da Aristocracia, se sentavam à Direita, e os Comuns, que cuidavam dos interesses da Burguesia, à Esquerda do orador." Fonte: Internet.

A ESQUERDA se caracteriza pela defesa de uma maior igualdade social e, na sua teoria, envolve uma preocupação com os cidadãos que são considerados estar em desvantagem em relação aos outros; e uma suposição de que há desigualdades injustificadas, que devem ser reduzidas ou abolidas.

A DIREITA, também na sua teoria, descreve uma visão ou posição específica que aceita a hierarquia social ou desigualdade social como inevitável, natural, normal ou desejável. Esta postura política geralmente justifica tal posição com base no direito natural, que tem como projeto avaliar as opções humanas, com o propósito de agir de modo razoável e bom, conforme a tradição de costumes e valores.

Só que agora, no presente momento, politicamente falando, estamos no meio dos dois lados, ou seja, entre a Esquerda e a Direita.

Estes dois lados, com as suas visões opostas, e cada qual lutando por seus interesses próprios e sua perpetuação no poder, levaram-nos a atual situação: um povo sofrido, maltratado e abandonado e um país totalmente saqueado.

Mas estes dois lados são extremamentes radicais (em sua maioria) e todos os seus seguidores, sem exceção, acreditam piamente que o lado contrário afundou o país em dívidas, desemprego, desaceleração econômica e muitas outras perdas.

Infelizmente, um país continental como o nosso,

com uma população aproximada de 211,8 milhões de habitantes e com uma área territorial de 8.515.767,049 km² (Fonte: IBGE), tem que procurar rever totalmente todos os seus sistemas: Políticos, econômicos e sociais, VALORIZANDO E ESTIMULANDO A IMPORTÂNCIA DE OS CIDADÃOS DESENVOLVEREM VIRTUDES. Vamos mudar a nossa história!

O nosso Brasil é um dos países mais desiguais do mundo e de acordo com levantamento de dados feito pelo Banco Mundial (World Bank) em 2020, figuramos como o 9º país mais desigual no que se relaciona a fonte de renda. Assim, entre os 164 países relacionados, somos superados em desigualdade apenas por Moçambique, Suazilândia, República Centro-Africana, São Tomé e Príncipe, Zâmbia, Suriname, Namíbia e África do Sul.

A média nacional de renda chega hoje a R\$1.380,00 e, de acordo com o IBGE, esta renda representa os rendimentos domiciliares, obtidos pela soma de todos os rendimentos do trabalho e de outras fontes recebidos por cada cidadão, que é dividido pelo total de residentes de uma mesma residência. Esta conta inclui pensionistas, domésticos e familiares.

Hoje, apenas 1% da população brasileira possui o rendimento médio mensal de R\$ 28.659,00.

Esta enorme desigualdade dificulta que as pessoas se sintam iguais e sejam merecedoras da mesma consideração.

Mas leva à percepção de que o poder público serve aos mais abonados e controla os mais pobres. Ou seja, usa a política a fim de proteger os privilégios do primeiro grupo e usa a violência contra o segundo, se necessário for. Um exemplo disto, é a gestão do atual governo em relação à Pandemia, o qual demonstra não estar cuidando e levando com seriedade o momento vivido, quando estão acontecendo muitas perdas, famílias destruídas, falhas na aquisição de vacinas e seus insumos e um total abandono da área de saúde. Vale lembrar que o problema já dura cerca de três décadas; enfim, o sistema de saúde está sucateado e totalmente esquecido pelos homens públicos, tanto os da Esquerda quanto os da Direita. Combater esta desigualdade não significa fazer com que todo mundo tenha a mesma roupa, a mesma comida, o mesmo salário, no mesmo tipo de casa. É, sim, garantir oportunidades iguais no início da corrida, para cada cidadão. Assim as

Só que quem paga toda esta conta continua sendo a terceira classe, ou seja, as nossas famílias. Que credibilidade podemos dar à Esquerda e à Direita se, nos últimos 18 anos, fomos achatados, nossos salários diminuíram, os impostos e o nosso custo de vida aumentaram; e colocaram na nossa cabeça a falsa impressão da efetividade das ações sociais realizadas pelos governos, com as suas bolsas e projetos mirabolantes, dizendo que estavam e estão ajudando à população.

Senhores governantes e futuros candidatos! Parem de usar a máquina pública para trabalhos sociais eleitoreiros. Criem empregos! Criem es-



regras seriam mais justas para todos.

tímulos econômicos para que os empresários invistam mais; e permitam que mais empresas estrangeiras venham investir em nosso país!

Já está mais do que comprovado que países produtivos e preocupados de verdade com a sua população conseguiram diminuir bastante as desigualdades sociais. Temos que fazer trabalhos sociais verdadeiros e para quem precisa de verdade.

Meu querido povo, temos que mudar. Não podemos cometer os mesmos crimes que os homens públicos cometem ou justificar os nossos pecados fazendo o mesmo que eles fazem!

Pensem nas futuras gerações, nos nossos filhos, netos...

É muito vergonhoso saber que muitos cidadãos fraudaram o auxílio emergencial, ou seja, recebendo no lugar de quem realmente necessitava. Várias pessoas com salários, públicos e privados, que se cadastraram no aplicativo do governo e receberam o "Auxílio Emergencial", roubando assim a comida de pessoas que realmente estavam desempregadas e quase na linha da pobreza.... Isto foi vergonhoso, é muito vergonhoso!! Assim, simplesmente estamos nos igualando aos políticos e homens públicos corruptos!

Realmente a culpa de tudo o que está acontecendo em nosso país é exclusivamente nossa, pois quem colocou a Esquerda e a Direita no poder fomos nós, os eleitores: que votamos errado, vendemos o voto ou votamos por obrigação. E agora estamos pagando pela nossa falta de interesse sobre a política e sobre todo o gasto do dinheiro público (nosso) dos últimos 30 anos.

Pois quem governa ou governou, nestes últimos 30 anos, governou para si e seus interesses pessoais e os de seus partidos.

Conta cara esta, que vai sobrar para os nossos filhos e futuras gerações.

Porém, como tudo na vida, há sempre uma chance de mudança. Temos que lutar pelos nossos direitos. Temos que ser mais honestos e trabalhadores. Temos que nos preocupar com o nosso lado moral. Nada é fácil! Não é possível evoluir sem EDUCAÇÃO, esforços e determinação.

Temos que votar de verdade, de forma séria, pensando em nosso país e no próximo. Não podemos aceitar o voto de cabresto em falsas e heroicas ideologias. Vamos nos informar! Vamos nos esforçar para vencer nossas limitações de toda ordem. SOMENTE RECLAMAR DOS OUTROS NÃO ADIANTA!

Não há mais tempo para falsos heróis e salvadores da pátria!

Pense e reflita sobre tudo o que estamos vivendo! Pense em sua família. Pense no próximo!

E vamos orar e torcer pelo mundo inteiro, pois estamos vivendo uma crise mundial!

E agora voltando para a nossa Casa AMNI, já estamos montando alguns eventos, e um deles, que está bem adiantado, é o nosso Ciclo de Gestão, que está sendo adaptado para um novo modelo on-line e será totalmente focado em todas as mudanças sofridas em nossas vidas... as novas visões do mercado, das pessoas e dos consumidores. Temos que nos readequar a uma nova

realidade e a uma nova maneira de valorização das pessoas e da vida. E sobre a Festa da nossa Casa, que este ano, em outubro, celebrará 66 anos de existência e o Dia do Médico, ainda estamos avaliando se será possível a sua execução e celebração com um razoável nível de segurança. Estamos também montando um projeto social a fim de captar parceiros para a sua realização, pois os tempos são difíceis e temos que nos auxiliar mutuamente, demonstrando nossa força e união.

E, mais uma vez, 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, especialmente em todo este período da Pandemia. Agradecemos também aos nossos queridos leitores, pois sem vocês a nossa revista não teria finalidade.

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, se Deus quiser, superaremos a pandemia e todas as dificuldades decorrentes. UM FELIZ 2021!





### **DIRETORIA**

### COOPERATIVISMO



Que podemos entender ser o cooperativismo, ele é a doutrina que preconiza a colaboração e a associação de pessoas ou grupos com os mesmos interesses, a fim de obter vantagens comuns em suas atividades econômicas.

No cooperativismo, ficam estabelecidas as responsabilidades de cada indivíduo, resultando quase sempre que o mau desempenho de um gera prejuízo a todos. Lembrando sempre o velho ditado: NÃO DESTRUA A GALINHA DOS OVOS DE OURO

Alguns princípios são básicos no cooperativismo: adesão livre e voluntária; controle democrático pelos sócios; participação econômica dos sócios; autonomia e independência; educação, treinamento e informação; COOPERAÇÃO ENTRE AS COOPERATIVAS E COOPERADOS; e preocupação com a comunidade.

O cooperativismo teve origem no interior da Inglaterra em 1844, em plena revolução industrial, quando 28 operários reuniram-se e nascia a "Sociedade dos Probos de Rochdale", em Ro-

chdale-Manchester, a fim de cooperarem entre si para benefício de todos, diante da dura realidade capitalista que se impunha de forma crescente.

O cooperativismo é uma opção interessante para as pessoas que desejam unir forças em prol de um objetivo comum. No geral ele serve para satisfazer as aspirações e necessidades econômicas, sociais e culturais. Não consta em nenhum capítulo do cooperativismo que você irá ficar RICO, mas trabalhando com honestidade e de maneira decente (casos dos médicos) tem a possibilidade de uma vida confortável.

O cooperativismo dentro dos seus objetivos tem o fortalecimento dos cooperados para obtenção, por parte destes, de vantagens econômicas, ao trabalharem conjuntamente de maneira autônoma. Vantagens estas superiores às que poderiam obter se trabalhassem sozinhos.

Segundo objetivo – você é um dos donos do negócio. Todos têm o mesmo poder de voto. Taxas menores, vantagens maiores e com isto você recebe uma parte do lucro e a comunidade assistida também sai ganhando.

Pensando em tudo, ainda temos por exemplo, em nossa UNIMED, a assistência médica, que é paga em mensalidades justas e dando direito aos familiares. Lembrando que você tem cotas que são valorizadas no decorrer dos anos e que serão devolvidas no momento em que sair da Cooperativa, fora as 3 consultas que cada um cooperado daria na sua aposentadoria. A UNIMED ainda dá a opção para os aposentados com o PLANCAP. Pensando nesta organização, em seus benefícios e nos colegas que estão trabalhando para o bem comum, volto a dizer: NÃO MATE A GALINHA DOS OVOS DE OURO.



DR. CARLOS
ALBERTO
VIANNA
Vice-presidente AMNI



### CÂNCER COLORRETAL: ENTENDA A DOENÇA, OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO E COMO PREVENIR



Câncer colorretal tem chamado a atenção da medicina nos últimos anos por ter sido notada uma maior incidência deste tumor em adultos jovens. Apenas no último ano, no Brasil, o INCA (Instituto Nacional do Câncer) estimou que mais de 40 mil novos casos foram descobertos. Com isto, os órgãos internacionais têm indicado o início do rastreamento em pacientes cada vez mais jovens.

Esta doença, que também pode ser chamada de câncer de intestino, abrange todos os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso, no reto (que se localiza imediatamente antes do ânus) e no ânus em si. O principal tipo de tumor colorretal é o adenocarcinoma. Em 90% dos casos, ele se origina a partir de um pólipo que, ao longo dos anos, sofre alterações progressivas em suas células.

Segundo o INCA, o câncer colorretal é o terceiro mais frequente entre os homens no Brasil, logo após do câncer de próstata e de pulmão. Já entre as mulheres, ele é o segundo mais incidente, perdendo apenas para o câncer de mama. Não contabilizando o câncer de pele não melanoma. Para os especialistas o aumento do número de novos casos está diretamente relacionado aos hábitos alimentares ruins e à pouca atividade física da nossa sociedade atual. Grandes estudos populacionais relacionam, por exemplo, dietas ricas em bebida alcoólica, carne vermelha e embutidos com uma maior incidência da doença. Além disto, outros fatores de risco também influenciam no desenvolvimento deste tipo de tumor como: Histórico familiar, tabagismo, presença de doenças inflamatórias do intestino (retocolite ulcerativa crônica, doença de Crohn e polipose adenomatosa familiar, por exemplo) e exposição ocupacional à radiação ionizante.

O ideal, para este tipo de câncer, é descobri-lo ainda em estágio inicial. Por isto, é de extrema importância fazer os exames de rastreamento,

como a colonoscopia, a partir dos 45 anos. Se houver histórico familiar deste cancer na família, é importante debater com o seu gastroenterologista a necessidade de começar a triagem antes da idade indicada. A colonoscopia é um exame que permite a visualização, com imagens coloridas, do interior do reto, cólon e a parte final do intestino delgado. Ele é feito a partir da inserção de um endoscópio — chamado de colonoscópio — no ânus. O colonoscópio é articulado e possui, em sua ponta, uma microcâmera que transmite as imagens com uma ampliação de 150 vezes para um monitor. Assim, o médico pode visualizar os órgãos internamente e gravar imagens do que ocorre no intestino grosso. Por fim, o colonoscópio ainda permite a utilização de pinças capazes de retirar lesões suspeitas ou coletar amostras para biópsias e análises laboratoriais. No caso de tumores colorretais mais avançados,

sintomas podem ser observados. Os principais deles são: sangue nas fezes; alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados); dor ou desconforto abdominal; fraqueza e anemia; perda de peso sem causa aparente; alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas) e massa (tumoração) abdominal. É importante destacar que estes sinais também estão presentes em problemas como hemorroidas, verminose, úlcera gástrica e outros, e, na maior parte das vezes, estes sintomas não são causados por câncer, mas precisam ser investigados por um médico, principalmente se não melhorarem em alguns dias.

Uma vez diagnosticado, o câncer colorretal tem na cirurgia o ponto inicial do tratamento, retirando a parte do intestino afetada e os gânglios linfáticos dentro do abdômen. Outras etapas do tratamento incluem a radioterapia, associada ou não à quimioterapia, para diminuir a possibilidade de retorno do tumor. Porém, preciso ressaltar que o tratamento depende principalmente do tamanho,

localização e extensão do tumor. Quando a doença está espalhada, com metástases para o fígado, pulmão ou outros órgãos, as chances de cura ficam reduzidas. Após o tratamento, é importante realizar o acompanhamento médico para monitoramento de recidivas ou novos tumores.

De uma forma geral, prevenir este câncer está ligado à manutenção do peso corporal adequado, à prática de atividade física, assim como ao hábito de ter alimentação saudável. Segundo nutricionistas, uma boa alimentação é composta, principalmente, por alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, grãos e sementes. Este padrão de alimentação é rico em fibras e, além de promover o bom funcionamento do intestino, também ajuda no controle do peso corporal. Manter o peso dentro dos limites da normalidade e fazer atividade física, movimentando-se diariamente ou na maior parte da semana, são fatores importantes para a prevenção deste tipo de câncer.

Ingerir pouco álcool e pernamecer longe do cigarro também contribui para um menor risco de desenvolvimento deste tumor. Além disto, para manter uma boa qualidade de vida, tanto homens quanto mulheres precisam estar atentos ao seu histórico familiar e possíveis sintomas. Ter um especialista que seja de sua confiança e que passe os exames de rotina com frequência também pode ajudar a detectar de forma precoce o câncer de intestino.



7 0



### 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





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

Terezinha de Saude Jesus



Osistema linfático pode dar origem a um câncer, o Linfoma. Este sistema consiste em uma rede complexa de vasos linfáticos, nódulos (ou linfonodos) e ainda outros órgãos linfoides, que são responsáveis pelo transporte de linfócitos (glóbulos brancos), entre outras substâncias, para todas as partes do corpo. Ou seja, os vasos linfáticos se distribuem por todo o corpo e recolhem o líquido dos tecidos que não retornou aos capilares sanguíneos, filtrando-os e reconduzindo-os à circulação sanguínea. Sendo assim, também é um importante componente do sistema imunológico, pois colabora com glóbulos brancos para proteção contra bactérias e vírus invasores.

A doença pode se desenvolver nos linfonodos, encontrados em várias partes do corpo, principalmente na axila, na região cervical e na região inguinal. Existem dois tipos de linfomas, linfoma de Hodgkin e linfoma não-Hodgkin. Eles diferem entre si pelos tipos de células encontradas à mi-

croscopia, pelo comportamento biológico e pela resposta à terapia. Além dos linfonodos, outros órgãos também podem ser acometidos por este tipo de câncer, especialmente quando em estágios avançados. O linfoma ósseo é um exemplo dessa patologia, podendo ser primário do osso ou secundário (foco metastático).

Na maioria dos casos, a causa do linfoma não é conhecida. Seu início pode ser resultado de mudanças nos genes de linfócitos. Esta alteração nos genes poderia interferir na divisão ou morte celular. O surgimento do linfoma também pode estar relacionado a alguns tipos de infecções virais ou bacterianas, que afetam o sistema imunológico. Como os demais tipos de câncer, o linfoma não é contagioso. Existem vários subtipos de linfomas, muitos oncologistas agrupam os tipos de linfoma de acordo com a velocidade de crescimento e progressão da doença, como de baixo ou alto grau, levando em consideração o padrão da biópsia do linfonodo feita ao microscópio e

tipo celular predominante dos linfócitos (T ou B). Os mais comuns são o linfoma de Hodgkin e os linfomas não-Hodgkin.

Os sintomas são os mais variados, entretanto os mais comuns são: cansaço ou fraqueza, febre, sudorese, perda de peso, dores no corpo, emagrecimento, além do aparecimento de nódulos no corpo. O diagnóstico geralmente é feito através de biópsia do linfonodo (ou órgão acometido).

Além do exame físico exames de imagens tais como: Tomografia computadorizada do tórax e abdome, radiografia do tórax, PET scan, exames laboratoriais e biópsia da medula óssea são úteis para o diagnóstico.

O tratamento é variado e depende do tipo de linfoma do paciente. Em geral é realizado com quimioterapia, mas a radioterapia também pode ser empregada. O transplante de medula óssea geralmente é reservado para pacientes com doença refratária. Nos casos de linfoma ósseo o tratamento cirúrgico para ressecção da lesão pode ser indicado de acordo com a localização do tumor.

O prognóstico é bastante variável dentro de cada grupo e deve, portanto, ser avaliado individualmente com o seu médico.





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

### PLANEJAMENTO ALIMENTAR

### É POSSÍVEL EMAGRECER COMENDO DOCE?



No início do mês de março, tivemos o "dia mundial da obesidade" e logo em seguida o "dia da mulher"; vale dizer que o emagrecimento x a vontade de comer doce é algo que aflige muitas pessoas, principalmente nós mulheres. É muito comum a pergunta: "Eu consigo emagrecer sem ter que cortar o doce que eu tanto amo?". Arrisco dizer que se você começar uma dieta e a primeira coisa a fazer for retirar de uma vez o doce que você ama da sua alimentação, há grandes chances de você tornar o seu processo de emagrecimento muito mais difícil...

Quando comemos doce nosso cérebro ativa vários mecanismos para você sentir prazer. E aí que mora o perigo, porque se você tirar radicalmente o doce da sua alimentação, provavelmente quando comer será de forma exagerada, podendo prejudicar o seu emagrecimento. Para que você consiga emagrecer sem sofrimentos e comendo o doce que você tanto gosta diminua aos poucos a quantidade, assim o seu corpo vai se adaptando à falta do açúcar. Garanto que funciona e você passa a sentir menos falta com o tempo.

Você pode comer até 4 quadradinhos por dia de chocolate, por exemplo, ou então algum pedaço pequeno, em torno de 2 dedos do seu doce favorito, sem trazer prejuízos a sua nova rotina. Se o escolhido for o chocolate, eu indico sempre chocolate acima de 60% cacau, o cacau é riquíssimo em antioxidantes. Quanto maior a porcentagem dele no chocolate, melhor e menos açúcar irá conter.

Dicas de ouro: experimente adaptar o seu paladar aos sabores amargos e azedos, com o tempo esta troca faz com que você perca a referência do doce e sinta menos necessidade; precisamos cada vez mais ir desestimulando este paladar do extremo doce. Quando for comer um doce ou chocolate deixe com que ele derreta na boca antes de engolir rapidamente, saboreie e aproveite este momento. Por fim, o melhor horário para comer algum tipo de doce é após as principais refeições. Não coma com o estômago vazio, pois aumenta sua produção de insulina e acaba mais atrapalhando do que ajudando.

Doces não são proibidos em um processo de emagrecimento, você só precisa adequar a quantidade e a freqüência com que eles são consumidos. Se for feito com moderação, um pedacinho pequeno pós-almoço pode estar incluído na sua rotina alimentar e ainda assim obter o emagrecimento desejado.



ESCRITO POR: CLARA N. FILIPAK

Nutricionista

CRN: 20101893 Atendimento online e presencial. Contato whatsapp: 21 983086436

Intagram: claranf.nut Facebook: Clara N. Filipak



### Precisando de mão de obra especializada?

Empresa sólida que atua no mercado com o objetivo de atender suas necessidades de terceirização e surpreendê-los com inovações que facilitem seu dia a dia.

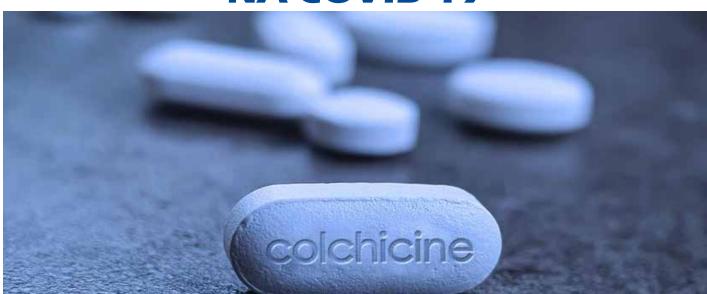
- ✓ Limpeza e Conservação
- Manutenção Predial
- ✓ Recepção e Portaria
- ✓ Controle e Segurança
- Serviços Administrativos
- Mão de Obra em Geral



comercial@ecorioco.com.br (21) 3584-7966 www.ecorioco.com.br



### ESTUDO COLCORONA: COLCHICINA NA COVID-19



A longo tempo, sabe-se das propriedades anti-inflamatórias da colchicina. Nos dias de hoje, é mantida como fármaco de primeira linha na artrite por gota e comprovadamente eficaz na pericardite aguda/recorrente e doença coronária crônica (estudos Cochrane Corner e Lodoco-2). Recentemente, em janeiro, o Montreal Heart Institute do Canadá anunciou o estudo COLCORONA, coordenado no Brasil pelo Professor Doutor Protásio Lemos da Luz (Incor-USP), que partiu da lógica de que a colchicina e suas propriedades anti-inflamatórias seriam benéficas na cascata citocínica observada na COVID-19.

Entre março e dezembro de 2020, foram estudados 4159 pacientes portadores de COVID-19 em estágio inicial e não hospitalizados, com RT-PCR positivo. Eles possuíam mais de 40 anos, com pelo menos uma moléstia pré-existente (doença pulmonar, diabetes ou hipertensão arterial). O estudo foi duplo-cego e randomizado. A dose da colchicina foi de 0,5mg de 12 em 12 horas nos três primeiros dias, com posterior manutenção por cerca de trinta dias de dose única diária de 0,5mg.

O grupo "COLCHICINA", em relação ao "PLACE-BO", apresentou redução relativa de 44 por cento de mortes, de 50 por cento de necessidade de ventilação mecânica e 25 por cento de hospitalização.

De acordo com o estudo coordenado pelo Montreal Heart Institute, a COLCHICINA mostra-se como o primeiro medicamento oral comprovadamente eficaz no tratamento precoce da infecção pelo novo coronavírus.





AMNI | MARÇO 2021 **1 1** 

### **INFORME UNIMED**

### UNIMED NOVA IGUAÇU É 'EMPRESA CIDADÃ' PELA 10º VEZ

legria e satisfação pelo reconhecimento da Aprofissão e da sua responsabilidade dentro da empresa. Foi com estes sentimentos que a gestora do setor de Contabilidade da Unimed Nova Iguaçu, Rosana Vitório Miranda, recebeu pela 10ª vez consecutiva a certificação Empresa Cidadã e o diploma de Mérito Contábil, na noite do dia 25 de fevereiro, em evento ocorrido no auditório da Fecomércio, na Zona Sul do Rio de Janeiro. O prêmio Empresa Cidadã é concedido pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro.

A premiação é resultado da qualidade dos dados

apresentados no Balanço Social da Cooperativa (Ano-Base 2019). O relatório anual tem como propósito dar transparência à atuação socialmente responsável da Unimed Nova Iguaçu, uma vez que as ações desenvolvidas em prol da melhoria da sociedade e do meio ambiente ajudam a instigar a valorização da cidadania corporativa acarretando no estreitamento da relação da empresa/ sociedade.

- Esta certificação para nós profissionais do ramo tem um grande valor porque a Contabilidade ainda não é totalmente reconhecida no mercado pela relevância da sua atividade. No evento,

ouvimos uma frase do representante do CRC-DF: "A contabilidade está em tudo, assim como tudo está na contabilidade". Ele quis dizer que, a empresa enquanto está produzindo, ao final de todo o processo será o contador o encarregado por mensurar os dados para a tomada de decisão interna e externa. Desta forma, acredito que esta iniciativa do CRC-RJ em realizar a premiação é fundamental, e é com enorme alegria que trago, mais uma vez, este mérito para a Unimed Nova Iguaçu, assim como para o contador responsável pela entrega do Balanço Social – ressalta Rosana



Os colaboradores Rosana Vitório e Tiago Santos ao lado do Presidente do CRC-RJ, Samir Nehme



Rosana (à dir.) e colaboradores da Contabilidade exibem certificados

### EM BUSCA DA EXCELÊNCIA: COOPERATIVA INICIA CAPACITAÇÃO SOBRE GOVERNANÇA CORPORATIVA, QUALIDADE E CAPITAL REGULATÓRIO DAS OPERADORAS



Unimed Nova Iguaçu busca acreditação junto à ANS

AUnimed Nova Iguaçu deu início ao Programa de Treinamento sobre as normas RN 452, RN 443 e RN 451 da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), no final de fevereiro. Participam da qualificação a diretoria executiva, gerentes, líderes e colaboradores de setores estratégicos. O objetivo é aprimorar a aplicação das resoluções normativas e buscar a excelência no segmento de operadoras de planos de saúde com acreditação junto ao órgão regulador. O curso, fruto da parceria entre a Faculda-

de Unimed e o Sescoop/RJ, será totalmente on-line. - Este projeto, patrocinado pelo Sescoop/RJ, representa a modernização dos processos e melhoria da qualidade de atendimento da Unimed Nova Iguaçu. Temos expectativa positiva em relação ao melhor desempenho do nosso trabalho, visando à sustentabilidade da Cooperativa e também como forma de fortalecer o cooperativismo no estado do Rio de Janeiro -, avalia o Diretor Administrativo, Jorge Luiz Gonçalves Andrade.

#### JUDOCA PATROCINADA É CONVOCADA PELA UNIMED ELECÃO BRASILEIRA

Seleção Brasileira de Judô de Base recebeu a Aseleção diasimia do edde de E....
Ajudoca iguaçuana Thayane Lemos, 19 anos, durante a concentração que ocorreu no início do ano, em Pindamonhangaba, São Paulo. A atleta é patrocinada pela Unimed Nova Iguaçu há seis anos, bem como a sua irmã gêmea Thayná Lemos. Após a sua convocação e embarque, a judoca ficou em um sistema de "bolha", onde fez teste para o novo coronavírus (Covid-19) antes de se unir ao grupo. Thayane luta na categoria

até 57 kg, a mesma da atual campeã olímpica Rafaela Silva.

O treino objetiva a manutenção dos atletas mais bem ranqueados em nível nacional e o foco nas Olimpíadas. Na oportunidade, os judocas classificados para representar o Brasil nos jogos olímpicos de Tóquio passaram por intenso processo de preparação, incluindo testes físicos, avaliação médica, assim como treinamento técnico e tático.



Para Thayane o sonho olímpico está cada vez mais

### AÇÕES SOCIAIS NÃO PARAM NA PANDEMIA

Os desafios da pandemia não paralisaram as ações sociais e de responsabilidade da Unimed Nova Iguaçu. A Campanha Eu Ajudo na Lata, por exemplo, que arrecada lacres de alumínio, viabilizou a aquisição de uma cadeira de rodas que foi doada à Comunidade São Pedro São Paulo, localizada no município de Nova Iguaçu. A entrega foi realizada pela responsável do setor, Caroline Coutinho, no dia 09 de fevereiro, e recebida por um dos responsáveis da entidade, Joel Pedro Vitor.

A entidade atua há mais de 30 anos na região e oferece suporte, atualmente, para cerca de 15 famílias em situação de vulnerabilidade. "Fazemos um trabalho voluntário para ajudar famílias carentes. Agradecemos muito à Unimed Nova Iguaçu pela parceria e nos apoiar a ajudar a quem mais precisa", comenta Joel.



Pandemia não prejudicou o trabalho social da Cooperativa

### NOVA IGUAÇU COMPARTILHA EXPERIÊNCIA COM SINGULAR DE ARARUAMA

Aequipe do "Programa Viver Bem" da Unimed Araruama fez uma visita técnica à co-irmã de Nova Iguaçu para conhecer o trabalho desenvolvido pelo Núcleo de Atenção à Saúde. A reunião aconteceu no dia 10 de fevereiro e foi conduzida pelo Coordenador Luiz Claudio Mota, que apresentou o sistema de gestão usado pelo setor, os programas implantados, fluxos estabelecidos,

bem como cada ambiente onde as atividades multidisciplinares ocorrem. Participaram do encontro a Médica gestora do Viver Bem, Isabel Barroso, o Coordenador Edmar Costa e a Enfermeira Karolina Salim.

Para a equipe do "Programa Viver Bem" a visita foi bastante proveitosa. "Ficamos muito satisfeitos com o trabalho realizado pela Unimed Nova Iguaçu. Esta troca de experiência sempre é importante, pois agrega novos conhecimentos e possibilidades. Percebemos que os programas possibilitam a criação de um vínculo entre o cliente e a Cooperativa, estabelecendo uma relação de confiança, o que é muito positivo para a boa evolução das ações", comenta Isabel Barroso.



Nova Iguaçu compartilha expertise na área de medicina preventiva

AMNI | MARÇO 2021 **13** 

### **SAÚDE BUCAL**

### APERTAMENTO DENTÁRIO X PANDEMIA (COVID 19)

APERTAMENTO DENTÁRIO está presente em consequência de tudo que estamos vivendo: O distanciamento dos entes queridos e amigos, custo de vida elevado, noticiários, arrocho financeiro e, mais recente, o agravamento da situação atual com a mutação do vírus COVID 19 - P-1, que é transmitido de forma mais rápida de uma pessoa para outra.

O diagnóstico desta parafunção no início de seus sintomas não tem sido muito fácil para os pacientes e seus médicos, isto porque ao relatar o problema os pacientes deixam de informar manifestações parafuncionais dentárias, informando apenas dores de cabeça, ouvido e músculos da face, como queixa principal. Sendo assim, é importante saber o que é o apertamento.

O apertamento é a descarga das tensões, precede o bruxismo, é devastador com as superfícies oclusais dos dentes. Classificado como multifatorial, é associado ao estresse do dia a dia, bem como, às disfunções das oclusões dentárias, provocando cefaleias graves e alterações funcionais articulares e estéticas.

Com a perda da eficácia mastigatória de um dos hemiarcos, o paciente busca conforto ao mastigar de um só lado, ou seja, mastigação unilateral. A sobrecarga dos músculos e dos ligamentos dentários pode dar início a fraturas longitudinais, retração gengival, reabsorção óssea e doença periodontal.

### IMPORTANTE: O Tratamento de URGÊNCIA é o Cirurgião-Dentista instalar uma Órtese Corretiva Miorrelaxante.

Quando identificamos o lado de trabalho (ativo na mastigação) e o lado balanceio (passivo), os reflexos ruinosos não demoram a aparecer: classificamos de APERTAMENTO DENTÁRIO o processo inicial do quadro parafuncional das intercorrências oclusais, o qual necessita de intervenção imediata de um dentista reabilitador e da instalação de uma Órtese Miorrelaxante Corretiva.





O BRUXISMO (ranger os dentes) é um transtorno parafuncional (um hábito) que leva o paciente a ranger os dentes de forma rítmica enquanto acordado e ainda mais fortemente durante o sono. A pressão dos dentes inferiores e superiores, uns sobre os outros, pode ser até dez vezes maior do que a usada para mastigar alimentos duros. Trata-se de um movimento involuntário dos músculos da mastigação, causando atrito entre os dentes. O bruxismo pode ser observado em pacientes de todas as idades e apesar de ser mais frequente durante o sono, também pode ocorrer com o indivíduo acordado.

Importante: Ao perceber os primeiros sinais, o paciente passa a relatar dor aguda, severa fadiga muscular, estalos articulares e pontos gatilhos nas costas.

#### Sintomas do Bruxismo:

Dor de cabeça

Dor de ouvido, com ou sem zumbido

Estalos no movimento de abertura da boca Deslocamento assimétrico rotacional do côndilo

no movimento de abertura da boca Desgaste dos bordos incisais dos dentes incisi-

vos e caninos

Desgastes da cupidez dos dentes molares e pré-molares.

Dentes com trincas do esmalte e fraturas na região cervical dos posteriores

Dificuldade em realizar a abertura total da boca (Trismo)

Cansaço e dor nos músculos da face Tonteira ao levantar da cama pela manhã ou giro brusco da cabeça





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



14



ASSOCIADOS AMNI TEM DESCONTO ESPECIAL
FALE CONOSCO PARA MAIORES INFORMAÇÕES



### MÉDICAS DO HGNI ESTREITARAM AMIZADE E ENFRENTARAM SITUAÇÕES DIFÍCEIS EM UM ANO DE PANDEMIA

Um vínculo que nasceu entre plantões do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) e foi levado para a vida. Assim pode ser definida a amizade entre as Médicas intensivistas Roberta Carvalho, de 33 anos, e Tatiane Gaban, de 41, que trabalham na principal emergência da Baixada Fluminense há cerca de seis anos. Com a chegada do novo coronavírus, ambas foram para a linha de frente enfrentar a doença. O que não imaginavam é que esta cumplicidade seria fundamental na vida uma da outra.

As duas foram diagnosticadas com a Covid-19 praticamente ao mesmo tempo e fizeram quarentena juntas, por poucos dias. Durante este período, Roberta – que chegou a morar em seu carro por um mês para não contaminar seus familiares, que são do grupo de risco – apresentou sintomas graves e foi socorrida por Tatiane para um hospital particular, na Barra da Tijuca, no final de abril, onde precisou ser entubada e travou uma luta pela vida, que teve um desfecho positivo.

Roberta revela que na semana em que foi internada havia feito uma tomografia que apontou comprometimento pulmonar de 25% a 50% por causa da doença. "Quando me vi em isolamento pensei que não poderia ficar 14 dias dentro de um carro com a Covid-19. Foi então que a Doutora Gaban, que também estava com a doença, me chamou para ir para a casa dela, pois uma faria companhia à outra. Foi ela que acabou me levando ao hospital quando eu piorei", conta a Médica.

A internação de Roberta mobilizou Tatiane, que, além dos plantões, passou a acompanhar a situação da amiga sempre que podia. Ela era uma das responsáveis por enviar informações à família da amiga. "Fiquei preocupada quando soube que Roberta seria entubada. Eu e ela já retiramos do respirador diversos pacientes no Hospital da Posse com outras doenças, então eu tinha bastante esperança de que ela sairia do tubo. Meu desespero maior foi quando ela precisou estar ligada em um aparelho que funciona como pulmão e coração artificial. Eu fiquei com muito medo de que algo ruim pudesse acontecer".

As duas haviam combinado de voltar juntas ao



HGNI após terminar o isolamento para cuidar dos pacientes com a Covid-19. Com o agravamento da situação de Roberta, apenas Tatiane retornou, mas não sem levar memórias da colega para o plantão. "Eu sempre falava que a presença da Roberta no meu plantão era o melhor que eu poderia oferecer aos meus pacientes e decidi utilizar o pijama dela no meu retorno, passando a sensação de que ela estava ali, comigo. Isto me ajudou bastante", revela.

Depois de ficar onze dias entubada e sedada na UTI, Roberta acordou. Do seu lado estava o médico que a tratou neste período e do outro a amiga, Tatiane Gaban. "Eu perguntei ao médico se estava viva, ele disse que sim e me pediu para olhar para o outro lado. Virei e tinha uma pessoa toda paramentada. Ouvi dela a seguinte frase: "pode ficar tranquila que as crianças estão bem" e reconheci a Doutora Gaban", ressalta Roberta. "Quando ela me reconheceu, que ela sorriu, eu fiquei emocionada. Estava esperando este momento há dias. Foi uma sensação muito especial para mim".

Roberta e Tatiane continuam trabalhando nos setores de CTI do HGNI. Embora neste momento

não estejam atuando diretamente com pacientes com sintomas da Covid-19, elas mostram entrosamento e reforçam o pedido de prevenção à população. "Fiquem em casa. Façam o isolamento social pois não acabou! É muito ruim perder um amigo, alguém que a gente ama. Que as pessoas entendam que, por pior que seja, estar isolado é melhor do que estar em uma UTI", alerta Roberta. "Se proteja e proteja sua família, assim estará protegendo o próximo. Fique em casa", complementa Tatiane.

Amizade entre as famílias

Uma das decisões mais difíceis tomadas pelas médicas foi em relação ao distanciamento das famílias. Apesar disto, as amigas decidiram isolar seus familiares juntos. Os filhos de Tatiane conviveram por um tempo com a mãe de Roberta, na tentativa de evitar a contaminação pela Covid-19.

Enquanto isto, elas encaravam diariamente o desafio de estar longe e cuidar dos pacientes em meio à pandemia. Roberta morou em um carro e se afastou da avó, do pai, do marido e da irmã, enquanto Tatiane não visitava a mãe, que também é do grupo de risco, e chegou a ficar 50 dias sem ver os filhos. "Minha mãe ficou isolada com os filhos da Gaban. Foi muito bom porque ela tinha uma distração. Então ela me ajudava e eu ajudava ela", conta Roberta. "Só pude revê-los no aniversário da minha filha, em maio. Mesmo assim eu fui paramentada até ela. Foi muito difícil", relembra Tatiane.

Equipe do CTI comemorou melhora

Por trás da amizade das duas médicas, estava uma equipe mobilizada pela melhora de Roberta. Os profissionais do CTI do HGNI fizeram orações desejando a pronta recuperação da colega de trabalho.

A Técnica em enfermagem Angela Maria Mesquita, de 55 anos, primeira vacinada em Nova Iguaçu contra a Covid-19, relembrou este momento. "Todos rezavam pela Doutora Roberta. Lembro que fui até Aparecida do Norte (SP) para pedir por ela. No dia que deram a notícia de que ela havia saído do ventilador, o plantão todo se emocionou. Ela me marcou muito, pois está conosco há muito tempo", reforça.--

Assessoria de Imprensa Mais informações: (21) 2666-4906 Fotos: Renato Fonseca / PMNI



















Telefone/Whats: 21 97566-8749 (S)

Rua Comendador Soares, 248

Centro, Nova Iguaçu

Siga-nos no Instagram: @New\_medic @]



### **ENDOCRINOLOGIA**

# CORRER É UM ASSUNTO TOTALMENTE CORPORAL

Podemos agradecer às nossas cabeças e ombros e não apenas aos joelhos e pés por termos evoluído para correr tão bem quanto o fazemos. Podemos agradecer à evolução humana inicial porque muitos de nós podemos gostar de correr tanto quanto o fazemos. Observe qualquer um com um rabo de cavalo correr, e você pode ver seus cabelos descreverem repetidamente um oito no ar, respondendo às forças geradas pela corrida. Mas suas cabeças permanecem paradas, seus olhos e olhares nivelados.

Se não fosse por alguns avanços evolutivos únicos, nossas cabeças fariam o mesmo que aquele rabo de cavalo, balançando como um macarrão quando corremos, de acordo com um novo estudo inteligente de como e por que nossa parte superior do corpo parece funcionar da maneira que eles fazem quando caminhamos. O estudo, que envolveu esteiras, captura de movimento, pesos briu que uma coordenação incomum entre certos músculos nos ombros e braços dos corredores ajuda a manter a cabeça estável e os corredores eretos.

de mão e uma longa história de fundo, desco-

As novas descobertas podem responder a questões persistentes sobre o papel da parte superior do corpo na corrida e por que, sem pensar, dobramos e balançamos os braços a cada passada. Eles também aumentam a evidência de que, há muito tempo, a corrida de longa distância começou a moldar o corpo e a vida humanos de uma forma que ainda ecoa hoje.

A possibilidade de que nós, humanos, nascemos para correr inspirou muitos estudos, livros, palestras e debates nos últimos anos, incluindo o Best Seller, de 2009, do jornalista Christopher McDougall, "BORN TO RUN". A ideia é baseada em pesquisas de fósseis que indicam que os pri-

meiros humanos evoluíram para ter ossos das pernas distintos e outras características que teriam ajudado na corrida de longa distância. As descobertas sugerem que aqueles de nossos ancestrais que podiam correr bem dominaram as apostas de busca de alimentos e procriação, de modo que a seleção natural começou a favorecer as características físicas associadas à corrida.

Muito dessa pesquisa veio da mente e do laboratório de Daniel Lieberman, Professor de anatomia evolucionária humana na Universidade de Harvard e autor do novo livro "EXERCISED", que investiga o exercício e a evolução. No início, a maior parte do trabalho dele e de outros cientistas relacionado à evolução e à corrida centrou-se na parte inferior do corpo, uma vez que as pernas desempenham um papel tão óbvio em como vamos de um lugar para outro.

Mas o Dr. Lieberman também estava interessado na parte superior do corpo dos corredores e, especialmente, nas suas cabeças.

Como maratonista de longa data, ele sabia que uma cabeça estável era crítica para uma corrida bem-sucedida, mas não necessariamente algo simples de se conseguir.

Como conseguimos manter nossas cabeças estáveis, no entanto, não está totalmente claro. Como a maioria das espécies cursórias, ou animais que correm, incluindo cães e cavalos, temos um ligamento nucal bem desenvolvido, um tecido que conecta o crânio e o pescoço.

"SE NÃO TIVÉSSEMOS QUE CORRER" em nossos primeiros dias como humanos, não teríamos este sistema de interação muscular hoje, segundo o Dr. Lieberman.







AMNI | MARÇO 2021 **1** 

# DIS BY CLAUDIO MOURA



Na abertura do Fórum, o Prefeito de Nova Iguaçu Rogério Lisboa e o Governador Cláudio Castro.



Em seu discurso, o Governador Cláudio Castro, sendo acompanhado pelo Deputado Federal, o Médico iguaçuano Dr. Luizinho (Presidente da Comissão Externa de enfrentamento à COVID-19) e demais autoridades.

nom as presenças do Governador em Dexercício do Estado do Rio de Janeiro, Cláudio Castro, Prefeitos, Secretários de Saúde, autoridades políticas e integrantes do CISBAF (Consórcio Intermunicipal de Saúde da Baixada Fluminense), aconteceu no último dia 2 o "Fórum de Prefeitos da Baixada Fluminense", tendo em pauta: as dificuldades que os municípios estão enfrentando por motivos da pandemia; visita ao Hospital Modular de Nova Iguaçu e outros. Na ocasião, como frisou o Prefeito de Nova Iguaçu, Rogério Lisboa, foram também apresentados importantes projetos de lei, sancionados pelo Governador, como o auxílio emergencial mensal (Supera Rio), dedicado a ajudar famílias em vulnerabilidade social; e o fornecimento de linhas de crédito para microempreendedores e profissionais autônomos que foram prejudicados pela pandemia; e, por fim, foi assinado e sancionado o "Projeto Arco Seguro", que garantirá mais segurança aos condutores que utilizam o Arco Metropolitano, um dos principais centros de escoamento de produção do Estado. No mesmo dia 2, as autoridades visitaram o Hospital Modular de Nova Iguaçu, que a decreto do Governador será inaugurado no dia 15 de abril, com o nome "Hospital Estadual Dr. Ricardo Cruz", uma merecida homenagem a este cirurgião que faleceu no ano passado, vítima de Covid, aos 66 anos. O Hospital irá contar com 150 leitos, sendo 90 de enfermaria e 60 de UTI, todos destinados ao tratamento de pacientes com a Covid-19. O Prefeito Rogério Lisboa ainda afirmou que após a pandemia as vagas no Hospital serão utilizadas como leitos de retaguarda para a Baixada Fluminense. A seguir, alguns registros do Fórum:



O Secretário de Saúde de Nilópolis, o Médico Marco Aurélio Pereira (que em outras ocasiões foi Secretário de Saúde em 3 diferentes municípios, gestor em vários hospitais e profundo conhecedor em gestão pública) e o Dr. Carlos Alberto Chaves (Secretário de Saúde do Estado do RJ).



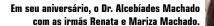
O Dr. Marco Aurélio Pereira e o Prefeito de Nilópolis, Abraãozinho David Neto.



... e ainda no dia 2, o Deputado Federal Dr. Luizinho e o Governador Cláudio Castro visitaram as instalações da Indústrias Granfino (que em agosto completará 70 anos), onde foram recebidos pela Presidente do Grupo, Renata Baroni Coelho, e pela Presidente do Conselho de Administração, Silvia Coelho



Dia 21 de fevereiro, em Rio das Ostras, o Pneumologista Alcebíades Machado (Bidinho) comemorou mais um ano de vida, ao lado dos filhos Ana Clara e Matheus (foto) e familiares.





Felicidades ao Médico Rogério Coutinho que, no passado dia 22 de fevereiro, ao lado da esposa, a Empresária Lígia Vasconcellos, comemorou 66 anos.



... e, antes dos "Parabéns prá Você", o Dr. Alcebíades Machado e a esposa Lívia Di Gregório com sua netinha Valentina.



**CLAUDIO MOURA** Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social



### **NOSSA HISTÓRIA**

### ARRAIÁ D'AJUDA ON-LINE 2021

A tradicional festa da solidariedade Arraiá d'Ajuda é realizada pelo Patronato - Centro Social São Vicente e este ano por ocasião da pandemia acontecerá excepcionalmente nos dias 10 e 11 de abril, das 13h às 18h, no estacionamento do Patronato, com atrações culturais transmitidas on-line e as comidas típicas vendidas através de drive-thru. Este ano contamos com o apoio da Secretaria de Cultura do Estado do Rio de Janeiro por meio da Lei Emergencial de Cultura Aldir Blanc.

O Arraiá d'Ajuda é um evento de tradição popular, alegria e solidariedade, totalmente realizado por voluntários, que doam seu tempo e energia para formar uma corrente do bem, de natureza intrinsecamente social. É uma forma de arrecadar recursos para a manutenção das atividades da Instituição, que hoje atende 275 crianças, de 2 a 5 anos, em regime integral de creche totalmente gratuita, de segunda a sexta-feira. Além da educação infantil, as crianças atendidas recebem 3 refeições diárias; atendimento especializado psicopedagógico, pediátrico e dentário; aulas de ballet, judô e atividades culturais.

A Instituição mantém outros projetos sociais, com foco na geração de renda e empregabilidade, como cursos de capacitação para o mercado de trabalho e empreendedorismo, uma rede colaborativa composta por 45 artesãos e cessão de espaço para serviços de utilidade pública e culturais.

A necessidade de amenizarmos a desigualdade social e de buscarmos a integração familiar nos dão a certeza de que só através de trabalhos responsáveis como o Arraiá d'Ajuda é que passaremos de uma sociedade individualista para outra mais justa e igualitária. Siga as nossas redes socias e venha nos prestigiar!

Instagram - @patronatoni, Facebook - @centrosocialsaovicente e http://www.patronato.org.br/ Local de realização: Rua Governador Portela, 382 Centro / Nova Iguaçu -



MARCELO
BORGHI
Ator, Produtor Cultural
do Shopping Nova Iguaçu





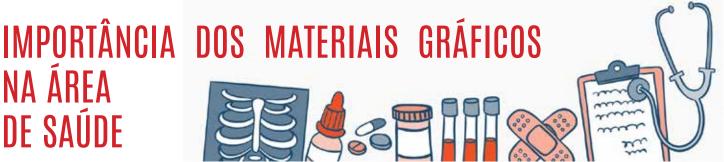






### **GESTÃO DE PROP&MKT**

### NA ÁREA DE SAÚDE



De fato, a era digital marcou um novo momento em todas as áreas da sociedade e não foi diferente na área de saúde. Surgiram diversos dispositivos capazes de armazenar dados e informações, o que reduziu significativamente os espaços nos consultórios. Mas engana-se quem pensa que os materiais gráficos não têm mais espaço no mercado. Pelo contrário, o setor está em constante crescimento, existem materiais impressos que ainda são indispensáveis no cotidiano dos consultórios médicos e que são aliados nas consultas de dentistas e outros profissionais de saúde.

A papelaria para médicos melhora estratégias de marketing de consultórios com a identidade do consultório ou hospital em impressos indispensáveis. Isto sem contar os receituários personalizados, cartões de visita, cartão de retorno, envelopes e pastas, que, além de um grande impacto visual, atuam como merchandising de consultórios, clínicas e hospitais. Além de ser a boa imagem deles que está em jogo, o investimento neste tipo de material faz transparecer profissionalismo e qualidade do trabalho prestado. Ainda mais que a organização é característica primordial destes profissionais.

Cada segmento tem necessidades particulares de divulgação. O material gráfico desenvolvido para cada um deles é distinto em conteúdo e detalhes. Para a área da saúde, separamos 5 materiais gráficos que são essenciais e que fazem a diferenca para formar esta identidade.

#### - Cartões de visita

Para criar a sua cartela de materiais gráficos, comece pelo essencial: o cartão de visitas. Muito utilizados para prospecção de novos clientes, os cartões de visita são responsáveis por passar a primeira impressão e dizem muito sobre a sua identidade visual. Além disto, os cartões possuem informações relevantes para os pacientes.

Casa Alpino

Canetas Compactor

Unimed Nova Iguaçu

Logotipos e imagens ilustrativas devem ser usados, mas é preciso ter cautela para não tornar o material um pouco poluído.

Você ainda pode aproveitar este cartão e usar seu verso como lembrete ao paciente de sua próxima consulta.

#### - Blocos de receituários

Este é um documento de uso constante cuja importância é, em muitas oportunidades, menosprezada por diversos profissionais de saúde. Receitas médicas impressas no próprio consultório ou clínica não possuem a mesma qualidade - sem contar que a tinta pode acabar - portanto é importante ter qualidade gráfica para transmitir uma imagem de credibilidade do estabelecimento. Lembre-se de que a primeira impressão é a que fica e faz diferenca investir em materiais gráficos de bom gosto. Quem não prefere, e se sente mais seguro, ser atendido por um profissional cuidadoso?

#### - Pastas

As pastas são materiais bem úteis, possibilitam que seus pacientes carreguem exames e documentos com comodidade, sem que estes papéis amassem, molhem ou sofram qualquer tipo de desgaste. Isto demonstra zelo e profissionalismo. Também ajudam você a manter um padrão de organização dentro do seu consultório ou clínica. Sem contar que o seu paciente vai ter a sua marca constantemente em casa, pois dificilmente essas pastas serão descartadas.

#### **Envelopes**

Envelopes estão sempre em circulação, seja com correspondências, documentos, relatórios ou, no caso de profissionais da saúde, com prescrições e resultados de exames. Por isto ter o seu envelope em papel timbrado é uma ótima opção para reforço de sua marca e ainda vale para sua divulgação.

#### - Panfletos

A melhor maneira de divulgar seu consultório, clínica ou hospital é através do panfleto. São matérias exclusivamente de publicidade direta que servem para que qualquer pessoa receba a mensagem nas ruas ou pegue em algum ponto de distribuição estratégico, como bancas de revistas e balcões de lojas. Possuem formas mais livres e podem ser usados de diferentes formas.

A ideia por trás da confecção de um panfleto é a larga distribuição: ele é, geralmente, feito em um papel mais simples e mais barato, a fim de que a tiragem maior se reverta em sua maior abrangência.

Lembre-se de usar menos texto e impactar com as palavras, então foque nos conceitos que agregam valor à sua mensagem. Textos longos não serão lidos - e, se o forem, a retenção da informação não será eficaz devido ao volume de dados.

Concluindo, a produção de materiais gráficos se configura em incríveis ferramentas de negócios, potencializando o marketing e a comunicação de uma clínica ou consultório. Quanto mais criativo e, acima de tudo, quanto mais qualidade este material tiver, melhor será o retorno.



#### ESCRITO POR: **ALESSANDRA** MUNCK

**Diretora Comercial** 

Rua Presidente Vargas, 106 Comendador Soares - Nova Iguaçu

Tel.: 2882-5400 | Whatsapp: 96417-8381

Seguros de Vida - Saúde - Automóvel Condomínio - Residencial - Empresarial Responsabilidade Cívil Médica **SEGURO** 

### Roberto Cabral

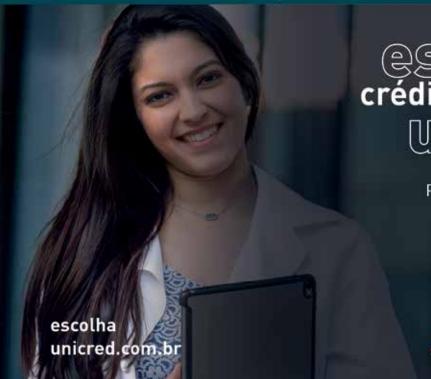
SEGUROS

(21) 2667-2966 - rcabral@rcabral.com.br www.rcabral.com.br

Proteja o que é importante para você!



escolha uma instituição que valoriza a sua educação.



escolha crédito universitário Umicred.

> Pensando na sua comodidade, a Unicred oferece uma linha de crédito universitário\* exclusiva para estudantes de Medicina. Assim, você pode financiar até 100% do seu curso.

Acesse nosso site e saiba mais sobre os benefícios da Unicred.



Sangue

Urina

**Fezes** 

Histopatológico Colpocitologia



### Paschoal **Martino**

Laboratório de Análises Clínicas

Rua Bernardino de Melo, 1.399 / 2º Andar

Tel.: 2667-3717 - Fax: 2667-4426

Nova Iguacu - 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

2

22

### **DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS:**

### **QUANDO A BOCA CALA E O CORPO FALA**

Ao longo da vida, com frequência enfrentamos situações inesperadas, geradoras de intensas angústias. Se por um excesso, essas angústias não podem ser elaboradas, elas transbordam para o corpo, que adoece. A doença psicossomática pode ser considerada uma modalidade de descarga de angústias que não podem ser pensadas.

Psicossomática é formada por duas palavras gregas, psique que em livre tradução significa alma, e soma que indica o significado de corpo. Com isto, pode-se concluir que uma doença psicossomática afeta o corpo, mas se origina no psicológico e na alma.

Não há uma regra, mas os fatores psicológicos podem ser um dos motivos para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas. Podem existir também outros fatores que influenciam nesta questão. Como: Problemas profissionais; desemprego; traumas e eventos marcantes; violência psicológica; ansiedade; tristeza, entre outros.

A somatização destes fatores — de ordem emocional e física — resulta em um ciclo que se manifesta por meio de dores e de múltiplas doenças físicas. Se não adequadamente tratadas, estas complicações podem evoluir gradativamente e comprometer a saúde do indivíduo de forma cada vez mais intensa. Os sintomas podem ser psicológicos e físicos.

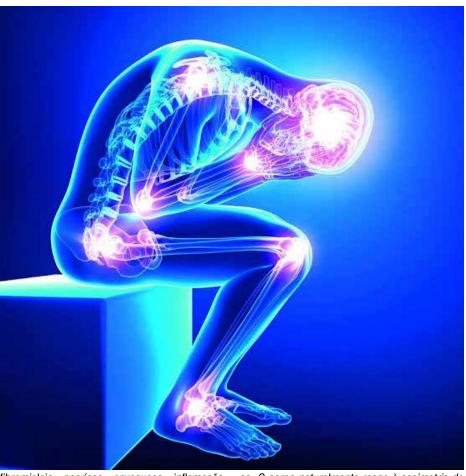
#### Os sintomas psicológicos podem ser:

- Estresse
- Ansiedade
- Impaciência
- Falta de concentração
- Sensação de cansaço ou de pouca energia
- Dificuldade para dormir

### Já os sintomas físicos que podem indicar doenças psicossomáticas são:

- Taquicardia
- Suor frio ou excessivo
- Boca seca
- Enjoos
- Sensação de nó na garganta
- Manchas vermelhas ou roxas na pele
- Dores de cabeça, nas costas braços, pernas ou articulações
- Baixa imunidade
- Queda de cabelo
- Insônia
- Tensão muscular
- Dor no estômago
- Dores de cabeça
- Falta de ar
- Tonturas

Com a persistência dos sintomas, é comum surgirem doenças que podem ser causadas ou pioradas por fatores emocionais, como: gastrite,



fibromialgia, psoríase, enxaqueca, inflamação nas amígdalas, pressão alta, prisão de ventre ou diarreia, por exemplo. A manifestação vai de acordo com cada indivíduo, considerando assim seu histórico e história de vida.

Na suspeita de qualquer sintoma indicativo de doença psicossomática ou caso a pessoa sinta-se ansiosa ou estressada frequentemente, é recomendado ir ao clínico geral para que sejam realizados exames que possam descartar outras doenças. Vale ressaltar que doenças psicossomáticas não constam em exames; os seus sintomas, que se confundem com muitas patologias, não encontram uma alteração clinicamente observável, exceto nos casos onde uma doença já existente pode piorar por fatores emocionais, como citado anteriormente.

Além disto, o acompanhamento psicológico pode ser muito importante no processo de tratamento. Um espaço de fala para a dor do sujeito. Onde, através da fala, o sujeito pode transmitir sua história, emoções e questões. Podendo assim, buscar meios para elaborar e lidar.

"O sintoma se inscreve no corpo e, inúmeras vezes, se traduz por um profundo sofrimento psíquico, enlaçado nesta manifestação física da dor. [...] O corpo não se traduz no puramente orgâni-

co. O corpo naturalmente reage à assimetria de todos os registros psicobiológicos" (Maria Carolina Oliveira Serafim – A pluralidade significante na dor psíquica).



ESCRITO POR:

KELLY
CORDEIRO
RODRIGUES
Psicóloga

#### Espaço TransformaDOR

Consultório de Psicología 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)

### GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA

### TIREOIDOPATIAS NA GRAVIDEZ

ipertireoidismo: Acomete cerca de 1 a 2 mulheres para cada 100 gestações. Na doença descompensada, observa-se um aumento na incidência de abortamento (15%), parto prematuro (70%), crescimento restrito fetal e anomalias congênitas (10 a 15%), DHEG e mortalidade perinatal (3 a 15%). O pós-parto é período de alerta, pois os anticorpos podem elevar-se, exacerbando a doença.

#### Causas:

Doença de Graves (+ frequente); tumor trofoblasto; adenoma hiperfuncionante; básico multinodular tóxico: tireoidite subaquda: estroma ovariano; carcinoma folicular funcionante; tireoidite de Hashimoto.

#### Diagnóstico:

Clínico: Taquicardia e pele quente; intolerância ao calor; sopro sistólico; fraqueza muscular; ausência de ganho de peso; bócio; palpitação e nervosismo; aumento do trânsito intestinal.

Doença de Graves: além do bócio, temos a oftalmopatia de Graves;

face amedrontada e ptose; fotofobia, olhar fixo e sudorese: labilidade emocional e eritema palmar: tremor de língua e cabelos finos: insônia, tremores e fragueza muscular; separação da unha do leito unqueal (unhas de Plummer); exoftalmia.

Laboratorial: T4 livre alto e TSH baixo confirmam o diagnóstico. Anticorpos: anti-tpo; antitireoglobulina, anti-trab.

Diferencial: Tireoidite pós-parto: é a forma mais comum de disfunção tireoidiana pós-parto. Ocorre em 5 a 8% das gestações; surge entre 1 e 12% semanas pós-parto; caracteriza-se por uma fase inicial de hipertireoidismo, seguida de hipotireoidismo; pode evoluir para hipotireoidismo persistente em 25 a 30% dos casos; é uma doença autoimune e o anti-tpo elevado é encontrado em uma grande parte dos casos; os sintomas mais importantes são fadiga e irritabilidade; apresenta TSH suprido associado a T4 livre elevado; o tratamento na fase de hipertireoidismo é o propranolol 40mg 2 a 3 vezes ao dia, ou atenolol 50 a 100ml nos casos mais sintomáticos.

Nódulo de tireoide na gestação: quando for detectado um nódulo > 1cm deve-se realizar a punção aspirativa; se o padrão da citologia é suspeito para carcinoma papilar, e a gestante se encontra no 1º ou no 2º trimestre, a gestação não deve ser interrompida e a tireoidectomia total deve ser oferecida ainda no 2º trimestre, exceto em casos de carcinoma medular.

Tireotoxicose gestacional transitória: é frequentemente assintomática; a prevalência é de 2,4%; está relacionada com o estímulo da tireoide por níveis elevados de B-hcg, sintomas podem aparecer entre a 8ª e a 14ª semanas e limitando-se à



20ª semana; está associada à gestação gemelar e à hiperêmese gravídica, mas não parece estar associada ao aumento de complicações materno-fetais.

Conduta: tratamento clínico, o propiltiouracil (PTU) é o fármaco mais indicado, inicia-se na dose de 300mg a 450mg/dia, com reajuste de acordo com os níveis séricos de T4 e TSH, que devem ser dosados semanalmente. Em geral a dose de manutenção do PTU é de 50 a 100mh/ dia. É importante lembrar que, a partir da 10<sup>a</sup> semana de gestação, o feto já inicia sua produção de hormônios tireoidianos, podendo haver necessidade de alterar as doses utilizadas.

Efeitos colaterais do PTU: hipotireoidismo congênito e bócio (no feto); leucopenia (10% dos casos); prurido e febre (na mãe); agranulocitose (em 0,4% dos casos) e erupção cutânea (na mãe).

#### Observações:

O tratamento cirúrgico está indicado quando não há boa resposta ao tratamento ou quando a paciente apresenta hipersensibilidade aos medicamentos prescritos. A cirurgia deve ser realizada no 2º trimestre da gestação, sendo a tireoidectomia subtotal a mais indicada. Esta cirurgia tem como complicações a paralisia do nervo recorrente e o hipotireoidismo.

O iodo radioativo está formalmente contraindicado na gestação.

Aleitamento na vigência de antitireoidiano: o PTU é transferido para o leite materno; o risco de hipotireoidismo no lactante é muito baixo se usadas doses baixas de antitireoidianos. A recomendação para a mãe que precisa continuar em tratamento é usar doses fracionadas a cada 6h, tomando cada dose após as mamadas, não ultrapassando 150mg ao dia; e a criança deve ser monitorizada com dosagens periódicas de TS4.

#### Complicações:

Perinatais - prematuridade; restrição de crescimento fetal; natimortalidade; hipo ou hipertireoidismo neonatal.

**Gestacionais** – abortamento: pré-eclâmpsia: prematuridade.

Materna - crise tireotóxica.

Fetais - malformação congênita (ânus imperfurado, lábio leporino, anencefalia e fenda palatina); hipotireoidismo congênito: tireotoxicose fetal.

#### Hipotireoidismo:

O hipotireoidismo franco na gestação é raro e surge com maior frequência quando há desnutrição do tecido da tireoide por doença autoimune, terapia com iodo ou cirurgia. Ocorre em 2% a 4% das mulheres que engravidam. Sua causa mais comum é a tireoidite de Hashimoto. O hipotireoidismo apresenta mortalidade perinatal e malformações congênitas, quando não tratado.

Entre 20% a 60% das crianças sobreviventes apresentam evidências de comprometimento cognitivo ou do crescimento. Está associado à hipertensão na gestação e aumento da incidência de abortamento e de descolamento prematuro da placenta. O TSH elevado é o principal marcador de complicações na gestação e, quando acima de 6,0mUI/L, aumenta o risco de morte fetal.

#### Causas:

Tireoidite de Hashimoto, hipotireoidismo por idoso, hipotireoidismo pós-cirurgia;

O hipotireoidismo subclínico aumenta o risco de parto pré-termo e de comprometimento do feto. A presença de anticorpo antitireoidianos aumenta o risco de abortamento espontâneo no 1º trimestre.

Devemos indagar a paciente sobre: uso de fármacos como carbolítico e amiodarona; tireoidectomia; história familiar de tireoidopatia; uso prévio de iodo radioativo.

24



- · Clínico: O bócio pode ocorrer ou não.
- Constipação, banho de peso, fadiga, pele
- Rouquidão, bradicinesia, parestesia, anemia.
- Edema periorbital, artralgia, mialgia.
- Intolerância ao frio, palidez cutânea.
- · Cabelos secos e quebradiços.
- Fala lenta, anorexia, macroglossia.

A anemia geralmente é normacítica por diminuição da eritropoiese, mas pode ser também macrocítica por deficiência de ácido fólico ou vitamina B12. A forma clínica mais grave é o MIXEDEMA, que se caracteriza pela deposição de glicosaminoglicanos no tecido intersticial, com formação de edema mucinoso (mixedema), principalmente na região palpebral.

Laboratorial: o rastreamento deve ser feito antes da concepção ou no início da gestação. TSH normal é 0,45mUI/L. Deve-se excluir hipotireoidismo primário.

-> TSH elevado, T4I normal – hipotireoidismo subclínico.

-> TSH elevado, T4I baixo - hipotireoidismo clí-

Deve pedir também o anti-TPO e um novo TSH.

### Fatores de risco para hipotireoidismo na gestação:

- Gestante de alto risco
- · Tratamento prévio para hipotireoidismo
- Bócio
- História familiar de doença na tireoide
- Tratamento com amiodarona
- · Anticorpo anti-TPO positivo
- Doença autoimune, por exemplo: diabetes tipo1
- Gestantes de risco moderado

#### Complicações:

- Pré-eclâmpsia
- · Restrição de crescimento fetal
- Abortamento
- · Hemorragia pós-parto
- Anemia

#### Tratamento:

A decisão do tratamento deve ser de acordo com o conjunto de resultados encontrados: TSH, anti--TPO, T4I, história prévia de hipotireoidismo.

Anti-TPO elevado, TSH normal, T4I elevado + história prévia de hipotireoidismo devem ficar em observação, repetindo-se TSH e T4livre entre a 8<sup>a</sup> e a 12<sup>a</sup> semanas de gestação.

O tratamento é feito com levotiroxina sódica (L-T4): Synthroid R, Euthyrox R, Puran T4 R, Levoid R

O aumento da dosagem deve ser feito com base no TSH.

O objetivo é manter o TSH equilibrado entre 0,5 a 2,0 mUI/I.

Paciente com hipotireoidismo preexistente, já usado L-T4: deve-se determinar o TSH após a confirmação da gestação, para que se ajuste a dose.

Na gestação é comum haver a necessidade de aumentar a reposição de L-T4.

Se TSH elevado e T4l baixo, deve-se iniciar imediatamente a L-T4 (1,6mg/kg/dia).

Se T4 livre inicial estiver normal, usar doses baixas (25 a 75 mg/dia).

O TSH deve ser testado novamente após 5 a 6 semanas com objetivo de mantê-lo equilibrado.

A dose pré-gestacional de L-T4 deve ser reassumida imediatamente após o parto.

A levotiroxina deve ser administrada sempre em jejum pela manhã com: sulfato ferroso, vitaminas e carbonato de cálcio por interferência na sua administração em um intervalo de pelo menos 4 horas de L-T4.

#### OBS: Substâncias que podem causar hipotireoidismo ou aumento da necessidade de reposição de levotiroxina:

- Hidróxido de alumínio
- Carbamazepina
- Antitireoidiano
- Amiodarona
- Sucralfato
- Fenitoína
- Rifampicina
- lodo

**Crise Tireotóxica**: "Tempestade" tireotóxica é uma complicação rara do hipertireoidismo,

ocorre em 1% das pacientes, com taxas de mortalidade de aproximadamente 25%. É exacerbada, na maioria das vezes, por estresse, trabalho de parto, cesariana ou infecção, que aumenta o hipertireoidismo não tratado, ou mal cuidado, ou seja, descompensado.

Causas: doença de Graves, síndrome de hipertireoidismo gestacional, hipertireoidismo trofoblástico, mutação do receptor do hormônio estimulante de tireoide (TSHR), tireoidite pós-parto.

Sinais e sintomas: febre, taquicardia, náuseas e vômitos, diarreia, icterícia, confusão, apatia, coma, hipertensão arterial seguida por hipotensão, choque.

Exame Físico: febre alta, taquicardia, agitação psicomotora, vômitos, diarreia, desidratação, confusão, torpor e arritmias cardíacas.

**Exames complementares**: T4I elevado (>2mg/dl) + supressão do TSH.

Leucocitose com desvio para a esquerda, mesmo na ausência de infecção.

Hiperglicemia leve a moderada, mesmo na ausência de diabete melito.

LDH, TGO e Bilirrubinas elevadas como decorrência de disfunção hepática.

Cálcio pode estar elevado por causa de hemoconcentração ou dos efeitos dos hormônios tireoideos sobre os ossos.

**Diagnósticos diferenciais mais comuns**: outras causas de síndrome adrenérgica, decorrentes de feocromocitoma, uso de cocaína etc.

**Conduta**: Medidas de suporte: UTI – oxigênio, hidratação venosa, correção de eletrólitos, antipiréticos, compressas frias.

Esquema terapêutico: Agentes antitireóideos

- Propiltiouracila (PTU) 1g por via oral VO ou por tubo nasogástrico, depois 200mg a cada 6h.
- Solução saturada de iodeto de potássio 2 a 5 gotas VO a cada 8h (só administrar 1 a 2h por PTU).
- Corticoide: dexametasona 2mg por vida intravenosa IV a cada 6h (4 doses).

Controle da taquicardia materna (>120bpm): B-bloqueador: propranolol 1mg/min IV ou 60 a 80 mg VO ou por tubo nasogástrico, a cada 4h. Controle da agitação psicomotora: Femobarbital, 30 a 60 mg VO a cada 6ª 8h.

#### Na sala de emergência:

- Propiltiouracila: 600 a 1000mg/dia VO (melhor opcão)
- Metimasol: 60 a 100mg/ dia VO
- lodeto: 500 a 1000mg VO 6/6h, após a inibicão da síntese hormonal
- Propranolol: 40mg VO 6/6h, para controle dos sinais adrenérgicos (tremores, taquicardia, sudorese)
- · Hidrocortisona: 100mg IV 8/8h
- Sedação da paciente com benozdiazepínico: 10mg VO ou IM até de 6/6h.

**OBS:** A crise tireotóxica não constitui indicação de interrupção da gravidez. O parto por outras indicações obstétricas só deve ser induzido após a compensação clínica da paciente, porque a cesariana ou o parto vaginal podem exacerbar a crise tireotóxica.



DR.ª MAÍRA
FACCIOLLI

Ginecologista - Obstetra



### **VIDA SAUDÁVEL**

### FISICULTURISMO - CONHEÇA UM POUCO DESTE ESPORTE

OBrasil, que antes era conhecido como o país do futebol, está perdendo espaço para outras modalidades esportivas, principalmente para esportes individuais. Hoje em dia é mais fácil encontrar uma academia do que encontrar um campo/quadra de futebol. Com este aumento do número de academias, aumentou o interesse de pessoas que desejam desenvolver seus corpos para se destacar tanto dentro das academias quanto na vida social. Esta prática esportiva de treinar o físico para desenvolvê-lo em volume muscular, simetria de membros e proporcionalidade de segmentos, tudo para ter um corpo harmônico, chama-se Fisiculturismo.

Na Europa os treinos com levantamento de peso



são uma prática realizada desde os tempos antigos. No Brasil, apenas no final do século XIX, trazido por imigrantes alemães, é que temos os primeiros registros desta atividade. Nesta época, ainda sem muitas especificações, misturavam-se as ideias de Halterofilismo com Fisiculturismo. A primeira preza pela força, o levantamento de peso em si, quem consegue levantar maior peso ou fazer mais repetições. Já o Fisiculturismo está relacionado ao desenvolvimento dos músculos, a busca por um corpo musculoso e definido.

Mesmo ainda sem muita consistência científica, pessoas interessadas em ter um corpo musculoso observaram que quem praticava levantamento de pesos tinha os músculos mais desenvolvidos do que as pessoas que praticavam outros esportes. Daí surgiu o interesse dos fisiculturistas em fazer treinamento com pesos para desenvolver seus corpos. Com isto, a prática de levantamento de peso cresceu e a ciência entrou em ação com estudos para comprovar e validar métodos, eliminando o "achismo" no treinamento com pesos. Hoje, o esporte está ganhando espaço e notoriedade na sociedade e atingindo vários segmentos e classes sociais. Este crescimento vem acompanhado das federações e associações que estão sendo criadas para alinhar condutas, normas e regras para o esporte. Competições regionais dão a oportunidade a novos talentos de mostrarem o seu físico, com a possibilidade de ascen-

Confesso que apesar de admirar o esporte não é o que eu pratico, por isto fui em busca de alguém

são, partindo para níveis estaduais, nacionais e

do ramo para falar com propriedade desta atividade. Conversei com um amigo e colega de trabalho que é referência em Nova Iguaçu como atleta e treinador de Fisiculturismo, Marcos Paulo ou MP10 como é conhecido. Fiz algumas perguntas para ele explicar um pouco do esporte a vocês:

#### - Primeiramente obrigado pela participação, e quais são seus principais títulos no esporte?

MP10 - Eu é que agradeço pela oportunidade, vamos lá: 3X campeão estadual RJ, Vice- campeão brasileiro, participação no Mr. Olympia amador realizado no Brasil, Muscle Contest Internacional e outros, mas estes são os mais marcantes.

#### - Quando você começou a se dedicar ao esporte e por que?

MP10 - Sempre fui adepto da prática da musculação, pois admirava os físicos diferenciados. No entanto, iniciei no esporte, no ano de 2014, por



conta de estar motivado e ao mesmo tempo desafiado a competir, por ser bem disciplinado em minha rotina.

#### - Quanto tempo leva a preparação de uma pessoa que deseja subir no palco pela primeira

MP10 - Isto vai depender muito de alguns fatores primordiais, que são: tempo de treino e dieta. Não existe um tempo exato. As mudanças no físico irão surgindo, de acordo com o nível de comprometimento e a entrega total ao protocolo.

#### - Quais são as maiores dificuldades para chegar à excelência neste esporte?

MP10 - Acredito que todos têm algum tipo de problema, entretanto, vai da capacidade de cada um saber lidar com as dificuldades e superar cada uma delas, dia após dia. Este esporte não aceita desculpas! Em cima do palco, o Atleta terá alguns segundos para mostrar o trabalho de meses ou até de anos: o quanto se preparou, se dedicou e se comprometeu para estar ali.



Raphael e Marcos Paulo

#### Como são divididas as categorias?

MP10 - Atualmente, o fisiculturismo está dividido em categorias de diferentes estereótipos físicos, isto para que todos possam realizar seus sonhos de transformar e elevar o seu físico a um patamar diferenciado, como nunca antes alcançado, desde que se dediquem ao máximo para merecer estar em cima do palco.

#### Quais conselhos você daria para quem deseja se iniciar no esporte?

MP10 - Determinação, resiliência, disciplina e paciência para as coisas acontecerem no seu tempo. O fisiculturismo é muito além de um esporte, é sim um estilo de vida.

Finalizo este artigo, agradecendo ao MP10 pela participação e destacando a sua última resposta," Fisiculturismo é mais que um esporte, é um estilo de vida"!





**RAPHAEL SACRAMENTO** 

Profissional de Educação **Física** 

Raphael Sacramento - Personal Trainer CREF 022508 G/RJ Tel.: 9922-77878

raphasacramento@yahoo.com.br

26

mundiais.

## IMPOSTO DE RENDA (IRPF) 2021 ATUALIZADO, TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Omo esperado, a Receita Federal anunciou as regras e o calendário do Imposto de Renda da pessoa física, válidos para 2021 com ano base 2020.

Permanece obrigado a declarar neste ano, entre outras situações, quem ganhou acima de R\$ 28.559,70 em 2020. Para 2021 havia a expectativa de atualização da tabela do IR – o que não aconteceu – permanecendo, na prática, as mesmas faixas dos anos anteriores.

A principal mudança que impacta um número grande de pessoas neste ano é a exigência de declaração daqueles que receberam o auxílio emergencial para enfrentar a pandemia de Covid-19 durante o ano de 2020. Mas nem todos precisam declarar o auxílio. Apenas aqueles que ganharam, além do auxílio emergencial, outros rendimentos tributáveis que somem R\$ 22.847,76 ou mais. Quem se enquadrar neste caso pode ter que devolver o valor recebido como auxílio.

O período para entrega da declaração vai de 1º de março e até às 23:59h do dia 30 de abril, pelo horário de Brasília. Quem atrasar e não conseguir cumprir o prazo terá que pagar uma multa de 1% sobre o imposto devido, com valor mínimo de R\$ 165,74 e máximo de 20% do imposto devido.

O prazo para entrega da declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2021 – ano base 2020 vai de 1º de março até as 23:59h do dia 30 de abril, pelo horário de Brasília. Desta maneira o contribuinte tem 60 dias para preparar sua declaração e enviá-la à Receita.

É importante não deixar para o último momento. Além de possíveis indisponibilidades de sistema nos últimos dias, quem declarar primeiro tem prioridade no calendário de restituição que começa em maio.

Para começar, é importante entender quais são as situações que o obrigam à entrega desta declaração para a Receita Federal. Confira abaixo quais são elas:

Os que receberam rendimentos tributáveis

acima de R\$28.559,70 durante o ano de 2020, como salários, honorários, férias, comissões, pró-labore, receita com aluguel de imóveis, pensões, entre outros.

- Todos que receberam rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte superior a R\$40.000,00 durante o ano de 2020, como por exemplo: alimentação, transporte e uniformes fornecidos pela empresa de forma gratuita, reembolso de viagens em geral, salário-família, entre outros.
- Quem recebeu em qualquer mês, dinheiro por conta de alienação de bens e direitos

   em que o IR incida – ou então realizaram operação em bolsas de valores, mercadorias, futuro ou semelhantes.
- Teve até 31/12/2020 bens ou direitos no valor total superior a 300 mil, somando todos os bens.
- Aqueles que passaram à condição de residente no Brasil e se mantiveram até 31/12/2020
- Todos que venderam imóveis residenciais e obtiveram ganho na operação, mesmo que tenha comprado outro imóvel em um prazo de 180 dias e usaram da regra de isenção do imposto de renda.
- Quem exerce atividade rural e teve receita bruta acima de R\$142.798,50 ou que pretende compensar prejuízos de anos anteriores ou até mesmo de 2020.

E a novidade para a declaração de 2021 é a inclusão nas obrigatoriedades de quem recebeu o Auxílio Emergencial em função da Covid-19 e, além disso, teve rendimentos tributáveis iguais ou superiores a R\$ 22.847,76.

A Receita Federal possui uma lista de doenças cujos portadores podem ser isentos do pagamento do Imposto de Renda. As condições para usufruir da isenção são válidas desde que a pessoa se enquadre SIMULTANEAMENTE nas seguintes situações (Lei nº 7.713/88):



Os rendimentos sejam relativos à aposentadoria, pensão ou reforma; e (simultaneamente)
 Possuam alguma das seguintes doenças:

- AIDS
- · Alienação mental
- Cardiopatia grave
- · Cegueira (inclusive monocular)
- · Contaminação por radiação
- Doença de Parkinson
- Esclerose múltipla
- Espondiloartrose anguilosante
- Fibrose cística
- Hanseníase
- · Hepatopatia grave
- · Nefropatia grave
- Neoplasia maligna (câncer)
- Osteíte deformante
- Paralisia Irreversível e Incapacitante
- Tuberculose ativa

Para saber todas as condições da isenção por doença grave, e como fazer para se enquadrar neste benefício, consulte o folheto explicativo do Ministério da Fazenda.



ALESSANDRA
MARCONDES

Contadora, Pós-Graduada em Controladoria em Gestão Contábil e Liderança Empresarial

Alessandra Marcondes

Contabilidade e Administração de Condomínios

Sua Contabilidade em boas mãos!





(21) **2767-086** 

(21) **2767-9664** 

(21) **98865-0860** 

CRCRJ-076833/0-0

Av. Dr. Mário Guimarães, 428 • Salas 619/620 (Le Monde Office) Centro • N.Iguaçu • RJ CEP: 26.255-230

www.alessandramarcondes.com.br

AMNI | MARÇO 2021 **2** 



### LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO

### OS MISTÉRIOS DE CLARICE

Clarice Lispector é uma das escritoras brasileiras mais fantásticas. Sua história é bem curiosa: nascida na Ucrânia em 10 de dezembro de 1920, com o nome de Chaya Pinkhasovna Lispector, veio ainda muito nova, aos 2 anos, com sua família morar no Brasil por conta da vida muito difícil que eles levavam lá, por serem judeus e serem perseguidos durante a Guerra Civil Russa. Primeiro vieram para Alagoas, mas logo se mudaram para o Recife e mais tarde aos 12 anos, após a morte de sua mãe, Clarice mudou-se com a família para o Rio de Janeiro.

Sua vida e obra despertam interesse por gerações por conta da potência da sua escrita e da forma diferenciada de sentir, descrever e encarar a vida. Sempre quando era parabenizada pela sua obra, dizia que era simples e escrevia de forma também simples, mas uma leve observação de sua obra revela que há uma profundidade imensa em tudo o que Clarice produziu. São palavras de Clarice: "Não escrevo para fora, escrevo para dentro". Uma afirmação como esta revela a magnitude desta escritora.



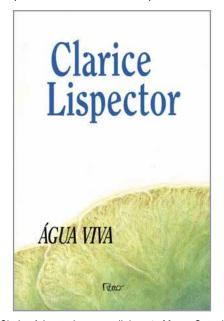
Sua primeira obra publicada aos 24 anos e de grande sucesso foi "Perto do Coração Selvagem", de 1942. Por esta obra, Clarice foi comparada a autores como Virgínia Woolf e Jean-Paul Sartre. Daí em diante toda a sua potência foi revelada obra após obra até seus últimos anos de vida. São exemplos de obras suas: A Paixão segundo G. H., O Lustre, Água Viva, Felicidade Clandestina e A hora da Estrela. Clarice participou da 3ª fase modernista apresentando uma literatura intimista, com intensa pegada psicológica e introspecção. Ela foi romancista, contista, cronista, tradutora e jornalista. Também se formou em Direito pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

No ano passado – 2020 – foi comemorado o seu centenário. Por conta disto, a Editora Rocco, que





é a editora que publica suas obras no Brasil, fez duas grandes homenagens a Clarice. A primeira foi a criação do Podcast da Clarice, no qual vários convidados que conviveram com a escritora participaram dividindo seus momentos, experiências e impressões a respeito dela. A segunda foi a nova edição dos seus livros, que levou nas capas as pinturas inéditas de Clarice. Este talento da pintura é mais uma novidade para muitos.



Clarice foi casada com o diplomata Maury Gurgel Valente e teve a oportunidade de conhecer diferentes países e culturas. Ela foi mãe de dois filhos - Pedro Lispector Valente e Paulo Gurgel Valente. Clarice foi além e por causa de seus filhos escreveu obras infanto-juvenis como O Mistério do Coelho Pensante e A Vida Íntima de Laura.

Aos 56 anos, no dia 9 de dezembro de 1977, véspera do seu aniversário, Clarice faleceu em decorrência de um câncer de ovário. Este câncer é extremamente agressivo e se manifesta,

em geral, em fase avançada com a presença de metástases. Foi o que aconteceu com a Clarice, quando seu câncer foi descoberto, já estava disseminado.



Os arquivos pessoais de Clarice encontram-se na Casa de Rui em Botafogo e no Instituto Moreira Sales na Gávea. Há uma biografia escrita pelo Benjamin Moser que conta detalhadamente a história da Clarice, suas questões com o número 7, que ela chamava de cabalístico, e a forma como viveu até a sua morte. Clarice também já foi representada no Teatro pela atriz Beth Goulart. É curioso como o tempo é único e percebido de forma particular por cada pessoa. Clarice foi tanto desde muito nova, com suas peculiaridades na construção das suas narrativas e da sua vida. E, infelizmente, morreu tão jovem, ainda cheia de potências e possibilidades para surpreender com todo o seu talento. Os relatos do seu fim mostram que Clarice nunca perdera a esperança na vida.

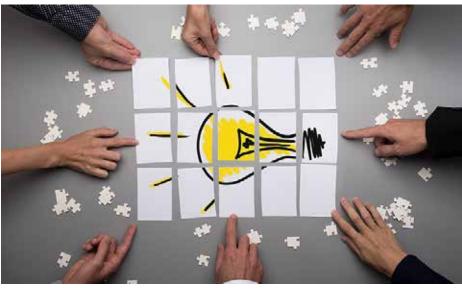


### REESTRUTURAR A MENTALIDADE EM PROL DO COOPERATIVISMO É PRIORIDADE

Crise econômica, pandemia pelo novo coronavírus (Covid-19), novas resoluções do órgão regulador, fusão de grandes empresas do setor são alguns dos desafios que vimos enfrentando nos últimos anos. Mais que nunca o cooperado precisa estar consciente da sua importância e responsabilidade junto à Cooperativa — Unimed Nova Iguaçu — da qual é médico e sócio. É prioridade entender a complexidade e a amplitude do conceito cooperativista.

É sabido que o resultado financeiro é diretamente proporcional ao desempenho ou produtividade de cada ente envolvido no sistema. Entretanto, para que consigamos manter a solidez da nossa empresa e continuar trilhando o caminho do crescimento sustentável, necessitamos de maior sensibilidade e critério. Ser sensível a fim de compreender que todas as condutas praticadas irão impactar no equilíbrio econômico-financeiro da Cooperativa. Lembrando que todo cooperado é dono da empresa, responsável pelas suas atividades e iniciativas no exercício profissional. A Unimed Nova Iguaçu, mais do que um amplo campo de trabalho médico, é também a casa, a empresa de todos os cooperados. Realidade muito distinta dos demais modelos de negócio praticados no segmento da saúde suplementar no país.

A recente fusão das duas maiores operadoras de planos de saúde do país — Hapvida e NotreDame Intermédica — cria no setor um gigante que precisa ser visto com respeito e atenção. O seu sistema perverso e verticalizado é bastante conhecido: rede própria com rígido controle de gastos, médicos submetidos à baixa remuneração, e lucro abastecendo somente seus dirigentes e acionistas. Não podemos nos tornar reféns de empresários com interesses exclusivamente ca-



pitalistas e individualistas.

Fortalecer o cooperativismo, que traz em sua base conceitos como sustentabilidade e coletividade, se faz imperativo. Temos em nossas mãos um modelo de negócio único, criado em 1967 por um grupo de 27 médicos visionários que acreditaram ser possível construir uma cooperativa médica gerida por médicos. E a Unimed Nova Iguaçu, fundada em 13 de julho de 1971, se expandiu com solidez, fruto de muito trabalho, profissionalização contínua da sua gestão e parceria permanente com seus sócios, ou seja, seus cooperados.

O movimento de aproximação e união se faz mais que necessário. Debater novos caminhos, ideias, projetos específicos por especialidades, discutir questões pontuais do mercado e do órgão regulador nos possibilitarão mantermos firmes nesta caminhada. Estreitar relacionamento com o grupo executivo, repensar condutas, refletir coletivamente maneiras de reduzir gastos desnecessários, que possam corroer os alicerces do nosso negócio, são prioridades.

Rever antigas práticas é imprescindível. Prescrever procedimentos fora do rol estabelecido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar ou que estejam sem cobertura contratual; emitir laudos médicos consecutivos sem o devido monitoramento e reavaliação periódica do paciente; escolher serviços e unidades de saúde com alto custo, por exemplo, refletirão, inevitavelmente, na elevação dos gastos da Cooperativa. E aqui ainda devemos considerar a judicialização da saúde, na maioria das vezes subsidiada por pareceres equivocados que resultam em prestação de serviços questionáveis e indenizações por danos morais evitáveis. Ressalto mais uma vez: somos todos donos do negócio e da responsabilidade.

Como médico e gestor na saúde pública e privada há muitos anos, destaco três pontos que considero essenciais na estruturação de qualquer planejamento e decisão: custo, ciência e bom senso. Este tripé deve acompanhar os pensamentos e as ações dos cooperados que, independente da posição que ocupem no momento, serão sempre gestores da Cooperativa. E, para encerrar a reflexão, a conta é simples: quanto menor a despesa desnecessária, maior será a flexibilidade financeira para novos e melhores benefícios, maior honorário, bem como a sustentação da nossa empresa. Sigamos prosperando e fomentando o conceito cooperativista.





DR. JOÉ
SESTELLO
Diretor Vice-presidente

da Unimed Nova Iguaçu

### **DERMATOLOGIA**

### **EFLÚVIO TELÓGENO PÓS-COVID 19**

Como em qualquer virose, o comprometimento imunológico do paciente é colocado à prova e não só para os que contraíram a doença, mas também para os que não tiveram, os quais lutam para não se contaminar, após quase um ano deste pesadelo, estando literalmente perdendo os cabelos.

Psicólogos, psiquiatras e terapeutas são unânimes quanto à saúde mental da população global. Do ponto de vista fisiológico, sabemos que a demanda orgânica para o combate à agressão viral provoca este eflúvio, que é a interrupção brusca do crescimento dos fios e queda de forma simultânea.

Isto resulta numa perda de volume capilar importante e muita preocupação, caso haja ainda algum outro fator mais grave envolvido, levando o paciente a interpretações ainda mais tóxicas a sua saúde mental.

Então, no caso de uma perda importante de cabelo, com ou sem Covid prévio, procure um dermatologista e faça uma avaliação para o diagnóstico correto e orientação para o início imediato de um tratamento personalizado para cada caso.









DR.ª CYNTHIA
DE SOUZA
MEYRELLES
Diretora Social



### CLUBE DE BENEFÍCIOS

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

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

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

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

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

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

PARADA 60 GARAGE Car service Higienização + oxisanitização completa Desconto de 20% para médicos associados Tel.: 97011-1803 | 98636-8232 MORETTI AR CONDICIONADO PARA VEÍCULOS Rua Otávio Tarquino, 994 Centro – Nova Iguaçu Tel.: (21)2667-6033

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

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

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

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

MACROCELL Travessa Almerinda Lucas Azevedo, 25 – Centro – Nova Iguaçu Tel.: (21)96421-4051 BN CONSULTORIA (Gestão de Pessoas e Empresas) Tel.: (21)97517-3101

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

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

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

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

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

Cientista Eletric - Tecnologia Automotiva: Diagnóstico Computadorizado, Elétrica, Eletrônica, Reparação de Central, Airbag, Injeção Eletrônica e Acessórios. Endereço: Rua Dr Otávio Tarquínio, 1138, Centro, Nova Iguaçu - Telefone: 964683373.

30

### GASTRONOMIA/FÉRIAS .

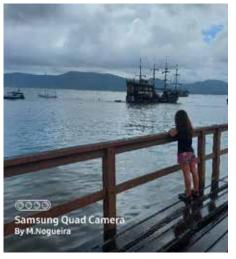
## MEUS CAROS.

ntão, partindo de onde parei no número an-Eterior: depois de retornarmos para Penha, no dia seguinte resolvemos explorar o litoral norte de Santa Catarina. A ideia era ir até São Francisco do Sul, vilarejo de origem histórica localizado na Baía da Babitonga, sem antes passar pelas praias de Piçarras, tão linda quanto Balneário Camboriú, mas menos movimentada e muito mais barata, onde com 200 mil reais se compra um bom apartamento para se morar na beira da praia. Passar também em Aldeia Velha, igualmente linda ao lado de Piçarras, para chegar em São Francisco do Sul, que tem um porto muito ativo ainda e um bonito centro histórico, fundada em 1504, que conta o início da navegação de cabotagem no sul do Brasil, onde seu porto foi o pioneiro em embarques comerciais. Lá está localizado o Museu do Mar, que conta muitas histórias e guarda uma grande coleção de canoas e barcos de época, muito bonito. Porém, na ocasião estava fechado em virtude desta porcaria de pandemia. Mais uma vez escolhemos almoçar à beira-mar, com uma lindíssima vista da Baía da Babitonga, no restaurante Portela, especializado em frutos do mar, onde mais uma vez saboreamos um belíssimo linguado com molho de camarões e lulas divino, por um preço ridiculamente barato, R\$130,00, numa refeição para no mínimo 03 pessoas famintas ou 4 pessoas com fome. Depois, saímos a passear pelas ruas da histórica cidade, onde nosso Presidente escolheu passar

o último carnaval. Inclusive, ali achamos uma sorveteria artesanal bem em frente à praia, onde tomamos um sorvete para adoçar a alma. Aí pegamos nossa "casa" e partimos de volta a Penha, para no dia seguinte......bem! O dia seguinte será narrado na próxima edição da nossa revista. Sejam Felizes!!

















Ofertas exclusivas aos profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos • Manutenção com 10% de desconto .

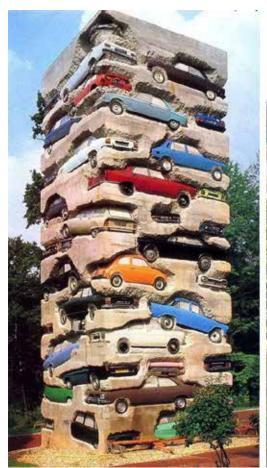


SONHOS!



### **DICAS CULTURAIS**

### A OBRA DE ARMAN E A ACUMULAÇÃO









arte e a filosofia nos ensinam a "ver" nossa Arealidade fora de "nosso aquário". Uma das características dos indivíduos na sociedade de consumo é sua afinidade e tendência à ACUMU-LAÇÃO DE BENS. Somos todos atraídos e acossados para acumular e manter bens materiais (patrimônio, veículos, imóveis, dinheiro, vestimentas...) e imateriais (origem familiar, fama, status social, viagens, conhecimento...) e mostrar e exibir estes bens, como expressão de STATUS SOCIAL (ou sucesso), que refletem o valor desta pessoa na sociedade. Tal fato é uma construção psicossocial que tem como objetivo satisfazer nosso EGO, nos diferenciando das demais pessoas de status social mais baixo. Para as pessoas que não atingem o sucesso (a grande maioria da população), sobra a sensação de fracasso, de pouca autoestima e status social rebaixado. Segundo o filósofo ALAIN DE BOTTON, em seu livro "DESEJO DE STATUS", o que estaria por trás desta busca por aquisição de bens e fama seria (por mais estranho que possa parecer) o desejo de ser AMADO PELOS OUTROS ou, mais precisamente, por aqueles mais próximos ao indivíduo, o que o filósofo chama de "amor social" e que seria o desejo de ser reconhecido, respeitado e honrado na sociedade. Certamente, este indivíduo sabe que não se trata de um "amor verdadeiro" ou de uma espécie de amor desinteressado, mas da adulação, bajulação e assentimento por parte dos outros. Certamente, a explicação da ACUMULAÇÃO em sociedade não estaria fundada na necessi-

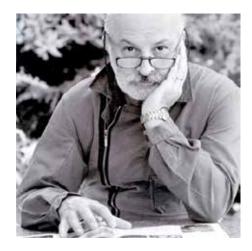
dade (não precisamos para viver de vários automóveis, vários imóveis, várias bolsas...), mas no DESEJO daquele que tem o poder (monetário) de adquirir vários bens para exibi-los na sociedade a fim de diferenciar-se dos demais, reforçando seu EGO e autoestima, visando ser "amado" pelo grupo que o cerca. Há outra função para a acumulação: se acumula pelo medo de perder seu



status. Há vários anos atrás, tive a oportunidade de assistir no Museu de Arte Moderna no Rio, a exposição do artista francês ARMAND FERNAN-DEZ (1928-2005). Artista contemporâneo, que teve seu auge entre os anos 1970 a 2000, e que era um dos artistas cuja arte se convencionou ser denominada de "NOVO REALISMO". Tributário do legado deixado pelos artistas do início do século XX, chamados de DADAÍSTAS, e dos RE-ADY MADE (produtos prontos), legado do artista Marcel Duchamp, ele (Armand) constrói sua arte baseada em "esculturas" e montagens de objetos em ACUMULAÇÃO. Suas obras expostas no museu e fixadas nas paredes eram caixas de madeira com molduras, onde em seu interior o artista montava e sobrepunha vários objetos similares de forma coerente, mas dispostos um ao lado do outro. Eram caixas de talheres, caixas de objetos musicais etc... Em outras montagens, objetos como instrumentos musicais eram "fatiados", dando a impressão de movimento. Manequins de roupa transparente eram repletos de objetos, como notas de dólares. Haviam fotos de esculturas suas, onde, como numa imagem de um "totem", carros esmagados eram dispostos um em cima dos outros, como vemos em imagens dos ferros-velhos norte-americanos. A exposição era perturbadora. Para o espectador aquela profusão de obietos acumulados encarcerados em suas caixas parecia sem sentido. Porém, certamente o artista estava denunciando todo o processo de acumulação que ocorre em nossa sociedade.

2





Nestas obras o artista denuncia a finalidade de nossa sociedade: acumular incessantemente. Mas as obras mostram mais: o acúmulo sobre o acúmulo, o que parece não fazer sentido, sendo uma situação absurda. A sociedade de consumo, através da publicidade, atua intensificando nossos desejos de aquisição de bens, nos massifi-



cando para o consumo, onde há bens para todos os segmentos e classes sociais. O consumidor não tem uma relação de equilíbrio (usar a razão) na hora e sobre aquilo que vai consumir, utilizando uma "equação justa" daquilo que se deseja consumir. Ou seja, avaliar com equilíbrio a "equação": NECESSIDADE, SATISFAÇÃO E DURABILIDADE. O consumidor perde o "jogo" diante do



predomínio do DESEJO. Por isto, a grande maioria consome por impulso, consumindo na grande maioria objetos desnecessários, quando a SATIS-FAÇÃO (estimulada pela publicidade), logo após ter-se comprado o objeto desejado, perde sua atratividade, fazendo o consumidor ficar insatisfeito e, algum tempo depois, desejar um outro objeto mais à frente. Além do mais, o processo de acumulação tem um impacto tremendamente negativo sobre a ecologia e a sustentabilidade do planeta. O processo de progresso tecnológico ilimitado e a voracidade de obter do planeta todos os materiais, para a satisfação dos consumidores, acabou, nos últimos 250 anos, de maneira rápida, alguns anos, exaurindo os recursos. Vem



daí a poluição do ar, mares, rios, queimadas nas florestas, lixões, emissões de CO2, contribuindo para o aquecimento do planeta, Certamente, muitas transformações tecnológicas têm ocorrido no campo da produção de energia e de reciclagem dos produtos que consumimos na tentativa de preservar o planeta, mas não sabemos se estas transformações chegarão a tempo de preservar o planeta para as futuras gerações. Para finalizar, uma das pessoas mais ricas do planeta, BILL GATES, acaba de lançar um livro (já traduzido para o português), chamado "COMO EVITAR UM DESASTRE CLIMÁTICO", que para uma parcela dos que negam as mudanças climáticas valeria a pena ser lido, sabendo que para mudar o consumo irresponsável muito dos elementos se encontram dentro de cada um de nós.

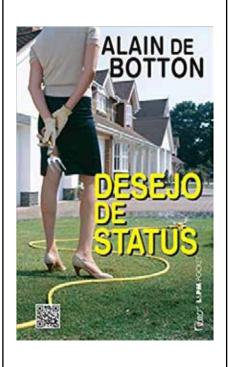


Fonte de apoio de leitura

# COMO EVITAR UM DESASTRE CLIMÁTICO AS SOLUÇÕES QUE TEMOS

AS SOLUÇÕES QUE TEMOS E AS INOVAÇÕES NECESSÁRIAS







DR. LAFAYETTE
SUZANO

Cardiologista e amante da cultura

### **SOCIAL AMNI**

ESCRITO POR: MARCO ANTONIO B. NUNES

### **MEMÓRIA AMNI**

Acesse o nosso site: www.amni.org.br e confira, curta e lembre das revistas antigas da AMNI "O ESTETO





### ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL

Dr. Hilton de Oliveira Nascimento	01/04
Dr. Mauro Araújo Ozório	01/04
Dr. Gerson Rodrigues Estermínio	02/04
Dra. Isabel Cristina Alonso Gomes	04/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	05/04
Dr. Thiago Ferreira Moura	05/04
Dr. Ueliton Vianna	05/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	06/04
Dra. Teresa Cristina Mendes Pinto	06/04
Dr. Gilmar de Oliveira Pacheco	07/04
Dra. Marina Rosa Lopes	07/04
Dr. Sergio Almeida Nunes	07/04
Dra. Rosilene da Fonte Tavares Rodrigues	08/04
Dr. Alessandro dos Santos Barbosa	09/04
Dr. Joselito Barros Oliveira	11/04
Dr. Luiz Carlos de Assumpção Cavalcanti	11/04
Dra. Liliane Fagundes Santos Vieira	14/04
Dr. Jorge Luiz das Chagas Machado	14/04
Dr. Eduardo Duque Estrada Medeiros	15/04
Dr. Flávio Marcio de Oliveira Segundo	15/04
Dra. Giovana Breda Rodrigues	16/04
Dra. Juliana Ribeiro da Costa Lino	16/04
Dr. Yassushi Yoneshigue	16/04
Dra. Cristiane Villas Bôas Legentil	17/04
Dra. Elaine Fonseca Bastos Goulart	17/04
Dr. Marcello Bez	17/04
Dr. Dario Martins Bezerra Filho	18/04
Dr. Fernando Gesualdi Fagundes Filho	18/04
Dra. Danny Christine de A. Guabiraba	19/04
Dr. Edson Alvares Rodrigues	19/04
Dr. Heraldo Senne de Arruda	19/04
Dr. José Luiz Ribeiro	19/04
Dr. Rodrigo Serapião da Silva	19/04
Dra. Belize Marques Barreto	20/04
Dr. José Roberto Fernandes	20/04
Dr. Marco Antonio Lucena Costa	20/04
Dra. Andréa Ferreira Pinheiro	21/04
Dr. Ralph Bittencourt Coutinho	21/04
Dra. Maria Betânia Carvalho Souza Paiva	22/04
Dr. Moisés Eliahu Mizrahi	22/04
Dr. Luiz Américo Ribeiro Silva	23/04
Dr. Edison Mattos	24/04
	25/04
Dr. João Luiz de Aquino Figueiredo  Dra. Maria Lucia Correa	
	28/04
Dra. Maria Conceição Rego B. Pugliese	29/04
Dr. Octacílio Soares Júnior	29/04

34



## DR.EMERSON

LABORATÓRIO E IMAGEM



### EXAMES LABORATORIAIS EM CASA



**\* EVITE FILA DE ESPERA** 



**NÃO PAGUE CARO** 



**REPORT OF THE PASSAGEM** 



**RESULTADO PELA INTERNET** 

Sempre levando conforto e segurança aos pacientes

© 99792-9777 | 2882-9200















Excelência em UTI de Adultos

### ANTÔNIO PAULINO











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



Diretor Técnico Dr. José Valente Ferreira CRM 52.01924-0

CONVENIOS