amni

O ESTETO
em revista

Julho de 2021
Número 99 Ano 09
Venda Proibida

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

UNIMED NOVA IGUAÇU CELEBRA 50 ANOS

Página: 10

JULHO: O 2º SEMESTRE COMEÇOU E TEMOS AGORA 50% DE CHANCE DE MUDAR E VIRAR O JOGO...

Página: 04

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

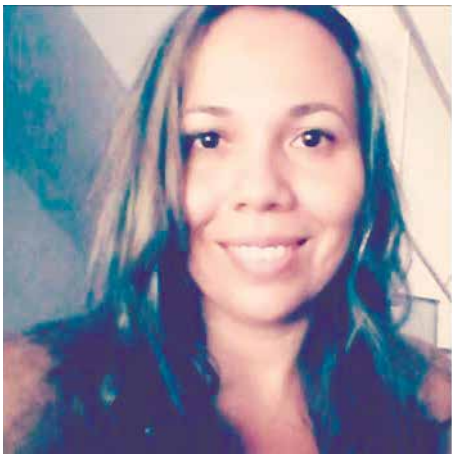
PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá leitores, como estão?
O assunto deste texto tem tudo a ver com a linha editorial da revista da Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI). Hoje vamos falar de saúde e da importância de mantermos os nossos exames médicos em dia. Vou começar com um caso que aconteceu comigo. Eu vivia protelando a minha ida à ginecologista. Sempre deixava para depois. No dia que resolvi ir, finalmente, descobri que havia quase três anos que não pisava no consultório dela. Levei um puxão de orelhas, é claro. E fiquei morrendo de vergonha. Quem, em sã consciência, se deixa tanto em segundo plano que fica três anos sem fazer os exames básicos que toda mulher deve fazer anualmente?
Este editorial é uma forma de lembrar a cada um como é importante manter suas consultas em dia. Sabemos que a vida está passando na velocidade da luz e tantas vezes somos atropelados por milhares de afazeres no dia a dia. Mas precisamos nos colocar em primeiro plano, em especial, quando se trata de saúde. Quantas pessoas não deram importância a uma dorzinha aqui ou ali e que mais tarde se transformou em algo mais grave?
Fica aqui o meu apelo para que se cuidem e cuidem de sua saúde. Os antigos costumavam dizer que este é o nosso bem mais precioso. E alguém dúvida disto?
Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	5
ONCOLOGIA	6
ORTOPEDIA	7
CARDIOLOGIA	9
INFORME UNIMED	10
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	13
SAÚDE MENTAL	14
ENDOCRINOLOGIA	15
SAÚDE BUCAL	17
CLAUDIO MOURA - VIP'S	18
NOSSA HISTÓRIA	19
PMNI	20
LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO	21
VIDA SAUDÁVEL	23
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	24
GESTÃO CONTÁBIL	27
GESTÃO DE PROP&MKT	28
DICAS CULTURAIS	30
GASTRONOMIA	32
SOCIAL AMNI	33

EXPEDIENTE

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

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

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

Número 99 • Ano 09
Julho 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.

JULHO: O 2º SEMESTRE COMEÇOU E TEMOS AGORA 50% DE CHANCE DE MUDAR E VIRAR O JOGO...

Prezados leitores, associados, parceiros e amigos da AMNI, mais um mês passou e chegamos finalmente ao mês de julho, 2º semestre de 2021.

O que realmente aconteceu com esta pandemia:

A distância entre as pessoas e as classes sociais disparou....

Quem era rico, agora é muito rico....

Para que você veja e realmente entenda as enormes diferenças sociais:

ANO	R$ SALÁRIO MÍNIMO	R$ CESTA BÁSICA	% DO SALÁRIO *
2010	R$510,00	R$242,67	47,6%
2015	R$788,00	R$368,71	46,8%
2020	R$1.045,00	R$529,76	50,7%
2021	R$1.238,11	R$619,24	50,1%

OBS.: * R$ referente a quantos % a cesta básica representa do seu salário

E quem era pobre, agora é muito pobre...

A classe média está completamente achatada.

A depressão e o desemprego aumentaram na mesma proporção.

Ah, os impostos e a inflação, somos campeões...

O que pagamos agora pelos serviços públicos, concessionárias de energia e de água...?

Gasolina a R$6,20 e gás de cozinha a R$89,00 (valores aproximados na data de fechamento da revista)....

Somos um país de pessoas ricas!???

Nesta nova etapa do ano temos que rever, entender (tentar realmente entender), debater e lutar por melhorias significativas em nossas vidas familiares e profissionais.

A pandemia ainda está aí. Mas agora temos a vacina e a luta pela imunização de todos.

Mas não podemos parar a economia.

Temos sim que entender que não existe mais o normal.

E que o normal é o que vivemos agora....

Todos de máscaras, distanciamento social ainda (pois temos muitas pessoas para vacinar ainda), ou seja, sem aglomerações, lavar as mãos sempre (e quando não der, álcool gel), limpar as compras e, o principal, respeitar e ajudar o próximo.

Vamos trabalhar com dedicação e de cabeça erguida.

Agora, mais do que nunca, vamos valorizar os nossos empregos e trabalhar para mantê-los, pois ainda está muito difícil e o desemprego ainda está muito alto.

Nossos governantes, administradores e políticos

têm que entender que está mais do que na hora de parar com a corrupção e o desvio de recursos públicos, pois estamos próximos ao fim do poço.

Vamos acabar de uma vez com desperdícios, com altos salários, com mordomias absurdas, pois o povo está passando fome e quer emprego!!

No fechamento desta edição, um absurdo completo: o Congresso Nacional (aprovado por nossos congressistas) "eleva para 5,7 bilhões, o valor do Fundo Eleitoral para 2022 (Financiamento de Campanhas Políticas)...

Estamos na maior crise da história, com desemprego, fome e mortes...

E os nossos homens públicos preocupados com reeleições (Eleição de 2022), em vez de se preocuparem em aquecer o mercado com medidas para estimulá-lo, gerando empregos, mais saúde e educação para todos....

Mas isto, para eles, não garante reeleição...

O que estamos vivendo é amoral, imoral, vergonhoso e humilhante.

Estamos sendo representados por bandidos que só querem saquear a nossa nação.

Chegamos ao número de 540.548 mortes (aproximadamente) pela Covid19!!!

E quantos ainda serão necessários morrer por esta Pandemia a fim de darmos um basta na nossa calamitosa situação??

Não temos hospitais, não temos saúde....

O desvio de recursos públicos continua correndo solto...

E a nossa população está com 14,4 milhões de desempregados, ou seja, 14,4 milhões de pessoas passando necessidades e parte delas, até fome....

Reflita sobre tudo o que foi dito, sobre tudo o que estamos vivendo e passando!

Ainda dá tempo de mudar e só depende da gente! Acorda!! Não dá mais para esperar, tolerar 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 nas redes sociais, no nosso site e em nossa lista de transmissão.

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, continuamos ainda avaliando detidamente se será possível a sua execução e celebração com um razoável nível de segurança.

Ah! O nosso projeto social sofreu alguns reajustes e só 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 2º semestre de 2021!

AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2020/2023
"A CASA DO MÉDICO PARA O MÉDICO."

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

"AMNI: a nossa Casa"

UMA HOMENAGEM AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE LEVADOS PELA COVID-19

No momento em que o Brasil se aproxima de 550 mil mortos pela Covid-19, a revista da Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI) se solidariza com as famílias que perderam seus entes queridos e faz uma homenagem à classe médica, que sofreu tantas baixas nesta pandemia. Segundo dados do Conselho Federal de Medicina (CFM), desde 22 de março de 2020, quando foi divulgada a primeira morte de um médico brasileiro por coronavírus, 624 médicos já perderam a batalha para a doença no Brasil. Ou seja: o Brasil perde ao menos um profissional de saúde a cada 19 horas para a Covid, segundo a atualização mais recente, em março passado.

"Os heróis de jaleco enfrentaram destemidamente o inimigo invisível. Mas a vida não é um filme em que o escritor define que final quer que aconteça. Muitos, infelizmente, não foram vitoriosos. Nossa homenagem aos colegas que deram a própria vida no combate ao coronavírus", afirma o Dr. José Roberto Pinto Barbosa, Presidente da AMNI.

No último dia 08 de junho completou um ano de uma perda muito sentida por toda a classe médica. A do Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira, ginecologista e obstetra, membro da Academia Nacional de Medicina. Ele foi professor titular de Ginecologia da UNIG, Presidente e Vice-presidente da Associação Médica de Nova Iguaçu, Professor titular de Ginecologia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Diretor-Médico do Hospital Ronaldo Gazolla, em Acari, e Secretário de Saúde da cidade em que construiu o início de sua carreira e onde tornou-se reconhecido e amado por seus pacientes e pela comunidade médica.

Com orgulho, a família de Dr. Hildoberto lembra que a persistência foi a marca registrada deste marido, pai e profissional e que norteou seus passos desde a infância humilde no Amapá. Filho de seringueiros, ganhou uma bolsa de estudos para o Rio de Janeiro graças ao excelente desempenho na escola. Completou os estudos e escolheu a Medicina – passou em 18º lugar na Uni-Rio.

"Muitas vezes teve que dormir na rua, pois não tinha dinheiro. Realizou mais de 40 mil partos em sua história, salvou tantas vidas e sempre teve um gigante amor pela Medicina. Eu, meus irmãos e minha mãe tivemos a honra de conviver com a pessoa mais maravilhosa que já existiu", contou sua filha caçula, Luíza Fernandes de Oliveira, que está cursando o 3º período de Medicina. "Ele sempre comentou que morreria trabalhando, até o último dia. E que nunca abandonaria seus pacientes. Para ele a Medicina foi um sonho e uma forma de conseguir uma outra vida, diferente daquela do seringal. Mesmo internado, em nenhum dia ele perdeu a esperança, sua marca registrada", lembrou a outra filha Carolina Fernandes de Oliveira.

Segundo os familiares, sentir e presenciar todo o carinho e admiração que tantos tinham por ele é o que tem fortalecido cada um a seguir em frente. A propósito, a inspiração que Dr. Hildoberto deixou foi tão grande que quatro de seus cinco filhos escolheram a Medicina como profissão.

Aos amigos, a passagem de Dr. Hildoberto deixou uma enorme saudade e as melhores lembranças. A Secretária da Associação, Beatriz Santos, conta que o conheceu em 1992 através da esposa Silvania. Com ele trabalhou na Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Rio de Janeiro, na Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), na Casa de Saúde São Marcos, fundada por ele e outros sócios em 1979, e, por fim, na AMNI.

"Durante 28 anos de convivência conheci como tão grandioso e, ao mesmo tempo, tão humilde era aquele homem. Respeitado, cumprimentado e elogiado por todos que o conheciam. Pessoas sem recursos, que iam ao seu encontro em busca de atendimento médico, consultas ou cirurgias, ele, sempre conseguia um tempinho para atender ou orientar a cada uma delas. Mesmo após sua partida, continuo tentando seguir seus ensinamentos, ser uma pessoa melhor", conta Beatriz.

O administrador da AMNI, Marco Antônio Nunes, foi recebido por Dr. Hildoberto em 2012, quando chegava à Associação. "Um médico espetacular, correto, humano e sempre disposto a ajudar. Apaixonado pela associação, ele passou essa paixão para todos os companheiros de trabalho", lembra Marco Antônio, ressaltando a saudade por todos aqueles que faleceram neste um ano e meio de pandemia. "Homenageamos todos os profissionais que se perderam e reverenciamos todos aqueles que seguem na linha de frente desta luta que ainda continua".

Já o Dr. Carlos Alberto Ramos enfatiza o peso de ter perdido tantos colegas precocemente pela doença, mas relembra com alegria a oportunidade de ter convivido com alguns deles durante muitos anos na Associação Médica de Nova Iguaçu. "Principalmente aqueles que fizeram muito pela Medicina, como o Dr. Hildoberto, um eterno professor meu".

Outras perdas tão sentidas durante esta pandemia foram profissionais como: Dr. Aloisio Ferreira Coelho (03/12/2020), Dra. Anita do Couto Soares Barros (10/12/2020), Dr. Francisco Xavier Carvalho Bittencourt (11/05/2020), Dr. Edison Mattos (12/12/2020), Dr. Julio Cesar Moreira Fernandes (14/04/2020), Dr. Luiz Alberto Meirelles Beleiro Barreiro (18/05/2020), Dr. Luiz Antonio Alves (05/02/2021), Dra. Maria das Graças Basilio Rios (08/10/2020) e Dr. Paulo Cesar da Silva Saraiva (30/04/2020).

E nem todos citados na lista foram de Covid-19, mas não podemos esquecer que está homenagem é para todos da área de saúde!!!

"Deixo aqui minha nota de pesar e meus profundos sentimentos aos familiares e amigos daqueles que tiveram suas vidas retiradas por esta grande catástrofe da história", afirma a Dra. Cynthia Meirelles, Diretora Social da AMNI.

ESCRITO POR:
Por Patricia de Paula
Editora

JULHO VERDE – MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

O dia 27 de julho é reconhecido como o Dia Mundial de Prevenção do Câncer de Cabeça e Pescoço, com o objetivo de disseminar as informações relacionadas ao comportamento da incidência dos cânceres considerados, bem como a importância da promoção da saúde, prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação.

Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), os tumores de lábios, cavidade oral, faringe, laringe, cavidade nasal e tireoide, agrupados como cânceres de cabeça e pescoço, representam hoje a segunda maior incidência em homens brasileiros (atrás somente do câncer de próstata). Nas mulheres, o câncer de tireoide é o 5º em incidência. Ainda reforça que o câncer de cabeça e pescoço tem alto índice de mortalidade no Brasil, especialmente porque há frequentemente um diagnóstico tardio, e os pacientes já chegam para o tratamento com a doença em estágios avançados. Neste sentido, o grande desafio na área é o diagnóstico precoce.

O desenvolvimento do câncer de cabeça e pescoço é resultado da interação de fatores de risco e fatores genéticos. A infecção por papilomavirus (HPV) tem contribuído com o aumento da incidência da doença nos últimos anos. Uma das formas de contágio é por meio do sexo oral sem proteção em pessoas com múltiplos parceiros sexuais. Estudos recentes demonstram que a vacinação contra o HPV (em meninas e meninos) diminui significativamente o risco de infecção e provavelmente diminuirá a incidência destes tumores a longo prazo.

O tabagismo também é um fator de risco para o desenvolvimento deste tipo de câncer, aumentando em até 19 vezes a chance de ocorrência. É importante ressaltar que, assim como no câncer de pulmão, o risco de ocorrência do câncer e de morte pela doença aumenta conforme a intensidade e duração da exposição ao tabagismo. No fumo, seja ele consumido em cigarros, charutos, narguilé ou cachimbos, a nicotina é inalada com cerca de seis mil substâncias resultantes da combustão. A nicotina pura não causa câncer, mas participa indiretamente e em conjunto com outras substâncias existentes na fumaça do cigarro, facilitando a formação de células cancerígenas. Quem fuma cigarros de baixos teores corre o mesmo risco de quem fuma os mais fortes.

O consumo de bebida alcoólica também é considerado fator de risco. O álcool atua nas células da mucosa, possibilitando a absorção de substâncias cancerígenas, o que aumenta o risco de desenvolvimento dos tumores. O uso concomitante do álcool com o hábito do tabagismo aumenta de 40 a 100 vezes o risco de desenvolvimento do câncer de cabeça e pescoço.

Outros fatores de risco também podem estar relacionados com a ocorrência destes tipos de câncer, tais como má higiene dental e oral, persistência de refluxo gastroesofágico, pacientes com deficiência imunológica e infecção pelo vírus Epstein-Barr.

Diante deste cenário, pode-se afirmar que existe oportunidade de prevenção e redução do risco de desenvolvimento do câncer de cabeça e pescoço fazendo uso da vacina contra o HPV e com a adoção de hábitos saudáveis, como reduzir o consumo do álcool, não fumar e manter a avaliação odontológica em dia.

Mas é importante estar alerta ao aparecimento de alguns sinais e sintomas, que podem indicar a possibilidade da ocorrência do câncer. A vigilância deve ser constante e o diagnóstico precoce está associado a melhores desfechos e redução de comprometimento funcional do paciente. Os sinais de alerta podem ser:

- Lesão na boca que não cicatriza (sintoma mais comum)
- Dor na boca que não passa (também muito comum, mas em fases mais tardias)
- Nódulo persistente ou espessamento na bochecha
- Área avermelhada ou esbranquiçada nas gengivas, lingua, amígdala ou revestimento da boca
- Irritação persistente na garganta ou sensação de que alguma coisa está presa ou entalada
- Dificuldade para mastigar ou engolir
- Dormência da lingua ou outra área da boca
- Dentes que ficam frouxos ou moles na gengiva ou dor em torno dos dentes ou mandíbula
- Mudanças na voz
- Nódulos ou gânglios aumentados no pescoço
- Mau hálito persistente

Na abordagem do paciente com câncer de cabeça e pescoço, é fundamental levar em consideração:

Fatores relacionados ao paciente	Fatores relacionados ao tumor
Idade	Sítio primário
Comorbidades	Histologia
Estado nutricional	Infecção pelo HPV (orofaringe)
Desejos/Expectativas	Estadiamento
Performance status	

O estadiamento clínico é realizado considerando-se o sítio primário do câncer e a profundidade de invasão, avaliando o comprometimento linfonodal e auxiliando no diagnóstico do prognóstico ao paciente. Um dos principais problemas para o tratamento é o diagnóstico tardio, que ocorre em 60% dos casos, e aumenta a ocorrência de sequelas no paciente.

Pacientes frágeis, com performance status limitado (Eastern Cooperative Oncology Group – ECOG ≥ 2) e pacientes idosos (com 71 anos ou mais) apresentam baixo benefício da adição do tratamento sistêmico na condução do seu caso, independentemente do estadiamento tumoral. Pacientes com comorbidades, principalmente aquelas com impacto na função renal e cardíaca, e pacientes desnutridos devem ser monitorados e o tratamento deve ser adequado à sua função orgânica. Em qualquer caso, é importante individualizar o planejamento do tratamento, direcionando-o para possibilitar maior sobrevida e preservar ao máximo as funcionalidades do paciente.

As principais opções de tratamento para pacientes com câncer de cabeça e pescoço podem incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapia-alvo e imunoterapia. Em muitos casos, uma combinação delas pode ser utilizada.

Dependendo do tamanho do tumor, pode não haver alterações estéticas na face. Mas, conforme as características da lesão, o tratamento pode exigir a retirada de parte da mandíbula, dos lábios, do palato ou da lingua. Nestes tipos de casos, há necessidade de cirurgias plásticas e acompanhamento do fonoaudiólogo para a recuperação da deglutição e fala. Por isto, comprometimentos funcionais devem ser levados em consideração na indicação do tratamento.

Embora o câncer de cabeça e pescoço esteja associado à dor, desfiguração, disfunção, sofrimento psicossocial e morte, os avanços recentes no tratamento têm demonstrado melhorias significativas nos resultados para o paciente. A introdução da imunoterapia mais o desenvolvimento de técnicas cirúrgicas minimamente invasivas e avanços na radioterapia proporcionam maiores chances de preservação das funções do paciente e redução da morbidade e mortalidade.

É importante reforçar que, independentemente do tratamento estabelecido, um aspecto relevante é a atuação conjunta e integrada da equipe multidisciplinar. A atuação conjunta do cirurgião (quando necessário), rádio-oncologista, oncologista e membros da equipe de suporte (enfermeiro, assistente social, dentista, fonoaudiólogo, psicólogo e fisioterapeuta) tem impacto não apenas na qualidade de vida do paciente, como também na sua sobrevida.

Referências Bibliográficas:

1. Sociedade Brasileira de Câncer de Cabeça e Pescoço. Disponível em: http://sbccp.org.br/campanha-nacional-de-prevencao-do-cancer-de-cabeca-e-pescoco/
2. INCA - Instituto Nacional de Câncer do Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.inca.gov.br/noticias/julho-verde-inca-debate-linha-de-cuidado-e-diagnostico-precoce-de-tumores-de-cabeca-e
3. Dan L. Longo. Head and Neck Cancer.N Engl J Med 2020; 382:60-72.

ESCRITO POR:

DR. PAULO SERGIO PERELSON

Oncologista

MIELOMA MÚLTIPLO

O mieloma múltiplo é uma neoplasia maligna da medula óssea. Acomete, preferencialmente, indivíduos a partir da 5ª década de vida com prevalência crescente e de acordo com o aumento da faixa etária. Os ossos ricos em medula óssea, como coluna vertebral, costelas, crânio, esterno, pelve e extremidades proximais do úmero e do fêmur, são mais frequentemente afetados.

A manifestação clínica mais frequente é a dor óssea. É um diagnóstico diferencial importante na avaliação da lombalgia em indivíduos com mais de 50 anos de idade. Manifestações sistêmicas como fraqueza, emagrecimento, astenia, anemia, trombocitopenia, neuropatia periférica, insuficiência renal e hipercalcemia são frequentes no momento do diagnóstico. Fratura patológica ocorre em cerca de 80% dos pacientes e a coluna é o segmento mais acometido.

Radiograficamente, a doença apresenta múltiplas lesões líticas em saca-bocado, arredondadas e sem halo de esclerose. O diagnóstico diferencial de lesões líticas no indivíduo com mais de 40 anos deve incluir o mieloma múltiplo e metástase de carcinoma. A cintilografia óssea com tecnécio-99 é um exame inespecífico para esta patologia, usualmente é negativa mas pode haver hipercaptação, principalmente na presença de fratura patológica. Ressonância magnética e tomografia computadorizada melhoram a avaliação das lesões, principalmente, na coluna vertebral.

Alguns critérios levam à suspeita da patologia: lesão em órgão-alvo; pico monoclonal na eletroforese de proteínas plasmáticas ou urinárias; anemia, alterações renais, entre outras. Entretanto, a confirmação diagnóstica é através da biópsia óssea.

O tratamento primário do mieloma múltiplo é sistêmico e deve ser realizado pelo hematologista oncológico, com base em medicamentos, quimio / radioterapia, acompanhamentos ambulatoriais e/ou transplante de medula óssea. O papel do ortopedista é na fixação profilática de fraturas iminentes ou no tratamento definitivo de fraturas já estabelecidas. Quando o acometimento ósseo não é extenso, lesões sintomáticas podem ser irradiadas (radioterapia) com boa resposta da dor. O potencial de consolidação das fraturas patológicas é bom desde que haja resposta à quimioterapia.

O prognóstico é dependente do diagnóstico precoce, da resposta do paciente ao tratamento e dos órgãos acometidos.

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

Casa de Saúde

Terezinha de Jesus

Um novo hospital para você e sua Família

EXAMES:

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

A MELHOR INFRAESTRUTURA
HOSPITALAR EM
SÃO JOÃODE MERITI / RJ

- Internações Clínicas e cirúrgicas
- Consultórios e Ambulatórios
- Emergência 24 horas
- UTI adulto

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

@casadesaudeterezinhadejesus
www.csmtj.com.br

ASPIRINA EM PREVENÇÃO PRIMÁRIA

Entre os anos 1998 e 2005, alguns estudos importantes, como a metanálise do Antithrombotic Trialists (ATT) (1), evidenciaram redução significativa, mas não expressiva, de eventos cardiovasculares em pacientes de alto risco cardiovascular segundo calculadores de risco.

Desde então os guidelines das principais sociedades do mundo adotaram a prescrição de aspirina para este grupo, os quais incluem pacientes diabéticos, hipertensos, obesos, portadores de síndrome metabólica, tabagistas, dentre outros.

Entretanto, o risco de sangramento pelo uso da aspirina não é desprezível, e o estudo AVERROES (2011) (2) mostrou que 81-324 mg por dia de aspirina apresentam o mesmo risco de sangramento da apixabana, um anticoagulante oral inibidor do fator Xa.

Este risco excessivo de sangramento levou pesquisadores a considerar que o risco de sangramento poderia vir a ser maior que o benefício de redução de eventos cardiovasculares.

Desta forma, desde 2008, os estudos de prevenção primária demonstraram resultados menos favoráveis e influenciaram as diretrizes americanas de 2016 (USPSTF) (3) a reduzir o nível de recomendação da aspirina para prevenção cardiovascular primária na população a partir de 50 a 69 anos de vida, sendo que a diretriz europeia (ESC) de prevenção primária de 2016 (4) definiu como a aspirina deve ser contraindicada para a prevenção primária cardiovascular.

No ano de 2018 foram lançados três importantes estudos em prevenção primária: o ARRIVE (5), o ASCEND (6), e o ASPREE (7).

No estudo ARRIVE, a utilização de 100 mg por dia em pacientes com risco intermediário não reduziu eventos cardiovasculares combinados, porém sangramento gastrointestinal; por sua vez, foi mais de 2x mais frequente entre os usuários da aspirina.

O estudo ASCEND, realizado com uma população diabética, demonstrou um risco 12% menor de eventos cardiovasculares, mas um risco 29% maior de sangramento (AVC hemorrágico, além de sangramentos gastrointestinal e ocular com risco de perda de visão).

O estudo ASPREE foi realizado com indivíduos saudáveis com mais 70 anos e que usavam 100 mg por dia de aspirina. Nele não foi evidenciada ao fim do follow-up, que foi de 4,7 anos, redução de eventos cardiovasculares, infarto ou AVC isquêmico. Por outro lado houve um aumento substancial de sangramento - 38% - além de aumento da mortalidade por todas as causas - 14% - em particular de câncer colorretal.

Em sequência, uma metanálise, que incluiu estes três estudos, demonstrou que a aspirina evita 01 evento cardiovascular a cada 265 usuários em 10 anos de tratamento (NNT - número necessário para tratar), porém provoca um evento adverso a cada 210 indivíduos que usam a droga (NNH - número necessário para produzir dano), traduzido em sangramento intracraniano (AVC hemorrágico) e gastrointestinal. Em diabéticos, o NNT foi de 153 e o NNH foi de 121 (8).

No ano de 2019, a Diretriz de Prevenção Primária da ACC/AHA (9) publica a indicação de aspirina para pacientes de 40 a 70 anos com alto risco cardiovascular, mas com baixo risco de sangramento, como a classe IIb, ou seja, um benefício incerto; e deixa o risco de uso para ser avaliado entre paciente e médico. Para pacientes acima de 70 anos ou com alto risco de sangramento esta indicação passa a ser considerada classe III (ou seja, contraindicada).

Portanto, as novas diretrizes das sociedades de cardiologia americana (ACC/AHA) e europeia (ESC) de prevenção primária enfatizam que o uso da aspirina para prevenção de infarto ou outro evento cardiovascular não deve ser encarada como uma regra, devendo-se levar em conta algumas situações de exceção, como pacientes diabéticos com alto risco cardiovascular e baixo risco de sangramento.

REFERÊNCIAS

1. Baigent C, Blackwell L, Collins R, Emberson J, Godwin J, Peto R, et al. Aspirin in the primary and secondary prevention of vascular disease: collaborative meta-analysis of individual participant data from randomised trials. Lancet (London, England). 2009 May;373(9678):1849–60.
2. Connolly SJ, Eikelboom J, Joyner C, Diener H-C, Hart R, Golitsyn S, et al. Apixaban in Patients with Atrial Fibrillation. N Engl J Med [Internet]. 2011 Feb 10;364(9):806–17. Available from: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1007432
3. Final Recommendation Statement: Aspirin Use to Prevent Cardiovascular Disease and Colorectal Cancer: Preventive Medication. US Prev Serv Task Force. 2016;
4. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). Eur Heart J [Internet]. 2016 May 23;37(29):2315–81. Available from: https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw106
5. Gaziano JM, Brotons C, Coppolecchia R, Cricelli C, Darius H, Gorelick PB, et al. Use of aspirin to reduce risk of initial vascular events in patients at moderate risk of cardiovascular disease (ARRIVE): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Lancet [Internet]. 2018 Sep 22;392 (10152): 1036–46. Available from: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31924-X
6. Effects of Aspirin for Primary Prevention in Persons with Diabetes Mellitus. N Engl J Med [Internet]. 2018 Aug 26;379(16): 1529–39.
Available from: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1804988
7. McNeil JJ, Nelson MR, Woods RL, Lockery JE, Wolfe R, Reid CM, et al. Effect of Aspirin on All-Cause Mortality in the Healthy Elderly. N Engl J Med [Internet]. 2018 Sep 16;379(16):1519–28. Available from: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1803955
8. Zheng SL, Roddick AJ. Association of Aspirin Use for Primary Prevention With Cardiovascular Events and Bleeding Events: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. 2019 Jan;321(3):277–87.
9. K. AD, S. BR, A. AM, B. BA, D. GZ, J. HE, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease. Circulation [Internet]. 2019 May 10;0(0):CIR.0000000000000678. Available from: https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000678
Obs: Compilação resumida e adaptada do site https://medicina.editorasanar.com.br/sanaracademy/?_ga=2.7927473.201398338.1626053435-272632955.1626053434

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

UNIMED NOVA IGUAÇU CELEBRA 50 ANOS

Empresa acompanhou crescimento da cidade e é referência no estado na prestação de serviços de saúde

No dia 13 de julho a Unimed Nova Iguaçu celebrou cinco décadas de prestação de serviços de saúde na Região da Baixada Fluminense. A empresa, que é referência no segmento no estado, abrange os municípios de Nova Iguaçu, Nilópolis, São João de Meriti, Paracambi, Queimados, Mesquita, Belford Roxo e Japeri. Sua estrutura é composta por 600 médicos cooperados, 319 colaboradores, cerca de 66 mil beneficiários diretos e outros 50 mil provenientes do intercâmbio (outras Unimeds) e mais de 550 empresas contratantes. Ao longo destes 50 anos, a Unimed Nova Iguaçu reúne muitas histórias, desafios, dedicação e compromisso em ofertar uma saúde humana e de qualidade.

A rede terceirizada de serviços é formada por 105 clínicas especializadas, 36 laboratórios e 09 hospitais. Na rede própria a Cooperativa dispõe do Centro de Atendimento Multidisciplinar (Camu) com atendimento psicológico e fonoaudiológico; um Laboratório de Análises Clínicas (inaugurado no último dia 20 de julho); um Centro de Oncologia (a ser inaugurado); além do seu principal e maior empreendimento: um hospital com mais de 200 leitos previsto para abrir as portas no primeiro semestre de 2022.

– A celebração dos 50 anos da Unimed Nova Iguaçu nos enche de alegria e orgulho. A Cooperativa começou suas atividades em julho de 1971 com 60 médicos, considerados sócios fundadores. Sua sede funcionava em uma acanhada sala cedida pela Associação Médica de Nova Iguaçu. Em cinco décadas a Cooperativa se expandiu muito, sempre alicerçada nos pilares fundamentais do cooperativismo, como união, fortalecimento e dignidade. A Unimed Nova Iguaçu é uma das principais empresas da região, geradora de impostos para os municípios onde oferta serviços, além de centenas de empregos diretos e indiretos – exalta o Diretor-presidente, Joé Gonçalves Sestello.

Premiações confirmam excelência no segmento

Ao longo desta trajetória a Unimed Nova Iguaçu colecionou também muitas premiações: certificado Empresa Cidadã e o diploma de Mérito Contábil pela 10ª vez consecutiva (de 2011 a 2020), concedidos pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro – CRC/RJ; três vezes certificada no ranking "Melhores Empresas para Trabalhar no Estado do Rio de Janeiro" pelo Great Place To Work (GPTW/RJ); 4º lugar no "Prêmio Valor Carreira" (2019) pelas Melhores Práticas em Gestão de Pessoas – na categoria de 100 a 500 funcionários; entre 2012 e 2018 permaneceu entre as 50 maiores empresas do Brasil no ramo Saúde, conforme anuário do Valor Econômico "Valor 1000".

No Sistema Nacional Unimed a Cooperativa também se destaca: "Ouvidoria de Excelência" (abril de 2021) e 17 vezes conquistou o Selo de Responsabilidade Social, ambos conferidos pela Unimed do Brasil; recebeu o "Prêmio Estadual Melhores Práticas" da Federação Unimed Rio em variadas categorias – Auditoria em Saúde 3º lugar (2019); Auditoria Médica 2º lugar (2012); Controladoria 3º lugar (2015 e 2019); Gestão de Pessoas 2º lugar (2012), 3º lugar (2018), 1º lugar (2019); Intercâmbio 2º lugar (2012); Tecnologia da Informação – 1º lugar (2019); Responsabilidade Social – 1º ano (2017).

O Vice-presidente, Jorge Luiz Gonçalves Andrade; o Diretor Econômico-Financeiro, Gilmar de Oliveira Pacheco; e o Diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna, completam a atual diretoria executiva comprometida: com a continuidade do crescimento sustentável, com a promoção da intercooperação, com a gestão transparente e o incremento das condições de trabalho aos médicos cooperados. Antenada nas tendências e exigências do concorrido mercado, a Cooperativa investe permanentemente na capacitação e valorização dos seus gestores, gerentes e colaboradores.

Prédio da sede Administrativa inaugurado em junho de 2014

Dr. Donaldo Peloso (centro) inaugura primeira sede própria da Cooperativa, em novembro de 1983 / Fonte: Revista Semana Ilustrada

Carlos Alberto Vianna (centro) assume a presidência da Cooperativa em março 1974

Jorge Luiz Andrade durante premiação do Valor Carreira 2019

Gilmar Pacheco, Joé Sestello e Jorge Luiz Andrade em assembleia com os cooperados

COOPERATIVA INAUGURA PRIMEIRO LABORATÓRIO PRÓPRIO

A Unimed Nova Iguaçu dá mais um passo importante com a inauguração do seu primeiro laboratório de análises clínicas. Localizado na Av. Getúlio Vargas, 211, Centro de Nova Iguaçu, o Espaço Cuidar Bem vem oferecer o que há de mais moderno no segmento, com atendimento humanizado e a credibilidade da marca Unimed.

O novo equipamento conta com recepção, oito posições de coleta, uma sala de coleta infantil humanizada, uma sala de curva glicêmica e seis cadeiras de coleta para adultos. Com capacidade para realizar 100 mil exames mensais, o espaço irá atender clientes Unimed e particulares.

Os beneficiários do plano coparticipativo contarão com uma grande vantagem: redução na taxa de coparticipação para os exames feitos na unidade, incluindo PT-PCR e sorologia Covid-19. O laboratório realizará também os seguintes exames: Anatomia Patológica, Biologia Molecular, Biópsia, Bioquímica, Hematologia, Citologia, Imunológica e Covid-19.

Segundo o Vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, o novo recurso próprio ratifica o planejamento de crescimento sustentável e fortalecimento da marca Unimed na Região da Baixada Fluminense.

SERVIÇO
Espaço Cuidar Bem
Av. Getúlio Vargas, 211, Centro - Nova Iguaçu
Tel.: (21) 2882-9700
Horário de funcionamento: de 2ª a 6ª, das 07h às 16h / Sábados, das 07h às 11h

Laboratório atenderá clientes Unimed e particulares

COOPERADOS RECEBEM LIVRO DOS 50 ANOS DA UNIMED NOVA IGUAÇU

O dia 29 de junho foi de alegria e emoção para a singular. A diretoria executiva presenteou alguns cooperados com o livro comemorativo dos 50 anos da Cooperativa, celebrados no dia 13 de julho. Orlando Bottari, Walter Ramos, Anderson Ramos e Diloguardiu de Oliveira ficaram felizes em ver os registros históricos de cinco décadas e tiraram fotos ao lado do Presidente Joé Sestello, do Vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, e do Diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna.

Os demais cooperados, colaboradores e parceiros também receberão a publicação das bodas de ouro.

Da esq. p/ dir.: Carlos Alberto, Jorge Luiz, Orlando, Joé / Walter, Joé, Anderson, Carlos Alberto e Jorge Luiz / Joé, Diloguardiu, Carlos Alberto e Jorge Luiz

JUDOCA THAYANE LEMOS EMBARCA COM SELEÇÃO BRASILEIRA RUMO À TÓQUIO

A atleta Thayane de Oliveira Lemos (Leve 57 kg), 19 anos, embarcou para o Japão no dia 08 de julho, rumo às Olimpíadas de Tóquio. Sua missão é, ao lado de outros judocas, dar suporte à seleção olímpica nos treinamentos. Convocada pela Confederação Brasileira de Judô, a judoca iguaçuana é patrocinada pela Unimed Nova Iguaçu e começou a sua trajetória praticando o esporte com o padrasto, Faixa Preta 2º Dan (nidan).

Apoiar o esporte e atletas da região é um dos compromissos da Cooperativa

UNIMED NOVA IGUAÇU ANTECIPA ENTREGA DA ESCRITURAÇÃO CONTÁBIL DIGITAL

O setor de Contabilidade entregou e validou no dia 29 de junho, um mês antes do prazo, a Escrituração Contábil Digital (ECD) junto à Receita Federal. Segundo Rosana Vitório Miranda, responsável pelo Departamento, a ECD envolve os dados armazenados de todo o fluxo da Cooperativa: custos assistenciais, financeiro, contas a pagar e a receber, folha de pagamento, faturamento, dentre outros. A entrega destes documentos é obrigatória e anual, passível de multa.

"Quando compilamos as informações, fazemos a análise contábil e transformamos tudo em linguagem contábil para alimentarmos o sistema Sped. A entrega e a validação das informações ocorrem aos poucos, podendo levar de 15 a 20 dias, dependendo dos ajustes solicitados pela Receita Federal. Entretanto, em função da nossa agilidade e organização, conseguimos receber a validação de todos os dados muito antes de o prazo final de entrega. É através deste sistema que a Receita Federal monitora a vida contábil da Unimed Nova Iguaçu e das demais empresas no país".

Equipe da contabilidade atinge mais uma meta importante para a Cooperativa

TROCAR O PRESUNTO PELO PEITO DE PERU É UMA BOA ESCOLHA?

Muito comum você começar uma mudança alimentar e trocar o presunto por peito de peru. Mas ele não é um alimento tão saudável quanto você pensa, nem melhor que o presunto. Vou mostrar como os embutidos podem afetar sua saúde e consequentemente seu corpo.

Os embutidos são produzidos a partir da carne bovina, suína e de aves, compostos também pelas vísceras dos animais. São passados por processos de trituração, embutidos sob pressão em um recipiente envoltório, e recebem a adição de diversos aditivos químicos para sua conservação e também para conferir melhores características sensoriais como cor e sabor.

Os principais aditivos utilizados são os NITRITOS E NITRATOS, os quais reagem no nosso organismo produzindo substâncias altamente cancerígenas, isto já comprovado, principalmente câncer gastrointestinal.

Além disto, alimentos processados e ultraprocessados possuem bastante sódio, gordura, açúcar e já se sabe que o alto consumo de alimentos ricos destes componentes, aliados a um estilo de vida ruim, está diretamente relacionado à obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Outro fator a ser considerado é que normalmente encontramos menos da metade de proteínas se comparados a mesma quantidade de uma carne ou frango, ou seja, eles não fornecem as quantidades de proteínas adequadas e que precisamos durante o dia! Para o café da manhã e lanches intermediários opte por ovos, frango desfiado, atum e queijos, os quais também serão melhores opções. Escolha para o consumo do dia a dia os mais magros como ricota, cottage, minas padrão, minas frescal e até o muçarela.

-> Exemplo dos embutidos a evitar: linguiça, presunto, salame, salsicha, mortadela, pastrami, lombo defumado, peito de peru, blanquet de peru, nuggets.

ESCRITO POR:
DR.ª Clara N. Filipak
Nutricionista

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

A ARTE DE RESPIRAR E O MANEJO DAS EMOÇÕES

A respiração é um bem com o qual já nascemos, o bem maior que possuímos. Através da respiração também refletimos nossas emoções, assim como conseguimos suavizá-las e direcioná-las.

A "arte de respirar" pode ser usada para alívio de dores crônicas, lidar com a ansiedade, estresse, depressão, e até para meditação espiritual. A expressão "arte de respirar" se refere aos momentos nos quais atentamos mais a nossa respiração e podemos até mesmo apreciar de maneira mais presente e consciente a beleza do nosso dia a dia.

Atentar mais a nossa respiração e perceber o seu movimento natural nos ajuda a nos tratar com mais empatia, bondade e com a compaixão que precisamos, nos ajudando na aceitação de nossas falhas e imperfeições.

Como diz Jon Kald Zinn: "enquanto estiver respirando existem mais coisas dando certo do que errado com você". Mas como respirar é algo tão comum, deixamos passar despercebida a sua verdadeira importância; como já dito a respiração reflete e amplifica nossas emoções.

Um estresse momentâneo deixa o nosso corpo tenso e nossa respiração fica menos profunda, diminuindo o nível de oxigênio no sangue e fazendo com que o cérebro interprete como sinal de estresse. Com este sinal a respiração se torna mais acelerada e ainda menos profunda, o coração fica acelerado e o cérebro sente um pouco mais de estresse, tornando-se um ciclo de estresse ao cérebro.

A respiração, quando mais suave e mais profunda, estimula o sistema nervoso parassimpático, fluindo hormônios calmantes pelo corpo. Estes hormônios acalmam as emoções, sentimentos e pensamentos negativos e passamos a respirar um pouco mais devagar e profundamente.

Trazendo para o nosso dia a dia, na maioria das vezes que estamos respirando quando estamos chateados, ansiosos ou estressados, o abdômen se tenciona e atrapalha o funcionamento dos músculos principais para a respiração. Isto faz com que o trabalho seja deixado apenas para os músculos secundários, e estes suportam somente 20% da carga respiratória, ou seja, ficamos ainda mais tensos.

Para respirarmos de maneira correta tudo que precisamos é liberar a respiração sentindo seu ritmo natural, entrando e saindo do corpo, relaxando conforme sua fluidez.

Quando nos sentimos estressados ansiosos e esgotados é importante que comecemos a inspirar e expirar de forma consciente, atentos a nossa respiração.

Para ajudar neste processo: faça uma inspiração longa e profunda contando mentalmente até cinco bem devagar, faça uma pausa e expire contando até sete. Repita até se sentir inteiro, pleno e no controle. Não aprece as coisas e recorra a este exercício sempre que precisar.

ESCRITO POR:
ALINE FORTES RIBEIRO
Psicóloga Clínica e Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental
CRP 05/51337
Contato: (21) 97366-5272
alinefortes;psi@gmail.com

AUMENTAR SEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA É O PRIMEIRO PASSO PARA BAIXAR A PRESSÃO ARTERIAL E O COLESTEROL

Adicionar um pouco de movimento ao seu dia pode reduzir sua pressão arterial e colesterol, de acordo com as novas diretrizes da AMERICAN HEART ASSOCIATION - AHA

A Associação informou que pessoas com hipertensão leve a moderada e colesterol alto podem baixá-los com exercícios.

As pessoas não precisam ter uma sessão intensa na academia para atingir o nível de atividade necessário a fim de colher os benefícios, disse BETHANY BARONE GIBBS, autora principal da declaração científica da AHA e Professora associada do Departamento de Saúde e Desenvolvimento Humano e Ciência Clínica e Translacional da Universidade de Pittsburgh.

Embora o exercício planejado seja ótimo, apenas ficar mais ativo em sua vida cotidiana - como subir escadas e pegar o ritmo enquanto você passeia com o cachorro, também pode lhe dar os mesmos benefícios.

A atividade física ajuda a treinar o corpo a se livrar de substâncias nocivas na corrente sanguínea e melhora a função dos vasos sanguíneos.

GIBBS recomenda que as pessoas busquem um nível de colesterol total inferior a 200 MG/DL.

Parar de fumar, reduzir o consumo de álcool e adotar uma dieta mediterrânea pobre em alimentos processados podem reduzir o risco de doenças cardíacas, enquanto reduzem a pressão arterial e o colesterol, de acordo com as novas diretrizes.

A orientação atual diz que as pessoas devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade por semana, exercício suficiente para aumentar sua frequência respiratória.

Os idosos que vivem um estilo de vida mais sedentário podem tentar se mover por alguns minutos a cada hora.

Para uma atividade divertida, por exemplo, tentem uma dança pessoal, seguindo suas músicas favoritas. Melhor, chame um amigo ou familiar para dançar com você e compartilhar os benefícios para saúde.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

NEWMEDIC

PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

TUDO PARA SAÚDE TUDO POR VOCÊ!

Apenas: R$6,99

ÁLCOOL 70 LÍQUIDO 1 LITRO

Apenas: R$214,99

ANDADOR MERCUR

Apenas: R$139,99

APARELHO DE PRESSÃO GTECH

Apenas: R$329,99

CADEIRA DE BANHO POP JAGUARIBE

Apenas: R$49,99

CLASSIC TAPE

Apenas: R$89,99

ENCOSTO ORTOPÉDICO LUCKESPUMA

A partir de 5 caixas R$69,90

LUVA DE PROCEDIMENTO MEDIX

Caixa unitária: R$ 74,90

Apenas: R$59,99

LUVA VINIL MEDIX

Apenas: R$29,99

MÁSCARA TRIPLA MEDIX C50

Apenas: R$187,00

OXÍMETRO GTECH OLED

Apenas: R$139,99

SANDÁLIA FLY FEET

Apenas: R$0,69 A unidade

SERINGA INSULINA

Apenas: R$59,99

TRAVESSEIRO PILLOW

Apenas: R$41,99

JOELHEIRA ORIFÍCIO MERCUR

Comprando Caixa c/50 a unidade sai R$5,33

MÁSCARA KN95

Unitário 5,99

R. Comendador Soares, 248 - Centro, Nova Iguaçu

Av. das Américas, 7707 bl 2 loja 104
Barra da Tijuca, Shopping Millenium

ESTÉTICA, HARMONIA E BELEZA DA FACE

Uma das causas dos desalinhamentos simétricos da face é a mastigação com maior frequência de um só lado dos maxilares. Esta função unilateral pode deixar sequelas estéticas terríveis e o rosto assimétrico por toda a vida.

Grande parte da população mastiga de um só lado das arcadas, mas não imagina que isto lhe trará vários problemas, perdas funcionais nas estruturas articulares e desgaste ósseo. Além de mialgia na musculatura da face e possibilidade de uma assimetria na face.

É comum escutarmos que um lado do rosto não é igual ao outro e não deixa de ser verdade. Contudo, a realidade é que mastigar de um só lado também causa uma diferença assimétrica na altura dos olhos, sobrancelhas, asa do nariz e nos lábios.

Para verificarmos se há anormalidades, deve-se posicionar o paciente a nossa frente e constatar, facilmente, se traçarmos uma linha imaginária bipupilar e outra paralelamente ao nariz e à boca, comparando os hemilados da face. Assim, pode-se analisar e perceber os olhos, a asa do nariz e o comprimento labial. Caso haja assimetria, deve-se requisitar exame complementar radiográfico e fazer medição com réguas e equipamentos específicos para tal.

A mastigação unilateral pode chegar a causar uma assimetria tão grave que será necessária uma reabilitação protética urgente.

01

02

03

04

01 Prótese com desgaste oclusal devido à mastigação unilateral com diminuição da dimensão vertical

02 Reabilitação com reconstrução protética oclusal e reposição funcional da ATM e da DVO

03 Envelhecimento precoce devido à perda da dimensão vertical dos dentes, alterando o perfil da face

04 Perfil estético após reabilitação protética, promovendo rejuvenescimento facial

Outrossim, a mastigação unilateral provoca estiramento da ATM (articulação temporomandibular) e, consequentemente, estalos e dores de cabeça, alterações estéticas, aprofundamento dos sulcos, bem como envelhecimento precoce e baixa autoestima da pessoa. Neste caso, só uma intervenção profissional emergencial pode ajudar a retirar o paciente deste quadro. Hoje temos vários pacientes em tratamento, encaminhados por Otorrinos, Neurologistas e Ortopedistas; e não só de pacientes adultos estamos falando, também de crianças e adolescentes. Temos observado que estas intercorrências estão acometendo pacientes mais jovens a cada dia.

Diante do quadro clínico doloroso, temos que intervir com aparelhos ortopédicos funcionais e dispositivo miorrelaxante, para alívio imediato da sintomatologia, com base nos registros identificados clinicamente e nos modelos e alterações oclusais das arcadas registrados no articulador, equilibrando as resultantes das forças oclusais; para em uma segunda etapa dar início ao planejamento de reconstrução das arcadas dentárias.

A longo prazo, o trauma excessivo em alguns dentes causará fraturas irreversíveis e visíveis no esmalte, podendo propagar-se pela parte sensorial da polpa e nas estruturas de sustentação dos dentes, partindo a estrutura dentária; inflamando todo o periápice; provocando reabsorção óssea, ou seja, perda de osso alveolar; retraindo a gengiva e expondo a raiz dos dentes. Tal exposição causa sensibilidade ao frio, calor e doce. Se isto não for corrigido, a perda do osso continua, chegando até à perda do dente em um grau mais severo. Em alguns casos a assimetria facial faz com que a pessoa incline a cabeça para compensar a assimetria. Esta conduta provoca um desequilíbrio do corpo para um lado, o qual é compensado pela coluna, acarretando com o tempo um desvio e, consequentemente, dores.

Será que você tem uma mastigação equilibrada bilateralmente?

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

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

A Adventure Kids 2 em Nova Iguaçu foi, no passado dia 3, o palco da big festa pelos 11 anos da jovem Thalita Guedes Terra, onde a galerinha pintou o 7 nos brinquedos e em uma série de momentos divertidos e de muita animação. E que tal conferirmos através das lentes do fotógrafo Almir de Castro alguns momentos da noite? Então, vamos lá:

A alegria da aniversariante Thalita Guedes Terra

Thalita com o pai Mauro Terra, as irmãs Emily e a caçulinha Maria Alice

Thalita com seus avós paternos, Manoel Terra e Lourdes Pimentel

Thalita com seu Papai, o Empresário Mauro Terra, do Centro Biomédico Terra Pereira

Thalita com sua amiguinhas

Thalita com as amigas e amigos

Mauro Terra acompanhado do casal, o Dr. Gilmar Pacheco e Andrea Zanetti

Mauro Terra com o casal, os médicos Rodrigo e Damiery Serapião

Mauro Terra com o casal, o Empresário Adriano Suzano (da NEWMEDIC) e Soninha com o filho Guilherme Figueiredo de Almeida

... e Mauro Terra com amigos

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

CARMELITA BRASIL

Símbolo de pioneirismo em Nova Iguaçu

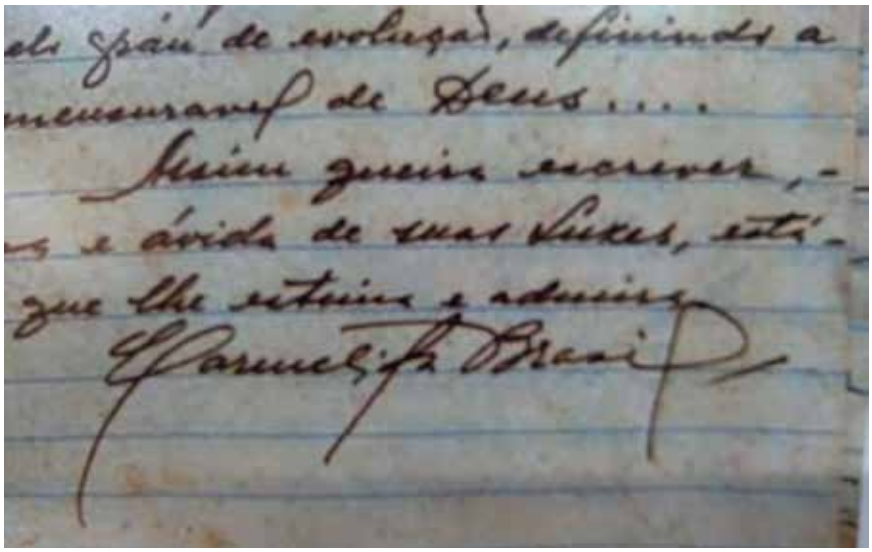
Uma cidade não se constrói apenas com as vias, os imóveis residenciais e comerciais, os aparelhos públicos e privados, bem como as demais estruturas físicas que dão as características de uma urbanização. A construção de uma cidade vai além. Também se constrói com histórias, sobretudo de pessoas que ousaram no pioneirismo e transformação de comportamentos. Neste caso podemos dizer que um desses nomes, por mais de sete décadas sepulto na memória coletiva do seu próprio povo, volta a aparecer. Trata-se de Carmelita Brasil Monteiro, primeira vereadora de Nova Iguaçu e do Estado, assim como a primeira mulher a presidir uma agremiação carnavalesca (GRES Unidos da Ponte); mas que ainda na década de 30, com tenra idade, já era dirigente de atividades esportivas e sociais do Esporte Clube Iguaçu, sendo, inclusive, a responsável por seu departamento feminino, vindo a se desligar dele em 1944.

Após sua passagem no Esporte Clube Iguaçu, quando se desligou do departamento feminino em 1944, época em que organizava as festas juninas e outros eventos sociais, Carmelita Brasil decidiu concorrer ao cargo de vereadora e foi eleita como a 6ª mais votada entre os eleitos, em 1947, se transformando assim na primeira parlamentar de Nova Iguaçu, feito este que lhe rendeu o título de primeira vereadora do Estado do Rio de Janeiro.

Com um mandato voltado para as questões da Educação e do Funcionalismo Público – Carmelita Brasil também era funcionária da Prefeitura de Nova Iguaçu no cargo de "oficial administrativa K". A jovem, nascida em 10 de maio de 1914, se tornara vereadora com apenas 33 anos, mesmo assim dividia a tribuna em debates calorosos com vultosos nomes da política iguaçuana, como Luiz Guimarães, José Haddad, Humberto Gentil Baroni, Ary Shiavo, entre outros. E constam nas atas da Câmara de Vereadores de Nova Iguaçu detalhes destes debates, como um em que, por exemplo, os vereadores alegam que a trama para a escolha de Luiz Guimarães ser o Presidente da Câmara ocorrera na casa de Carmelita Brasil, hoje um imóvel ocupado pela Prefeitura de Nova Iguaçu, onde funciona o Centro de Atendimento Psicossocial Dr. Jair Nogueira; mas o imóvel não faz nenhuma referência ao nome de Carmelita, assim como não há rua com o nome dela.

No samba, em 1955, Carmelita Brasil se tornou a primeira mulher dirigente de uma agremiação, tendo presidido galhardamente a Unidos da Ponte, de São João de Meriti, escola que Carmelita não só presidiu, como para a qual fez sambas e foi a responsável por enredos.

Hoje, sem ter rua ou aparelho público com o seu nome, Carmelita Brasil virou nome de comenda, que anualmente a Câmara de Vereadores de Nova Iguaçu entregará às mulheres à frente do seu tempo. O projeto é de autoria do Presidente da Câmara, Vereador Dudu Reina, ele que teve a sensibilidade, junto com a Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu, na figura do Presidente Miguel Ribeiro, de apoiar o resgate sobre a vida da mulher empoderada iguaçuana: Carmelita Brasil Monteiro.



Fonte e texto:
Escrito por Almeida dos Santos
Pesquisa: Luiz Cláudio, Jornalista do Correio Da Lavoura; Jornalista Cláudia Maria; do Cinegrafista Juarez Mariz; do Fotógrafo Paulo Santos e com apoio do Historiador Antônio Lacerda

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

PROCURADOR-GERAL DE NOVA IGUAÇU É HOMENAGEADO POR DEFESA À LIBERDADE DE IMPRENSA

O Procurador-geral do município de Nova Iguaçu, Rafael Alves de Oliveira, foi homenageado pela Associação da Imprensa do Brasil (AIB). Ele foi um dos escolhidos pela comissão de Direitos Humanos da entidade para receber Moção de Aplausos, em celebração ao Dia da Liberdade de Imprensa, celebrado em 7 de junho. A solenidade aconteceu na noite de quarta-feira (30), em um restaurante na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro. "Como advogado que acredita no estado democrático de direito, me sinto no dever de defender a liberdade de imprensa. A democracia depende de uma imprensa livre. Pense na imprensa como o "quarto poder", aquele que acompanha e fiscaliza os poderes executivo, legislativo e judiciário. Nesse contexto, os jornalistas só poderão cumprir bem a sua missão com liberdade de imprensa", disse Rafael Alves.

Além do Procurador-geral de Nova Iguaçu, outras 17 personalidades receberam a homenagem da AIB. O evento teve a presença de importantes figuras públicas da imprensa, como a Jornalista Isabele Benito, e do Direito, como os Presidentes da OAB de Nova Iguaçu, Hilário Franklin, e da OAB da Barra, Marcus Soares, além do Diretor do Departamento de Apoio às Subseções (DAS), Fábio Nogueira, e do Desembargador Flávio Dutra, do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro.

MATERNIDADE MARIANA BULHÕES TEM MAIS UMA ENFERMARIA REFORMADA: PREFEITURA DE NOVA IGUAÇU SEGUE REVITALIZANDO EQUIPAMENTOS DE SAÚDE

A Secretaria Municipal de Saúde de Nova Iguaçu (SEMUS) entregou nesta semana mais uma enfermaria reformada na Maternidade Municipal Mariana Bulhões. O espaço com cinco leitos foi totalmente revitalizado com a troca completa do piso, das tubulações de gases e oxigênio, pintura de paredes e novas camas para as pacientes, berços para os recém-nascidos e poltronas para os acompanhantes. A exemplo das demais enfermarias reformadas, ela também recebeu novo sistema de ar-condicionado e banheiro com acessibilidade para pessoas com deficiência.

Com média de 4 mil atendimentos e de 700 partos por mês, a maternidade municipal recebe gestantes de média e alta complexidade. Cerca de 40% delas são de fora de Nova Iguaçu. "A Maternidade Mariana Bulhões tornou-se o berço de muitos bebês da Baixada Fluminense. A reforma das enfermarias e também de outros setores garante mais conforto e também dignidade às mães e seus filhos", diz o Secretário Municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.

Além das reformas que vêm sendo realizadas na Maternidade, a Prefeitura de Nova Iguaçu está recuperando outros importantes equipamentos da cidade. O principal deles é o Hospital Iguassú, erguido em 1930 e fechado há 12 anos. A unidade, que faz parte da história de muitos iguaçuanos e tem cerca de 60% da obra concluída, está sendo modernizada, mas preservando sua arquitetura histórica, como fachadas, varandas, portas, vitrais e telhas francesas. A previsão é que o Hospital fique pronto para receber um público de 800 pessoas por dia, entre pacientes e funcionários, até o fim de outubro deste ano.

Já no Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), uma das principais emergências da Baixada Fluminense, a SEMUS segue reformando as enfermarias. O Centro de Imagem e o telhado da Unidade também foram recuperados. Além disto, uma Estação de Tratamento de Esgoto está em construção.

Além do HGNI e da Maternidade Mariana Bulhões, diversas Clínicas da Família ou Unidades Básicas de Saúde (UBS) também estão recebendo obras, e quatro delas passam por reconstrução.

A BIBLIOTECA NACIONAL DO BRASIL

A Biblioteca Nacional do Brasil tem sua origem no ano do 1808 diretamente ligada à vinda de Dom João VI e sua corte para o Rio de Janeiro. Neste período, ocorreu a invasão de Portugal pelas tropas de Napoleão Bonaparte, o que causou a fuga da família real portuguesa para o Brasil junto com um acervo de 60 mil itens, constituído por livros, manuscritos, mapas, medalhas, moedas e estampas.

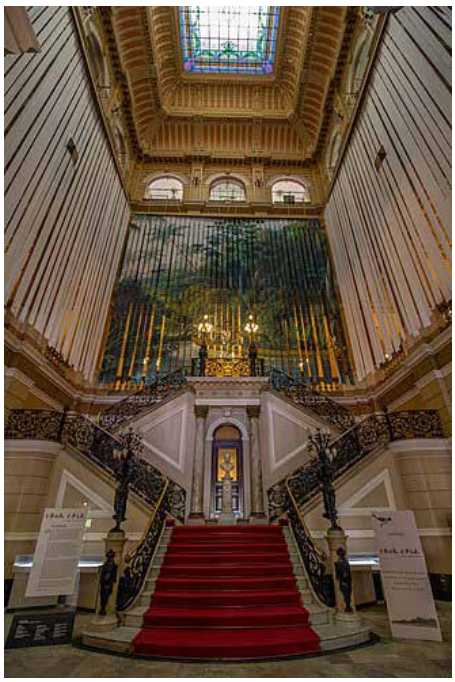
Esta semente original da Biblioteca Nacional, por conta da fuga da família real portuguesa para o Brasil, resultou na biblioteca brasileira mais importante. Tal importância pode ser percebida de várias maneiras. Uma delas é pela constituição do seu acervo que vem desde os itens trazidos pela família real portuguesa e, ao longo do tempo, foi sendo ampliada com a incorporação de acervos pessoais de pessoas ilustres, doações e aquisições. Outro fato importante é a Biblioteca

Nacional ser o Depósito Legal do país, ou seja, ela recebe um exemplar de todas as publicações do território nacional, relativas aos livros, periódicos, partituras, fonogramas e videogramas. O Depósito Legal tem o objetivo de guardar a memória nacional (Coleção Memória Nacional), pois assegura a guarda e difusão da produção intelectual brasileira.

Diversos são os marcos na história da Biblioteca Nacional, hoje conhecida como Fundação Biblioteca Nacional (FBN). É possível, através do site - https://www.bn.gov.br/ pesquisar, conhecer com riqueza de detalhes toda a trajetória da FBN e perceber a construção e importância desta biblioteca no cenário nacional e internacional.

A publicação periódica mais antiga da FBN, que é editada até hoje, é "Anais da Biblioteca Nacional" datada inicialmente do ano de 1876. Tal

publicação tem como objetivo divulgar obras raras, documentos preciosos, publicar manuscritos interessantes e trabalhos bibliográficos de merecimento. Uma das inovações com imenso significado para a atualidade foi a criação da Biblioteca Nacional Digital (BN Digital) no ano de 2006, igualando a FBN às bibliotecas estrangeiras no que diz respeito à digitalização do acervo e acesso remoto às obras. A criação dos Anais da Biblioteca Nacional foi a 1ª forma de aproximação do público com a biblioteca ao expor seu acervo e despertar a curiosidade dos leitores. Já a BN Digital caracteriza a FBN como vanguarda na preocupação e ampliação do acesso ao acervo e



serviços através da Internet.

Atualmente, a Biblioteca Nacional está ligada ao Ministério da Cidadania. É a instituição cultural brasileira mais antiga, com mais de 200 anos. A FBN conta com um acervo de 9 milhões de itens, os quais constituem o acervo da Biblioteca Nacional, que está dividido em: Cartografia, Iconografia, Manuscritos, Música e Arquivos Sonoros, Obras Gerais, Obras Raras, Periódicos, Obras de Referência e Coleções. Ela foi considerada pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) uma das principais bibliotecas nacionais do mundo.

A FBN é uma Biblioteca Nacional pois:

- É o Depósito Legal das publicações brasileiras;
- Tem Catálogos on-line onde a bibliografia brasileira é elaborada e divulgada;
- É o centro nacional de Permuta Bibliográfica, com atuação internacional.

Para cumprir sua missão, a FBN realiza as atividades de preservação, as quais abrangem a conservação, restauração, digitalização e microfilmagem; de processamento técnico, onde o "Caminho do livro" se dá nas 3 divisões: Depósito legal, Serviços Técnicos e Bibliografia Brasileira; por fim, a difusão onde o conhecimento e a memória nacional são divulgados.

A FBN é uma instituição pública. Localiza-se, atualmente na Av. Rio Branco, 219, no Centro do Rio de Janeiro. Sua sede é uma construção imponente que, por vezes, foi responsável por causar distanciamento com o público que entende como barreira um local histórico como este. Isto é uma construção social que precisa ser mudada com a divulgação e incentivo do acesso ao público. É claro que, antes da pandemia do coronavírus, a realidade era outra: diversas atividades e eventos ocorriam na FBN, além das visitas guiadas. No atual contexto, o incentivo ocorre de forma virtual, através do acesso ao site https://www.bn.gov.br/, ao Instagram https://www.instagram.com/bibliotecanacional.br/ e https://web.facebook.com/bibliotecanacional.br.

ESCRITO POR:
CYNTHIA CAVALCANTE PINHEIRO
Bibliotecária - Graduanda em Arquivologia

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

DICAS PARA SE EXERCITAR NO FRIO

Como professor e praticante, sei o quanto é difícil se manter motivado para praticar a atividade física recomendada diariamente, em especial nos dias de temperaturas baixas; confesso que é desanimador iniciar, seja em qualquer horário do dia. Mas afirmo que esta falta de motivação dura apenas os primeiros 5 a 10 minutos iniciais da atividade e mais, digo com propriedade, que após este tempo fica até prazeroso. Sabendo das dificuldades, venho trazer algumas dicas que são importantes para você tirar maior proveito dos treinos nesta época de frio.

É correto afirmar que gastamos mais energia ao se exercitar em baixas temperaturas, pois o corpo necessita aumentar a temperatura corporal para produzir energia gerando calor, já que o ambiente externo proporciona (ao corpo) ficar cada vez mais hipotérmico, pois o calor que é produzido em nosso organismo é devido à função do nosso metabolismo celular. Este calor segue em direção à pele e posteriormente ao ambiente externo, ocasionando troca de calor, com a intenção de manter nossa temperatura em valores constantes.

ROUPAS

Para treinar no frio é interessante usar roupas que o mantenham aquecido inicialmente, mas que sejam fáceis de ser retiradas, conforme você vai se aquecendo pelo exercício. É legal usar roupas com textura "fina", que permitam fácil evaporação do suor e não retenham muita umidade. Existem roupas que são próprias para fazer exercícios em dias frios, são leves, finas e mantêm o copo aquecido.

EXTREMIDADES DO CORPO

Nos dias frios nosso corpo prioriza manter aquecidos os órgãos vitais localizados na parte central do corpo (tronco), como forma de proteção. Por isto ficamos com as extremidades geladas, tipo pontas dos dedos (mãos e pés) e orelhas também. Se for fazer exercícios em áreas externas, o uso de luvas, tocas, calças e blusas térmicas é bem-vindo.

AQUECIMENTO

O aquecimento é necessário em qualquer época, com qualquer temperatura, mas nos dias frios ele pode ser a diferença entre uma lesão e um treino perfeito. Há uma tendência natural de contrairmos nosso corpo devido à temperatura baixa, como forma de defesa; ou seja, sair direto do repouso para uma atividade vigorosa pode ser desastroso, para não dizer perigoso. Fazer exercícios com movimentos leves para iniciar e começar a "soltar" a musculatura é o ideal. Fazer exercícios para mobilidade articular, ou de alongamento geral ou específico, seguido de uma caminhada/trote, é uma excelente estratégia.

HIDRATAÇÃO

A hidratação deve ser feita independente da temperatura, mas nos dias frios fica mais fácil negligenciar este importante cuidado, por transpirarmos menos e a sensação térmica ser menor, logo, sentimos menos sede. Lembre-se que no inverno os dias costumam ser mais secos e a hidratação passa a ter o papel de ajudar a manter a umidade das vias respiratórias.

TROQUE DE ROUPA APÓS O TREINO

Mesmo que não possa tomar banho logo após o exercício, não fique com as mesmas roupas úmidas de suor. Troque pelo menos as peças que ficaram em contato direto com o corpo, como top, camiseta e meias. Roupas úmidas irão dificultar a troca de calor do meio interno com o externo. Como você terminou o treino, o corpo naturalmente diminui a produção de calor, sendo que a roupa úmida ainda continua gelada, isto pode deixar seu corpo vulnerável, ficando suscetível a provocar um resfriado. Se tomar banho assim que terminar a atividade, não deixe de se manter agasalhado!

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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

CONSULTA PRECONCEPCIONAL

O aconselhamento preconcepcional deve ser oferecido a todas as mulheres que estejam planejando sua gravidez.

Engloba um conjunto de medidas de natureza médica, social e psíquica que visa permitir ao casal ou, em alguns casos, à mulher isoladamente a determinação do momento ideal para a ocorrência da gestação.

O objetivo da consulta preconcepcional é identificar riscos materno-fetais antes do início do ciclo grave gravídico-puerperal, orientando as pacientes sobre seus riscos e instituindo medidas apropriadas.

O momento ideal deve ser aquele em que a mulher se encontra saudável, em suas melhores condições físicas e psíquicas, para que o transcurso da gravidez seja o mais bem-sucedido possível, resultando em parto sem complicações e recém-nascido saudável.

Tem como objetivo a identificação e a modificação dos fatores de riscos biomédicos, comportamentais e sociais que podem interferir na saúde da mulher e na evolução da gravidez, visando um posterior estabelecimento de medidas preventivas e/ou corretivas. Esclarecer o casal sobre fertilidade e planejamento da gestação, identificar fatores de risco materno-fetais, educar o casal em relação a esses riscos e instruir medidas apropriadas, antes da gestação. Em paralelo, deve-se esclarecer à mulher sobre as alterações que a gestação e a maternidade podem trazer a sua vida, incluindo tanto as modificações fisiológicas da gestação quanto àquelas nas áreas afetivas, psíquicas, social, profissional e econômica.

Os **cuidados preconcepcionais** surgem a fim de diagnosticar e tratar adequadamente, o mais cedo possível, as condições relacionadas a complicações durante a gravidez, com a intenção de promover a futura saúde materno-fetal.

Deve-se orientar o casal em relação à prevenção de malformações congênitas, evitando medicações, principalmente no primeiro trimestre da gestação; e discutindo hábitos, dieta, risco de exposições e viagens.

A inviabilização da consulta preconcepcional ou a redução da sua eficácia podem ser ditas a:

- Gestação não planejada;
- Fatores de risco que não são modificados: idade materna avançada, história familiar de doenças genéticas;
- Aspectos socioeconômicos familiares: falta de recursos financeiros e menor nível educacional e cultural;
- Falhas no sistema de saúde: profissionais inadequadamente treinados, tempo de espera para a consulta muito longo, entre outros.

Consulta Preconcepcional

A anamnese é uma etapa fundamental da coleta de dados para a identificação dos riscos. O exame físico geral e ginecológico e a propedêutica complementar são passos importantes para uma adequada consulta preconcepcional.

A consulta deve incluir o parceiro sempre que possível.

Os três pontos mais importantes são:

1. Identificação dos riscos relacionados à gestação;
2. Orientação à gestante direcionada a estes riscos;
3. Intervenções visando à melhora no desfecho da gestação.

Identificação de riscos

Identificação de riscos através da anamnese ou pelo exame físico e ginecológico: devemos direcionar a paciente no sentido de educar-se e preparar-se, fornecendo opções terapêuticas e eventual encaminhamento ao especialista.

Em algumas doenças específicas a intervenção antes da concepção demonstrou eficácia.

O controle da diabetes mellitus, a suplementação do cálcio fólico, são alguns exemplos que melhoram os resultados gestacionais.

Doenças clínicas preexistentes (Doenças Maternas)

Sabemos que a evolução da gestação é melhor quando doenças crônicas são adequadamente controladas. Algumas medicações devem ser ajustadas, substituídas ou até mesmo suspensas, dependendo do risco de teratogenicidade e do benefício do seu uso. As mais frequentes são:

Anemias Crônicas:

- Não há consenso preconcepional sobre a necessidade de suplementação de ferro de rotina no período.
- No caso de hemoglobina abaixo de 11g/dL, a maioria dos autores recomenda que sejam adotadas medidas dietéticas e correção das causas de perdas crônicas de sangue ou avaliação com hematologista (risco de hemoglobinopatias).

Tireiodopatias:

- O equilíbrio hormonal antes da concepção é essencial.
- O diagnóstico de tireoidopatias antes da gestação torna necessários o controle e a monitorização da função tireoidiana durante toda a gestação. Tanto o hipertireoidismo quanto o hipotireoidismo podem afetar a gravidez.
- Hipertireoidismo – o propiltiouracil deve ser prescrito como 1ª escolha durante o período da organogênese por ter uma menor passagem pela barreira placentária e pela associação do uso do metimazol com alterações congênitas.
- Após o 1º trimestre o metimazol também pode ser prescrito.

Epilepsia:

- Deve estar bem controlada previamente, com ajuste do tipo e da dose de medicação. O acompanhamento com neurologista é imprescindível. Dá-se preferência à monoterapia, sempre que possível com uso de fenobarbital, que apresenta menores riscos fetais.
- Associar a suplementação de ácido fólico.
- Nenhum anticonvulsivante deve ser considerado totalmente "seguro" durante a gestação devido ao potencial risco de teratogenicidade.

Doenças Autoimunes:

- A associação da Síndrome Antifosfolipídeo (SAF) com trombose e perda gestacional está bem estabelecida.
- No caso de Lupus Eritematoso Sistêmico (LES), o desfecho é mais favorável se a doença estiver em remissão há 6 meses ou mais, antes da concepção.
- Pacientes com LES devem ser avaliadas quanto à associação com autoanticorpos antinúcleo, anti-RD e anti-SS. Estes anticorpos estão associados a bloqueio cardíaco completo fetal e neonatal, que ocorre em 1 a 2% das gestantes com LES e estes anticorpos; e em 15% das gestantes com antecedente de filho com bloqueio cardíaco completo secundário a estes anticorpos.
- Pacientes com púrpura trombocitopênica trombótica devem ser orientadas quanto ao risco de passagem transplacentária de anticorpos contra plaquetas, que podem atingir o feto.

Diabetes:

- Diabéticas prévias devem programar a

gravidez, pois o mau controle glicêmico do período da embriogênese está associado ao aumento da incidência de malformações congênitas maiores (defeitos cardíacos e do tubo neural).

- Portanto, o bom controle glicêmico pré-gestacional está associado à melhora dos resultados obstétricos e neonatais.

Asma:

- O controle da asma é fundamental para evitar hipóxia fetal ou distúrbios respiratórios na mãe. Podem utilizar corticoides inalatórios ou sistêmicos.

Nefropatias:

- A gestação pode ser um fator de progressão de insuficiência renal e prejudicar o prognóstico materno-fetal, principalmente nos casos de comprometimento moderado a grave e associação à hipertensão arterial de difícil controle.
- Diabéticas de longa duração, hipertensas crônicas e pacientes com história prévia de volvulopatias cardíacas devem se submeter à análise da função renal atual, avaliação cardiológica especializada e da retina.

Psicopatias e Depressão:

- Devem ser identificadas e tratadas apropriadamente, visto que quando não diagnosticadas e tratadas levam a importante sofrimento materno e a consequências variadas, como baixa adesão ao pré-natal, distúrbios nutricionais, uso de drogas e dificuldades de relacionamento com o recém-nascido,
- As drogas utilizadas no tratamento psiquiátrico podem afetar o feto.
- Apesar do risco de exposição aos psicofármacos, o risco/benefício deve ser avaliado pela chance de recidiva de distúrbio psiquiátrico grave pela suspensão da medicação.

Contraindicações absolutas para engravidar:

Condições clínicas associadas à alta mortalidade materna, dentre elas:

- Síndrome de Elsenmenger
- Hipertensão pulmonar primária
- Síndrome de Marfan com dilatação acentuada da raiz aórtica
- Coarctação da aorta complicada
- Tetrologia de Fallot não corrigida
- Cardiomiopatia dilatada

Os riscos destas gestações devem ser informados ao casal, pois estão associados à elevada mortalidade materna (50% ou mais).

Idade Materna:

A idade materna avançada (acima de 35 anos) está associada ao aumento dos riscos gestacionais, tanto pelo aumento do risco de problemas genéticos no feito quanto pela presença de doenças maternas prévias.

Na adolescência, há aumento da taxa de cesáreas por problemas no desenvolvimento da pelve e das partes moles e menor adesão ao pré-natal, sendo comum ocultar dos familiares a gestação. Portanto, elas devem ser **DESENCORAJADAS A ENGRAVIDAR**.

História obstétrica e ginecológica:

Identificar fatores de risco para doenças maternas na gestação e riscos genéticos para o feto.

História de trombose na família, por exemplo, eleva o risco gestacional de tromboembolismo e complicações na gestação.

Caso haja antecedentes familiares de doenças genéticas o casal deve ser encaminhado para o aconselhamento genético. Para os casais com risco de ter uma criança com alguma doença genética, é preciso deixar clara as opções: não ter filhos; aceitar o risco; fazer diagnóstico durante o pré-natal (US Morfológica, biopsia de vilosidades coriônicas ou amniocentese) inseminação artificial ou doação de ovócitos.

Uso de drogas e substância ilícitas:

Tabagismo, alcoolismo e uso de drogas ilícitas podem ser prejudiciais para mãe e para o feto.

Tabaco é associado a:

- Abortamento
- Restrição de crescimento fetal (RCF)
- Descolamento prematuro de placenta
- Rotura prematura de membranas ovulares
- Demora na concepção

Observa-se um aumento de 1,5 a 3,5 vezes no risco de RCF em gestantes tabagistas.

O risco de parto prematuro espontâneo, principalmente antes da 32ª semana de gestação, também é elevado 1,5 a 2,5 vezes na gestante tabagista.

A cessação do fumo ao final do 1º trimestre pode reduzir a maioria dos riscos associados.

Cocaína

É a mais estudada na gestação, dentre as drogas ilícitas e está associada a malformações fetais urológicas e cardíacas.

Seu uso no 1º trimestre resulta em maior risco de abortamento espontâneo, anomalias congênitas (urológicas e cardíacas), hemorragias intraventriculares, atraso no desenvolvimento físico, psíquico e cognitivo.

Maconha

Atravessa a barreira placentária e pode se encontrada no leite materno.

Há suspeitas de que eleva a ocorrência de leucemia aguda.

Álcool

Não há nível de consumo considerado seguro.

Um grande espectro de defeitos congênitos está associado ao uso desta substância, podendo-se observar desde leve RCF até distúrbios neurológicos e de comportamento com a ingesta moderada de álcool, ou ainda síndrome fetal do alcoolismo materno, quando a ingesta é elevada.

A síndrome fetal do alcoolismo materno tem incidência de 10 a 50% entre as gestantes com grande ingesta de álcool.

Exposições ambientais:

Uma avaliação detalhada da ocupação materna, dos hábitos, hobbies, animais de estimação e do ambiente doméstico pode chamar atenção para agentes tóxicos.

O contato com solventes orgânicos usados na indústria de manufatura e fezes de gatos e a ingesta de carnes cruas ou malpassadas podem ser danosos para o feto.

Cafeína:

Nenhuma recomendação padronizada existe com relação ao consumo de cafeína na gravidez.

A associação do consumo de café com tabagismo pode elevar o risco de baixo peso ao nascer.

O consumo de cafeína acima de 250mg/dia está associado a uma modesta, mas estatisticamente significativa, redução na fertilidade; e o consumo acima de 500mg/dia aumenta o risco de abortamento espontâneo. Uma xícara média de café tem aproximadamente 100mg de cafeína, já uma xícara de chá ou um copo de refrigerante tem em média 40mg.

Quando o consumo é elevado, verifica-se discreta redução do peso ao nascer. Por isto, no planejamento da gestação deve ser evitado o consumo de cafeína superior a 250mg/dia.

Nutrição e Suplementos

Há distúrbios alimentares que podem representar riscos potenciais para a gestação e devem ser abordados. Por exemplo:

- PICA
- BULIMIA E/OU ANOREXIA
- HIPOVITAMINOSES (ácido fólico)
- HIPERVITAMINOSES (vitamina A)
- CARÊNCIA DE ALGUNS MINERAIS (ferro)

Suplementos adicionais

Suplementação de ácido fólico é importante para a prevenção de defeitos do tubo neural (DTN). A dose recomendada de 400mg/dia deve ser instituída 28 dias antes até 8 semanas depois da última menstruação.

Em caso de mulheres com antecedentes de feto com DTN, a dose deve ser 4mg de folato ao dia a partir de um mês antes da concepção até o final do 1º trimestre.

Adolescentes que tiveram a menarca dentro dos últimos 2 anos, tabagistas, usuárias de drogas

ou álcool e vegetarianas estritas podem requerer suplementos adicionais.

Peso materno

A obesidade materna (IMC>25kg/m²) tem apresentado relação com a redução da fertilidade e complicações na gestação como diabetes, pré-eclâmpsia, fenômenos tromboembólicos e malformações fetais.

Mulheres com peso abaixo do esperado (IMC<20kg/m²) antes de engravidar estão mais propensas a parto prematuro, baixo peso do recém-nascido e anemia materna.

Mulheres com diagnóstico de anorexia ou bulimia devem aguardar a remissão da desordem alimentar para engravidar.

O acompanhamento de uma nutricionista e a prescrição de dietas alimentares especiais são importantes para o controle do peso.

Exame físico

- Aferição de peso e altura – para realizar o índice de massa corporal (IMC). Mulheres de baixa estatura apresentam um risco maior de desproporção cefalopélvica.
- Pressão arterial
- Exame clínico
- Exame ginecológico completo om citologia cérvico-vaginal; exame colpocitopatológico e, quando indicada, a pesquisa de gonorreia e clamídia por sua associação com abortamento e prematuridade.

Exames complementares do casal

Mulher:

- Hemograma completo: anemias e hemoglobinopatias
- Tipagem sanguínea: rastrear incompatibilidade de sanguínea e avaliar riscos de aloimunização
- Pesquisa de anticorpos irregulares
- Ureia, creatinina e ácido úrico
- TGO e TGP
- VDRL
- Anti-HIV
- Sorologias para toxoplasmose, rubéola, citomegalovírus, hepatites B e C
- TSH, T4 livre
- EAS e urinocultura
- Colpocitopatológico: o ideal é um preventivo há menos de 1 ano de iniciar a gestação
- Pesquisa de gonorreia e clamídia, risco de amniorrexe prematura
- Pesquisa genética quando indicado
- Mamografia (se indicado)
- US transvaginal: identificação de anomalias do útero e anexos
- US mamas e tireoide

Homem:

- Hemograma completo
- Tipagem sanguínea
- Glicemia de jejum
- VDRL
- Anti-HIV
- Sorologias para Hepatites B e C
- E.A.S e Urinocultura
- Espermograma

Vitaminas

O uso de polivitamínicos não específicos, suplementos dietéticos não essenciais e preparações com ervas deve ser suspenso. A orientação deve ser para uso de vitaminas com pelo menos 400mcg de ácido fólico, de modo a prevenir os defeitos abertos do tubo neural. As pacientes com antecedentes de anencefalia ou meningomielocele e em uso de antiepiléticos devem utilizar ácido fólico preconcepcional na dose de 5mg/dia. Para prevenir os defeitos abertos do tubo neural, recomenda-se a utilização do ácido fólico nos 3 meses que antecedem a gestação e nos 2 primeiros meses da gravidez. Os polivitamínicos com concentrações de vitamina A acima de 5.000UI devem ser evitados, pois doses acima de 10.000UI são teratogênicas. A associação da vitamina A com betacaroteno tem sua potência diminuída.

Atividade física

Atividade física leve a moderada não é prejudicial à gestante saudável, nem ao feto, devendo ser encorajada. Mulheres que praticam esportes regularmente antes da gestação podem continuar com suas atividades usuais durante ela. No entanto, não é recomendado o início de atividades esportivas extenuantes durante a gravidez.

A prática de exercícios físicos durante a gestação melhora a capacidade respiratória, reduz a ansiedade, ajuda no controle do peso e beneficia a estética corporal.

As sedentárias devem ser encorajadas a praticar alongamentos, caminhadas e hidroginástica.

Modificações apropriadas devem ser adotadas em função da resistência diminuída e da menor reserva de oxigênio disponível, diminuindo a duração e intensidade dos exercícios.

Certos esportes devem ser evitados como aqueles com potencial trauma abdominal, risco de quedas (esqui e equitação), aeróbicos de alto impacto e mergulho.

Vacinação

Deve ser oferecida a imunização preconcepcional às mulheres consideradas de risco para hepatite B (pelo estilo de vida ou exposição profissional), rubéola, difteria, influenza, tétano e varicela.

O status vacinal se torna relevante pela possibilidade de prevenção pela vacinação prévia destas patologias.

É prudente adiar a concepção por 3 meses após receber vacinação com vírus atenuado, como o caso de rubéola e varicela.

Importante ressaltar que deve-se acrescentar a vacinação para COVID.

Outros aspectos

A consulta preconcepcional também é o momento de discutir aspectos relacionados ao intervalo entre as gestações e sobre quando iniciar o pré-natal; tirar dúvidas sobre os temores em relação à gravidez e aos direitos das gestantes e da puérpera e estabelecer aspectos do relacionamento pessoal e conjugal, dispondo, inclusive, de equipe de psicologia para auxiliar o casal.

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

O QUE É REVISÃO FISCAL E PORQUE ELA É IMPORTANTE PARA SUA EMPRESA?

Neste artigo, conheça detalhes do processo que pode fazer sua empresa economizar, além de estar de acordo com a legislação fiscal vigente.

O processo de Revisão Fiscal é uma excelente solução para quem busca conquistar o fôlego fiscal e garantir um maior desenvolvimento para seu negócio.

O peso da carga tributária pode fazer com que muitas pessoas deixem de empreender, e, consequentemente, impede que o país aproveite um maior desenvolvimento econômico. Como a evasão fiscal não é um caminho viável, o ideal é recorrer a possibilidades legítimas, como a revisão fiscal, a fim de promover um alívio desta carga tributária.

O que é a revisão fiscal?

A revisão fiscal pode ser compreendida como um processo que busca revisar diferentes atividades fiscais de uma empresa, por meio de várias análises. É uma espécie de auditoria, que foca no comportamento fiscal de uma organização, considerando todos os elementos relacionados a esta área, como impostos, notas fiscais, obrigações acessórias, escrituração fiscal, entre outros.

Ao realizar um estudo aprofundado a respeito da área fiscal de uma empresa, os profissionais especializados podem encontrar créditos fiscais, bem como questões que precisam ser resolvidas neste sentido. Podemos destacar a revisão fiscal como uma ferramenta que visa garantir o alinhamento da carga tributária de seu negócio.

Como funciona?

O processo conta com algumas etapas. A primeira delas consiste na seleção de profissionais especializados, que serão responsáveis pela condução dos trabalhos. Neste momento, você deve levar em consideração não apenas a escolha dos profissionais, mas também de tecnologias que possam auxiliá-los.

Em seguida, é realizado um amplo levantamento a respeito de todos os impostos que foram pagos pela empresa (geralmente, adota-se um espaço temporal de 5 anos). Na sequência, os profissionais analisam cuidadosamente as informações fiscais e, com base nisto, propõem soluções que devem ser adotadas pela organização.

A importância da revisão fiscal para sua empresa

A revisão fiscal é uma ferramenta que pode fazer com que sua empresa cresça de maneira saudável, econômica e segura, pois possibilita que sua organização aproveite alguns benefícios, como:

- Recuperação de créditos tributários que foram pagos indevidamente aos órgãos de arrecadação de receita. Isto permite que sua empresa economize;
- Adequação conforme a legislação fiscal vigente. Na prática, evita que ela seja penalizada, sofrendo multas; e
- Garantia de um maior fôlego financeiro para a empresa, possibilitando mais dinheiro em caixa e investimentos na melhoria dos processos.

Como podemos ver, a revisão fiscal é uma ferramenta de fundamental importância para a empresa que deseja não apenas se adequar conforme a legislação fiscal vigente, mas economizar.

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

VOCÊ CONHECE A VERSÃO COMERCIAL DO WHATSAPP?

Comunicar-se de forma assertiva e eficiente com sua carteira de clientes é a base de uma estratégia bem sucedida em qualquer segmento de mercado. Pensando nisto, em 2018 foi lançado o WhatsApp Business, uma versão corporativa da principal ferramenta de comunicação usada pelos brasileiros para conversas pessoais - o WhatsApp Messenger. A nova versão apresenta funções extras pensadas exatamente na melhora da comunicação entre empreendedores de diversos portes e segmentos e seus clientes.

O WhatsApp para empresa disponibiliza um ícone diferenciado que é composto pela letra B – Business (negócios). O aplicativo é grátis e está disponível para IOS e Android e pode ser usado em um mesmo celular que já tenha a variante comum instalada, possibilitando que o empresário consiga separar sua conta pessoal da corporativa. Também é possível acessar a conta comercial no computador, pelo WhatsApp Web ou Desktop.

Além dos recursos já proporcionados pelo precursor, a ideia da plataforma é facilitar a interação das marcas com os seus clientes e prospects, fornecendo recursos para otimizar, classificar e responder mensagens

rapidamente. O WhatsApp Business permite que seus usuários melhorem a forma de interagir com clientes através de ferramentas de automação, classificação de mensagens e criação de um perfil comercial, nas quais é possível inserir informações úteis sobre o seu negócio dentro do próprio perfil, entre elas: localização, ramo, descrição, e-mail, blog e site da empresa.

A edição corporativa do aplicativo conta ainda com uma funcionalidade de estatísticas, que permite visualizar de forma clara o fluxo de mensagens, como quantas mensagens foram enviadas, quantas foram entregues e quantas foram lidas. O aplicativo também permite personalizar a comunicação com o cliente, seja com respostas automáticas definidas por você ou com mensagens de ausência ou ainda a opção de respostas rápidas, que podem ser salvas e enviadas para atender a perguntas frequentes. Outra opção, é cadastrar um catálogo de produtos

para que seus clientes vejam facilmente o que você tem a oferecer.

Para quem deseja entender a diferença entre os dois modelos de WhatsApp, saiba que a versão para empresa possui filtros de pesquisas avançadas que o aplicativo normalmente não oferece, além de links curtos para compartilhamento, a possibilidade de sincronizar o aplicativo com a página da empresa no Facebook e, o melhor, permite a utilização de um número de telefone fixo.

A vantagem de usar este recurso do número fixo é a manutenção do número que já é conhecido pelos seus clientes, além de não ter que investir em outro chip ou em planos adicionais. No mesmo aparelho poderão existir os dois aplicativos, separando assim as mensagens comerciais das pessoais.

Para melhorar a ferramenta, tivemos o lançamento do recurso de transferências de dinheiro via WhatsApp e este recurso deve ajudar bastante os comerciantes na concretização da venda. Entretanto, um grande problema do WhatsApp Business é o fato dele ser limitado para quem busca uma plataforma para vendas com maior gerenciamento, com a necessidade de ter vários atendentes no mesmo WhatsApp, relatórios de atendimentos e automações.

Para isto existe o WhatsApp Business API. Com a ajuda de um provedor oficial as empresas conseguem ficar disponíveis 24 horas por dia, sete dias na semana, para atender e auxiliar o consumidor. Conseguem construir fluxos de conversas através de lista de transmissão, chatbot (softwares que simulam a fala humana e são capazes de bater papo com usuários – os famosos robôs), ter múltiplos atendentes, realizar integrações e automatizações aprovadas pela WhatsApp Inc.

Com este serviço, a empresa consegue tratar as mensagens recebidas, criar padrões de respostas para aperfeiçoar o atendimento, resultando em ganho de tempo e economia de gastos. E, como você pode perceber, trata-se de uma ferramenta única para quem pensa em obter um ganho de qualidade na gestão do próprio negócio, em especial no relacionamento com o cliente.

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

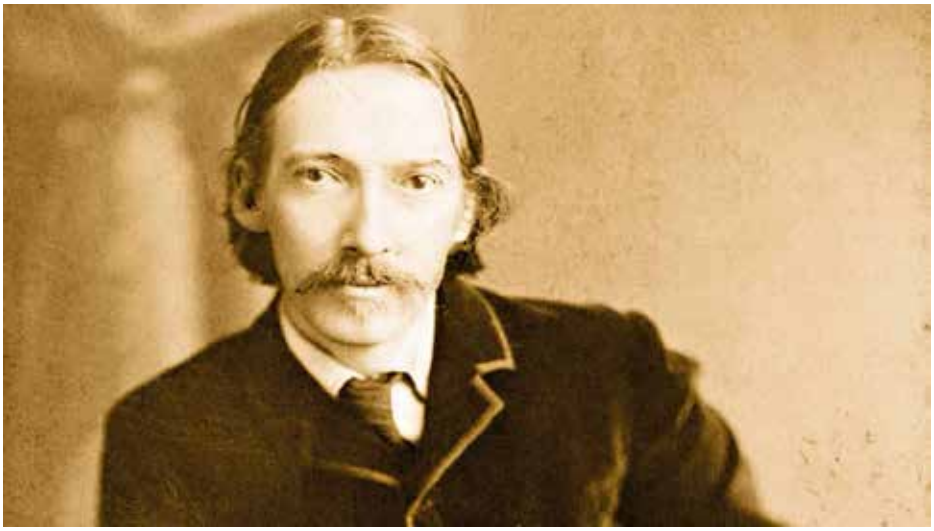
GRÁFICA COLORMARC

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

SOBRE O LIVRO "O MÉDICO E O MONSTRO"

O COMPORTAMENTO HUMANO é moldado por vários fatores psicológicos e sociais onde, na "média", percebemos somente a "superfície" dos atos humanos, que são limitados por elementos da tradição histórica, da imitação dos comportamentos socialmente aceitos, além de elementos éticos e morais, que reforçam o sistema jurídico com suas condenações e punições. Pode-se dizer, em outras palavras, que somos limitados por todos os elementos ideológicos produzidos num determinado período histórico, que tem o objetivo de preservar a sociedade e seu "status quo". Mesmo atos do comportamento "fora da média" não parecem afetar nosso julgamento do que seja "normalidade", apesar destes atos poderem nos mostrar, e nos fazer questionar, quais seriam os limites do comportamento humano socialmente aceito. Sabemos que vários fatores podem modificar nosso "estado de equilíbrio mental psicológico" e o nosso julgamento, tais como: a genética, doenças, drogas químicas, ideologias radicais, sejam religiosas ou políticas, como também a propaganda através das mídias.

O livro de ROBERT LOUIS STEVENSON (1850-1894), "O MÉDICO E O MONSTRO", ilustra o lado sombrio do ser humano, em geral oculto, que pode ser classificado como do gênero FANTÁSTICO. O livro relata as experiências de um médico e cirurgião londrino, chamado de Dr. JEKYLL, com substâncias químicas, que ele passa a ingerir com regularidade, e que transformam sua personalidade em um ser de comportamento violento e antissocial. Era um médico de meia idade, reconhecido socialmente como bom profissional, e eticamente íntegro, com uma personalidade equilibrada. Antes de passar a fazer experiências em si próprio, ele faz reflexões íntimas sobre o que seria o ser humano. Nas suas divagações, percebe que o ser humano é essencialmente separado entre o BEM e o MAL. Nas suas reflexões em geral ele mesmo se percebe como um ser "equilibrado", devido às normas sociais e éticas introjetadas, mas é atraído pela descoberta de seu outro lado sombrio e antissocial, que ele ainda desconhece. Seduzido pela idéia de conhecer e descobrir esse "outro lado", começa a fazer experimentos em si próprio com substâncias químicas, até que descobre numa delas o efeito que buscava. Ao ingerir aquela substância, seu corpo e mente se modificam, e ele passa a se sentir mais forte, mais jovem e feliz. A droga tem o efeito de afastá-lo dos limites éticos e morais impostos pela sociedade, e ele passa a se sentir livre para agir de acordo com seus impulsos primitivos e violentos. Costuma usar a droga à noite, quando se transforma numa figura animalesca, reconhecida como o Sr. HYDE. Sai de sua casa e passa a cometer crimes e assassinatos brutais, sendo reconhecido e perseguido pela polícia como um assassino desumano. Aos poucos, vai se tornando cada vez mais dependente de tal substância, que utiliza com maior regularidade, passando a ter síndromes de abstinência na ausência da droga. No decorrer da história, acaba se afastando dos amigos próximos; mas ao fim, sabendo que não poderia mais deixar de se tornar o monstro Sr. HYDE, pela dependência excessiva da droga, toma uma overdose e morre ainda com o corpo do Sr. HYDE, em meio ao seu laboratório. Bem, a dualidade do ser humano, isto é, do BEM CONTRA O MAL (ou BÁRBARO CONTRA CIVILIZADO), é descrita desde a mitologia grega e dos relatos bíblicos, de onde a civilização ocidental



extraiu boa parte do julgamento sobre o comportamento humano, através de uma absorção dos pensamentos religiosos (das 3 grandes religiões monoteístas: judaísmo, cristianismo e islamismo), onde DEUS representaria o BEM, e o lado obscuro e sombrio seria representado pelo demônio. Com o avanço da civilização, da racionalidade e da ciência (sociologia, filosofia, psicologia), começam-se a criar novas ideias e elaborações científicas sobre as causas do BEM e do MAL. No século XIX, o filósofo Nietzsche afirma que o ser humano é "composto" do bem e do mal. Na transição do século XIX para o XX, na psicanálise, Sigmund Freud afirma que, ao investigar a alma humana, descobre que dentro de cada um de nós habitam "impulsos positivos e negativos". Porém, outros elementos da sociedade podem fazer surgir o lado obscuro do ser humano, tal como as substâncias químicas, ou drogas; o poder religioso, o poder político e as mídias. Apesar da disseminação e da gravidade da dependência química, que traz graves consequências pessoais e sociais, as ideologias políticas radicais nos mostram que podem causar males maiores ainda. As experiências sociais como a inquisição religiosa e as guerras religiosas, a colonização e escravidão colonial, para exploração econômica; ou ideologias radicais,que suprimiram a liberdade de expressão, como o nazismo (à direita) e o comunismo modelo stalinista (à esquerda), mostraram que por vários meios, seja por instrumentalização política, através da ideia de uma "pureza ideológica", e ações como coerção, opressão, intolerância, intimidação, tortura, eliminação, educação forçada, manipulação do poder jurídico... pode-se modificar o comportamento pessoal e social, com a adesão da sociedade, visando a aplicação de suas práticas perversas e excludentes, com o objetivo de destruir seus adversários políticos. Freud, no livro "A PSICOLOGIA DAS MASSAS", mostra que o ser humano adere a ideologias coletivas de pureza, pois o indivíduo passa a não ter mais responsabilidade individual, diante do reforço da ideologia dominante, que autoriza a violência política sem punição, expondo o monstro que nos habita. O livro "O MÉDICO E O MONSTRO" mostra e nos faz refletir um pouco sobre quem nós somos e, com isto, refletirmos sobre nossos atos e, se possível, modificá-los.

LIVROS DE APOIO

FILMES DE APOIO

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

Conheça o Precaver e escolha ter benefícios exclusivos:

Segurança: o Precaver tem o modelo de previdência mais seguro do mundo.

Taxas: A taxa de administração é 0,25% a.a. e a de carregamento é zero.

Proteção Familiar: A melhor forma de proteger financeiramente você e sua família.

Quer saber mais? Fale com seu Gerente de Relacionamento.

UNICRED | PRECAVER PREVIDÊNCIA UNICRED

MEUS CAROS

Num sábado lindo de sol do inverno carioca, resolvemos passear no shopping e, no caminho, decidimos rever um lugar onde há muito tempo não íamos: O Adegão Português; mas na sua filial da Barra, já que o original ainda está lá em São Cristóvão. Logo fomos atendidos, apesar do restaurante estar com suas mesas em quase sua totalidade ocupadas. Logo nos serviram um belo chopp com um lindo colarinho, estalando de gelado, e um couvert que há muito não vejo, sem miséria, com uma cesta lotada de pães todos quentinhos e de vários tipos com torradinhas, as clássicas bolinhas de manteiga portuguesa, polvo ao vinagrete e um mix de pastinhas de atum, arenque, bacalhau. Falando em bacalhau, pedimos claro uma porção de bolinhos de bacalhau, que estavam uma perfeição, e uma porção de presunto serrano espanhol, que estava dos sonhos. O prato principal, que a não ser que se esteja faminto, para querer comer sozinho, poderia servir a 02 pessoas que comem bem e até servir 04 pessoas. Claro que teria de ser "bacalhau", todavia, aí é que vem o problema: qual prato?? Frito, grelhado, assado, cozido, em fillet, postas, desfiado, as natas, zé do pipo, refogado, qual? Depois de muito conversar e escutar o garçon, com suas opiniões, fomos de Bacalhau à Serra da Estrela: grelhado ao azeite com alho, batatas ao murro, tudo isto levado ao forno para gratinar com queijo da Serra da Estrela; o que posso dizer, se não "divino"!! É lógico que também havia outros pratos entre camarões, carnes, peixes, frangos, lagostas e polvos, todos altamente recomendados, como o polvo à Lagareiro, ou a Mariscada adegão, e também os cordeiros. Enfim, um verdadeiro paraíso para se comer bem e fartamente. Nalu ficou no linguadinho grelhado com batata cozida e arroz, que estava excelente apesar de simples e trivial.

Quase tendo um troço, ainda achamos espaço para pasteizinhos de Belém, obrigatórios; uma bela fatia de pudim de claras; o cafezinho e a conta; que neste caso não foi barata, mas valeu demais pelo serviço, pelo atendimento e sobretudo pela qualidade do que se comeu. Um belo e típico lugar português... OPA!

O Adegão Português, fora sua matriz em São Cristóvão, ainda tem lojas em Ipanema e na Barra, onde fomos, no Shopping Barra Design. É bom para ir com a família, com os amigos, num sábado, onde você pode estender o almoço pela tarde adentro; ou num domingo, quando se torna um lugar para se sentir em casa, se sentir abraçado pelos patrícios da terrinha. Enfim, é um espaço para conversar, tagarelar e aproveitar os bons momentos da vida.....

Sejam Felizes!!!

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

CEDIFI E A TELEENDOSCOPIA

O CEDIFI em parceria com a Boston Scientific apresenta o Clinical Eye, o qual não é um exame, é um aparelho (óculos).

E com o Clinical Eyes e esta parceria com a Boston Scientific, a CEDIFI realiza o programa de assistência remota em tempo real, que permite a transmissão ao vivo de exames endoscópicos para fins de ensino ou assessoria à distância por professores renomados, em exames complexos. Esta inovação transforma vidas, trazendo benefícios e segurança para os pacientes nas decisões médicas que precisamos tomar na prática diária da medicina.

"Entramos na era da Teleendoscopia, podemos assim trocar experiências, aprender e evoluir cada vez mais", comenta o Dr. Vilson Lemos Jr.

E mais uma vez na baixada, a CEDIFI continua sendo pioneira em tecnologia de ponta, inovando e trazendo o que há de melhor para a nossa Região.

DERMAIGUAÇU

Nós, dermatologistas da Baixada Fluminense, em parceria com a Drogaria Galanti, criamos um evento virtual mensal para a Educação Médica Continuada e com isto manter nossos conhecimentos científicos e atualizações nas diversas áreas do conhecimento, onde a nossa especialidade atua, como a cosmiatria, estética, clínica e cirurgia dermatológica.

Grandes personalidades médicas, professores, pesquisadores e influenciadores no ramo vêm nos agraciando com conteúdos ao vivo por plataforma fechada com acesso direcionado aos nossos membros e convidados, onde interagimos com perguntas, dúvidas e compartilhamos casos clínicos, tudo de muita relevância, por escolhermos cuidadosamente nossos palestrantes, com o apoio da indústria farmacêutica.

Este projeto surgiu da necessidade de nos integrarmos e trocarmos conhecimento a fim de melhor atender nossos pacientes.

Esperamos fazer este projeto ser cada vez mais interessante e desejado por novos membros.

Você que é dermatologista ou está na especialização e deseja receber o link de acesso às nossas reuniões mensais pela plataforma Zoom, faça contato com o marketing da Drogaria Galanti, ou acesse pelo perfil @dermaiguacu.

ESCRITO POR:

DR.ª CYNTHIA DE SOUZA MEYRELLES

Dermatologista e Diretora Social

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE AGOSTO

Dr. Nilson Gomes	01/08
Dra. Viviane Vigné Di Santo	01/08
Dr. Elias Feld	02/08
Dra. Fátima Cristina Pereira e Silva Benito	02/08
Dr. Hernan Angel Medina Torrico	02/08
Dra. Fátima Aparecida de Oliveira P. Pereira	04/08
Dra. Mirian Tereza Gonçalves	05/08
Dra. Anna Thereza Calazans Monteiro	06/08
Dra. Rafaela Vargas Aguiar	06/08
Dra. Áurea Cândida da Penha D. da Silva	07/08
Dr. Felipe Maghelly Menezes Moreira	07/08
Dra. Cristiane Alves Padão	08/08
Dra. Thereza Minto Fragoso do Rosário	08/08
Dr. Eduardo Lopes de Almeida	09/08
Dra. Marizi Queiroz Ribeiro	09/08
Dra. Pollyanna Melo Nogueira de Moura	10/08
Dr. Flávio Ribeiro da Silva	11/08
Dr. José Roberto Pinto Barbosa	12/08
Dr. Marcos Augusto Alves e Silva Filho	12/08
Dr. Norival Rangel Pereira	12/08
Dr. Adelino de Moraes Monteiro	13/08
Dra. Aline Santos Ramalho Teixeira Benevenuto	13/08
Dra. Edina Glória Barreto Pinto	13/08
Dr. Jorge Ferreira da Silva Junior	13/08
Dra. Manne Barenco Aceti David	13/08
Dra. Simone Yakoub	13/08
Dra. Mônica Flores Rick	14/08
Dr. Roberto Miksucas	15/08
Dr. Ney José Cerqueira	15/08
Dr. Sérgio Theophilo Mendes	15/08
Dra. Loami Gomes dos S. Silva	16/08
Dr. Antonio Vianna Velloso	16/08
Dr. Atila Boldrim de Freitas Lima	16/08
Dr. Sávio Paquelet Grigorovski	16/08
Dr. Luciano Martins Duarte	17/08
Dra. Márcia Marques Monteiro Fresz	17/08
Dra. Rafaela Baroni Aurilio	17/08
Dra. Andréa Armond Paiva da Costa	18/08
Dra. Cristiane da Silva Vaz Pereira	18/08
Dra. Loise Maghelly Menezes Moreira	18/08
Dra. Sandra Lúcia da Silva Gomes	18/08
Dr. Américo da Silva Souza e Mello	19/08
Dra. Aline Melchíades Santos de Souza	21/08
Dra. Cristiane Araujo de Oliveira	22/08
Dr. Abdon Katter Filho	24/08
Dr. Carlos Ricardo Chagas	24/08
Dr. José Roberto Fernandes Junior	24/08
Dr. Adelino Joaquim Coelho Monteiro	25/08
Dr. José Maria de Azevedo	25/08
Dra. Maíra Facciolli	25/08
Dra. Ana Paula Noronha dos Santos Senise	26/08
Dr. Rodrigo Soares Moreira da Silva	26/08
Dra. Eutália Gomes Rezende	27/08
Dr. Marcos Tadeu Richard Ferreira	27/08
Dr. Armando Francisco do Souto	28/08
Dra. Kelli Cristine Costa Monteiro	29/08
Dra. Marise Businaro Fernandes	31/08

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