amni

O ESTETO
em revista

Junho de 2021
Número 98 Ano 09
Venda Proibida

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

# BRASIL: O PAÍS DA CPI DA CPI!

*Página: 04*

NOSSA HISTÓRIA

ONCOLOGIA

DICAS CULTURAIS

E MUITO MAIS...

# MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL

Riolabor
Medicina Diagnóstica

## COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

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

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

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

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

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

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

### Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

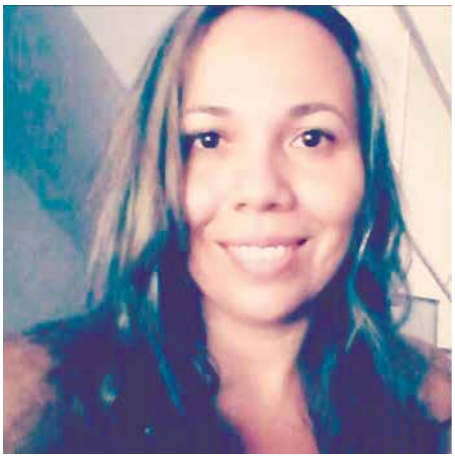
www.riolabor.com.br

# Nesta Edição


| | |
|---|---|
| COM A PALAVRA | 4 |
| ONCOLOGIA | 5 |
| DIRETORIA | 6 |
| ORTOPEDIA | 9 |
| CARDIOLOGIA | 11 |
| INFORME UNIMED | 12 |
| DERMATOLOGIA | 14 |
| PLANEJAMENTO ALIMENTAR | 15 |
| ENDOCRINOLOGIA | 17 |
| CLAUDIO MOURA - VIP'S | 18 |
| NOSSA HISTÓRIA | 19 |
| GESTÃO DE PROP&MKT | 20 |
| VIDA SAUDÁVEL | 23 |
| LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO | 24 |
| GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA | 26 |
| GESTÃO CONTÁBIL | 29 |
| DICAS CULTURAIS | 30 |
| SAÚDE BUCAL | 32 |
| GASTRONOMIA | 33 |


Olá leitores. Como estão?
Ainda é impossível escrever aqui sem falar de pandemia, juro que tento, mas ainda não dá. Vocês acompanham as notícias sobre festas clandestinas, gente furando a fila da vacinação, vacinas que já deveriam ter sido entregues e não o foram por disputas políticas...? É tanto assunto que tira o nosso sono e nos provoca indignação.
Como eu sou uma eterna otimista, estou sempre procurando maneiras de ver o lado positivo de tudo que nos acontece e tirar aprendizados. Neste editorial eu queria fazer uma pergunta - sim, porque eu também adoro deixar uns questionamentos, como vocês já perceberam. Qual foi o hábito que vocês adquiriram nesta pandemia?
Ficar mais tempo dentro de casa certamente despertou habilidades que estavam adormecidas em cada um de nós. Eu tive várias fases: Comprei diversos cursos on-line e mergulhei de cabeça neles. Passei pelo tarô, marketing digital, design, incensos, copywriting, mandalas, terapias holísticas... Nas andanças pela internet descobri até um termo que ainda não conhecia bem: multipotencialidade. Refere-se às pessoas que amam diversas coisas. Acho que todo mundo é um pouco assim.
Neste momento o meu mais novo hábito são as plantas. Me encontrei mexendo na terra, fazendo adubos e escolhendo as mudinhas que tocam meu coração. Tem feito muito bem para mim esta conexão com a natureza sem sair de casa. E assim me sinto tão orgulhosa em ver novas folhas de arruda, alecrim, lavanda e manjericão nascendo.
Conheço pessoas que se encontraram na gastronomia, nos desenhos, nas edições de vídeo e nas mais diversas áreas. Se a gente olhar bem, a pandemia pode ser uma excelente oportunidade para exercitar outros talentos que não viam a hora de vir à tona. Que tal experimentarem?
Um forte abraço e até a próxima!

**Por Patricia de Paula**
**Editora**




# EXPEDIENTE

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

Fundada em 15 de outubro de 1955 e considerada de utilidade pública pela Resolução n.º 2002 da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, de 09 de junho de 1967, e pela Lei n.º 5873 da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro, de 14 de junho de 1967, com sede própria e foro na cidade de Nova Iguaçu – RJ, é uma sociedade civil sem fins lucrativos, representativa dos médicos a ela filiados e com duração indeterminada.

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

**Número 98 • Ano 09**
**Junho 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.**

# BRASIL: O PAÍS DA CPI DA CPI!

Prezados leitores, associados, parceiros e amigos da AMNI, mais um mês passou e chegamos finalmente ao mês de junho, meio do ano de 2021.

Estamos atravessando a maior crise da história mundial, com fechamento de várias empresas, de pequeno, médio e grande porte...

Realmente estamos vivendo um momento único, que nunca imaginamos viver, tendo um vírus com um poder de devastação fora do normal: que destrói economias, destrói vidas e que para um planeta....

Todavia, não está adiantando falarmos nada disso, ou lembrar às pessoas o que estamos vivendo neste momento. Enfim, nós, os seres humanos, em sua grande maioria dotados de inteligência, de vida, nos mostramos ser piores do que o próprio vírus.

Quando temos pessoas ruins, egoístas, desonestas e desumanas... somos realmente piores do que o vírus.

Enriquecemos, roubamos, desviamos e superfaturamos recursos públicos que tinham como destino a proteção da saúde da nação... assim, já estamos chegando à marca de 500 mil mortes por Covid...

Estamos tendo agora uma CPI com o principal objetivo de apurar se houve falhas por parte do Governo Federal no enfrentamento da pandemia; e este instrumento, que é a CPI, na teoria, vai obter todos os esclarecimentos e, em último caso, buscar a responsabilização de agentes públicos por eventuais ilicitudes praticadas no exercício do cargo. E neste caso específico: durante a Pandemia.

Agora, o mais interessante é que os dirigentes do processo, deste instrumento, ou seja, os que investigarão e vão tomar todas as decisões do julgamento, a grande maioria deles está envolvida em diversos processos e denúncias de fraudes etc...

O nosso país é o único do mundo onde os acusadores e os acusados são corruptos... culpa de todo um sistema falido e uma Constituição ultrapassada, onde o STF solta bandidos e criminosos e o Congresso Nacional, infelizmente, também possui vários corruptos etc...

Realmente, estes fatos não são culpa da Pandemia, apenas tudo aflorou e ficou mais explícito.

Sabemos de tudo e somos um povo parado, sem iniciativa; pois aceitamos e acatamos quase tudo. Nossas taxas públicas de energia, água, gasolina, alimentação, impostos e de custo de vida estão entre as mais elevadas do mundo.

E, hoje, todas as leis, regras vigentes e o sistema capitalista brasileiro estão totalmente voltados para o mal; não estando nem um pouco preocupados com a quebradeira de pequenas, médias e grandes empresas, e a falência das famílias brasileiras.

Então, mais uma vez repetimos para você, caro leitor: a falta de qualificação, de educação e de civilidade nos transforma num país gerido por senhores feudais, que criam as suas próprias regras e leis, gerando um povo escravo e submisso a eles.

Então perguntamos a vocês...

Quantos mais terão que ficar desempregados?

Quantos mais terão que passar fome?

Quantos mais vão morar na rua sem casa e sem dignidade?

Quanto mais não serão atendidos, operados etc... pelo nosso insipiente sistema de saúde?

Quantos mais morrerão por Covid???

Certamente, daqui a pouco teremos que fazer a CPI da CPI!!!!

Assim não dá!!!

Reflita sobre tudo o que foi dito!

Reflita sobre tudo o que estamos vivendo e passando!

Ainda dá tempo de mudar e só depende da gente!

Acorda meu povo!!

Não dá mais para esperar e aturar a destruição de nossas famílias e do nosso Brasil!!

E voltando a nossa Casa AMNI! Falta muito pouco para o nosso Ciclo de Gestão e logo traremos excelentes notícias.

Voltando ao tema da Festa de nossa Casa, que este ano será em outubro, celebrando os seus 66 anos de existência e o Dia do Médico, ainda estamos avaliando detidamente se será possível a sua execução e celebração com um razoável nível de segurança.

Ah! O nosso projeto social será apresentado na próxima edição. Temos que levar em conta que os tempos continuam muito difíceis e isto nos obriga a 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!

ESCRITO POR:

**MARCO ANTONIO B. NUNES**

- **Gestor AMNI**
- **BN Consultoria**

**"AMNI: a nossa Casa"**

# AINDA PRECISAMOS FALAR DE CÂNCER DE PULMÃO

*Apesar da grande campanha contra o tabagismo no país, a doença ainda é uma das mais comuns na população brasileira.*

Este mês vamos dedicar esta coluna para tratar daquele tumor que ainda é o segundo mais comum em homens e mulheres no Brasil (sem contar o câncer de pele não melanoma): O câncer de pulmão. Apesar de toda a campanha de conscientização contra o tabagismo, o principal fator de risco para o seu desenvolvimento, o câncer de pulmão ainda se mantém na primeira colocação em todo o mundo desde 1985, tanto em incidência quanto em mortalidade. Cerca de 13% de todos os casos novos de câncer registrados são, especificamente, de pulmão.

A taxa de incidência desta doença vem diminuindo ao longo dos anos, principalmente desde meados dos anos 80, entre homens, e desde meados dos anos 2000, entre as mulheres. No fim do século XX, o câncer de pulmão se tornou uma das principais causas de morte evitáveis do mundo.

Como já é amplamente conhecido em nosso país, o cigarro é, de longe, o mais importante fator de risco para o desenvolvimento do câncer de pulmão. Fazendo com que, em cerca de 85% dos casos diagnosticados da doença em nosso país, ela esteja associada ao consumo do tabaco e seus derivados. A partir do momento que a taxa de fumantes brasileiros diminui, diminui também a taxa de mortalidade. Por exemplo, de 2011 para 2015 diminuiu 3,8% a taxa de mortalidade ao ano em homens e, 2,3% ao ano em mulheres; isto devido à redução do tabagismo na população brasileira neste mesmo período.

É importante ressaltar que o risco de ocorrência do câncer de pulmão e de morte pela doença aumenta conforme a intensidade e duração da exposição ao tabagismo. Por exemplo, a mortalidade por câncer de pulmão entre fumantes é cerca de 4 vezes maior do que entre ex-fumantes e 15 vezes maior entre aquelas pessoas que nunca fumaram.

Outros fatores também favorecem o desenvolvimento deste tipo de tumor como a exposição à poluição do ar, infecções pulmonares de repetição, deficiência e excesso de vitamina A, doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema pulmonar e bronquite crônica), fatores genéticos e história familiar de câncer de pulmão. Exposição ocupacional a agentes químicos ou físicos, como asbesto, sílica, urânio, cromo, agentes alquilantes, radônio, água potável contendo arsênico, altas doses de suplementos de betacaroteno, também podem influenciar o aparecimento de câncer de pulmão, ainda mais em fumantes e ex-fumantes.

O câncer de pulmão, quando em estágio inicial, não apresenta muitos sintomas. Quando os sinais surgem, normalmente, a doença já está em um estágio um pouco mais avançado. Os sintomas mais comuns são: tosse persistente, escarro com sangue, dor no peito, rouquidão, piora da falta de ar em fumantes, perda de peso e de apetite, pneumonia recorrente ou bronquite, cansaço frequente ou fraqueza. Na maior parte das vezes, estes sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico, principalmente se não melhorarem dentro de poucos dias. Ao notar qualquer sinal diferente do que você está acostumado, o ideal é buscar um pneumologista. Raio-X do tórax e uma tomografia computadorizada são os exames iniciais para investigar uma suspeita de câncer de pulmão. Já a broncoscopia (endoscopia respiratória) deve ser feita para avaliar a árvore traqueobrônquica e, eventualmente, permitir a biópsia (retirada de pedacinhos do tumor com uma agulha para exame). É fundamental obter um diagnóstico de certeza pela patologia.

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

Caso a doença seja de fato diagnosticada, o tratamento do câncer de pulmão requer a participação de um grupo multidisciplinar de especialistas formado por oncologista, cirurgião torácico, pneumologista, radioterapeuta, radiologista intervencionista, médico nuclear, enfermeiro, fisioterapeuta, nutricionista e assistente social. O tipo da doença, o estágio e a saúde geral do paciente são os fatores que irão determinar as etapas do tratamento. De uma forma geral, o tratamento de câncer de pulmão se baseia em cirurgia, quimioterapia ou radioterapia e/ou modalidades combinadas. Um tratamento que vem sendo utilizado mais recentemente é a terapia-alvo, que é usada em pacientes cujo tumor tenha determinadas características genéticas e para o tratamento de doenças avançadas. Novos estudos estão em andamento para selecionar o grupo de pacientes que melhor se beneficiará deste tratamento.

Além de não fumar, ter hábitos saudáveis na sua rotina também ajuda a prevenir não só o câncer de pulmão como outros tipos da doença. É necessário colocar uma atividade física no seu dia a dia. A OMS, Organização Mundial da Saúde, recomenda de 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana, o que daria 60 minutos por dia para adultos saudáveis. Já a alimentação precisa ser balanceada, diminuindo o consumo de alimentos processados e dando preferência para alimentos que vêm da natureza, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, carnes com pouca gordura, peixes, ovos e um alto consumo de água.

Outra dica valiosa contra o câncer de pulmão é estar atento aos sinais do seu corpo, mesmo que você seja fumante. Qualquer mudança na intensidade da tosse, na dor no peito ou na falta de ar, busque um especialista o mais rápido possível. E não se esqueça: você pode parar de fumar sempre que quiser. Caso encontre muitas dificuldades, a medicina pode ajudar. Converse com seu médico. A sua saúde e bem-estar devem ser prioridades em sua vida.

ESCRITO POR:
**DR. PAULO SERGIO PERELSON**
**Oncologista**

# A VIDEOCIRURGIA DE COLUNA VERTEBRAL CHEGOU À BAIXADA FLUMINENSE

Vou me reportar como paciente desta técnica cirúrgica, portanto, como depoente e testemunha pessoal.

Em 28/04/21 passei por uma crise aguda de dor lombar, que se agravou nos dias seguintes e necessitei ser submetido à rizotomia química com corticoide, em 01/05/21, no PRONIL. Embora o quadro álgico tenha amenizado, ainda persistiu a diminuição de força muscular na coxa direita e uma grande limitação dos movimentos da coluna lombar.

Em busca pelo diagnóstico, a ressonância magnética revelou uma hérnia de disco extrusa no canal vertebral, de indicação cirúrgica.

HÉRNIA EXTRUSA NO CANAL MEDULAR

HÉRNIA OBLITERANDO O FORAMEN NEURAL

HÉRNIA OBSTRUINDO A SAIDA DA RAIZ À DIREITA

Concluído o diagnóstico e definida a indicação cirúrgica, optei pela técnica minimamente invasiva por vídeo. Feitos os preparativos pré-operatórios fui operado, em 12/06/21, no PRONIL, pelo Professor Marcos Tadeu Richard Ferreira, com ampla experiência com o método, já tendo em torno de 500 cirurgias realizadas nesta modalidade, com sucesso.

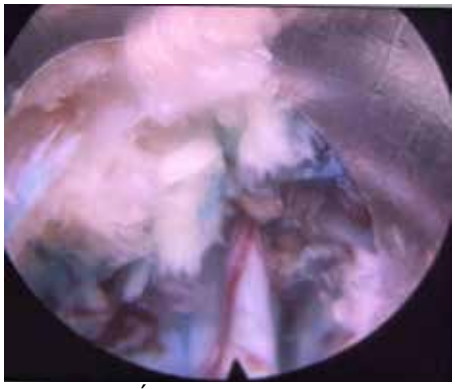
PREPARO INICIAL

DEMARCAÇÃO CUTÂNEA NA REGIÃO LOMBAR

INTRODUÇÃO DO EQUIPAMENTO BEM LATERALMENTE

GUIADO POR RADIOSCOPIA

UTILIZAÇÃO DO SHAVER



RAIZ NERVOSA JÁ DESCOMPRIMIDA, COM RETORNO DA CIRCULAÇÃO NA VASA NERVORUM

ASPECTO FINAL

Obtive alta hospitalar no mesmo dia, completamente livre das dores que me atormentavam havia 50 dias; e não precisei usar nenhum analgésico no pós-operatório, mantendo repouso apenas por cumprimento de protocolo cirúrgico, sempre assintomático.

ESCRITO POR:
DR. JOSÉ ROBERTO PINTO BARBOSA
Presidente AMNI

Casa de Saúde e Maternidade

# Terezinha de Jesus

## Calor Humano e Qualidade

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

## EXAMES:

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

Casa de Saúde e Maternidade
Terezinha de Jesus

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

www.csmtj.com.br

# VITAMINA D

A vitamina D é produzida naturalmente no organismo através da exposição da pele à luz solar, e também pode ser obtida em maiores quantidades por meio do consumo de alguns alimentos de origem animal, como peixes, gema de ovo e leite, por exemplo.

Esta vitamina possui funções importantes no corpo, principalmente na regulação da concentração de cálcio e fósforo no organismo, favorecendo a absorção destes minerais no intestino e regulando as células que degradam e formam os ossos, mantendo os seus níveis no sangue.

A deficiência de vitamina D poderia causar alterações ósseas, como a osteomalácia ou a osteoporose nos adultos, e raquitismo nas crianças. Além disto, alguns estudos científicos relacionaram a deficiência desta vitamina com maior risco de desenvolver alguns tipos de câncer, diabetes mellitus e hipertensão.

A vitamina D é necessária a diversos processos do organismo e, por isto, é importante que a sua concentração no sangue esteja em níveis adequados. As principais funções da vitamina D são:

- Fortalecimento de ossos e dentes, pois aumenta a absorção de cálcio e fósforo no intestino e facilita a entrada destes minerais nos ossos, que são essenciais para a sua formação.
- Prevenção da diabetes: porque atua na manutenção da saúde do pâncreas, que é órgão responsável pela produção de insulina, o hormônio que regula os níveis de glicose no sangue.
- Melhora do sistema imune: prevenindo infecções bacterianas e virais.
- Redução da inflamação no organismo: porque diminui a produção de substâncias inflamatórias e ajuda no combate a doenças autoimunes.
- Prevenção de doenças: como esclerose múltipla e alguns tipos de câncer, como os de mama, próstata, colorretal e renal, já que participa do controle da morte celular e diminui a formação e proliferação de células malignas.
- Melhora da saúde cardiovascular: pois atua diminuindo a pressão arterial e o risco de hipertensão e outras doenças cardiovasculares.
- Fortalecimento muscular: já que a vitamina D participa do processo de formação dos músculos e está ligada a uma maior força e agilidade muscular.

A principal fonte de vitamina D é a sua produção na pele a partir da exposição aos raios solares em determinados horários e com cautela. Além disto, uma alimentação diversificada e rica em frutos do mar, leite e seus derivados.

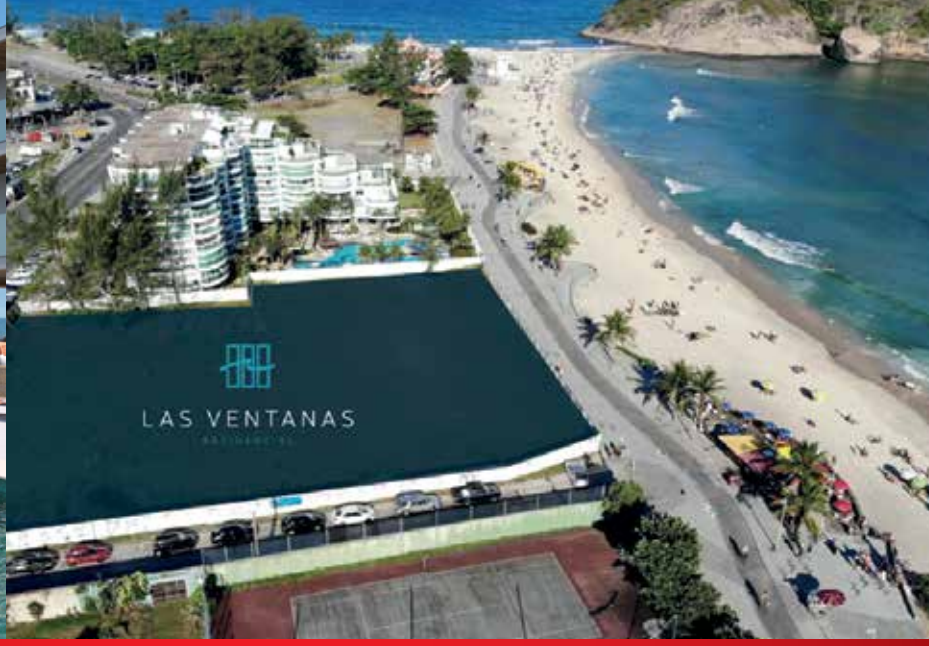
Os sintomas e sinais de deficiência de vitamina D no organismo são diminuição da quantidade de cálcio e fósforo no sangue, dor e fraqueza muscular, enfraquecimento dos ossos, osteoporose nos idosos, raquitismo nas crianças e osteomalácia nos adultos.

Os níveis de vitamina D, considerados bons pela Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, são acima de 20 ng/mL para pessoas saudáveis até 60 anos e entre 30 e 60 ng/mL para pessoas acima de 60 anos, mulheres grávidas ou em amamentação, pessoas com insuficiência renal ou síndromes de má absorção, por exemplo.

Estes níveis podem ser medidos através de exame de sangue, chamado de exame de hidroxivitamina D ou 25(OH)D. Assim, a partir dos resultados, é possível saber se a pessoa tem deficiência ou excesso de vitamina D no corpo. Procure seu médico para acompanhamento e reposição de vitamina D, caso haja necessidade.

ESCRITO POR:
**DRA. LUMA DUARTE BARBOSA**
**Ortopedista**

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




**NOVO PROJETO NA PRAIA DO RECREIO**

# LAS VENTANAS

RESIDENCIAL

Apenas a areia vai separar você e o mar.

**2 E 3 QUARTOS**

COM ATÉ 3 SUÍTES

**GARDENS E COBERTURAS**

A PARTIR DE

**R$699 MIL**

70 a 220m²

**12%** DE ENTRADA

PARCERIA

RECEBA INFORMAÇÕES EM PRIMEIRA MÃO:

Letícia Menezes CRECI 73676 21 96465-6121

# CONSIDERAÇÕES SOBRE O USO DOS PARÂMETROS CENTRAIS DA PRESSÃO ARTERIAL NA AVALIAÇÃO DAS ALTERAÇÕES VASCULARES NA GESTOSE HIPERTENSIVA

As síndromes hipertensivas que ocorrem durante a gravidez relacionam-se entre as principais causas de mortalidade materna e perinatal, apresentando acometimentos tais como de 0,9 -1,5 das gestantes, cursando com hipertensão crônica, e que a pré-eclâmpsia pode vir a complicar de 2 a 8% das gestações globalmente1.

No manuseio das pacientes que cursam com gestoses hipertensivas, já é consenso o uso da MAPA (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial) e da MRPA (Monitorização Residencial da Pressão Arterial) como auxílio técnico de primeira linha, tanto para o diagnóstico, como no seguimento da hipertensão do avental branco e quanto da hipertensão mascarada; e também no manejo da hipertensão gestacional de alto risco1.

Em uma avaliação mais assertiva e contemporânea das alterações que podem estar envolvidas no curso da dinâmica vascular, que poderá determinar uma evolução hipertensiva de uma gestação, tem sido dada ênfase a estudos com avaliação dos parâmetros centrais da pressão arterial, dentre eles a pressão arterial central (PAc), o augmentation index (AIx) e a velocidade de onda de pulso (VOP)2.

A VOP é considerada o padrão-ouro para avaliar a rigidez arterial e a sua mensuração foi demonstrada como prognosticadora de eventos cardiovasculares em uma meta-análise com 17 estudos que incluíram mais de 1.500 indivíduos3.

A VOP e o AIx elevados também se correlacionam com o risco da gestante desenvolver pré-eclâmpsia e eclâmpsia. Para a prevenção da hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia e eclâmpsia, o valor preditivo da VOP foi melhor do que a medida da PA isolada2.

Em seu artigo intitulado "Avaliação das propriedades dinâmicas da pressão arterial em mulheres com antecedentes de pré-eclâmpsia"4, Jorge Polonia et al concluem que "mulheres com pré-eclâmpsia prévia apresentam maior risco de hipertensão, pressão noturna mais elevada, menor descida tensional noturna e alterações da pressão central sugestivas de aumento das ondas refletidas e das resistências vasculares periféricas", sendo que todas estas alterações poderão contribuir para o aumento do risco vascular futuro destas pacientes.

Avaliando gestantes que desenvolveram pré-eclâmpsia precoce ou tardia, por meio da técnica de tonometria de aplanação, Poiati (2011) verificou que o AIx foi significativamente maior e a pressão de aumento mostrou tendência a ser maior no grupo pré-eclâmpsia precoce, denotando que as gestantes que desenvolvem o estado de pré-eclâmpsia antes da 34a semana apresentam maior rigidez arterial5.

Recentemente, Turi et al (2020) em um estudo de avaliação de dez anos da função arterial de mulheres saudáveis gestantes e não-gestantes conclui que as alterações do AIx e da VOP estão presentes em cada trimestre da gravidez e que é necessário traçar padrões de normalidade para cada um deles6.

Por fim, considerando que os fenômenos vasculares, que estão envolvidos na gênese da gestose hipertensiva, podem ser capturados em todo o período da gestação com a aquisição dos parâmetros centrais da pressão arterial, através de metodologia não invasiva – método oscilométrico através do equipamento Mobil-O-Graph -- isto poderá vir a ajudar de maneira mais abrangente no manuseio deste tipo de condição clínica.

Referências:


1. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020 Barroso et al.
2. Change in pulse wave velocity throughout normal pregnancy and its value in predicting pregnancy-induced hypertension: a longitudinal study
Am J Obstet Gynecol. 2006 Aug;195(2):464-9. doi: 10.1016/j.ajog.2006.01.104. Epub 2006 May 2.
Kato OM et al.
PMID: 16647682 DOI: 10.1016/j.ajog.2006.01.104
3. 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC) Practice Guideline Eur Heart J 2013 Jul;34(28):2159-219.
doi: 10.1093/eurheartj/eht151. Epub 2013 Jun 14.
4. Avaliação das propriedades dinâmicas da pressão arterial em mulheres com antecedentes de pré-eclâmpsia
Jorge Polónia et al
https://www.revportcardiol.org/pt-pdf--S0870255114000560
5. Avaliação hemodinâmica por tonometria de aplanação de gestantes com pré-eclâmpsia precoce e tardia / Juliane Rosa Poiati. - Botucatu, 2011 Dissertação (mestrado) – Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista, 2011 Orientador: José Carlos Peraçoli Co-Orientador: Vera Therezinha Medeiro Borges Capes: 40101150.
https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/99217/poiati_jr_me_botfm.pdf;jsessionid=8D4E004BF808F8118B0E771CC4BB2987?sequence=1
6. Arterial Function in Healthy Pregnant Women vs. Non-Pregnant Women-A 10-Year Study
Vladiana Turi et al.
Diagnostics (Basel). 2020 Jun 5;10(6):374. doi: 10.3390/diagnostics10060374
PMID: 32516990 PMCID: PMC7344931 DOI: 10.3390/diagnostics10060374

ESCRITO POR:
DR. PAULO ROBERTO PEREIRA DE SANT'ANA
Cardiologista

# UNIMED NOVA IGUAÇU SE REÚNE COM A CENTRAL NACIONAL UNIMED

O Diretor Vice-presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Gonçalves Sestello, participou de reunião com o Presidente da Central Nacional Unimed, Luiz Paulo Tostes Coimbra, em São Paulo, no dia 14 de maio. Entre os assuntos abordados foi debatido o fortalecimento da parceria entre as organizações.

A CNU é a sexta maior operadora de planos de saúde do Brasil e elegeu recentemente a sua nova diretoria (mandato de 2021 a 2025), que assume a responsabilidade de estimular a integração entre todo o Sistema Unimed, através de ações conjuntas que venham consolidar ainda mais a governança sistêmica e a presença institucional.

Para Sestello, a aproximação com a entidade é estratégica. "Dentro do Sistema buscamos o crescimento sustentável e o fortalecimento do nosso modelo de negócio, valorizando os cooperados, mantendo uma boa relação com os prestadores de serviços, prestando assistência com excelência aos nossos clientes e sempre prestigiando os nossos colaboradores. A CNU aposta na inovação, sustentabilidade e cooperação, premissas essenciais que acreditamos e buscamos nos nossos parceiros", analisa o Vice-presidente.

**Joé aposta na parceria com entidades do Sistema Unimed para fortalecer ainda mais a Cooperativa**

# JUDOCAS PATROCINADAS PELA COOPERATIVA VOLTAM AOS TREINOS DA CBJ

As irmãs gêmeas Thayane e Thayná de Oliveira Lemos, 19 anos, patrocinadas pela Unimed Nova Iguaçu, retornaram no dia 25 de maio aos treinos pela Confederação Brasileira de Judô, em Pindamonhangaba, São Paulo. As atividades junto à Seleção Brasileira de Base reúnem os principais atletas da classe Sub21 e visam projetos pós-olimpíadas.

– É uma satisfação enorme ver Thayane e Thayná em grupo tão seleto de atletas de alta performance. A troca de experiência nos treinos é enriquecedora, principalmente porque estamos no processo de preparação para uma das competições mais importantes na vida de um atleta que é a Olimpíada. Mesmo fazendo parte do grupo de apoio, é um privilégio estar entre os melhores do país – enaltece Leonardo Lima, padrasto das judocas

**Thayane e Thayná reunidas novamente com a equipe brasileira de judô.**

# CENTRO DE ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR UNIMED DESENVOLVE PROJETO FOCADO EM PAIS DE PACIENTES

Diante da dificuldade observada pelos profissionais do Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed – Camu em alcançar os responsáveis das crianças e adolescentes acompanhados, surgiu o Grupo de Apoio aos Pais, no segundo semestre de 2020. Encontros quinzenais são promovidos com o intuito de promover o acolhimento, orientar e ouvir os responsáveis sobre suas dúvidas e angústias.

O trabalho tem o total apoio da Diretoria executiva e é realizado por equipe multidisciplinar (psicólogos, fonoaudiólogos e terapeutas). "Queríamos envolver os pais no tratamento dos seus filhos, porém, muitas vezes a falta de entendimento impedia essa sintonia. Com a criação do grupo, o ambiente mudou e a aderência ao tratamento, resultando no avanço dos pacientes atendidos", explica Renata Silva, Psicóloga e Coordenadora do setor.

O público confirma o sucesso. São muitas as rodas de conversas, palestras e atividades desenvolvidas, todas pensadas para que as famílias troquem experiências. Verônica tem um filho de 5 anos, assistido pelo setor há seis meses. "Meu filho tinha dificuldade na fala, o vocabulário era muito curto e ninguém conseguia entendê-lo. Com o acompanhamento, a melhora foi notória. Era muito difícil lidar com essa realidade, mas o trabalho do grupo dos pais vem me ajudando a entender muitas coisas. Ganhei força para enfrentar e controlar meus próprios medos e sou muito grata aos profissionais do Camu, que oferecem esta acolhida com tanto carinho e sem cobrar nada", desabafou.

**Orientação e acolhimento ofertado aos pais auxiliam melhora dos pacientes**

# CURSO DE GESTANTES USA TECNOLOGIA PARA LEVAR INFORMAÇÕES

O Núcleo de Atenção à Saúde aproveitou a tecnologia e realizou, nos dias 27 de maio, 02 e 09 de junho, o primeiro curso de gestantes on-line, através da plataforma Zoom. Colaboradoras e clientes gestantes participaram das palestras sobre "contracepção pós-gestação" e "a importância do pré-natal", ministradas pelas cooperadas Andréa Zanetti e Maíra Facciolli. Já a equipe do NAS abordou os seguintes temas: amamentação e fatores emocionais; alimentação na gestação; a relevância nutricional do leite materno; exercícios na gestação e cuidados com o bebê.

O objetivo da iniciativa é transmitir novos conhecimentos, promover a troca de experiências e tirar dúvidas das futuras mamães e familiares. Organizado pela Cooperativa há muitos anos, o curso, em decorrência da pandemia pela Covid-19, foi desenvolvido remotamente pela primeira vez. Segundo o Coordenador Luiz Claudio Mota, este formato possibilitou uma participação significativa de gestantes, confirmando o sucesso do trabalho.

**Tecnologia ajuda a levar informações às futuras mamães durante curso remoto**


Cuidando de você e da sua família

@paschoalmartino

CONHEÇA NOSSOS EXAMES

Bioquímica
Hematologia
Hormonais
Imunológicos
Urina
Fezes
Anatomia Patológica

PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Horário de Atendimento
Segunda a sexta das 07h às 17h
Sábado de 07h às 11h

Atendimento domiciliar

NOSSAS UNIDADES
Nova Iguaçu
Rua Bernardino de Melo, 1399
2 andar | Tel.: 2667 3717

Nilópolis
Av. Getúlio Vargas, 1626
Centro | Tel.: 2691 4867

www.labpaschoalmartino.com.br

# HIDROADENITE

A Hidroadenite tem tratamento não cirúrgico pelo SUS.

Após incorporação por Portaria conjunta de diretrizes de tratamento, de 11/09/2019, foram incluídas ao rol do SUS todas as opções de tratamento não cirúrgico para esta doença, que é tão complexa e incapacitante.

A hidroadenite é uma doença autoimune onde o indivíduo apresenta autoanticorpo contra a sua própria glândula sudorípara, fazendo inflamações de repetição em áreas de dobras, de leves e moderadas até lesões graves com necessidade de esvaziamento e reparo cirúrgico.

Além de muito dolorosa, a doença causa muito impacto na vida social, funcional, comportamental e psicológica.

A drenagem de secreção purulenta constante faz com que se utilizem frequentemente antibióticos orais e tópicos, pomadas cicatrizantes, anti-inflamatórios e analgésicos, curativos oclusivos, além de medidas nutricionais, controle de peso, remoção de pelos a laser e até cirurgias para esvaziamento e remoção das lesões residuais fibrosadas.

A gravidade da doença é avaliada pelo IHS4 (Hidroadenits Severity Index) conforme a quantidade de nódulos, abscessos e fístulas são contabilizadas.

Nos casos graves, quando este escore soma > ou = a 11 pontos, além de todas as medidas, inclui a terapia biológica com o adalimumabe, anti tnf que foi incorporado como tratamento de controle da inflamação, sendo esta a melhor opção.

Para obter maiores informações sobre contraindicações absolutas, indicação e prescrição da terapia biológica pelo SUS, acesse o site do Ministério da Saúde e imprima a relação de documentos, modelo de laudo, LME, termo de responsabilidade informada e mude a vida do seu paciente.

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

# COMO NÃO DESCONTAR O ESTRESSE DO DIA A DIA NA COMIDA

Ansiedade e estresse sempre estiveram presentes em nossa sociedade moderna e com a pandemia este quadro acabou se agravando! Já é comprovado que o estresse altera o comportamento alimentar, fazendo com que as escolhas por alimentos com maior valor energético, ricos em açúcar e gordura, aumente. Situações de estresse estão associadas à maior exposição de um hormônio chamado cortisol, que possui efeito sobre o sistema de recompensa cerebral, o que vai desencadear um consumo excessivo destes tipos de alimentos, na tentativa de utilizá-los como forma de aliviar o estado emocional.

**O que fazer então para amenizar esta situação:**

1- Tenha em mente os gatilhos que vão levar a este tipo de recompensa, seja o excesso de trabalho, se brigou com alguém da família ou marido, reconhecendo que fica mais fácil de você decidir por escolhas melhores.

2- Organize a sua alimentação e crie uma rotina, construir hábitos vai ajudá-lo a amenizar o estresse.

3- Coma com atenção plena, escolha um momento longe do computador, celular, mastigue devagar e aprecie o momento.

4- Tente fazer substituições que sejam possíveis, como, por exemplo, trocar o chocolate ao leite pelo amargo; tenha receitas práticas, saudáveis e saborosas para os momentos em que você possa notar algum descontrole.

5- Alguns outros alimentos também atuam estimulando a produção e liberação de neurotansmissores (substâncias que vão levar impulsos nervosos ao cérebro e vão ser responsáveis pela sensação de bem-estar). Alguns deles: banana, ovos, peixes, abacate, castanhas, aveia, cacau, leite e derivados.

6- Pratique atividades em que você se sinta bem e que vão ajudar a aliviar o estresse de outra forma, seja algum exercício físico, ioga, ouvir uma música, ler livros. Enfim, tire um tempo para você a fim de se dedicar a algo que goste!

ESCRITO POR:
DR.ª Clara N. Filipak
Nutricionista

# TUDO PARA SAÚDE
# TUDO POR VOCÊ!

**TODA A LINHA DE RESPIRON**

**EQUIPAMENTOS EPIs**

**APARELHOS PARA AFERIR PRESSÃO ARTERIAL**

**TODA A LINHA DE ÁLCOOIS LÍQUIDO E GEL**

Peça pelo nosso delivery.

(21) 97566-8749 - Nova Iguaçu

@new_medic

New Medic

(21) 97163-5184 - Barra da Tijuca

# UM CORAÇÃO GORDO COLOCA EM RISCO A SUA SAÚDE, INDEPENDENTE DO SEU PESO

Embora as pessoas possam presumir que apenas aqueles que estão acima do peso precisam se preocupar com o impacto de um coração gordo, a realidade é que pessoas magras também podem ter esta condição, às vezes fatal.

O excesso de gordura pericárdica, que envolve o coração, aumenta o risco de insuficiência cardíaca - mais nas mulheres do que nos homens - independentemente de quanto uma pessoa pesa na balança, de acordo com uma nova pesquisa publicada no Journal of the American College of Cardiology.

"Sabemos que ser obeso dobra o risco de insuficiência cardíaca", disse o autor do estudo, DR. SATISH KENCHAIAH, Professor Associado de Medicina e Cardiologia da Escola de Medicina ICAHN no HOSPITAL MOUNT SINAI, em Nova York.

"Mas descobrimos que ter excesso de gordura pericárdica aumenta ainda mais este risco, acima e além do risco de insuficiência cardíaca associado a indicadores de obesidade bem conhecidos, como o índice de massa corporal e a circunferência da cintura".

Ter um peso corporal saudável não protege necessariamente as pessoas contra o acúmulo de gordura ao redor do coração ou os danos associados a ele, relatou o estudo.

Não é apenas a quantidade total de gordura corporal, mas o depósito concentrado de gordura ao redor do coração (que está relacionado à insuficiência cardíaca).

“Um indivíduo com IMC normal pode ter gordura armazenada em locais de seu corpo que podem colocá-lo em maior risco de doenças crônicas e insuficiência cardíaca".

Especialistas dizem que seguir uma dieta saudável e praticar exercícios regularmente é a chave para controlar o excesso de gordura pericárdica, e estes hábitos podem ajudar a prevenir o seu desenvolvimento.

É importante seguir uma dieta saudável para o coração, que se concentre em frutas e vegetais, grãos integrais ricos em fibras, frutos do mar, nozes, legumes e sementes, bem como comer algumas refeições sem carne por semana e incorporar frutos do mar ricos em Omega-3 em pelo menos duas refeições por semana.

O exercício reduz a quantidade total de gordura no corpo, incluindo a quantidade de gordura ao redor do coração. Uma quantidade suficiente de movimento pode incluir caminhada rápida de 30 a 45 minutos por dia ou contar 10.000 passos por dia durante o maior número possível de dias na semana.

As diretrizes atuais de atividade física da AMERICAN HEART ASSOCIATION recomendam fazer pelo menos 150 minutos por semana de atividades aeróbicas de intensidade moderada, como caminhada rápida ou dança, ou 75 minutos de atividade aeróbica vigorosa, como corrida ou ciclismo.

Além disto, a pesquisa mostrou que a perda de peso pode reduzir a gordura pericárdica e as reduções podem ajudar a melhorar a saúde cardiovascular geral.

Para aqueles com obesidade extrema, que estão encontrando dificuldade para perder peso com mudanças na dieta e exercícios, a cirurgia para perda de peso pode ajudar a diminuir a gordura corporal geral, bem como a gordura pericárdica.

A gordura pericárdica também está relacionada às placas (depósitos de gordura) nas artérias coronárias, que podem causar ataques cardíacos e, subsequentemente, insuficiência cardíaca.

Manter a pressão arterial próxima do normal é altamente eficaz na redução do risco de insuficiência cardíaca.

Gerenciar o açúcar no sangue, bem como manter os níveis normais de colesterol e triglicerídeos, também é fundamental. Evitar o tabagismo também é importante.

ESCRITO POR:
**DR. RENATO RAMOS PINHEIRO**
**Endocrinologista**

# VIP'S BY CLAUDIO MOURA

Por motivos da pandemia, somente com as presenças de familiares e funcionários, os médicos iguaçuanos, o Alergista Carlos Alberto Vianna, seu filho, o Pneumologista Leandro Figueiredo Vianna e a Geriatra Damiery Tavares Serapião, promoveram no passado dia 11 de maio a reinauguração da Clínica de Vacinas "Cimuno Imunizar", localizada na Rua Getúlio Vargas, 87 – salas 102/104 (na rua dos cartórios), no centro de Nova Iguaçu, funcionando de 2ª a 6ª feira, das 8h às 17h, contatos: 2767-5916/3488-3352 e WhatsApp: 99887-3780. A Clínica foi fundada em 1978 pelo Dr. Carlos Alberto Vianna e sua esposa, Maria José Figueiredo Vianna, com o objetivo de atendimento em alergia. Alguns anos depois, o filho do casal, o Dr Leandro Figueiredo Vianna, veio somar na Clínica, ampliando os atendimentos de Pneumologia. São mais de 40 anos proporcionando o melhor atendimento em alergia e pneumologia. E recentemente realizaram uma grande parceria com a Drª Damiery Tavares Serapião, para suporte aos pacientes geriátricos e na construção da Clínica de Vacinas. A seguir, alguns registros desta reinauguração:

**O brinde dos médicos Carlos Alberto Vianna, Leandro Figueiredo Vianna e Damiery Tavares Serapião.**

**Os médicos responsáveis pela Clínica no momento do corte da fita, marcando assim a sua reinauguração oficial.**

**... e os médicos Carlos Alberto, Leandro F. Vianna e Damiery T. Serapião com o esposo, o Urologista Rodrigo Serapião, familiares e funcionários da Clínica.**

**Dia 18 de maio, na Barra e com o tema Roblocs, a pequena Nalu comemorou 8 aninhos, ao lado dos pais: o Cardiologista Marcelo Nogueira e a Neuropediatra Ana Paula. Parabéns!**

**No passado dia 24 de maio, em seu condomínio, em reunião promovida pelo esposo, o Empresário e Cirurgião-Dentista Cristiano Castro, a Pneumopediatra Melissa Duarte de Castro comemorou seus 40 anos. Parabéns! Também na ocasião, Melissa, o esposo Cristiano, as filhas Maria Fernanda e Manuella, seus pais, o Dr. Fernando Martins Duarte e Márcia e a cunhada Enoe Castro.**

**Também destaco nesta coluna, o casal: o Cirurgião Bariátrico Dr. Gláucio Borges e a Nutricionista Claudia Januzzi Moraes.**

**... e ainda no dia 24 de maio, Melissa e Cristiano receberam a ilustre visita do casal, o renomado Infectologista Edimilson Migowski e Elisaine Neves.**

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

# NOVA IGUAÇU

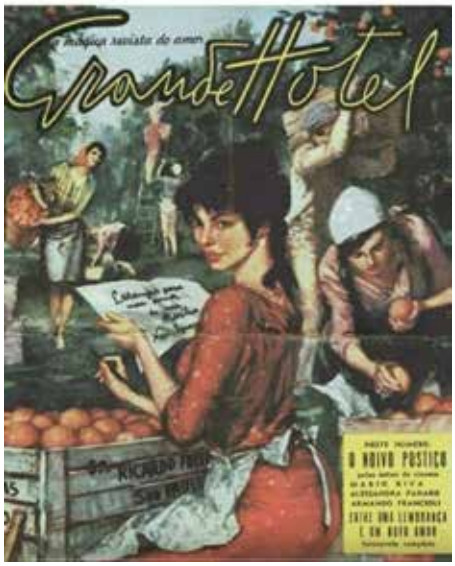
## Terra da laranja, cidade perfume...

Muitos eram os adjetivos para a cidade de Nova Iguaçu nos áureos tempos, quando a laranja trazia renda e fama para a nossa cidade. Italianos, Portugueses, Libaneses, entre outros, trouxeram sonhos e o trabalho foi duro para fazer desta terra o seu novo lar, dando a oportunidade de implantar seus conhecimentos agrícolas nesta cidade conhecida no Brasil e no exterior. Através de fotos e relatos poderemos ver: plantações das décadas de 30 e 40, os galpões, Park House, logomarcas, colheitas, cartazes da época dos vastos laranjais etc...

Estas e outras fotos, curiosidades e depoimentos podem ser acompanhados na página do Facebook: Nova Iguaçu fotos e histórias de nossa gente.

A cultura da laranja veio para Nova Iguaçu no último quarto do século XIX, eram os mesmos locais utilizados na plantação de café, gerava emprego e atraia várias pessoas do país, com isso começou a urbanização, em muitos lugares de forma desordenada.
Foto de Revista Brasileira de Geografia, abr-jun 1941, p. 364

Capa de revista brasileira, do ano de 1961. Observem o bilhete que a moça está escrevendo. Dezesseis anos após o fim da guerra, Nova Iguaçu ainda era famosa por suas laranjas




Vista do Laranjais de Nova Iguaçu nos ano de 1940

Anúncio da produção de laranjas, 1930.
A proximidade com o trem, facilitava a grande exportação do produto, que seguia de navio para os Estados Unidos e Europa.

Um dos maiores e mais imponentes e iconográficos símbolos do ciclo da laranja. O galpão foi construído em 1947. O edifício continua "conservado", hoje funciona uma agencia do Banco Santander e outros comércios.

Parking House 1937, atrás da rodoviária de Nova Iguaçu, ao lado da atual 52dp. Eram em galpões como este qua a laranja era selecionada, escovadas, lavada e encaixotada, então, seguia de trem para os portos.

Foto Panorâmica de Nova Iguaçu nos anos 20. Podemos notar em primeiro plano os laranjais que ocupavam a serra de madureira com a cidade ao fundo, também pode ser notada a Igreja de Santo Antônio da Jacutinga quando ainda tinha duas torres.

A cidade na época dos laranjais ficou conhecida como cidade perfume, devido o cheiro das laranjeiras.
Foto de propaganda de Nova Iguaçu sem data definida.

Antigo Armazém de Laranja de 1933, está situado na Av. Getúlio de Moura número 674, atualmente é a garagem de Ônibus. No brasão está escrito : LARANJA PÊRA BRASILEIRA / JOSÉ DE OLIVEIRA. Foto enviada pelo amigo: @cristiannader, muito obrigado por compartilhar conosco.

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

# MARKETING BOCA A BOCA
## (PARTE 02)

Como fazer marketing boca a boca?
Após saber o que é marketing boca a boca e qual sua importância para uma empresa, é a vez de aprender a aproveitar suas vantagens.
Confira 09 dicas sobre como fazer marketing boca a boca com inteligência e eficiência:
1. Ofereça valor aos clientes
Todo marketing boca a boca começa com um cliente satisfeito.
Então, o que você precisa ter em mente é que todo cliente satisfeito pode ser um ótimo vendedor.
Afinal, pessoas só comentam, elogiam e recomendam produtos ou serviços que elas realmente gostem.
E o consumidor leva muito a sério as recomendações de amigos, familiares e colegas.
Basta fazer uma rápida reflexão e analisar a própria realidade para entender.
Você, certamente, já fez uma compra depois de ouvir uma indicação de alguém próximo, não foi? Pode ter sido um smartphone, um sistema de gestão empresarial ou até mesmo um carro.
As pessoas adoram fazer boas escolhas, acertar na relação custo-benefício. E não hesitam em contar para outras quando isto acontece para que também consigam o mesmo resultado.
Por isto, invista em ações de marketing que possam ajudar a aumentar a satisfação do cliente. E procure sempre deixar claro o quanto se importa e se preocupa com o sucesso dele.
Caso surjam problemas, procure resolver rapidamente e com o tom de voz mais amigável possível.
Isto previne que ele queira recomendar negativamente a sua marca.
2. Surpreenda
Como seria possível agradar, encantar e surpreender seu cliente? Pense em algumas opções e veja o que é mais viável para colocar em prática por agora.

Lembra de algum case de uma marca que surpreendeu seus clientes ao escrever cartinhas a mão para eles ou ao oferecer brindes para lá de criativos em momentos oportunos?
Eis um exemplo que mostra bem a importância de surpreender o cliente.
Perceba que até você foi impactado por este marketing boca a boca, porque ficou sabendo do acontecimento e o classifica hoje como case.
É este o espírito do marketing boca a boca: oferecer experiências diferenciadas para agradar o cliente e elevar cada vez mais sua satisfação.
O que pode ser feito desde um agradecimento inesperado até a resposta a um elogio nas redes sociais.
Com a correria do dia a dia, muitas marcas se concentram apenas em responder comentários com dúvidas ou problemas.

Infelizmente, elas talvez ainda não saibam a importância de valorizar clientes satisfeitos para criar o marketing boca a boca.
3. Seja criativo
Quando você consegue ter ideias inovadoras, criativas e fora do comum fica ainda mais fácil chamar a atenção do seu cliente e ser recomendado por ele. E, assim, sucessivamente.
4. Conte sua história
Todo ser humano é um contador de histórias por natureza.
Talvez muitos ainda não conheçam esse potencial, mas ele está ali. Afinal, pouquíssimas pessoas não gostam de ouvir boas histórias e contá-las para outras.
Então, procure contar a história de como seu negócio surgiu, qual propósito move suas atividades e investigue se existe algum fato curioso para ser compartilhado.
Quanto mais emocionante ou inusitado for, maiores as chances de que os clientes a espalhem.
5. Seja referência no seu setor
Você não vai cair na boca do povo se não tiver relevância no segmento de mercado no qual atua.
Obviamente, este é um trabalho que demanda toda uma construção e pode levar tempo, mas é preciso começar em algum momento.
Quando você mostra autoridade em sua área de atuação, consegue passar confiança para o seu cliente.
Confiança é o que faz a roda do marketing boca a boca girar. Esteja certo disso.
6. Seja transparente
Lembra aquele ditado dos antigos que dizia que mentira tem pernas curtas? Ele é tão criativo quanto verdadeiro.
Vale ter isto em mente para adotar uma postura sempre honesta e transparente.
A verdade é que os consumidores valorizam mar-

cas verdadeiras, que mostram autenticidade e originalidade.
Um exemplo? Aquele serviço de delivery da farmácia que liga para avisar ao cliente que seu pedido vai demorar 5 minutos a mais para chegar.
Parece uma atitude pequena, básica, mas gera ainda mais confiança.
7. Engaje seus clientes
Investir em estratégias de marketing que ajudam a aproximar você dos fãs da marca também é uma ótima pedida.
Este é um esforço que vale tanto para oferecer conteúdos relevantes, quanto para criar grupo no Facebook ou para organizar eventos off-line.
É importante fazer parte do dia a dia das pessoas para ser notado por elas e construir a relevância sobre a qual falei antes.
8. Incentive seus clientes
Percebeu que um cliente teve uma experiência positiva com sua empresa?
Então, crie estratégias para que ele queira falar sobre ela, como o marketing de defensores.
Eles podem compartilhar conteúdos para ajudar, postar fotos dos seus produtos ou escrever reviews.
Use seus depoimentos como prova social ou estudo de caso, pois isto reforça como você e sua solução são importantes para as pessoas.
9. Agradeça aos seus clientes
Um cliente falou bem da sua marca e você ficou sabendo?
Agradeça, seja através de um e-mail, um desconto ou outro benefício especial.
Tal procedimento vai fazê-lo se sentir reconhecido e valorizado, aumentando as chances de que faça outros elogios.
10. Dicas para melhorar o marketing boca a boca da sua empresa
Já começou a usar estimular o marketing boca a boca, mas ainda não gerou os resultados esperados?
Para melhorar a forma pela qual incentiva os clientes a compartilharem espontaneamente suas experiências, você pode usar estas 08 dicas:
1. Invista em marketing de relacionamento
Marketing de relacionamento é sobre criar e manter um bom relacionamento com o cliente.
Algo que contribui para melhores resultados no marketing boca a boca.
Busque se aproximar do seu público em todas as ações, criar vínculo e gerar identificação.
2. Produza conteúdo viral

Quando você cria mensagens mais simples e ao mesmo tempo surpreendentes, fica muito mais fácil que sejam espalhadas.
Chame a atenção para que as pessoas tenham vontade de clicar no seu conteúdo e compartilhá-lo.
3. Foque na experiência do cliente no processo de venda
Para fazer isto da melhor forma possível, basta descobrir qual é a jornada do cliente e identificar uma experiência inigualável para cada etapa dela.
4. Acompanhe os resultados
Depois de focar esforços para fazer o cliente confiar na sua empresa e indicá-la para outras pessoas, é hora de mensurar os resultados obtidos.
Medir a eficácia de suas ações permite que verifique se está sendo bem visto pelo público e o que pode ser melhorado.
5. Compartilhe conteúdo produzido por seus seguidores nas mídias sociais
Só não se esqueça de perguntar antes para eles se o autorizam para tal.
Este tipo de atitude mostra que está atento à opinião deles e que valoriza o que eles publicam a respeito dos seus produtos ou serviços.
Eles, certamente, vão adorar a ideia!
Clientes satisfeitos são excelentes produtores de conteúdo.
6. Compartilhe os comentários positivos de seus clientes
Caso autorizem, isto funciona como uma forma de despertar no potencial cliente o gatilho mental de prova social.
Ou seja, quando ele vê alguém real recomendando um produto ou serviço. O que chama a atenção e influencia a decisão de compra.
7. Peça para seus clientes deixarem avaliações sobre seus serviços ou produtos
Reviews contam muito para a tomada de decisão de compra.

O que vale principalmente para e-commerces e outros negócios digitais, que, muitas vezes, esbarram na falta de contato físico dos consumidores com os produtos.
8. Invista em parcerias com influenciadores digitais
Você pode aproveitar a alta reputação on-line dos influenciadores digitais para melhorar o marketing boca a boca que já vinha impulsionando.
De acordo com um estudo da Qualibest, eles já são a segunda fonte que mais pesa para a tomada de decisão de compra.
Conclusão
Com um consumidor cada vez mais exigente hoje, não basta ter um bom produto ou serviço.
É preciso ouvir o que ele quer dizer, entender seus desafios e oferecer experiências memoráveis. Ou seja, gerar confiança.
É natural que pessoas confiem umas nas outras, incluindo o que dizem sobre um produto ou marca.
Logo, fazer marketing boca a boca exige criatividade, empatia, dedicação e pensamento estratégico.
Agora me digam, não valeu a leitura?
O marketing boca a boca faz parte do nosso cotidiano e acaba não sendo aproveitado para o crescimento das nossas empresas.

**ALESSANDRA MUNCK**

**Diretora Comercial**

GRÁFICA COLORMARC

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

# Cápsula Endoscópica

## Pioneirismo e inovação do **CEDIFI** na **Baixada Fluminense**

**O que é?** Um exame endoscópico (enteroscopia) minimamente invasivo, simples e indolor, que não requer sedação e internação. Estuda as doenças do intestino delgado impossíveis de serem avaliadas pelos métodos endoscópicos tradicionais. É indicada no sangramento digestivo de origem obscura, Doença de Crohn, tumores do delgado, diarreia crônica, doença celíaca e outras.

Acesse nosso site e saiba mais:
**www.cedifi.com.br**

Telefone: **2768-7259**
WhatsApp: **98485-7619**

Atendemos Unimed e outros convênios

CEDIFI
SAÚDE DIGESTIVA

# PARA AONDE VAI A GORDURA QUANDO EMAGRECEMOS?

Quem já ouviu na academia ou em algum lugar esta frase, "a gordura vira músculo"! Normalmente esta frase é atribuída quando uma pessoa fica visualmente mais magra, porém, na balança o peso não reflete o suposto emagrecimento. Certamente isto se atribui quanto à pessoa que se submete a um plano alimentar de emagrecimento aliado a exercícios de musculação, quando, tem-se, então, um desenvolvimento muscular pelo mecanismo da hipertrofia das células musculares; mas nunca, eu disse NUNCA, que a gordura será transformada em massa muscular. São dois processos distintos, o de ganhar massa muscular e outro de emagrecer, por isto não confunda e entenda para aonde vai a gordura que eliminamos durante um processo de emagrecimento.

Muitos especialistas acreditam que a gordura é eliminada em forma de energia, já outros afirmam que é eliminada nas fezes, na urina e no suor. Mas a resposta correta é "$CO_2$", isto mesmo, é eliminada através do gás carbônico que exalamos durantes a respiração. Segundo uma pesquisa feita por australianos*, quando alguém perde 10kg de gordura, 8,4kg deste peso perdido foi exalado na forma de $CO_2$ pela respiração. Então, os pulmões são órgãos da linha de frente na perda de gordura. Logo, a importância de mantê-los saudáveis é fundamental para uma oxidação da gordura e uma excreção de gordura através do $CO_2$ pela expiração.

Testes de estequiometria (teste que analisa as substâncias envolvidas numa reação química), realizados observando a metabolização de gordura, verificaram que para a oxidação completa de 10kg de gordura são requeridos 29 kg de oxigênio ($O_2$) inalado, o que produzirá 28 kg de gás carbônico ($CO_2$) e 11kg de água ($H_2O$). Muito interessante as informações deste estudo, pois nos mostram o destino da gordura quando se emagrece. Então, ressalvo a importância de manter o sistema respiratório no melhor funcionamento possível, para se ter uma boa captação e aproveitamento do oxigênio e uma boa exalação de $CO_2$. Isto é possível através da prática regular de atividades aeróbicas, e da manutenção e desenvolvimento da massa muscular.

**Referência: Meerman and Brown. When somebody loses weight, were does fat go? BMJ. 2014.*

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
**Profissional de Educação Física**

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

# AH! OS VILÕES!

O cinema tem o poder de materializar o imaginário. Tal imaginário pode ser proveniente dos livros, da vida real, das histórias contadas, a fonte é diversa! Algo que é discutido e trabalhado na vida inteira das pessoas é a questão do bem e do mal, do certo e do errado. Esta dicotomia é uma constante, mas ao longo da vida percebe-se que estes conceitos vão ganhando camadas e vai ficando claro que nem todo vilão é completamente mal e nem todo herói está livre de erros. O que sempre deve ser observado no universo dos heróis e vilões é a construção, as camadas deles e os motivos que levaram às características marcantes nas suas histórias e narrativas.

Os heróis são bastante estudados na literatura e no cinema. Algo muito discutido tanto na literatura quanto no cinema é a Jornada do Herói. Também conhecida como Monomito (conceito da jornada cíclica presente nos mitos), é uma estrutura de narrativa que se repete em diversas histórias e foi criada pelo antropólogo Joseph Campbell, que escreveu sobre ela pela primeira vez no livro "O Herói de Mil Faces", no ano de 1949. Na publicação, com grande influência dos elementos da psicanálise freudiana, a estrutura do Monomito tinha 17 passos fundamentais. Posteriormente, o escritor e roteirista Christopher Vogler lançou o livro "A Jornada do Escritor", no ano de 2006, e resumiu os 17 passos de Campbell em 12. São eles:

1 o mundo comum
2 o chamado à aventura
3 a recusa do chamado
4 o encontro com o mentor
5 a travessia do primeiro limiar
6 as provas, aliados e inimigos
7 a aproximação da caverna secreta
8 a provação
9 a recompensa
10 o caminho de volta
11 a ressurreição
12 o retorno com o elixir

Já os vilões são mais facilmente entendidos como maus e, até há pouco tempo atrás, não se pensava tanto nas motivações para os seus comportamentos no universo do cinema! Atualmente, com os filmes que têm os vilões como protagonistas, uma mudança na forma de olhar e perceber o universo deles vem se descortinando. Neste sentido, três grandes vilões serão relembrados: o Coringa, o Venom e a Cruella.

O Coringa é um personagem antigo no universo dos quadrinhos. Conhecido por ser um dos maiores vilões do Batman, na verdade um supervilão, ele é a representação da loucura atrelada aos crimes bem astutos e impressionantes no universo do Batman. Sua primeira aparição nos quadrinhos foi em 1940, com o título "The Jocker" e, em apenas 14 páginas, é contada a história do Coringa, na qual ele realiza 2 roubos, mata 4 pessoas, bate no Batman, sequestra o Robin, foge, apanha e é preso. Seria um vilão de uma história só, mas o editor da época apreciou tanto o personagem vindo a exigir que ele não morresse ao final dela. O Coringa já foi interpretado no cinema por grandes atores como Jack Nicholson e Heath Ledger, sendo a última interpretação feita pelo ator Joaquin Phoenix, a qual resultou para ele em diversos prêmios e até o Oscar de Melhor Ator em 2020, pelo filme "Jocker" (2019), traduzido para o Brasil como Coringa. Neste filme, que conta com a direção de Todd Phillips, é contada a história, ambientada no ano de 1981, de Arthur Fleck, um fracassado comediante de stand-up que enlouquece e passa a ter uma vida de admiração e crimes em Gotham City.

Fato é que o Coringa é um psicopata, extremamente violento nas suas atitudes e crimes, mas em suas adaptações cinematográficas, o fato de ele ser um palhaço e a forma como pensa, como demonstra seus pensamentos e fala também são capazes de provocar o riso nos expectadores, às vezes pelos absurdos, outras pela narrativa levar ao cômico mesmo. O filme "Coringa" (2019) leva à reflexão sobre como o tratamento inadequado de um paciente psiquiátrico com poucos recursos e que, além disto, enfrentava questões familiares e sociais, colaborou imensamente para a construção e consolidação deste vilão. É interessante pensar como as dificuldades que Arthur Fleck enfrentou, até virar o Coringa, fazem parte da nossa realidade: sistema de saúde deficiente, violência em todos os ambientes de convivência – família, trabalho, nas ruas... Estas características presentes na história do Coringa acabam aproximando tal vilão à nossa realidade por compartilharmos de muitos dos dilemas apresentados neste filme.

O Venom também veio dos quadrinhos. Ele é um simbionte alienígena que apareceu pela primeira vez nos quadrinhos do Homem Aranha, no ano de 1984, no período das Guerras Secretas da Marvel. Esta primeira aparição foi na forma do uniforme preto que o Homem Aranha usou, o qual era capaz de se regenerar, potencializar os poderes e obedecer aos comandos mentais deste super herói. Em 1988, ainda no universo dos quadrinhos, o simbionte alienígena é rejeitado pelo Homem Aranha devido ao aumento da sua agressividade e acaba se unindo ao jornalista Eddie Brock, que atribuía a culpa do seu fracasso ao aracnídeo. A união entre Eddie e o simbionte resultou no Venom.

A primeira aparição do Venom no cinema foi no filme "Homem Aranha 3" (2007), do diretor Sam Raimi, no qual a história dos quadrinhos se repete: o Homem Aranha utiliza o uniforme preto e, por perceber a mudança da sua personalidade pelo aumento da sua agressividade, consegue se livrar dele e o simbionte cai sobre o jornalista Eddie Brock, resultando no Venom.

Em 2018 estreou o filme "Venom" com o ator Tom Hardy como o protagonista. Tom Hardy interpreta o jornalista Eddie Brock, que acaba entrando em simbiose com o Venom. Este filme não se relaciona com o Homem Aranha, nem com a aparição do Venom no filme "Homem Aranha 3" (2007). Ele mostra o Venom como um anti-herói e não como um vilão. O conceito de anti-herói trata de alguém

que está entre o herói e o vilão, numa área cinzenta, intermediária, na qual, ao mesmo tempo que tem ares de "bondade", possui as nuances questionáveis e desagradáveis. Por ser bem paradoxal, o anti-herói aproxima-se muito das pessoas reais. O "Venom" (2018) mostra um personagem forte, engraçado, contraditório e com senso de justiça proveniente do Eddie, o que traz leveza e também identificação entre o Venom e o público.

Já a icônica Cruella De Vil é uma vilã que veio do livro "101 Dálmatas" do autor Dodie Smith, de 1956. Cruella é uma vilã clássica, que já aparecera no filme de animação "101 Dálmatas" da Walt Disney, em 1961, e no filme live-action norte-americano com mesmo título, em 1996, no qual a atriz Glenn Close interpretou a vilã. Há pouco tempo, estreou o novo filme deste universo, que conta a história da Cruella, contando com a fantástica Emma Stone no papel desta protagonista. Além da narrativa sobre as origens da Cruella, que não é interpretada como a grande vilã, o novo live-action traz figurino, fotografia e trilha sonora impecáveis. Neste filme, é possível conhecer a história da Cruella, desde o seu nascimento até a sua transformação completa na identidade Cruella. É tão divertido e capaz de despertar identificação em tantas situações com a protagonista, desde as dificuldades financeiras, de inclusão no mercado de trabalho, de reconhecimento como talento e potencial até no sofrimento por viver por longo tempo uma mentira. Assuntos como narcisismo, discrepâncias sociais, crueldades, disputa de poder e segredos de família também são foco deste belíssimo filme, que resulta numa apreciação nova sobre a Cruella De Vil.

É interessante perceber que existe uma preocupação com a origem de tudo, com as motivações e narrativas. Isto se aplica ao universo dos vilões, não só destes relembrados aqui; e mostra que são diversas as motivações e circunstâncias que levam à consolidação destas personalidades. Há vilões terríveis, que dificilmente gerariam alguma identificação no público, mas há os que acabam trazendo reflexões que os aproximam do que se vive no dia a dia e acabam causando aquela empatia nos espectadores.

ESCRITO POR:
CYNTHIA CAVALCANTE PINHEIRO
**Bibliotecária - Graduanda em Arquivologia**

# SÍFILIS

Infecção sexualmente transmissível causada pela bactéria espiroqueta Treponema pallidum. Apresenta amplo espectro clínico de apresentação na dependência do estágio da doença e

Fisiopatologia
A transmissão de Treponema pallidum pode ocorrer por via congênita, por transfusão sanguínea ou por contato sexual (esta última via requer a presença de lesões: cancro duro, condiloma plano, placas mucosas, lesões úmidas). O microrganismo penetra por membrana mucosa intacta ou por abrasões em derme e penetra em vasos linfáticos e sangue, levando à infecção sistêmica. O tempo de incubação entre a exposição e o desenvolvimento de lesões primárias é de 03 semanas e pode variar de 10-90 dias. Quando não tratado, o processo infeccioso envolve quatro estágios: primário, secundário, latente e terciário. Apresentação clínica:

Sífilis primária:
• A primeira manifestação se caracteriza por úlcera ou erosão no sítio de entrada da bactéria, com tempo de incubação de 10-90 dias (média de 03 semanas). Pápula indolor surge no sítio de inoculação (geralmente, genitália), evoluindo com ulceração e formação do cancro - "cancro duro" (úlcera de 1-2 cm com margens enduradas) sem exsudato. Pode vir associada à linfadenomegalia inguinal ou regional.
• Cancros costumam desaparecer em 02 e 06 semanas, mesmo na ausência de tratamento. Em mulheres, as lesões surgem na vulva ou cérvix; em 10% dos pacientes ocorre no ânus, nos dedos, na orofaringe, na língua, nos mamilos ou outros sítios extragenitais. A lesão pode não ser notada ou valorizada pelo paciente, especialmente em regiões anatômicas menos evidentes.

Sífilis secundária:
Ocorre, geralmente, em torno de 06 semanas - 6 meses após a cicatrização do cancro, e é marcada pela disseminação sistêmica. Cerca de 25% dos pacientes com infecção primária não tratada desenvolvem doença sistêmica. Eventualmente, pode ocorrer ainda na presença do cancro duro, principalmente, em portadores do vírus HIV. Sintomas inespecíficos podem surgir como adinamia, cefaleia, anorexia, náuseas, dores ósseas e fadiga, assim como febre e rigidez indolor na nuca. Eventuais manifestações podem ocorrer, como hepatite, nefropatia, proctite, artrite e neurite óptica. No entanto, suas principais manifestações podem surgir de 2-10 semanas a partir do cancro e consistem em:
• Rash: Macular ou papular difuso e simétrico em tronco e extremidades, incluindo palmas e plantas.
• Sífilis pustular: Pode apresentar-se com pústulas de variados tamanhos (sifílides), que, raramente, ulceram (sífilis maligna).
• Lesões mucosas: Membranas de mucosa oral ou genital podem apresentar lesões branco-acinzentadas, chamadas de "condiloma lata", em áreas próximas ao cancro original.
• Sintomas sistêmicos: Sintomas inespecíficos de febre, cefaleia, cansaço, anorexia e emagrecimento podem acompanhar o quadro.
• Linfadenomegalias cervical, axilar, inguinal e femoral são comuns.
• Alopecia.
• Manifestações musculoesqueléticas: Mialgia e artralgia são comuns. Sífilis pode causar sinovite, osteíte e periostite.
• Pode manifestar-se ainda por uveíte anterior, uveíte posterior, síndrome nefrótica, síndrome nefrítica, hepatite e infiltração gastrintestinal.

Sífilis latente:
Caracterizada por assintomatologia ou sintomas subclínicos inespecíficos. Pode ter duração de anos ou décadas (até 25 anos). Pode ser dividida em latente recente (1º ano após resolução da sífilis primária ou secundária) e latente tardia (> 1 ano de infecção). Esta última caracterizada por ser transmissível apenas por via vertical.

Sífilis terciária:
Pode surgir até 10, 20 ou mais anos após a infecção primária. Manifesta-se pela formação das gomas sifilíticas (tumores moles que surgem em pele e mucosas), podendo acometer também o esqueleto ósseo. A coinfecção pelo HIV aumenta o risco de progressão rápida para a sífilis terciária. Outras graves manifestações da doença terciária são:
• Sífilis cutânea: Lesões nodulares e gomosas, de caráter destrutivo.
• Sífilis óssea: Periostite, osteíte gomosa ou esclerosante, artrites, sinovites e nódulos justa-articulares.
• Sífilis cardiovascular: Complicação tardia da sífilis terciária. Caracteriza-se por acometimento da aorta ascendente, com consequente dilatação aórtica (raramente, evoluindo com dissecção), estenose de coronárias, regurgitação valvar e aortite. Geralmente, manifesta-se por insuficiência cardíaca esquerda decorrente da sobrecarga volumétrica.
• Neurossífilis: Apresenta amplo espectro de manifestação, desde uma meningoencefalite ou lesão meningovascular neurossífilis sintomática recente, até déficits neurológicos focais, paresia geral e tabes dorsalis (neurossífilis sintomática tardia), gomas cerebrais ou da medula, atrofia de nervo óptico, lesão do sétimo par craniano, manifestações psiquiátricas, paralisia geral e quadros demenciais. Pode se manifestar precocemente (< 1 ano) e até 30 anos após a infecção primária. A neurossífilis pode ocorrer durante qualquer estágio da sífilis pois o T. pallidum invade precocemente o SNC dentro de horas a dias após a inoculação, com consequentes anormalidades laboratoriais do LCR. A neurossífilis não deve, portanto, ser considerada como sífilis terciária. Em resumo, as manifestações clínicas mais comuns da neurossífilis incluem:
• Envolvimento ocular (uveíte, paralisia de nervos cranianos)
• Envolvimento auditivo
• Paresia geral
• Deficiência cognitiva
• Mudanças de comportamento
• Demência
• Depressão
• Mania
• Psicose com alucinações visuais ou auditivas
• Dificuldades de memória
• Confusão mental
• Meningite sifilítica
• Lesão meningovascular: acometimento isquêmico principalmente da cápsula interna, artéria cerebral média, carótida, artéria basilar, artéria cerebral posterior, vasos cerebelares
• Tabes dorsalis
• Goma sifilítica
• Epilepsia

Sífilis congênita:
O quadro clínico é variável dependendo do tempo de exposição fetal ao treponema, da carga treponêmica materna, da virulência do treponema, do tratamento da infecção materna, da coinfecção materna pelo HIV ou por outra imunodeficiência. Pode ocorrer aborto, natimorto ou óbito neonatal, sífilis congênita "sintomática" ou "assintomática" ao nascimento. A sífilis congênita é dividida em precoce ou tardia, de acordo com o surgimento antes ou depois dos primeiros 2 anos de idade.
Na sífilis congênita precoce pode ocorrer hepatomegalia, esplenomegalia, lesões cutâneas (condiloma lata e rash maculopapular), periostite, anormalidades radiográficas, pseudoparalisia dos membros, sofrimento respiratório com ou sem pneumonia, rinite serossanguinolenta, febre, icterícia, anemia, linfadenopatia generalizada, petéquias, púrpura, fissura peribucal, síndrome nefrótica, hidropsia, edema, convulsão e meningite.
As manifestações tardias (após os 02 anos de idade) incluem deformidades dentárias e ósseas (tíbia em "lâmina de sabre", articulações de Clutton, fronte "olímpica", nariz "em sela", dentes incisivos medianos superiores deformados - dentes de Hutchinson, molares em "amora", mandíbula curta, arco palatino elevado), ceratite intersticial, perda auditiva sensorial e dificuldade no aprendizado, assim como tabes dorsalis e paresias generalizadas, com acometimento do VIII par craniano e atrofia do nervo ótico, e amaurose. A mortalidade pode ser conduzida por mau prognóstico decorrente de hepatite fulminante, hemorragia pulmonar ou superinfecção.

Fatores de risco: Sexo sem proteção com preservativos, abuso de drogas intravenosas, múltiplos

parceiros sexuais, diagnóstico tardio ou desconhecido.

Diagnóstico
Correlação clínica mais testes laboratoriais
Os testes para diagnóstico são divididos em exames diretos e testes imunológicos

EXAMES DIRETOS
- Material retirado das lesões primárias ou secundárias com visualização de espiroquetas. São eles:
> Exame em campo escuro (microscopia)
> Pesquisa direta com material corado (esfregaço em lâmina ou cortes histológicos)

TESTES IMUNOLÓGICOS
- Mais utilizados
- São divididos em:
• Não treponêmico (detectam anticorpos não específicos)
> VDRL > RPR > TRUST
• Treponêmico (detecta anticorpos específicos contra antígenos do Treponema pallidum)
> FTA-Abs
> ELISA
> TPHA; TPPA; MHA-TP > Teste rápido TR

São quantificáveis (ex: 1:2; 1:4).
Importantes para diagnóstico e monitoramento da resposta ao tratamento.
Permanecem reagentes pelo resto da vida, por isto não são indicados para controle de tratamento.

Para diagnóstico deve ser usado um teste treponêmico e um não treponêmico. Mas em gestantes, o tratamento deve iniciar-se com apenas um teste reagente, sem aguardar o resultado do segundo teste.

Fluxograma: solicitação e conduta frente ao teste reagente na gestante (fig. 1)

Resultados de testes treponêmicos e não treponêmicos, interpretação e conduta para gestantes: (fig. 2)

Seguimento da Sífilis na gestação:
Deve ser realizado teste não treponêmico MENSAL:
Se há queda da titulação em pelo menos 2 diluições em até 3 meses após conclusão do tratamento => RESPOSTA IMUNOLÓGICA ADEQUADA

Se há aumento da titulação em pelo menos 2 diluições, OU persistência ou recorrência dos sinais/ sintomas, OU ausência de queda esperada do título => INVESTIGAR REINFECÇÃO
Fatores que são considerados para TRATAMENTO ADEQUADO da gestante com Sífilis:
1- Tratamento com penicilina benzatina
2- Término do tratamento 30 dias antes do parto
3- Esquema terapêutico de acordo com o estágio clínico
4- Respeito no intervalo recomendado entre as doses
5- Avaliação quanto ao risco de reinfecção
6- Documentação de queda do título do teste não treponêmico em pelo menos 2 diluições em 3 meses, ou de 4 diluições em 6 meses após a conclusão do tratamento – resposta imunológica adequada

TRATAMENTO INADEQUADO:
1- Tratamento realizado com qualquer medicamento que não seja a penicilina
2-Tratamento incompleto
3- Tratamento inadequado para a fase clínica da doença
4- Parceiro não tratado ou tratamento inadequado ou desconhecido

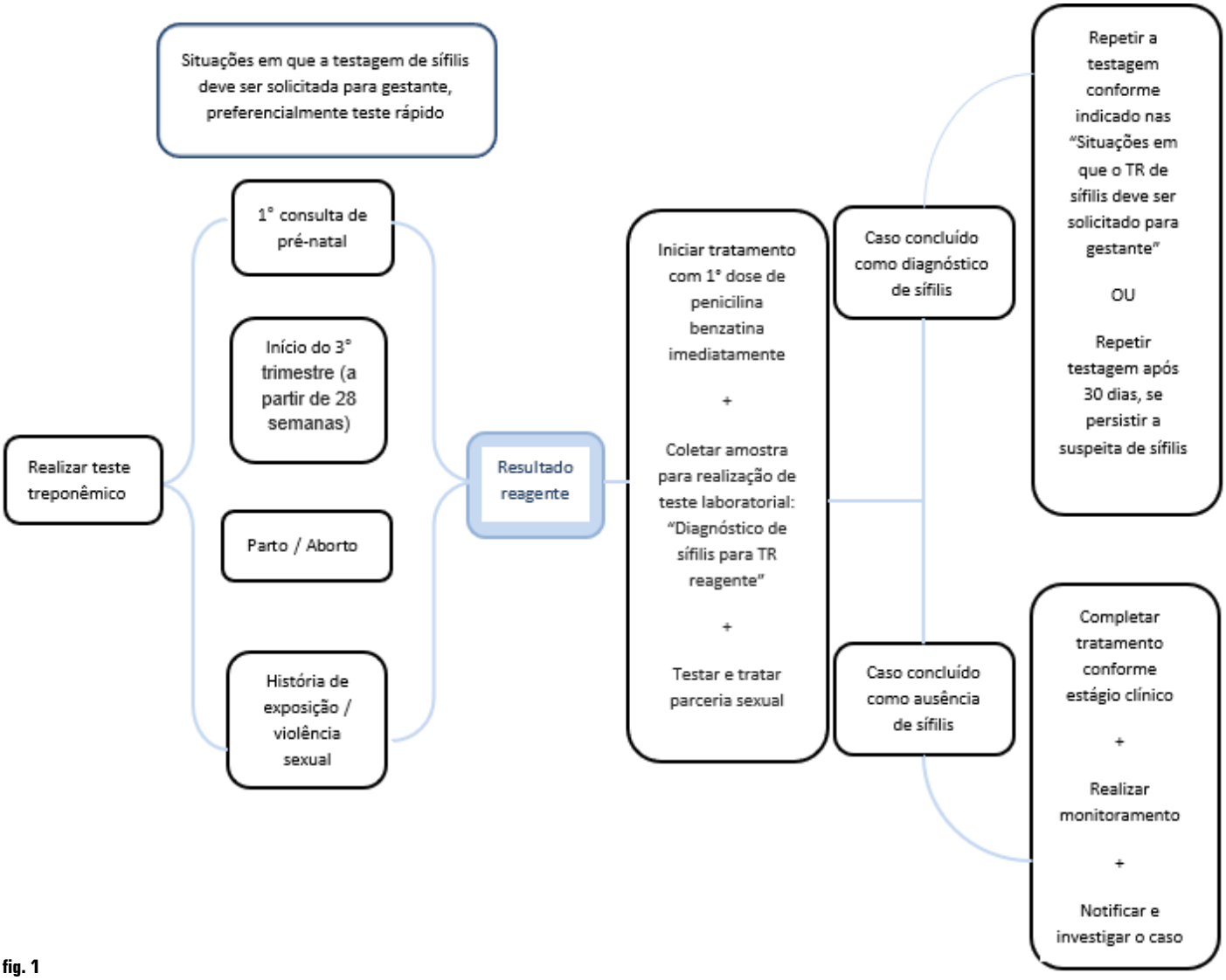



**fig. 1**

5- Aumento de título
6- Término do tratamento a menos de 30 dias do parto
7- Ausência de documentação de comprovação de tratamento gestante e/ou parceiro

Recomenda-se o tratamento imediato, com benzilpenicilina benzatina, após apenas um teste reagente para sífilis (teste treponêmico ou teste não treponêmico, com complementação posterior com segundo teste e monitoramento laboratorial) para as seguintes situações (independentemente da presença de sinais e sintomas de sífilis:

- Gestantes
- Vítimas de violência sexual
- Pessoas com chance de perda de seguimento (que não retornarão ao serviço)
- Pessoas com sinais/sintomas de sífilis primária ou secundária
- Pessoas sem diagnóstico prévio de sífilis

O tratamento adequado em gestantes é definido como tratamento completo para estágio clínico da sífilis com penicilina benzatina e INICIADO até 30 dias antes do parto. Gestantes que não se enquadrarem nestes critérios serão consideradas como tratadas de forma não adequada.

Orientações para o tratamento:

- Avaliar histórico clínico quanto a alergia à Penicilina e necessidade de dessensibilização prévia.
- A reação de Jarisch-Herxheimer pode ocorrer durante as 24 horas após a primeira dose de Penicilina, em especial nas fases primária ou secundária; e regride espontaneamente após 12-24 horas.
- Deve-se tratar o (a) parceiro(a) sexual.

Tratamento:
Penicilina G benzatina 2,4 milhões de unidades IM (1,2 milhão de unidades em cada glúteo) 1x/semana (total de 3 semanas - 7,2 milhões de unidades IM).

| PRIMEIRO TESTE + | TESTE COMPLEMENTAR | POSSÍVEIS INTERPRETAÇÕES | CONDUTA |
|---|---|---|---|
| Teste treponêmico<br>**REAGENTE** +<br>(TR, ELISA, FTA-Abs) | teste não treponêmico<br>**REAGENTE**<br>(VDRL, RPR, TRUST) | Diagnóstico de sífilis<br><br>Classificação a ser definida de acordo com tempo de infecção e histórico de tratamento. * | Tratar e realizar monitoramento do tratamento.<br><br>Realizar seguimento mensal com teste não treponêmico para gestante<br><br>Notificar e investigar o caso de sífilis em gestante. |
| Teste treponêmico<br>**REAGENTE** +<br>(TR, ELISA, FTA-Abs) | teste não treponêmico<br>**NÃO REAGENTE**<br>(VDRL, RPR, TRUST) | Realiza-se um **terceiro teste** treponêmico com metodologia diferente do primeiro.<br><br>Se **não reagente**, considera-se resultado falso reagente para o primeiro teste, sendo excluído o diagnóstico de sífilis.<br><br>Se **reagente**, suspeita-se de sífilis recente ou de sífilis tratada, caso haja documentação de tratamento adequado. | No caso de suspeita de sífilis primária, aguardar 30 dias para repetir teste não treponêmico.<br>Porém, nas situações especiais, como em gestantes, recomenda-se tratar com penicilina benzatina.<br><br>Notificar e investigar o caso de sífilis em gestante |
| Teste não treponêmico<br>**REAGENTE** +<br>(VDRL, RPR, TRUST) | teste treponêmico<br>**REAGENTE**<br>(TR, ELISA, FTA-Abs) | Diagnóstico de sífilis<br><br>Classificação a ser definida de acordo com tempo de infecção e histórico de tratamento* | Tratar e realizar monitoramento do tratamento.<br><br>Realizar seguimento mensal com teste não treponêmico para gestante.<br><br>Notificar e investigar o caso de sífilis em gestante. |
| Teste não treponêmico<br>**REAGENTE** +<br>(VDRL, RPR, TRUST) | teste treponêmico<br>**NÃO REAGENTE**<br>(TR, ELISA, FTA-Abs) | Provável falso-reagente no teste não treponêmico, principalmente nos casos em que a **titulação for menor ou igual a 1:4.**<br><br>Quando a **titulação for maior que 1:4**, realizar teste treponêmico com metodologia diferente do primeiro teste treponêmico realizado. O resultado do fluxograma será definido pelo resultado desse terceiro teste. | Nas situações com novo teste treponêmico reagente:<br><br>Tratar e realizar monitoramento do tratamento.<br><br>Realizar seguimento mensal com teste não treponêmico para gestante.<br><br>Notificar e investigar o caso de sífilis em gestante. |
| Teste não treponêmico<br>**NÃO REAGENTE**<br>(VDRL, RPR, TRUST)<br><br>Teste treponêmico<br>**NÃO REAGENTE**<br>(VDRL, RPR, TRUST) | não realizar teste complementar se o primeiro teste for **NÃO REAGENTE** e não houver suspeita de sífilis primária. | Ausência de infecção ou período de incubação (janela imunológica) de sífilis recente. | Em caso de suspeita clínica e/ou epidemiológica, solicitar nova coleta de amostra em 30 dias.<br>Isso não deve, no entanto, retardar a instituição do tratamento, caso o diagnóstico de sífilis seja o mais provável ou o retorno da pessoa ao serviço de saúde não possa ser garantido. |

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

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

# ENTENDA AS IMPLICAÇÕES DO "NOME SUJO"

*Confira como o conhecido "nome sujo na praça" pode afetar a vida e o crédito do cidadão*

Difícil é aquele que nunca ouviu a expressão "fulano está com o nome sujo", mas o que isto significa na prática? Esta situação se aplica quando uma pessoa adquiriu um produto ou serviço, não quitou o débito e teve seu nome apontado ou negativado em algum dos órgãos de proteção ao crédito, como Serasa, SPC Brasil ou Boa Vista SCPC. A queixa pode ser feita por uma empresa que não recebeu o pagamento acordado, avisando um ou mais órgãos de proteção ao crédito sobre a dívida. Quando isto acontece, estes órgãos entram em contato com o cliente (por carta, telefone ou SMS) para notificar que seu nome será incluído nas listas de proteção ao crédito caso ele não pague a dívida no prazo determinado de normalmente 10 dias. Caso a dívida não seja saldada no prazo após o aviso ao cliente, o nome do consumidor será apontado nos órgãos citados acima, ficando disponível para consulta por qualquer empresa que tenha acesso a estas bases de dados e queira checar o histórico financeiro de alguém. Embora seja de senso comum que este acontecimento não é bom, nem todo cliente sabe exatamente como isto pode afetar sua vida profissional e pessoal. Com o nome negativado nos órgãos de proteção ao crédito, fica mais difícil conseguir crédito nas instituições financeiras, realizar qualquer tipo de financiamento, abrir contas em bancos e pode acarretar na demissão de funcionários bancários. Concursos públicos voltados para o BNDES, Banco Central e Casa da Moeda podem barrar candidatos que tenham restrições em seus nomes. Fique atento, é considerado ato discriminatório empresas não contratarem um candidato por causa do seu nome sujo; caso isto aconteça, a lei não permite este tipo de atitude. Quem está com restrições pode sim tirar passaporte e viajar para o exterior, diferente do que é divulgado. Para saber se seu nome está negativado, o Serasa e o Boa Vista SCPC disponibilizam sites para consultar gratuitamente o status, basta realizar um cadastro simples. Para conferir no SPC, é possível acessar pelo site ou ir a algum posto de atendimento do órgão, mas ambos os serviços são pagos. A única maneira de reverter a situação é entrando em contato com a empresa que negativou o nome do cliente e realizar a negociação do pagamento devido. Caso o valor seja pago em parcelas, quando a primeira for paga a empresa deverá acionar o órgão a fim de que este retire o seu nome da lista de proteção ao crédito em até 5 dias úteis. Caso as próximas não sejam quitadas, o nome volta a aparecer.

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

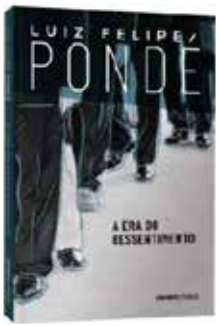
# O FILME "RELATOS SELVAGENS" E O RESSENTIMENTO

Parece haver um sentimento coletivo na sociedade atual, onde uma insatisfação coletiva se estabeleceu, determinando que todos somos vítimas de injustiças pessoais, sociais, políticas e históricas; e por isto reclamamos continuamente de nosso destino. Curiosamente, tal sentimento atinge todos os níveis sociais. Não há quem deixe de ter uma queixa que se repita todo dia. Sentimos uma forma de falta de poder para transformar determinada situação ou cenário que nos aflige, e que aumenta nossas angústias; e assim nos sentimos num "beco sem saída", impotentes. Este sentimento é o que se chama de RESSENTIMENTO. Em geral, diante de determinados desafios, nos sentimos vítimas das circunstâncias, onde como saída imputamos "bodes expiatórios" para os males que sofremos. Sempre é o outro o culpado. Em geral, o ressentido guarda suas queixas de uma forma passiva, mas, vez por outra, a saída de tanto rancor se dá pelas vias da raiva, ódio e violência ao outro, que julgamos ser a causa de nossos dissabores. O filme argentino "RELATOS SELVAGENS", do diretor Damián Szifron, de 2015, pode nos ajudar a refletir sobre este sentimento tão contemporâneo. Filme muito bem realizado, é dividido em 06 pequenos filmes (sketches), onde personagens e cenários mudam, mas a coluna vertebral é o RESSENTIMENTO e suas consequências; mas sempre com um tom irônico, cômico e sarcástico. Selecionei 3 destes para fazer um breve comentário. No primeiro sketch, dentro de um avião em pleno voo, pouco a pouco os passageiros descobrem que curiosamente um personagem une a todos, pelo fato de tê-lo conhecido no passado. Todos os passageiros deste voo tinham recebido uma passagem gratuita. O rapaz, que todos conheciam, era um rapaz que em todos os campos da vida: amoroso, estudos, artes e profissional, era uma negação, ou seja, um fracassado diante dos olhos dos passageiros, que foram patrões, professores, músicos ou seu psiquiatra. Porém, descobrem que este personagem, rejeitado por todos, que sequestra o avião, é o próprio piloto!!! Até o psiquiatra do rapaz, que também está no avião, implora para que ele reconsidere sua opinião, enfatizando que os culpados de seu fracasso seriam seus pais. Lá embaixo, na cidade, os pais do "piloto" estão à beira de sua piscina tranquilamente, quando observam que um ruído de avião se aproxima. O avião aponta para se chocar com a casa onde os pais do rapaz estão, finalmente caindo sobre os pais. No segundo sketch, um engenheiro de explosivos e demolição encosta seu carro numa rua do centro da cidade, onde não havia sinalização de proibição; mas as autoridades rebocam o carro, para desespero do engenheiro. O engenheiro vai até o "DETRAN argentino" e, mesmo apresentando explicações plausíveis e lógicas, o funcionário não o escuta, exigindo que pague uma multa salgada. Indignado, paga a multa e, no dia seguinte, episódio idêntico torna a ocorrer. Furioso, retorna ao tal "DETRAN", briga com o funcionário, sendo controlado pela polícia; e, como o episódio acaba nas páginas de jornal, é demitido da sua empresa. Paga afinal a multa, mas planeja sua vingança. Deixa propositalmente seu automóvel num determinado local, cheio de explosivos, e quando o carro chega rebocado, ao pátio do "DETRAN", explode todo o local, causando enorme tumulto e prejuízo. É descoberto e preso, mas se torna um mártir e herói para uma grande parcela indignada da população. No terceiro sketch, durante um casamento burguês, tudo está às mil maravilhas até que a noiva descobre que uma convidada pelo noivo era sua amante. A noiva, transtornada por ver a amante do noivo, sai do salão e, após um contato inicial, tem uma relação sexual com um cozinheiro, sendo logo descoberta pelo noivo, em pleno ato, o qual fica atônito com a cena. Além disto, a noiva, após o susto, diz ao noivo que tinha aceitado se casar com ele para ficar com todos seus bens. Diante da revelação, ele passa mal e ela retorna ao salão de festas, inicialmente sem o noivo. Ela se agita e, numa "brincadeira" de roda, joga a amante do noivo contra um espelho enorme, ferindo a convidada com vários cortes. A festa se torna então numa briga entre a família da noiva e do noivo, e o bolo requintado da festa se espatifa no chão. Ao fim, o noivo estende sua mão em direção à noiva num gesto

de reconciliação, e uma paz se estabelece entre eles, com um beijo final cinematográfico. Bem, o filme mostra, numa série de pequenos episódios, que todos os principais personagens envolvidos apresentavam um forte RESSENTIMENTO, e que este se transforma em acessos de raiva, ódio e violência, temperados habilmente com um humor irônico. O ressentimento é um sentimento antigo, mas atualmente se tornou um dos sentimentos mais prevalentes na sociedade. Por isto, o Professor de Filosofia, Luiz Pondé, escreveu um livro chamado "A era do ressentimento"; e a psicanalista Maria Rita Kehl também apresentou um livro sobre o mesmo tema. Este sentimento, segundo a psicanalista, não foi estritamente da abordagem de Freud, mas do filósofo alemão do século 19, Nietzsche. Porém, dentro das explicações psicanalíticas existem paralelos entre as argumentações filosóficas e as da psicanálise. De uma forma estritamente resumida, o ressentido se apresenta como vítima diante dos desafios da vida competitiva capitalista, pois deseja preservar

seu "EU NARCÍSICO". Portanto, diante das ameaças externas, ele constrói sentimentos negativos, de aversão a tudo que não esteja de acordo com seu 'EU". Outra explicação concerne às situações sociais e históricas. Nas sociedades democrático-liberais atuais, onde existe a promessa de sucesso e igualdade de condições, todos se julgam na possibilidade de atingir determinada meta estabelecida pela ideologia dominante (ser rico, bonito, ter fama, desejado...), mas, de fato, poucos atingirão este patamar, gerando uma insatisfação geral. Importante pontuar que tal perspectiva em nada invalida o desejo de melhoras nas condições de vida da população através da disputa democrática: uma vida socialmente mais justa, civilizada e, para quem puder, apoio de psicoterapia. Quando as condições pessoais e sociais não permitem minimamente satisfazer desejos, através de transformações pessoais e sociais, em algumas situações e cenários a insatisfação geral desemboca em raiva, ódio e violência. Creio que de certa forma o filme "RELATOS SELVAGENS" retrata, magistralmente, uma parcela deste sentimento que habita e se enraíza atualmente em milhões de corações e mentes pelo mundo afora.

**Material de apoio**



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

# REJUVENESCIMENTO COM APLICAÇÕES DE TOXINA BOTULÍNICA

Em um cenário cada vez mais exigente é perceptível notar que a sociedade estabeleceu um padrão de beleza, o qual está associado à juventude, onde as rugas não podem existir.

Recentes pesquisas apontam que uma pessoa que se considera bonita torna-se mais sociável, amável e de bem com a vida. E isto a deixa realizada e radiante em todos os ambientes.

Assim, homens e mulheres buscam por métodos estéticos cosméticos, cirúrgicos e não cirúrgicos alcançar uma aparência cada vez mais jovem, melhorando a sua autoestima e o seu amor próprio, bem como, sua satisfação diante do espelho.

No mundo da estética atual, a utilização da toxina botulínica do tipo A avaliamos ser um dos métodos mais baratos e menos invasivos para atingir este objetivo, se comparado com as cirurgias plásticas. A toxina botulínica passou a ser empregada em uma proporção crescente nos processos de remodelamento e rejuvenescimento facial a nível mundial.

O envelhecimento facial ocorre de forma gradual com o passar dos anos e pode ser causado por fatores intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos são inerentes à passagem do tempo, na qual a pele inicia um processo de perda de água e fibras de colágeno, que tendem a diminuir pela redução do número de fibroblastos na derme; com isto, o tegumento se torna progressivamente enrugado, franzido, fino e ficam cada vez mais aparentes as rugas, que são conhecidas como estáticas.

Os elementos extrínsecos são decorrentes da exposição a fatores externos como a radiação solar, poluição ambiental, uso abusivo de álcool, drogas, tabagismo, estresse e alimentação desequilibrada, que estimulam a precipitação e a degeneração celular pelo processo de produção de substâncias, os radicais livres, desencadeando o surgimento precoce de rugas, além das alterações de pigmentação da pele, atrofia, perda do suporte dérmico e lesões cancerosas.

A principal procura do seu uso apresenta o objetivo de diminuir ou prevenir o aparecimento das rugas, que são ocasionadas por contrações intensas dos músculos faciais, ocasionando as rugas dinâmicas.

No Brasil, jovens de 20 a 30 anos estão buscando, cada vez mais cedo, por técnicas com o uso da TBA para prevenir e amenizar os sinais de envelhecimento. A procura destes jovens pelo rejuvenescimento facial vem crescendo a cada dia.

"A princípio, a toxina botulínica (TB) foi descoberta por Justino Kerner (GER), entre 1817 e 1822. No final dos anos 60, Alan B. Scott (oftalmologista, EUA), com o objetivo de diminuir a contração da musculatura intrínseca do olho em pacientes com estrabismo, introduziu a TB e observou uma melhoria nas linhas das rugas orbiculares. Nesta mesma época, o casal Carruthers, que também utilizava esta toxina para tratar a patologia conhecida como blefaro espasmo (contração involuntária da pálpebra), obteve o mesmo resultado. Após os relatos satisfatórios comprovados nos estudos de Scott e Carruthers, a TB foi inserida na lista de medicamentos seguros e eficazes, aprovada pela Food and Drug Administration (FDA), para uso em estrabismo, blefaroespasmo e espasmos faciais, na década de 90.

Na estética, a utilização da TBA se deu por volta do ano 1992, nos EUA e no Brasil, o seu uso foi liberado pela ANVISA no ano 2000 e, desde então, tem sido utilizada com o intuito de atenuar e até mesmo prevenir as rugas de expressão. No rejuvenescimento, aplicamos após uma Reabilitação Dentária. Assim, a TBA age bloqueando a condução neuromuscular, paralisando a musculatura estriada esquelética e atenuando a formação de rugas, de forma reversível, em até 1 cm de diâmetro do ponto de aplicação por via intramuscular e subcutânea. Seu emprego pode amenizar as rugas, levantar a ponta nasal, sobrancelhas e lábios caídos. Atualmente existem várias marcas para a comercialização da TBA, dentro destas é permitido o uso pela ANVISA e FDA de apenas três para serem utilizadas tanto na medicina e na terapêutica de algumas patologias quanto na área estética. Dentro destas a mais conhecida e utilizada é a marca Botox®, também conhecida como onabotulínica A (ONA), fabricada pelo laboratório Allergan nos Estados Unidos. As outras marcas são a Dysport®, abobotulínica A (ABO), fabricada pela Biopharm no Reino Unido, e a Xeomin®, incobotulínica A, que é fabricada na Alemanha pela Merz.

Aplicação da Toxina Botulínica com o intuito de amenizar as linhas hipercinéticas é realizada com a aplicação da TBA nos principais músculos de expressões faciais, que são: frontal, corrugadores, orbiculares da lateral do olho e das pálpebras, prócero, orbicular da boca, levantador do ângulo da boca, levantador do lábio superior, nasal, zigomático menor e maior, depressor do ângulo da boca, risório, bucinador, depressor do septo nasal e mentoniano.

Antes de ser feito o procedimento com a aplicação da TBA é realizada a anamnese com intuito de saber qual o desejo do paciente e efetuar uma análise da espessura da cútis, onde uma pele mais compacta necessita de uma maior quantidade da dose do produto; assim como o gênero masculino, por apresentar um tipo de pele mais densa, requer um volume maior que o sexo feminino. Cada músculo ou área a ser tratada com a toxina apresenta uma variação em números de pontos de aplicação do local e quantidade da dose. A quantidade de doses na região das rugas da frontal e orbicular dos olhos chega a cerca de 3 a 7 pontos de aplicação, sendo o volume para homens de 14 a 40U, e de 12 a 30U para as mulheres. Já para tratamento

dos pés de galinha, que é administrado no músculo da orbicular do olho, usa-se de 2 a 5 pontos e 12 a 30U, igualmente para homens e mulheres, já que esta região apresenta uma camada de epitélio mais fina. Na porção frontal temos o emprego de 4 a 8 pontos, com dose para homens de 12 a 24U e para mulheres, de 10 a 20U.

Indicação e contraindicação:

A TBA é indicada para pessoas que apresentam contração muscular intensa, que geram as rugas dinâmicas. Assim como, também, é usado em rugas estáticas, que são aquelas adquiridas pelo envelhecimento natural da pele, de acordo com o passar da idade. Além da atenuação de rugas faciais e cervicais, a TBA é empregada também na intervenção de patologias como estrabismo, blefaroespasmo, espasticidades, distonias, cefaleia, doença de Parkinson, apertamento mandibular, bruxismo, vaginismo, mamilo irritável, prostatite, bexiga neurogênica, hiperidrose, entre outros. Em contrapartida, não é indicada para pessoas que apresentam hipersensibilidade a algum componente presente na ampola da TBA, como por exemplo, a albumina. No frasco da Dysport, temos dois constituintes que podem gerar alergia, a albumina e a lactose. Também não é indicada para pacientes que apresentam infecção no local da aplicação, gravidez e lactante, e doença neuromuscular como a miastenia grave. O tratamento em questão pode apresentar alguns efeitos indesejáveis. Em primeiro lugar um paciente pode se expor a complicações que poderiam ser evitadas, entre as quais podem estar relacionados problemas como erros na execução da técnica, avaliação do paciente no momento da anamnese e o não cumprimento por parte dos pacientes em relação às orientações que deverão ser recomendadas pelo profissional após o procedimento. Basicamente, estes conselhos para os pacientes são: não fazer esforços físicos e não abaixar a cabeça.

ESCRITO POR:

**DR. JURANDIR LIMA FILHO**

**Dentista - CRO 14074**

**Jurandir Lima e Karine C. Lima**
**Rua Dr. Thibau nº 80 sala 807**
**Centro Empresarial Vianense, centro da Cidade de Nova Iguaçu.**
**Consultas pelo telefone, ligando para:**
**(21) 26672295 • (21) 30263322**

**Karine C Lima e Jurandir Lima Filho**
**Reabilitação JK - Implante Reabilitação Funcional E Estética**

# MEUS CAROS

Ola! Meus caros colegas, hoje vou dividir com vocês uma visita a lugar bem legal, diferente e fresquinho, aonde fui no último domingo (estou escrevendo esta matéria na terça-feira). Fomos no Villa Rio Restaurante, onde fica? Bem ali num bucólico espaço em um casarão escondido e longe de tudo no meio da muvuca entre Catete e Gloria, isto mesmo bem ali no meio de tudo. O endereço consta Flamengo, mas ali é o clássico bairro do Catete.

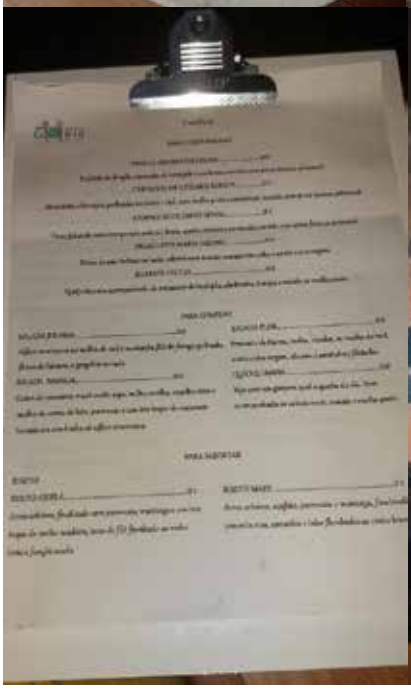
Chafurdando no Instagram, procurando alguma coisa diferente, minha querida esposa Ana Paula se encantou com as fotos do lugar e os pratos. Num ambiente extremamente agradável e cosmopolita encontra-se este restaurante, instalado em um belíssimo casarão do Flamengo na Rua Correa Dutra, 43. Então, no último domingo, lá fomos nós. Saindo de Vargem Pequena, onde moramos, atravessamos a cidade, praticamente, mas vale o passeio pela zona sul, com calma. Quem tiver mais pressa, saindo da Barra, pode ir pela linha amarela; ou, mais legal ainda, pela Vista Chinesa. Há algum tempo não ia para os lados do Catete e como a rua fica bem no início do Flamengo, final do Catete, se não fosse o Waze, ia me perder um pouco pra chegar lá, mas chegamos. Primeira dica, ruim de estacionar, procure o estacionamento rotativo ou um hotelzinho que fica uns 20 metros antes, à esquerda, na mesma calçada do restaurante; deixe o carro e vá andando. Logo surge o belo casarão, que tem história para contar. Ele está no segundo andar do casarão onde existem plaquinhas convidando você a subir para conhecê-lo. Apesar de já serem 16:00h, o restaurante segue a tradição carioca de almoços nos dias de domingo, já mais à tarde para noite. Já estava lotado e com fila, para nossa sorte o casal que combinou conosco já estava sentado, o que nos poupou tempo de espera. O lugar é uma graça, super charmoso, como disse, cosmopolita; parece que você está naqueles restaurantes com jardim de inverno em Nova Iorque: uma grande claraboia traz luz do céu azul do domingo glorioso de outono e os abajures e luminárias espalhados pelo restaurante trazem o charme e o aconchego. Garçons e garçonetes muito atenciosos e despojados, drinks interessantes, cerveja gelada. Fomos de gin tônica com maça verde e alecrim, muito bom. Pedimos pratos repetidos, mas mesmo assim deu para ter uma boa variação do menu, bem atrativo e interessante. Escolhemos: eu um medalhão grelhado no sal grosso e defumado com molho de mostarda com risoto de parmesão; meu amigo, um espaguete com camarões e lulas flambados ao vinho branco e molho de tomate; e as esposas, uma tilápia crocante com farinha panko e risoto de limão siciliano caramelizado; as crianças, o clássico filezinho com fritas. Tudo muito bom, bem servido e com bom humor dos atendentes, bem zona sul do Rio, clima total de New York. As sobremesas estavam excelentes: a torta de maçãs com caramelo e a palha italiana, muito boa, mas o destaque foi para uma cesta de caramelo com sorvete de figo e calda de chocolates, linda e deliciosa. Esqueci de mencionar as entradinhas: uma bela bruschetta e uma burrata muito bem realizadas e refrescantes.

Com o avançar da tarde e a chegada da noite o restaurante vai ganhando ares mais charmosos, com sua iluminação em meio ao jardim, e o clima fica ainda mais gostoso. Um bom programa para um sábado sem pressa ou um almoço de domingo.

Villa Rio Restaurante: Instagram @villariorestaurante --- Lá tem todas as informações, endereço, telefone e várias fotos.

Sejam Felizes, Amigos!

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista



# ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

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

# DR.EMERSON

LABORATÓRIO E IMAGEM

## EXAMES LABORATORIAIS EM CASA

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

Sempre levando conforto e segurança aos pacientes

**99792-9777 | 2882-9200**

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

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

# Excelência em UTI de Adultos

## ANTÔNIO PAULINO

Unimed

**CONVÊNIOS**

AMIL - BRADESCO SAÚDE - CLARO - CNEN - DIX - ELETROS CEPEL - ELETROS SAÚDE
ELETROBRÁS - EMBRATEL - ENGEPROM - FAPES (BNDES - FURNAS - GAMA SAÚDE
GAMA SEGUROS - GOLDEN CROSS - MEDISERVICE - PAME - REAL GRANCEZA
SAÚDE CAIXA - STAR ONE - SULAMÉRICA - TELOS - TVSAT - VALE DO RIO DOCE

**Rua João Pessoa, 1741 - Centro - Nilópolis - RJ**
**(21) 2691-9595**
**www.pronil.com.br**
**faleconosco@pronil.com.br**
**CRM 52.953797**

Aceitamos Cartões

MasterCard VISA AMERICAN EXPRESS

**Diretor Técnico**
**Dr. José Valente Ferreira**
**CRM 52.01924-0**