

### MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL





#### COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

#### Nova Iguaçu I

Rua Marechal Floriano Peixoto, nº 1302 - Centro

#### Nova Iguaçu II

Rua Professora Venina Correa Torres, nº 230 - Ioja 240 - Centro

#### São João de Meriti

Rua Expedicionários, nº 62, 2º andar - Centro

#### Nilópolis

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

#### Vilar dos Teles

Rua Cléber Santos de Carvalho, nº 50 loia I

#### Duque de Caxias

Avenida Presidente Vargas, 108 - Centro NOVO ENDEREÇO

CENTRAL DE ATENDIMENTO:

21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

#### **Belford Roxo**

Avenida Benjamim Pinto Dias, 868 - Centro

www.riolabor.com.br

#### O ESTETO

### Nesta Edição



Olá queridos amigos! Como estão? A gente vive tempos de informações desencontradas que a todo tempo tiram o foco daquilo que queremos e devemos fazer. Já perceberam? Notícias sobre um acidente, o governo, uma fofoca sobre o parente ou vizinho. Tudo isto que leva nosso tempo e energia e que está fora do nosso alcance, ou seja, não podemos resolver, nos tira do foco.

Tenho percebido diariamente a importância de nos mantermos alinhados aos nossos objetivos se quisermos conquistar vitórias, alcançar o sucesso e a meta estabelecida. O segredo é o foco. E o primeiro passo é abandonar aquilo que não depende de você. Se alguém passa por um problema e não lhe pediu ajuda, não se martirize por isto. Se viu uma notícia que não está diretamente ligada ao seu projeto ou negócio, passe adiante. Acredito que este é o momento de paramos de gastar energia com distrações e dar atenção somente àquilo que depende de nós. Wendell Carvalho, especialista em foco, produtividade e empreendedorismo, tem um pensamento muito interessante sobre isto. Ele diz: "Pessoas bem sucedidas escolhem, diariamente, onde vão colocar sua energia. Elas determinam seu objetivo, e se aquilo se torna prioridade e rouba a cena". Então, vamos traçar nossos objetivos, dar foco no que realmente importa e seguir em frente rumo aos nossos sonhos.

Por Patricia de Paula Editora

Um forte abraço!



#### COM A PALAVRA DIRETORIA ONCOLOGIA **ORTOPEDIA CARDIOLOGIA INFORME UNIMED** PLANEJAMENTO ALIMENTAR SAÚDE MENTAL **ENDOCRINOLOGIA** SAÚDE BUCAL AMNI ENTREVISTA CLAUDIO MOURA - VIP'S VIDA SAUDÁVEL GESTÃO DE PROP&MKT GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA SAÚDE E TECNOLOGIA LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO GESTÃO CONTÁBIL **PMNI DICAS CULTURAIS GASTRONOMIA** NOSSA HISTÓRIA

#### **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 100 • Ano 09 Agosto de 2021

Presidente: Dr. José Roberto Pinto Barbosa
Vice-Presidente: Dr. Carlos Alberto Vianna
Primeiro-Secretário: Dr. Alex Serpa Biazucci
Segundo-Secretário: Dr. Abdallah Elias Rizk
Primeiro-Tesoureiro: Dr. Carlos Alberto Ramos
Segundo-Tesoureiro: Dr.ª Marizi Queiroz Ribeiro
Diretora Social: Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles
Diretor Científico: Dr. Clanir Marques Ribeiro
Editora: Patricia de Paula | MTB 23892/RJ
Diagramação: Ronaldo C. Diniz

Impressão: Gráfica Colormarc Revisão: Paulo Cesar Nunes

**Administração:** Marco Antônio Bacelar Nunes **Tiragem Mensal:** 2.000 exemplares

Sede Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140 - Centro - Nova Iguaçu - RJ Contatos: 21 2767-0711 | 21 2667-5305 | marco.assomedni@gmail.com www.amni.org.br TRIÊNIO 2020/2023 - A Casa do médico para o médico.

#### **COM A PALAVRA AMNI**

# O ANO ESTÁ PASSANDO TÃO RÁPIDO, QUE QUANDO A GENTE PISCOU O OLHO, JÁ ERA AGOSTO...

Prezados leitores, associados, parceiros e amigos da AMNI, mais um mês passou e chegamos à Edição de agosto de 2021. E vamos lá...

Agosto, o 8º mês do ano, conhecido como o mês mais longo do ano, sem feriados, 05 semanas e também um mês em que o tempo se arrasta.

Agora na numerologia, o 8 significa eficiência, perseverança, justiça e honestidade.

Estamos muito precisados de todos estes adjetivos.

Pois mesmo com tudo o que já passamos e ainda continuamos passando, já que estamos falando de 01 ano e 05 meses de Pandemia, a covid mostra realmente que veio para ficar.

E o pior é que estamos desenvolvendo uma nova raça de super-seres humanos...

Seres estes que são imunes à Pandemia, não estão nem aí para a sociedade e levam uma vida extremamente normal.

#### **HOJE, TEMOS COMO VIVER NORMALMENTE?**

Temos agora a variante Delta da Covid, que nada mais é que uma mutação, uma versão nova do coronavírus. Todos os vírus passam por mutações com muita rapidez e conseguem gerar variantes em pouco tempo.

Esta variante foi identificada pela primeira vez em dezembro de 2020 e, rapidamente, tem se tornado a principal versão do vírus pelo mundo.

Esta nova versão (Delta) do vírus se espalha de modo muito mais rápido, tem maior probabilidade de infectar vacinados e pode desencadear doenças mais graves nos não vacinados em comparação com todas as outras variantes de coronavírus conhecidas.

E também tende a romper com mais facilidade as proteções oferecidas pelos imunizantes, ou seja, todos os estudos recentes vêm apontando que esta nova versão do coronavírus é muito mais transmissível e tem maior probabilidade de invadir o sistema imunológico, responsável pelas defesas do nosso organismo.

#### TEMOS COMO VIVER NORMALMENTE? NÃO, NÃO TEMOS COMO VIVER NORMALMENTE. NÃO PODEMOS BAIXAR A GUARDA.

Pois cerca de 4,4 milhões de pessoas deixaram de tomar a segunda dose dos imunizantes dentro do prazo recomendado no país.

Várias são as causas deste fato: problemas de locomoção (alguns financeiros), esquecimento, falta de tempo e o principal: "não acreditar na eficácia da vacina"...

Infelizmente chegamos ao número de 564 mil

### QUANTOS MAIS TERÃO QUE MORRER POR CAUSA DESTA PANDEMIA E PRINCIPALMENTE PELA NOSSA IGNORÂNCIA???

Com tudo que estamos passando, a corrupção continua assolando o nosso país.

Será que os nossos homens públicos ainda não entenderam que a fonte vai secar.

Não podemos desistir de nosso povo... De nosso país...



Temos que pensar no coletivo.

É tão triste andar nas nossas cidades e ver tantas lojas e empresas fechadas... quantos empregos perdidos...

O grande centro do Rio de Janeiro parecendo uma cidade fantasma...

Homens públicos! Reflitam sobre a sua conduta pessoal, profissional e moral.

Está na hora de parar com a roubalheira imoral... Não aguentamos e não podemos mais!!!

#### ACORDA BRASIL, É TEMPO DE MUDANÇA... NÃO PODEMOS MAIS SUPORTAR E ESPERAR!!! ACORDA BRASIL!!!

Então, que o mês de agosto seja repleto de eficiência, perseverança, justiça e honestidade, e que a gente possa cumprir as nossas metas pessoais e evoluir.

E, principalmente, neste longo mês de agosto, sejamos mais justos com as pessoas e com todas as situações que apareçam em nosso caminho.

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 assunto Festa da nossa Casa AMNI e Dia do Médico, chegamos à conclusão que devemos aguardar mais um ano. Não é a hora e nem o momento. Ainda estamos vivendo um momento muito triste e com muitas perdas. Em 2022, celebraremos tudo: a nossa Casa e o Dia do Médico. Contamos com o seu apoio e compreensão.

O nosso projeto social sofreu vários reajustes e só será apresentado realmente 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.

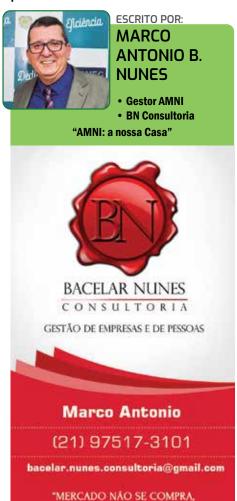
Ajudem-nos a cumprir a nossa NOBRE MISSÃO! Façam parte do nosso projeto de trabalho e de vida. PENSEM SEMPRE POSITIVO, IMAGINEM SEMPRE O MELHOR PARA TODOS!

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.



MERCADO SE CONQUISTA"

# VAMOS VIVER A VIDA, POIS A SAÚDE MENTAL É MUITO IMPORTANTE!!!

As crianças, hoje, com tudo que estamos vivendo em tempos de Pandemia, são as que mais estão sofrendo e perdendo com todos os processos que estamos vivenciando de protocolos de proteção.

Estamos vivendo tempos muito difíceis e nós pais temos que pensar com muito carinho em tudo que está acontecendo. O isolamento social tem uma grande importância na proteção de nossas famílias, adolescentes, idosos e para as crianças; entretanto, elas, neste isolamento social, são realmente as que mais sofrem, pois estão em processo de desenvolvimento, estão crescendo, estão aprendendo...

E neste momento de aprendizagem, isto é muito ruim, porque a falta de socialização pode transformar estas crianças em adultos tímidos, com problemas, porque não aprenderam a se relacionar.

Então, não é nada fácil para a gente prender uma criança e não deixá-la conviver com outras crianças, brincar.

Vamos seguir os protocolos, poucas crianças, sem aglomeração, mas realmente tem

que haver esta interação: os adultos de máscara e as crianças brincando; sujou as mãozinhas, dá um pouquinho de álcool gel para limpar etc... Mas tem que existir a socialização.

Nesta hora tão importante do aprendizado, do crescimento e desenvolvimento, é essencial aprender a dividir as coisas, trocar experiências, respeitar o próximo; e as nossas crianças estão perdendo tudo isto.

E nossos adolescentes também, porque se você parar para pensar, aulas on-line!... muitos colégios estão fazendo on-line e mui-



tas famílias estão optando por elas. Assim, nossos adolescentes estão ficando presos dentro de casa, ficando introspectivos e fechados. Temos que ser muito cuidadosos, pois a depressão nesta fase está disparando e não só isto, mas a saúde também, com muitos problemas...

Adolescentes obesos, sedentários, com hipertensão e até alguns casos de diabetes. Sim, vamos nos proteger e seguir os protocolos, mas sem exageros...



Não podemos parar com a vida...

Vamos tentar viver, brincar, se divertir, sentir o sol, aproveitar todos os momentos enquanto estamos vivos. Tudo é muito importante, mas vamos fazer isto tudo com muito carinho e cuidado, seguindo todos os protocolos.

Não temos que deixar de viver e parar totalmente a vida...

As consequências serão muito graves...

Então, vamos proteger a nossas famílias e viva a vida!

Teremos assim impactos positivos a curto e a longo prazo. Seja feliz!



Dr.ª Marizi
Queiroz Ribeiro

2ª Tesoureira



#### **ONCOLOGIA**

## DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO

#### Por que ainda é necessário falarmos sobre o tema?

Em agosto, o calendário de saúde traz uma data muito relavante para lembrar de como os nossos hábitos influenciam diretamente o nosso estado de saúde: 29 de agosto é o Dia Nacional de Combate ao Fumo.

Ao longo dos anos, o percentual de adultos fumantes no Brasil vem apresentando uma expressiva queda. Em 1989, 34,8% da população acima de 18 anos era fumante, de acordo com a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN). Uma grande diminuição nestes números foi observada no ano de 2003, guando, na Pesquisa Mundial de Saúde (PMS), o percentual observado foi de 22,4 %. Já em 2008, segundo a Pesquisa Especial sobre Tabagismo (Petab), este percentual era de 18,5 %.Os dados mais recentes, do ano de 2019, analisados pela Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), apontam que percentual total de adultos fumantes estaria em 12,6 %. Sendo assim, considerando o período de 1989 a 2010, a queda do percentual de fumantes no Brasil foi de 46%. Com isto é estimado que um total de cerca de 420.000 mortes foram evitadas neste período. Apesar deste cenário positivo, as pesquisas realizadas no Brasil por diferentes instituições de referência no assunto na última década indicam que o uso de tabaco ocupa o segundo lugar no ranking de drogas mais experimentadas por jovens no país. A idade média de experimentação de tabaco entre os jovens brasileiros é de 16 anos de idade, tanto para meninos quanto para meninas. Nacionalmente, a frequência de fumantes iovens do sexo masculino tende a ser maior do que a do sexo feminino. Os estudos indicam que a experimentação de tabaco é maior entre estudantes da rede pública de ensino e, geralmente, as frequências de uso de tabaco nos últimos 30 dias também são maiores em instituições de ensino públicas.

Além do cigarro comum, outras formas de consumo de tabaco também estão virando moda entre os jovens, como cigarros eletrônicos, vaporizadores e narguilé. Diferentemente da versão de papel, que queima por combustão, estes modelos funcionam através da vaporização. Isto é, eles contêm um líquido que, ao ser aquecido, gera o vapor aspirado e exalado pelo usuário. Segundo os fabricantes, esta seria a razão que os torna menos prejudiciais do que os cigarros tradicionais. Mas a comunidade médica enxerga com preocupação a popularização destas novas formas de fumar.

Nos Estados Unidos, por exemplo, que contam com mais de 9 milhões de usuário dos dispositivos eletrônicos de fumar, uma síndrome respiratória misteriosa já matou 12 consumidores em menos de um mês. No mesmo período, 805 casos foram registrados em 46 dos 50 estados americanos. Mais da metade dos pacientes tem menos de 25 anos e três quartos são homens. Eles costumam chegar ao hospital com dor no peito, dificuldade de respirar e febre alta.



Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), os Dispositivos Eletrônicos para Fumar não são seguros e possuem substâncias tóxicas, além da nicotina. Podendo causar doenças respiratórias, como o enfisema pulmonar, doenças cardiovasculares, dermatite e câncer.



Já o narguilé, de berço oriental e de uso coletivo, é muito popular no Brasil, tendo papel de destaque em bares e festas frequentadas pelos jovens. E uma sessão de 20 a 80 minutos com narguilé corresponde a fumar mais de 100 cigarros.

Portanto, marcar esta data ainda é necessário para lembrar para jovens e adultos como o cigarro, e suas mais diferentes variações, são prejudiciais para a nossa saúde. O tabagismo é causa direta de mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica como bronquite e enfisema, além de ser responsável por diversos tipos de câncer como os de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado. O cigarro causa ainda doenças coronarianas como angina e infarto e doenças cerebrovasculares, como acidente vascular cerebral. Além disto, ele também aumenta o risco para desenvolver outras doenças como tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e

homens, osteoporose, catarata, entre outras.

Em um contexto de pandemia mundial, cujo vírus em questão ataca a capacidade respiratória do indivíduo, a necessidade de promover a luta contra o tabagismo toma ainda mais relevância. Apesar dos estudos ainda serem preliminares, é sabido que pacientes que apresentam pulmões com afecções crônicas, se acometidos pelo vírus, podem ter maior dificuldade na recuperação. Uma das principais causas de morte da Covid-19 é pela Síndrome Respiratória Aguda Grave e se você já tem um pulmão comprometido por consumo de tabaco é provável que a recuperação seja mais complexa do que se você tiver um pulmão sadio

Por tudo isto, parar de fumar é válido e importante em qualquer idade e em qualquer momento, independente de quantos anos o indivíduo tenha feito uso do tabaco. A partir do momento que o paciente deixa de fumar, ele melhora a sua condição física e sua capacidade respiratória, além de reduzir o risco de câncer e tornar a sua função pulmonar mais adequada. Para aqueles que desejam parar de fumar, mas estão encontrando dificuldades, busque um médico. A medicina é capaz de apoiar esta sua decisão para que você tenha hábitos mais saudáveis. Tanto um clínico geral, quanto um pneumologista especializado na área de tabagismo, podem explicar as opções existentes atualmente.

Por você e por todos a sua volta, escolha parar!





#### ORTOPEDIA i



## **TUMORES DO SNC**



Tumores da medula espinhal podem envolver a região da cervical, coluna dorsal ou da lombar e podem ter origem nas células nervosas, nos tecidos moles, nos músculos que a sustentam ou nos ossos que a compõem. Tumores da medula espinhal podem ser perigosos mesmo quando são benignos, porque pressionam regiões importantes da coluna. Ossos, músculos e ligamentos da coluna dão suporte estrutural para o corpo e protegem os nervos que controlam várias funções, como as sensações e os movimentos.

Tumores da coluna são classificados de acordo com os tipos de células em que têm origem e se desenvolvem e são tratados de formas diferentes. Os intramedulares são os que se iniciam dentro da medula e incluem os astrocitomas, os ependimomas e os hemangioblastomas. Os intradurais extramedulares começam na dura-máter, mas fora da espinha, e incluem os meningiomas, neurofibromas e schwannomas. Os tumores extradurais geralmente envolvem ossos e cartilagens e podem ser benignos ou malignos, como osteossarcoma, cordoma, condrossarcoma e sarcoma de Ewing.

Os sintomas, o tratamento e o prognóstico dos tumores do Sistema Nervoso Central (SNC) vão depender do tipo de tumor, de sua localização precisa, do tipo de células a partir das quais ele se desenvolve e da idade do paciente. Por isto, é importante entender como funciona o sistema nervoso central e os tipos de células que o formam. Tumores do SNC, tanto em adultos quanto em crianças, geralmente surgem em diferentes áreas e a partir de diferentes tipos de células e têm tratamentos e prognósticos distintos. Em alguns pacientes existe a necessidade de tratamento multidisciplinar, com diversas especialidades. São muitas particularidades e diversas apresentações, portanto cabe ao médico especialista examinar, investigar e conduzir o tratamento diante de cada caso.



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





Terezinha de Jesus

Um novo hospital para você e sua Família











#### **EXAMES:**

Ultrassom
Tomografia
Análises Clínicas
Mamografia
Radiologia
Endoscopia
Colonoscopia

Rua Gessyr Gonçalves Fontes, 153 São João de Meriti / Rio de Janeiro Telefone: (21) 2757-5800 A MELHOR INFRAESTRUTURA HOSPITALAR EM SÃO JOÃODE MERITI / RJ

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

#### HÁ DIFERENÇA, NO MUNDO REAL, ENTRE OS IECA E OS BRA?

Om o decorrer dos anos, os pesquisadores da farmacologia têm observado cada vez mais diferenças na ação entre os IECA (inibidores da enzima de conversão da angiotensina) e os BRA (bloqueadores do receptor AT1 da angiotensina II).

O sistema renina-angiotensina-aldosterona (SRAA) está ligado importantemente às lesões de órgão-alvo da hipertensão arterial e do diabetes. O SRAA está envolvido classicamente com o equilíbrio da pressão arterial e controle hidrossalino.

Mais recentemente, descobriu-se uma importante ação tecidual do SRAA, com participação do mesmo na homeostase, crescimento celular, controle da apoptose, proliferação vascular e funcão do endotélio.

À renina é uma enzima chave deste sistema, produzida pelas células justaglomerulares renais, transforma o angiotensinogênio produzido pelo fígado em angiotensina-1. Esta é clivada pela ECA em angiotensina-2. A ECA é uma "bradicininase", sendo que, quando inibida, existe um aumento da bradicinina circulante, o que é benéfico para o paciente pelas propriedades vasodilatadoras, antiproliferativas e anti-inflamatórias da mesma. Convém lembrar que, ao nível pulmonar, o aumento da expressão da bradicinina é responsável pela "tosse seca", em cerca de um quinto dos usuários.

A angiotensina-2 possui quatro tipos de receptores (AT1, AT2, AT3 e AT4), sendo o AT1 o mais importante, pois a sua ativação causa vasoconstrição sistêmica e da artéria eferente no glomérulo renal, aumento da reabsorção de sódio no túbulo proximal do néfron e secreção de aldosterona, o que causa, ao fim, aumento da





pressão arterial e, por consequência de tais fatos, disfunção endotelial de ventrículo esquerdo e resistência insulínica.

Os IECA tecnicamente são mais benéficos que os BRA, porque, além de reduzirem a formação de angiotensina-2, aumentam as concentrações de bradicinina e consequentemente a vasodilatação e antiagregação plaquetária.

Baseado nas informações atuais, os IECA ou BRA não podem ser considerados equivalentes. Recentemente, metanálises mostram redução de mortalidade cardiovascular total em diabéticos, com os IECA e não com os BRA.

Na insuficiência cardíaca e no pós-infarto, observou- se também superioridade do IECA em relação aos BRA. Dois grandes estudos, HOPE (Ramipril) e EUROPA (Perindopril), realizados neste século, com pacientes de alto risco cardiovascular, também mostram a positividade dos IECA, com significativa redução da mortalidade. Resumindo, não existe uma resposta definitiva no que concerne à superioridade dos IECA frente aos BRA. Sempre deve-se lembrar que a medicina é individualizada e que o custo, a adesão por parte do paciente e a ausência de tosse são fatores fundamentais na escolha do fármaco.

Referência:

8ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial SBC-







AUXILIAR DE COZINHA A TRATAMENTO DE PISO A LIMPEZA HOSPITALAR A CONTROLE DE ACESSO E PORTARIA

#### **INFORME UNIMED**

# UNIMED NOVA IGUAÇU INAUGURA PRIMEIRO LABORATÓRIO PRÓPRIO



Colaboradores, ao lado dos Diretores, prontos para atender aos clientes



O Gerente Marco Antônio (esq.) acompanha a visita técnica dos Diretores



Laboratório tem capacidade para realizar 100 mil exames mensais



Jorge Luiz, Joé e Carlos Alberto cortam a fita verde inaugurando o laboratório

dia 19 de julho já faz parte da história da Unimed Nova Iguaçu com a inauguração do seu primeiro laboratório de análises clínicas. Os Diretores Joé Sestello (Presidente), Jorge Luiz Andrade (Vice-presidente) e Carlos Alberto Vianna (Administrativo) cortaram a fita de inauguração – na cor verde em alusão à marca –, percorreram todos os ambientes e conversaram com os colaboradores. O 'Espaço Cuidar Bem' é um importante recurso próprio que pertence a todos os cooperados e tem a credibilidade da marca Unimed. O laboratório realizará, inicialmente, 30 mil exames mensais, e atenderá clientes da Cooperativa, das demais singulares e particulares. Com instalações modernas, confortáveis e acolhedoras, a unidade dispõe de recepção, oito posições de coleta, uma sala de coleta infantil humanizada. uma sala de curva glicêmica e seis cadeiras de coleta para adultos.

Segundo Joé Sestello, a coleta de sangue utiliza o método "a vácuo", proporcionando menor desconforto e dor ao paciente. "Implantamos a técnica mais moderna no segmento, pensando no bem-estar dos nossos clientes. Este é um método de coleta usado nas grandes redes de laboratório do país", explica.

Ao lado do Gerente de Recurso Próprio, Marco Antônio C. de Oliveira, os Diretores conversaram com os colaboradores. "O laboratório é uma célula que faz parte da grande estrutura chamada Unimed Nova Iguaçu. Nosso foco é atender com cortesia, empatia, eficiência, refletindo a cultura da nossa Cooperativa. Este recurso próprio é estratégico, pela sua localização e porque atenderemos diretamente a população", enfatizou o Presidente.

Ao final da inauguração, que não pôde contar com convidados em função da pandemia, Jorge Luiz Andrade e Carlos Alberto Vianna exaltaram a relevância de os cooperados se empoderarem do novo equipamento, que é de todos os cooperados, encaminhando seus pacientes e familiares.

#### **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

# DIRETORES ESTREITAM RELACIONAMENTO COM SISTEMA UNIMED



Jorge Luiz (dir.), Gilmar, Luiz Paulo, Joé, Omar e Jorge durante visita técnica

Estimular e fortalecer a intercooperação. Com estes objetivos os Diretores da Unimed Nova Iguaçu se reuniram nos dias 03 e 04 de agosto com os Diretores das principais entidades do Sistema Unimed. Joé Sestello (Presidente), Jorge Luiz Andrade (Vice-presidente) e Gilmar Pacheco (Diretor Econômico-Financeiro) foram recebidos pelo Presidente da Confederação, Omar Abujamra Júnior; pelo Presidente da Central Nacional Unimed, Luiz Paulo Tostes Coimbra; pelo Presidente da Seguros Unimed, Helton Freitas; e pelo Diretor Executivo Comercial, Jorge Oliveira, onde debateram ideias e estratégias que contribuam para a retomada do processo de expansão da Unimed Nova Iguaçu.

- Esta é uma das nossas premissas: estreitar a intercooperação com as demais entidades do

Sistema, trocar expertises e analisar os modelos de negócio mais exitosos, que possam ser adaptados e implantados na nossa Cooperativa. Estamos em constante movimento e antenados a tudo o que acontece dentro e fora do Sistema Unimed. Esta oxigenação é fundamental para a nossa empresa traçar novos rumos, driblar desafios, de forma cada vez mais técnica e eficiente, e conquistar novos patamares no segmento da saúde suplementar — enfatiza o Presidente Joé Sestello.

Faculdade Unimed na mira da intercooperação O Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Gonçalves Sestello, também fez visita técnica à Faculdade Unimed a fim de estabelecer novas parcerias com a entidade. Na agenda de trabalho com o Presidente da Unimed Seguros. Helton Freitas; o Presidente da Unimed Participações, Adelson Chagas; e equipe técnica da Instituição, foram debatidos pontos importantes que visam à busca de estratégias diferenciadas e exitosas de gestão, a troca de experiências, bem como modelos que possam ser adaptados e implantados na Cooperativa.

De acordo com Sestello, além de solidificar a intercooperação com instituições estratégicas do Sistema Unimed, a parceria visa ainda desenvolver um plano de educação permanente com cursos de capacitação para os cooperados e colaboradores da Unimed Nova Iguaçu. "Somos um organismo vivo em constante evolução e, para isto, precisamos acompanhar por meio do estudo constante o que há de mais moderno no segmento da saúde suplementar", enfatizou Joé Sestello.



Joé, Helton e Adelson traçam estratégias para fortalecer intercooperação

AMNI | AGOSTO 2021 **1** 

#### INFORME UNIMED

#### CENTRO DE ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR **UNIMED COMPLETA CINCO ANOS**

primeiro recurso próprio da Unimed Nova Ulguaçu acaba de completar cinco anos de atividades. O Camu - Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed foi inaugurado em julho de 2016 e desenvolve atividades específicas nas áreas de psicologia e fonoaudiologia para crianças e adolescentes. Dada a relevância do serviço, o setor realiza, em média, 1.600 atendimentos mensais e possui cerca de mil pacientes cadastrados.

Inicialmente, o Camu ofertava atendimento psicológico e fonoaudiológico mais tradicional. abrangendo Posteriormente, demandas específicas do mercado e novas regras estabelecidas pela ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar, o setor expande as suas ações e o grupo profissional é incrementado, passando a contar com 01 coordenadora psicóloga, 10 psicólogos (alguns especialistas em Psicomotricidade e Neuropsicopedagogia); 03 fonoaudiólogas (sendo 01 Psicomotricista e 01 Terapeuta Ocupacional), além de 04 administrativos. A abordagem principal para psicologia utilizada na clínica é a TCC - Teoria Cognitiva Comportamental e o método ABA (sigla em inglês Applied Behavior Analysis - análise do comportamento) para a grande demanda de pacientes com Autismo e Síndrome de Down.

- O Camu é um recurso próprio de grande relevância para a Cooperativa, pois conseguimos melhorar de forma significativa a qualidade de vida dos clientes assistidos. Em função do seu papel estratégico na rede que estamos estruturando, adquirimos mais salas para a expansão do serviço que, em breve, contemplará mais especialidades - destaca o Vice-presidente, Dr. Jorge Luiz Andrade.

Segundo a Coordenadora Renata Araújo, o serviço ainda atende portadores de outros transtornos e síndromes, bem como pacientes com questões psicossociais. Para qualificar as ações de saúde mental implementadas, a equipe desenvolve diversos estudos técnicos a fim de subsidiar todo o planejamento e a execução do trabalho.

Dada a importância e complexidade da assistência, o Camu também realiza encontros pontuais com os responsáveis dos pacientes, onde são promovidas palestras educativas e troca de experiências, com o objetivo de promover maior sensibilização, aceitação, entendimento e participação dos familiares, para que o êxito do trabalho seja alcançado. Estas reuniões fazem parte do compromisso social da Cooperativa, concretizado graças ao total comprometimento da equipe, e beneficia, inclusive, os responsáveis que não possuem plano de saúde.



Jorge Luiz Andrade, Vice-presidente, exalta importância do recurso próprio



A Gerente Sonia Pimentel celebra conquista com equipe do setor

Cuidando de você e da sua família

#### **CONHECA NOSSOS EXAMES**

Bioquímica Urina Hematologia **Fezes Hormonais** Anatomia **Imunológicos Patológica** 

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

Atendimento domiciliar

www.labpaschoalmartino.com.br

@paschoalmartino (f)







**NOSSAS UNIDADES** 

Nova Iguaçu

Rua Bernardino de Melo, 1399

2 andar | Tel.: 2667 3717

Nilópolis

Av. Getúlio Vargas, 1626

Centro | Tel.: 2691 4867

#### **PLANEJAMENTO ALIMENTAR**

## CAFÉ, PAIXÃO NACIONAL

Por ser uma bebida muito consumida no nosso dia a dia, às vezes surgem algumas dúvidas: café faz mal, não faz, emagrece, ajuda a quem faz atividade física?

O café é o queridinho de muitas pessoas, principalmente pelo seu efeito estimulante, em geral este efeito consiste em aumentar o estado de alerta e reduzir a sensação de fadiga, aumentando a capacidade de realizar determinadas tarefas. O principal componente psicoativo do café é justamente a cafeína, quando depois de poucas doses já conseguimos notar o aumento do nosso estado de alerta, na concentração, aumento da energia e diminuição da sonolência e do cansaço. Quando ele pode fazer mal?

O consumo moderado, no geral, não acarreta riscos à saúde, porém doses elevadas induzem a alguns efeitos negativos como taquicardia, palpitações, insônia, ansiedade, tremores e dores de cabeça. Estes efeitos podem ocorrer também em pessoas que são sensíveis à cafeína, sem que grandes quantidades sejam ingeridas.

#### No emagrecimento:

O café é termogênico, ao ingeri-lo se verifica um aumento do gasto energético, podendo auxiliar na perda de peso. Porém, como o café pode ser um fator do aumento da ansiedade também, pode acabar levando a um efeito rebote, fazendo com que você tenha vontade de comer mais, o que pode acabar prejudicando o seu objetivo; mas como cada caso é um caso, então deve

ser avaliada a melhor opção para você!

#### Na performance:

A cafeína é uma substância potencialmente ergogênica (quando promove melhorias no rendimento desportivo) e por ter ação no nosso sistema nervoso central, promovendo vários efeitos, como o aumento da concentração, retardo de fadiga e maior força contrátil do músculo, podendo fazer com que você tenha um desempenho melhor. Porém, este potencial ergogênico ainda é estudado e algumas teorias não são comprovadas. Para obter melhores resultados é aconselhável que seja feito o uso 1h antes do treino e a dose máxima recomendada de café é de 4 a 5 xícaras pequenas ao dia.





ESCRITO POR: DR.ª Clara N. Filipak

Nutricionista

CRN: 20101893

Atendimento online e presencial: Nova Iguaçu, Tijuca e Ipanema. Contato whatsapp: (21)97922-9542 Intagram: claranf.nut

Facebook: Clara N. Filipak



AMNI | AGOSTO 2021 **13** 

#### **SAÚDE MENTAL**

### PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL

A questão sobre a importância do cuidado com a saúde mental é posta em discussão em diversos lugares. Mas foi no mundo dos esportes, quando a atleta americana Simone Biles tomou a decisão de interromper a sua participação nos Jogos Olímpicos de Tokyo 2021, em favor de sua saúde mental, que o tema teve destaque.

O respeito e o apoio à decisão da atleta foi unânime e reacendeu a luz mundial para a valorização da saúde mental nos 365 dias do ano, pois o estigma, o tabu e o preconceito ainda permeiam o assunto.

Podemos dizer que o estigma sobre o cuidado com a saúde mental é uma marca cultural que nos foi imposta desde a infância. Durante anos, não fomos ensinados a reconhecer as nossas emoções, falar sobre o que sentimos e a encarar os desafios da vida.

As emoções são estados afetivos inatos a todos os seres humanos, que afetam o nosso corpo, nosso pensamento e o nosso comportamento. Já os sentimentos representam a tomada de consciência dessas emoções, que permitem expressar o nosso estado emocional, tanto para nós mesmos, quanto para os outros.

Desde crianças experienciamos sentimentos de raiva que muitas vezes foram escondidos, tristezas que não puderam ser expressadas por medo e/ou receio de não estarem de acordo com a opinião dos outros. Dentre outros sentimentos, que emergiram quando estávamos diante de situações que considerávamos injustas ou que ameacavam o nosso bem-estar.

Por vezes ouvimos frases como: "engole o choro", "esquece isto", "não fica remoendo o problema", "vai dormir que isto passa", "pare de chorar à toa", "seja forte"...

Comumente este discurso continua a ser reproduzido. Muitas pessoas têm a ideia de que guardar tudo o que sentem para si é sinônimo de "ser forte"; ou acreditam que não falar sobre o que os incomoda, fazer de conta que os problemas não existem e pôr debaixo do tapete irá resolver as questões internas e externas como uma poção mágica.

Esta visão acaba agravando cada vez mais a situação, pois o tabu e o preconceito impedem, mui-



tas vezes, que as pessoas reconheçam os seus limites, identifiquem o sofrimento e busquem ajuda quando for necessário.

Além disto, a falta de compreensão também é um outro fator a dificultar que as pessoas busquem ajuda. Um exemplo muito frequente é quando alguém está em sofrimento psíquico e tenta explicar algo que está sentindo ou pensando, mas o outro a quem se dirige não compreende e diz: "Pare de bobeira, você tem tudo, não tem motivos para ficar triste". Esta incompreensão é fruto da falta de empatia com a dor do outro, e quando isto ocorre a pessoa se sente desprotegida e desamparada, passando a acreditar que não terá o apoio e suporte de ninguém e, desta forma, tende ao isolamento.

Atualmente, o adoecimento psíquico manifesto através da depressão, uso nocivo de drogas, ideação e/ou tentativas de suicídio tem se tornado uma realidade muito frequente. Geralmente a razão é multicausal, ou seja, é resultante de fatores biológicos, sociais e culturais.

Estudos apontam que em todo processo de adoecimento humano o componente emocional/subjetivo está presente e pode influenciar de maneira significativa no desfecho do processo saúde-doença.

Por esta razão, faz-se necessária a discussão constante sobre o tema, para compreensão e desencadeamento das articulações de possíveis formas de intervenção em todos os ambientes de relações, tais como na família, nas escolas, trabalho, igrejas, esporte, ou seja, em todos os lu-

gares que dizem respeito ao sujeito e à sua vida. Embora o estigma e o tabu acerca da ausência de cuidado à saúde mental tenha uma origem imposta pela sociedade, vale ressaltar a importância da participação desta mesma sociedade, como um agente transformador, no que se refere à promoção da saúde mental.

"Temos que proteger nossas mentes e corpos". (Simone Biles)



ESCRITO POR:

MICHELLE

CRISTINE

LOURENÇO DA

SILVA SANTOS

Psicóloga

#### **Espaço TransformaDOR**

Consultório de Psicologia ATENDIMENTO COM HORA MARCADA Psicólogas:

Kelly Cordeiro dos Santos Alfredo CRP: 05/51384 | (21) 98958-6511 Michelle Cristine Lourenço da Silva Santos

CRP: 05/51340 | (21) 99150-9999

Rua: Otávio Tarquínio, 410 sala 1009 Centro - Nova Iguaçu (Prédio Via ligth Metropolitan – Próximo a Art Pão da Via Ligth)



# POR QUE AS MULHERES TENDEM A SOBREVIVER MAIS DO QUE OS

**HOMENS?** 

Nos Estados Unidos, a expectativa média de vida das mulheres é de 81 anos, de acordo com o CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Para os homens, a média é de 76 anos. Em todo o mundo, as mulheres vivem mais, em média. Então, por que as mulheres tendem a sobreviver aos homens?

Duas das principais causas são biológicas. A primeira causa diz respeito às diferenças nos hormônios sexuais, pelo menos em pessoas cisgênero (pessoas cuja identidade de gênero corresponde ao sexo biológico que lhes foi atribuído ao nascimento).

Mulheres cisgênero produzem mais estrogênio e menos testosterona do que homens cisgênero.

O estrogênio fornece proteção contra uma variedade de doenças, como doenças cardiovasculares e níveis elevados de testosterona; por outro lado, tem sido associado (o estrogênio) a um risco aumentado de algumas doenças, como câncer de endométrio e mama em mulheres e câncer de próstata em homens, de acordo com um estudo de 2020 na revista NATURE MEDICINE.

A testosterona também tem sido associada a comportamento de risco e níveis mais altos de agressão, o que pode aumentar o risco de morrer em uma idade mais jovem.

Mas, em média, as mulheres vivem quatro a cinco anos a mais do que os homens. Os fatores sociais desempenham um grande papel. Os homens tendem a fumar cigarros e beber álcool com mais frequência do que as mulheres; os homens também têm quase o dobro da probabilidade de beber compulsivamente e são mais propensos a ter bebido álcool nos últimos 30 dias. 35% dos



homens no mundo fumam em comparação com 6% das mulheres, de acordo com os dados do Banco Mundial.

As mulheres são mais propensas a confiar em nutrição saudável e os homens são mais propensos a preferir refeições gordurosas e comer fast food. E as mulheres têm 33% mais chances de visitar um médico, excluindo cuidados relacionados à gravidez, do que os homens.

A diferença de expectativa de vida nem sempre foi tão grande quanto antes e agora. Registros detalhados de mortalidade mostram que as mulheres não viviam consistentemente mais do que os homens até o início do século xx. Antes disto, as doenças infecciosas corriam desenfreadas e atingiam ambos os sexos de forma bastante igual. Além disto, as mulheres muitas vezes morriam durante o parto.

Desde então, a expectativa de vida das mulheres nem sempre aumentou tanto quanto pode. A partir de meados da década de 1970, a diferença entre a expectativa de vida potencial e observada começou a aumentar para as mulheres devido ao tabagismo, de acordo com um relatório de 2011 do Conselho Nacional de Pesquisa. Em 2005, as mulheres viviam, em média, 2,3 anos menos do que o esperado, porque muitas mulheres haviam começado a fumar.





AMNI | AGOSTO 2021 **15** 



PROBUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

#### **TUDO PARA SAÚDE TUDO POR VOCÊ!**







CORRETOR POSTURAL EM OITO MERCUR



FITA KINESIO PAUHER AZUL ORTHOPAUHER



KIT COM 3 MÁSCARAS DESENCANA



LUVA DE NEOPRENE



KIT MINI BANDS













MÁSCARA TRIPLA INFANTIL CX C/ 50



**DIVERSÃO CORES/ CORRIDA-EXERCÍCIOS** 



**NEBULIZADOR DE REDE VIBRATÓRIA** G-TECH MODELO NEBMESH1





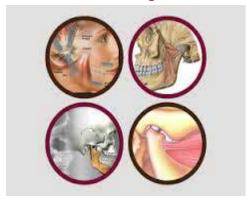


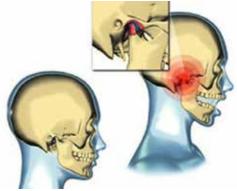
TERMÔMETRO INFRAVERMELHO SEM CONTATO PREMIUM G-TECH

\*IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA, PREÇOS VÁLIDOS ENQUANTO DURAR O NOSSO ESTOQUE

#### SAUDE BUCAL

## DISFUNÇÕES DA ATM E DOR OROFACIAL







#### O QUE É A DISFUNÇÃO DA ATM?

São as intercorrências no deslocamento rotacional do côndilo, sentidas ao abrir, mastigar ou fechar a boca, quando o disco articular está deslocado ou comprimido. Assim, o deslocamento é feito sem a proteção e envolvimento da cápsula articular, ocasionando o atrito entre as estruturas ósseas, podendo provocar seu desgaste. Os primeiros sinais são percebidos ao bocejar com amplitude limitada na abertura da boca e ou estalos com crepitações. Diagnosticado por um profissional ao exame clínico ou precedido de Trismo Mandibular e intensa dor na ATM.





Manifestam-se como dores na face, por fadiga, estresse da musculatura da face, falta de tônus muscular, causando dores de cabeça e ouvido. Pode, ainda, diminuir a capacidade auditiva, bem como causar tonteiras (labirintite), aperto, estalos, crepitações, pontadas e zumbidos.

Vários fatores são as causas, geralmente devido a desgastes e ou perda dos dentes, ocorrendo apertamento dentário, cujo agravamento leva ao bruxismo. Estas parafunções e hábitos ocorrem a qualquer momento, estando o paciente acordado ou dormindo. Quando ocorrem durante a noite, ao acordar os pacientes relatam as dores na musculatura da face, temporal e pescoco.

#### O QUE SÃO DORES OROFACIAIS?

São dores agudas ou crônicas localizadas na musculatura da boca e face, cabeça e ouvidos, com fadiga muscular. Estas dores são causadas por distúrbios articulares, contatos prematuros com trauma dentário, fraturas dentárias e má oclusão dos dentes.



#### O QUE FAZER SE TIVER ESTES SINTOMAS

Na maioria dos casos, o paciente já procurou atendimento com alguns profissionais especialistas médicos, começando pelo profissional ligado à sintomatologia da dor. O tratamento depende de um correto diagnóstico. Um especialista em Reabilitação Dentária certamente terá como fazer um planejamento a fim de solucionar o problema, definitivamente, com uma reabilitação completa, incluindo a confecção de aparelhos oclusais intraorais e órtese corretiva, cuja finalidade é promover tônus de relaxamento muscular. Em seguida, controladas as dores, dá-se início à reabilitação dentária, protética e funcional. Assim, promovendo a correção do posicionamento dentário nos arcos interoclusais.



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



AMNI | AGOSTO 2021 **1** 

#### **AMNI ENTREVISTA**

#### **UM NOVO TEMPO NA UNICRED SERRA MAR**



á mais de 30 anos especializada em ofere-cer produtos e serviços financeiros para o segmento médico, a Unicred Serra Mar teve um crescimento de 50% nos últimos 12 meses. Mais do que nos últimos cinco anos. Das 35 cooperativas espalhadas pelo país, foi a que mais cresceu na carteira de crédito. A boa performance mostra a força de um segmento antigo e que nunca se mostrou tão atual: o cooperativismo. Esta transformação começou com um projeto de diagnóstico e restruturação realizado pela Unicred do Brasil. Quem vem capitaneando esta transformação na Empresa é o Diretor-executivo Samir Lemos Reis, que assumiu a função há pouco mais de um ano. Com mais de 15 anos no setor, Samir já atuou na Unicred Central SC/PR, como Gerente de Marketing e Parcerias, e na Unicred Ponto Capital, como Diretor de Operações. Ao vir para o Rio abraçou, em plena pandemia, os desafios que o mercado local apresentava.

"Um dos principais objetivos foi transformar o negócio da Unicred na região, que ainda estava menos desenvolvido que outras Unicreds do País. Tornando a Empresa mais competitiva e próxima dos cooperados", lembra Samir, contando que, neste um ano, estruturou principalmente os processos internos e a parte de produtos. "Ficamos mais competitivos em relação a preços e mais ágeis nas análises, o que começou a refletir um aumento exponecial em negócios".

O Diretor-executivo explica que a Empresa deixou de ser uma cooperativa de crédito para se tornar uma instituição financeira cooperativa, com um abrangente portfólio de serviços e produtos direcionados principalmente aos profissionais da área de saúde. Cartão de crédito, seguros, consórcios, investimentos e previdência privada são alguns destes itens que atendem de forma plena o cooperado.

"Nos colocamos extremamente competitivos em alguns produtos, como o financiamento de equipamentos para a área de saúde e o financiamento



Samir Lemos Reis - Diretor-executivo

de veículos, por exemplo. Este último com taxas a partir de 0,79% ao mês e toda a operação pode ser feita pelo cooperado no aplicativo da Unicred no seu celular. Escolhemos alguns produtos para serem imbatíveis não só nos percentuais, mas nos processos também", afirma.

Outra novidade para os cooperados é o cartão Unicred Visa. Segundo Samir, agora a empresa constituiu em parceria com a Visa uma administradora própria de cartões. "Nosso cartão é um dos que mais pontua no mercado. Ele dá ao médico e ao acompanhante acesso à sala vip dos aeroportos sem custo algum e ainda tem isenção da anuidade de cartões adicionais". Já o terceiro produto mais procurado é o plano de previdência privada. Enquanto outras empresas cobram de três a quatro por cento ao ano, a Unicred pratica uma taxa de apenas 0,25% ao ano.

Outro destaque é a linha de crédito universitário para o curso de medicina, que tem feito muito sucesso. "Somos especialistas em atender o médico, desde o início de sua formação e estamos sempre estudando produtos que fazem sentido para ele. Queremos ser a principal instituição financeira do cooperado", diz Samir.

Assumir durante a pandemia foi um desafio que trouxe muitos ensinamentos, como se adaptar ao distanciamento dos cooperados, observar a migração para os canais digitais e, consequentemente, aprimorar estas ferramentas. Hoje, 80% das transações são feitas pelo celular, inclusive a abertura de contas. A Empresa implementou atendimento com um gerente de relacionamento 24 horas por dia, sete dias por semana dentro do aplicativo e também no Whatsapp.

"No início da pandemia, com cirurgias canceladas por medidas de segurança, concedemos e prorrogamos as operações de créditos para que os profissionais se reestruturem e honrem suas dívidas. A pandemia nos ensinou muita coisa. Mas o contato nunca vai deixar de ser pessoal",



diz Samir, dando uma pista do que está por vir. Recentemente, o Núcleo Estratégico da Unicred Serra Mar transferiu-se para o Rio de Janeiro, mas a Empresa não perdeu sua ligação com o município da Baixada. A prova disto é que será inaugurada ainda este ano uma nova agência da Empresa no coração empresarial de Nova Iguaçu. Trata-se de uma agência-conceito de quase 500 metros quadrados e que promete tirar aquela impressão desagradável deixada pelas instituições financeiras de uma forma geral. A começar pela porta-giratória da entrada, substituída por um sis-

tema inovador.



"Será um espaço totalmente diferenciado. Cada sala de atendimento será individual, com mesas redondas e privacidade para conversar; afinal, quando se trata de negócios, ninguém gosta de falar que tem dinheiro sobrando e nem que está precisando de dinheiro. A agência dedicará uma grande atenção aos detalhes para encantar nosso cooperado, como por exemplo café com grãos orgânicos moídos na hora. Tudo para proporcionar uma experiência completamente nova", descreve o Diretor-executivo, lembrando que outro diferencial será que nenhum colaborador terá o papel de caixa. "Cada profissional será um con-

sultor financeiro que oferecerá atendimento personalizado, proporcionando um trabalho integral dentro das necessidades de cada cooperado".

Ele lembra que as cooperativas hoje representam de quatro a seis por cento do sistema financeiro nacional, e que o Banco Central está efetuando diversas ações de incentivo para que esta fatia chegue a 20% do mercado. Por isto, Samir ressalta a importância das cooperativas no atual cenário. "A cooperativa é dirigida e controlada pelos próprios cooperados, que são também os beneficiários na distribuição dos resultados financeiros do

negócio e têm poder de decisão. E existe a transparência de conhecer todo o conselho. Nosso conselho administrativo e fiscal é predominantemente formado por médicos da nossa região de atuação", diz ele, convidando os profissionais da área médica que ainda não fizeram a sua adesão. "É possível chegar mais longe, ainda mais quando a caminhada é feita na companhia daqueles que acreditam nos mesmos sonhos e possuem sinergia nos mesmos objetivos".

A história da Unicred Serra Mar está ligada a três cooperativas que foram precursoras do cooperativismo de crédito no Estado do Rio: Unicred Petrópolis - criada em 1989; Unicred Sul Fluminense - que nasceu como Unicred Nova Iguaçu em 1993: e Unicred Nova Friburgo, em 1995. Em 2015, as três se uniram e formaram a Unicred Serra Mar. Hoje são 14 agências: Nova Iguaçu, Rio de Janeiro (Centro e Barra da Tijuca), Resende, Barra Mansa, Volta Redonda, Barra do Piraí, Três Rios, Petrópolis, Teresópolis, Nova Friburgo, Santo Antônio de Pádua, Itaperuna e Itaquaí. Entre os próximos passos estão a reforma e abertura de novas agências, adesão de novos cooperados, mas também o desejo de estar cada vez mais presente na vida dos cooperados atuais.



Por Patricia de Paula

Editora



AMNI | AGOSTO 2021 19

#### **ESCRITO POR: CLAUDIO MOURA** Mestre de Cerimonias,

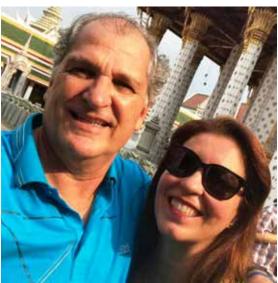
# BY CLAUDIO MOURA PARABÉNS AOS ANIVERSARIANTES DESTE MÊS DE AGOSTO:



Dia 2: a Dama de Ouro Maria dos Anjos Camardella, que completou 86 anos.



Também no dia 2, a Designer de Interiores Ceiça Kappaum, ao lado do esposo, o Médico Paulo Arthur Gomes Dos Santos.



Dia 8: a Médica Cristiane Alves Padão, aqui com o esposo Ricardo Padão.



Dia 11: Bernadete Duarte, com o filho, o ator Guilherme Duarte.



Também no dia 11: Simone Yoneshigue.



Também no dia 12: Mariza Machado (Tizinha), acompanhada dos irmãos, o Médico Alcebíades Machado e Renata.



Dia 13: a Empresária Renata Baroni (da Indústrias Granfino).



Dia 14: a Médica Mônica Flores, aqui com o esposo, o Médico Rafael Rick.



... e no dia 16: a Empresária Cristiane Sahione.

#### VIDA SAUDÁVEL

### OS JOGOS OLÍMPICOS NOS TRAZEM LIÇÕES PARA A VIDA

Participar de uma Olimpíada é o sonho de todo atleta; subir num pódio para receber uma medalha, independentemente da cor, é o ápice da carreira. Bater um recorde é ficar gravado na história até que outro atleta quebre aquela marca atingida. Ter seu nome lembrado por anos, décadas, quiçá para sempre, é o que move os atletas, é o combustível para eles se dedicarem a cada treino e fazer valer a pena todo esforço e tempo despendido e as renúncias feitas em prol de uma medalha olímpica.

Durante esta última Olimpíada, realizada em Tóquio no Japão, pude observar algumas peculiaridades para fazer um comparativo com nossa realidade de praticantes amadores de alguma modalidade para efeito de saúde e estética.

A primeira questão é a preparação deles para os jogos. Eles sempre falam em "ciclo olímpico", pois é o período de quatro anos que antecede o início dos jogos. Ou seja, eles se preparam quatro anos para um momento e este momento pode durar dias, horas, minutos ou até segundos. Pois imagina um atleta de corrida de 100 metros rasos que se prepara quatro anos para correr 10 segundos e é eliminado logo na fase inicial, deve ser doloroso, não é? Aí eu comparo com uma pessoa que treina dois meses, não vê resultados e desiste. Assim fica difícil, não é? Temos que dar tempo para os treinamentos fazerem efeito, criar um ciclo longo de treinamentos e praticar bons hábitos para que os resultados apareçam.

Outro ponto que observei, principalmente nas entrevistas, foi que eles sempre falavam em "curtir o processo"! Realmente, se a pessoa tem um objetivo, uma meta a alcançar, ela tem



que ir galgando etapas, vencendo os obstáculos e caminhando na direção do objetivo final. Dificilmente se encontra um atleta que fez bonito numa Olimpíada sem antes se destacar em campeonatos regionais, nacionais ou até mesmo em outras competições internacionais. Ele precisa se esforçar sempre e competir muito para corrigir erros e melhorar o que está dando certo. Trazendo para nossa realidade, uma pessoa que deseja emagrecer 10 quilos não irá perder os dez que deseja sem antes perder o primeiro quilo, depois o segundo, o terceiro e assim por diante. E para se ter essa paciência de esperar é interessante gostar da atividade que você está praticando e gostar dos alimentos que você pode comer, isto é "curtir o processo". A melhor atividade física para você alcançar seus objetivos é aquela que você gosta de fazer!

Outra percepção foi a de que "ganhar não é tudo, querer qanhar é tudo". Ganhar o primeiro lugar ou ficar em último colocado, pode ser uma questão de escolha certa ou errada da estratégia utilizada; pode ser sorte ou até mesmo dependência de interpretação de terceiros, que avaliam através de notas. Mas a garra para vencer é o que move às disputas e o que valoriza quem conseguiu uma medalha. Agora, uma pessoa que sonha em perder dez quilos, ela se dedica, abre mão do prazer de comer e fazer o que gosta, segue a dieta, vai para academia, faz o treino certinho e no final do tempo estipulado só perdeu seis quilos. Esta pessoa é uma vencedora pois ela ganhou dela mesmo, ela sabe o quanto se dedicou e, apesar de não ter conseguido perder o que ela queria, ela tem que comemorar e vibrar pelo que conseguiu; assim como um atleta que ficou em décimo lugar, não quer dizer que ele não se esforçou e não merece os parabéns; o que ele tem que fazer é rever suas estratégias e efetuar os ajustes necessários. Como são muitos os temas a respeito, vou falar de mais um apenas, que é sobre "saúde é o principal, medalha é consequência". Este exemplo ficou claro com a ginasta americana Simone Biles, quando não quis competir em algumas modalidades, nas quais era favorita, porque não estava se sentindo em condições mentais para se concentrar para a disputa. Ela abriu mão de



participar, colocando sua saúde e felicidade em primeiro lugar. Será que valeria a pena ela ser medalha de ouro, mas por dentro estar infeliz? Acho que não, não é! É a mesma coisa com quem deseja emagrecer ou ter músculos avantajados e recorre a medicamentos e tratamentos que visam a acelerar o processo, conseguindo o objetivo estipulado, mas a saúde saiu perdendo devido aos efeitos colaterais dos produtos ou métodos utilizados. É o famoso "bonito por fora, mas podre por dentro"! Você pode até estampar um sorriso porque conseguiu seus objetivos estéticos, mas com certeza verá na sua saúde as consequências das escolhas feitas.





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

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

CRCRJ-076833/0-0



Contabilidade e Administração de Condomínios

Sua Contabilidade em boas mãos!











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

www.alessandramarcondes.com.br



# Cápsula Endoscópica

Pioneirismo e inovação do CEDIFI na Baixada Fluminense

**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



#### GESTÃO DE PROP&MKT

### E-MAIL: TODO MUNDO TEM QUE TER O SEU



Redes sociais vão e vem, serviços de mensagens instantâneas surgem e depois somem. Mas o e-mail é diferente. Esta forma de comunicação on-line está aí desde os primórdios da internet e resiste bravamente à ação do tempo, fora ser o espaço mais pessoal que você tem na internet.

A verdade é que o e-mail é mais antigo que a internet; o endereço eletrônico foi o colaborador mais importante para o desenvolvimento da internet. Na história mais recente, o primeiro serviço de comunicação foi o da ARPANET (Departamento de Defesa dos Estados Unidos da América). Os padrões para codificação das mensagens de e-mail foram apresentados em 1973. A mudança da ARPANET para Internet se deu no início de 1980, lançando o centro dos serviços atuais. Um e-mail enviado hoje, contendo apenas texto, é muito parecido com um enviado em 1970.

Naquela época a principal forma de comunicação entre as pessoas era o envio de cartas pelo correio, onde além do tempo entre o envio da carta até o recebimento da mensagem, era comum as pessoas mudarem de endereço e as cartas voltarem com a notificação de que o destinatário não foi encontrado.



Atualmente, o principal meio de comunicação é o e-mail, uma ferramenta mais ágil, dinâmica e de recebimento instantâneo. Qualquer retorno da mensagem eletrônica sobre o destinatário não encontrado, traz a velocidade do desenvolvimento da tecnologia, não precisando mais o remetente ter que aguardar por dias para saber se a mensagem dele chegou ao destinatário.

É bem verdade que o e-mail já foi sinônimo de caos. Em um passado não muito remoto, spams e mensagens contendo malwares inundavam nossas caixas de entrada. Mas o e-mail evoluiu: filtros avançados e algoritmos sofisticados conseguem barrar a grande maioria dessas armadilhas.

A tecnologia também melhorou a organização das nossas mensagens. Há tag's automáticas, por exemplo, que fazem com que encontremos qualquer e-mail armazenado, não importa a data da mensagem. Para completar, pouca gente precisa se preocupar com espaço: hoje, os serviços de e-mail oferecem vários gigabytes para armazenamento.

O correio eletrônico atingiu um alto nível de popularidade devido principalmente à sua conveniência e praticidade. As empresas também usam o e-mail para prospectar novos clientes, prover atendimento e manter os funcionários informados sobre os desenvolvimentos. A versatilidade desta ferramenta a torna indispensável a qualquer empresa da atualidade, seja ela grande ou pequena.

Além de enviar mensagens, pode enviar também fotos, vídeos, sons e até programas de computador. A principal vantagem é que quem vai receber o e-mail não precisa estar conectado à Internet no momento em que a mensagem chega ao destinatário. Pois, o e-mail fica armazenado em uma caixa postal eletrônica até que a pessoa possa visualizá-lo.

Podemos dizer que todo mundo que está na internet hoje tem um endereço de e-mail, afinal ele se tornou essencial para permitir que as pessoas acessem serviços on-line, como redes sociais, aplicativos de transporte, delivery e até sites governamentais, como o da Receita Federal, por exemplo. Em geral, para este tipo de atividade, as pessoas possuem um endereco de e-mail pessoal.

Agora atenção, não ter o próprio e-mail, nos dias de hoje, é inadmissível. Enviar um e-mail usando o endereço de um vizinho, amigo ou parente é inaceitável. Ou o receptor da mensagem ser um terceiro, e não o dono da mensagem, isto pode trazer problemas e confusões. Logo, e-mail todo mundo tem que ter o seu.



#### GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA

# DIAGNÓSTICO DA GRAVIDEZ

Na gravidez ocorrem muitas manifestações adaptativas e o diagnóstico de gravidez ou a sua exclusão alicerçam-se em eventos clínicos, elementos laboratoriais e ultrassonografia.

Alguns sintomas, que podem aparecer no início são: polaciúria, constipação intestinal, mal-estar, náuseas e vômitos, sonolência e fadiga, atraso menstrual e mastalgia.

#### Existem os sinais de probabilidade, são eles:

- Amenorreia: a partir de 6 semanas
- Sinal de Hegar: com 6 a 8 semanas de gravidez, o útero adquire uma consistência elástica e amolecida.
- Sinal de Piskacek: o útero cresce de forma assimétrica e adquire uma consistência amolecida e forma abaulada.
- Sinal de Osiander: no toque vaginal, percebe-se a pulsação da artéria vaginal no fundo de saco, achado característico do útero em crescimento rápido.
- Sinal de Jacquemier ou Chadwick: coloração violácea da vulva em torno de 8 semanas
- Sinal de Nobile-Budin: no toque, percebe-se o fundo de saco preenchido pelo útero, que assume a forma globosa.

#### O aumento do volume uterino:

- Com 12 semanas: acima da sínfise púbica
- Com 16 semanas: entre a sínfise púbica e a cicatriz umbilical
- Com 20 semanas: atinge cicatriz umbilical

Entre 20 - 36 semanas: a altura uterina em centímetros equivale mais ou menos à idade gestacional em semanas. Na 40<sup>a</sup> semana: apêndice xifoide.

#### Sinais de Certeza Diagnóstico Clínico:

- Percepção dos movimentos fetais a partir da 18<sup>a</sup> à 20<sup>a</sup> semana de gravidez
- Ausculta com o aparelho sonar dos batimentos cardíacos fetais - a partir de 16 semanas
- Sinal de Puzos identificação do rechaço fetal intrauterino a partir de 14 semanas
- Bhcg 10 a 14 dias de atraso menstrual
- Ultrassom- maior ou igual a 5 semanas de atraso

#### **Métodos Hormonais:**

- Trofoblasto é o único tecido que sintetiza o hormônio gonadotrófico coriônico (hCG) na gestação sua produção duplica a cada 48h, o que faz dele um marcador preciso para diagnosticar o tecido trofoblástico em atividade. Ele pode ser encontrado tanto na urina quanto no plasma materno, tendo duas subunidades: a Alfa e a Beta, sendo a Beta específica da gonadotrofina coriônica. E a Alfa é comum em vários hormônios.
- O Beta hCG maior que 1.000 mUI / ml assegura a gestação em 95% dos casos.
- O Beta hCG menor que 1.000 mUI / ml possibilidade de falso positivo

#### Obs.: falso positivo do B-hCG urinário:

Aumento do LH (menopausa e hipertireoidismo)

Alterações urinárias (piúria-hematúria e proteinúria)

Psicotrópicos e antidepressivos

Neoplasias pancreática, hepática e pulmonares; adenocarcinoma gástrico, lúpus eritematoso sistêmico

HORMÔNIO GONADOTRÓFICO CORIÔNICO (β-hCG)		
PERÍODOS	MUI / ML	
I semana após dia da última menstruação (DUM)	550	
1-2 semanas	50-500	
2-3 semanas	100-5.000	
3-4 semanas	500-10.000	
4–5 semanas	1.000-50.000	
5-6 semanas	10.000-100.000	
6–8 semanas	15.000-200.000	
2–3 meses	10.000-100.000	

#### Ultrassonografia:

A ultrassonografia (US) transvaginal (TV) identifica:

- Saco gestacional: a partir de 4 semanas de gestação
- Vesícula vitelínica: a partir de 5 semanas de gestação
- Embrião: a partir de 6 semanas de gestação
- Batimentos cardíacos fetais: a partir de 7 semanas de gestação
- · Cabeça fetal: 10 a 12 semanas de gestação

Obs.: a US TV diagnostica a gestação quando a dosagem de bhcg é superior a 350 mUI / ml. Tendo como base a data da última menstruação (DUM), a gestação dura em média 280 dias, 40 semanas, 10 meses lunares ou 9 meses solares e 7 dias.

A técnica para o cálculo da data provável do parto foi proposta por Naegele. Segundo ele, na multípara somam-se 9 meses e 7 dias à DUM; e na primigesta, 9 meses e 10 dias.

Multipara	DUM: 10/12/2011	DPP: 17/09/2012
Primipara	DUM: 10/12/2011	DPP: 20/09/2012
Multipara	DUM: 02/03/2011	DPP: 09/12/2012
Primipara	DUM: 02/03/2011	DPP: 12/12/2012
Multipara	DUM: 12/04/2011	DPP: 19/01/2012
Multipara	DUM: 28/10/2011	DPP: 04/08/2012
Primipara	DUM; 07/01/2011	DPP: 17/10/2012
Multipara	DUM: 07/02/2011	DPP: 14/11/2012
Primipara	DUM: 30/10/2011	DPP: 09/08/2012
Multipara	DUM: 30/10/2011	DPP: 06/08/2012

Na gestação, em virtude de intensa vascularização, as veias superficiais da mama mostram-se dilatadas e desenham, na pele, a chamada rede de Haller.

A partir do 2º mês de gravidez, ao redor da aréola primária há intensa pigmentação, aparecendo os tubérculos de Montgomery. Uma 2ª aréola, a secundária, aparece constituindo o sinal de Hunter.

Na gestação, o amolecimento cervical é mais nítido a partir da 16ª semana. A diferença de consistência entre o colo fora da gravidez (semelhança nasal) e na gravidez (semelhança labial) é chamada regra de Goodell - indicador de gravidez.

Por efeito da embebição gravídica, o útero torna-se mole e pastoso. Terá a consistência de fogo maduro (sinal de Bonnaire), ou elástico pastosa - cística (sinal de Löhlein).

Sinal de Halban: na cabeça, em virtude da maior atividade circulatória, intensifica-se a nutrição, da qual resulta a formação de lanugem em torno do couro cabeludo. Por ocasião da implantação do trofoblasto pode ocorrer perda sanguínea. É chamada hemorragia da implantação, denominada sinal placentário de Hartman.

Denomina-se sinal de Kluge a cor violácea da mucosa vaginal.

Em condições normais, o útero está em anteversão-flexão, tornando-se pronunciado na gravidez, por efeito do amolecimento ístmico (sinal de McDonald).

Sinal de Holzapfel: atesta o grau de preensibilidade do útero gravídico.

A pigmentação acastanhada da face, que aparece de modo difuso ou circunscrito às máculas, nas regiões expostas, como nariz, região malar, lábio superior, mento e fronte (podendo invadir o pescoço) constitui cloasma ou máscara de gravidez.

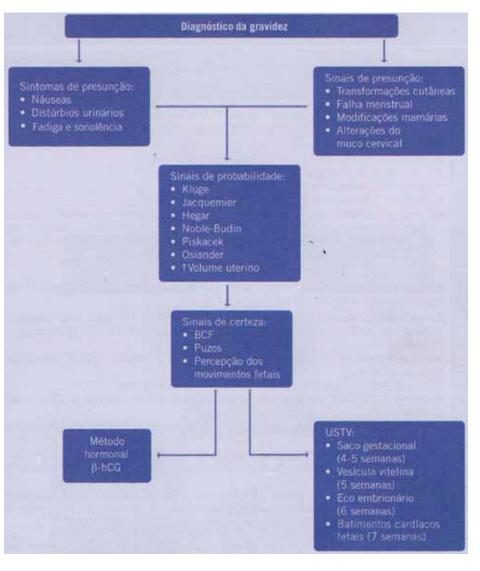
São considerados sinais de certeza de gravidez: BCF, presença de movimentos fetais e ultrassonografia com presenca do concepto.

A hCG é uma glicoproteína secretada pelo embrião a partir do estágio de 8 a 12 células, cerca de 3 dias após a fertilização, quando ainda não é detectável no soro materno. Acredita-se servir de estímulo direto ao corpo lúteo ovariano. Após a implantação, é secretado pelo sinciotrofoblasto, podendo ser detectado no soro materno a partir do 8º dia após a fertilização.

O hCG possui meia-vida longa, cerca de 24h, e sua função mais conhecida é a de sustentar o corpo lúteo em lugar do hormônio luteinizante a partir do 8º dia após a ovulação, mantendo-se a gravidez até a 7ª semana, quando esta função irá progressivamente passar para a placenta. Sua concentração sérica encontra-se em torno de 100 mUI / mI do dia provável da menstruação.

#### Ultrassonografia e hCG:

- 1000-1500 mUI / ml: sem vesícula vitelina
- 2000 mUI / ml: saco gestacional com vesícula vitelina
- 4000 mUI / ml: saco gestacional com vesícula vitelina e embrião



#### Meses X Semanas:

- 1 Mês são 4 semanas de gravidez. Nas duas primeiras da gravidez a mulher ainda não está realmente grávida, uma vez que a fecundação só ocorre no meio do ciclo menstrual. Para facilitar a datação inicial da gravidez convencionou-se, a nível internacional, considerar ciclos de 28 dias.
- 2 Meses são 8 semanas de gravidez. No início deste mês pode-se confirmar se está grávida através de um teste de gravidez de farmácia ou através de uma ecografia. É provável que sinta alguns sintomas da gravidez. No final da 8ª semana, o corpo do bebê começa a perder o aspecto curvado e os membros estão mais proporcionados.
- 3 Meses são 12 semanas de gravidez. No final deste mês, o embrião termina a fase mais delicada do seu desenvolvimento e passará o resto dos meses da gravidez amadurecendo os seus órgãos, crescendo e engordando, preparando-se para viver fora do útero.
- 4 Meses são 16 semanas de gravidez. Este mês o seu bebê vai dedicar-se aos detalhes: cabelo, sobrancelhas, pestanas, unhas.
   Os órgãos estão formados, mas ainda em amadurecimento.
- 5 Meses são 21 semanas de gravidez. No final deste mês, tem-se uma barriga redonda,

- que cresce semana a semana.
- 6 Meses são 26 semanas de gravidez.
   Poderá notar que o seu centro de gravidade se alterou e pode sentir alguma falta de equilíbrio em algumas posições ou quando tenta apanhar um objeto do chão.
- 7 Meses são 30 semanas de gravidez. Talvez esteja a contar os dias que faltam para o nascimento do seu bebê. É provável que comece a sentir as falsas contrações do trabalho de parto.
- 8 Meses são 35 semanas de gravidez. Os pulmões estão em pleno desenvolvimento, preparando-se para respirar logo após o nascimento.
- 9 Meses são 40 semanas de gravidez. O seu bebê está pronto para nascer, o que pode acontecer a qualquer momento. Assim que nascer, respira pela primeira vez, o sangue nos pulmões é oxigenado e o bebê começa a respirar normalmente.



AMNI | AGOSTO 2021 2



#### **SAÚDE E TECNOLOGIA**

### **CEDIFI E A ELASTOGRAFIA HEPÁTICA**

Mais uma vez falando sobre tecnologia e saúde e de novo vamos entrevistar a CEDIFI, empresa parceira e amiga da AMNI. Sempre se preocupando e, é claro, sem deixar de lado o objetivo de prestar serviços de excelente qualidade no atendimento, nas consultas, nos exames e nas cirurgias, além de estar sempre acompanhando os avanços tecnológicos.

Tudo com o principal objetivo de proporcionar mais qualidade de vida aos seus clientes.

E vamos hoje falar de Elastografia com a Dr.<sup>a</sup> Teresinha Corrêa Chagas da Silva, Gastroendoscopista da CEDIFI, que vai mostrar para que serve, todas as suas vantagens e benefícios:

AMNI: O que é a Elastografia Hepática?

**Dr.**<sup>a</sup> **Teresinha Corrêa**: A Elastografia, ou imagem de elasticidade, é uma modalidade de imagem que pode ser obtida por ultrassom e fornece informações clinicamente úteis sobre a rigidez dos tecidos. A Elastografia pode ser considerada o equivalente em imagem à palpação durante o exame clínico, porque permite quantificar a rigidez de um órgão ou lesão.

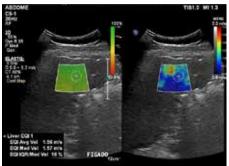
Algumas doenças que acometem o fígado levam a um processo inflamatório crônico, com acúmulo de um material produzido por células chamadas fibroblastos, que caracteriza a fibrose/cicatrização do fígado. Esta fibrose modifica a estrutura normal do fígado, tornando-o mais rígido. Ao realizar a Elastografia Hepática, temos por objetivo quantificar o grau de rigidez do fígado e avaliar se há ou não fibrose.

Assim, a Elastografia Hepática é um método diagnóstico que utiliza a ultrassonografia para avaliar o grau de rigidez do fígado (grau de fibrose) e quantificá-la. Com estas importantes informações em mãos, o médico poderá definir a estratégia terapêutica para o paciente e oferecer o melhor tratamento.

**AMNI:** Quais as indicações para a realização da Elastografia Hepática?

**Dr.**<sup>a</sup> **Teresinha Corrêa:** As principais indicações são as causas de inflamação crônica do fígado, com consequente dano na estrutura hepática e desenvolvimento de fibrose, como a inflamação decorrente da Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (esteatose não alcoólica ou "gordura no fígado") e as infecções por vírus (Hepatites B e C).

Existem causas menos comuns, como: Esteatose Alcoólica, Doenças Autoimunes etc.



A Esteatose não alcoólica é uma condição clínica caracterizada pela deposição de gotículas de gordura nas células do fígado por origem metabólica na maioria dos casos. Esta condição está se tornando a doença hepática mais comum em adultos e crianças. É uma doença reversível, porém pode evoluir para formas mais graves como a esteato-hepatite, cirrose, insuficiência hepática e carcinoma hepatocelular. Assim, a detecção e quantificação antecipadas da fibrose através da elastografia hepática são decisivas para o prognóstico e tratamento dos pacientes.

A avaliação da gravidade da fibrose hepática nas hepatites crônicas pelos vírus B e C também é necessária para determinar o benefício do tratamento antiviral.



Dra. Teresinha Correa Chagas da Silva

**AMNI**: A Elastografia Hepática é melhor que a biópsia hepática?

Dr. Teresinha Corrêa: A biópsia hepática é considerada o padrão de referência para avaliação da fibrose hepática. No entanto, é um procedimento invasivo, doloroso, dispendioso e associado a riscos para o paciente. Por este motivo, há um interesse crescente pelo desenvolvimento de modalidades de exames não invasivas e confiáveis que avaliem a fibrose hepática, quantificando a rigidez do fígado. A Elastografia Hepática surge, então, com esta proposta. A acurácia dos métodos elastográficos em avaliar a fibrose hepática foi estudada em vários trabalhos científicos e se mostrou comparável aos resultados obtidos com a biópsia hepática.

**AMNI:** Quais os aparelhos que realizam a Elastografia Hepática?

Dr.ª Teresinha Corrêa: Os métodos não invasivos para quantificação da rigidez do fígado - Elastografia Hepática – mais utilizados atualmente são:

 A) Elastografia Hepática Transitória: O exame é realizado utilizando-se o aparelho chamado Fibroscan, produzido pela empresa francesa Ecosens.

B) Elastografia Hepática por Ultrassonografia: Neste caso a Elastografia é realizada utilizando-se



um software específico instalado em aparelhos ultramodernos de ultrassonografia. Estes aparelhos realizam a Elastografia Hepática utilizando a tecnologia Point Shear Wave e a tecnologia 2D Shear Wave.

C) Elastografia Hepática por Ressonância Magnética: Está indicada como complementação diagnóstica na avaliação da rigidez do fígado em situações de dúvida diagnóstica. É um método mais caro e, em alguns locais do país, menos acessível do que a Elastografia por Ultrassonografia.

**AMNI:** Como é feito a Elastografia Hepática? Existe algum preparo especial?

Dr.ª Teresinha Corrêa: A realização do exame é indolor, não invasivo e dura em média 20 minutos. O preparo é simples e inclui apenas jejum prévio de 4 a 6 horas. O paciente deve ser posicionado em decúbito dorsal ou em decúbito oblíquo e com o membro superior direito acima da cabeça. O médico examinador toca o abdome do paciente com o transdutor do aparelho para efetuar o exame. Durante o exame, o médico solicita ao paciente que faça pausas na respiração, enquanto examina o fígado e realiza as avaliações e medidas necessárias.

**AMNI:** Há contraindicações para a realização da Elastografia Hepática ou complicações relacionadas ao exame?

**Dr.**<sup>a</sup> **Teresinha Corrêa**: Não há contraindicações e nem complicações relacionadas à realização da Elastografia Hepática.

Há, no entanto, situações clínicas que podem dificultar, mas não inviabilizar o exame, como a gravidez, obesidade mórbida e a presença de ascite.

Então, a Elastografia Hepática é um método diagnóstico importante na avaliação das doenças hepáticas. Este exame oferece informações de forma rápida, acurada e não invasiva sobre a existência de fibrose no fígado. Assim, no contexto da avaliação das doenças crônicas do fígado é, hoje, fundamental para o médico, dispor da Elastografia Hepática no escopo dos métodos complementares diagnósticos.

Sempre pensando em tecnologia e Saúde!

Parabéns CEDIFI!!!

Saúde, com certeza, em primeiro lugar!

26

#### LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO J

### PODCASTS - UM RICO UNIVERSO!

Otermo Podcast surgiu em 2004 quando o radialista e jornalista britânico Bem Hammers-ley utilizou pela primeira vez tal termo num artigo seu para o The Guardian. Para ele, Podcasts eram programas gravados em áudio, disponíveis na Internet e que poderiam ser assinados para serem acessados. A palavra Podcast resulta da junção das palavras iPod — pequeno aparelho de áudio digital da Apple capaz de armazenar e reproduzir música e arquivos digitais — com broadcast, que significa transmitir em inglês.

Os Podcasts retomam uma tradição muito antiga que é a de contar algo, da oralidade e das narrativas. É curiosa esta retomada do universo que faz grandes referências aos rádios, pois atrelado à incorporação da comunicação de forma virtual, fundamental para os Podcasts, tal prática antiga veio à tona: gravar uma narrativa para alguém ouvir da maneira que lhe for mais conveniente.

A aceleração do tempo e da percepção dos eventos é algo notado conforme se torna adulto! Apesar de o tempo passar de forma particular para cada um, é inegável que o universo digital, as redes sociais e a forma como se relaciona nelas trazem a sensação do imediato, do instantâneo. Muitos são os benefícios desta aceleração do tempo e das redes sociais como uma comunicação diferenciada e mais veloz, articulações eficazes em todos os níveis de relações, entretenimento, divulgação de trabalho e até novas formas de trabalho.

Mas há também o lado ruim desta história quando se percebe o aumento dos casos de ansieda-





de e depressão por conta do que se apresenta nas redes sociais, da forma como as pessoas interagem e se expõem no meio digital.

Apesar disto, os Podcasts mostram a possibilidade de aprender, rir, estudar, atualizar e descobrir vários tipos de assuntos, perspectivas, áreas do conhecimento, de acordo com os gostos de cada ouvinte! O melhor de tudo é que eles estão disponíveis gratuitamente em streamings como o Spotfy, o Deezer e Google Podcast, por exemplo. Uma das características interessantes dos Podcasts é que eles podem ser ouvidos com atenção plena, quando o ouvinte tem esta preferência, mas também há a possibilidade de fazer outras atividades do cotidiano ouvindo um podcast e aí é como se ele representasse uma boa companhia. O universo dos Podcasts é tão rico e diversificado que nos streamings nos quais eles estão disponíveis, eles são divididos em grandes categorias como: Sociedade e Cultura, Notícias e Política, Humor, Negócios, Esportes, Idiomas, Tecnologia, Finanças, Estilo de Vida e Saúde, Religião e Espiritualidade, Arte e Entretenimento, Autoajuda.

Na atual realidade de pandemia onde a interação humana precisou mudar consideravelmente para diminuir o risco de contaminação pelo Coronavírus, desfrutar de forma gratuita de um universo de possibilidades narradas é fantástico! Os podcasts são seguros para quem os produz, já que podem ser produzidos a partir de gravações particulares ou coletivas (estas ocorrendo na casa de cada produtor através de videoconferências) e mais ainda para os ouvintes, que os podem apreciar da maneira que mais lhes agradam. E segurança e entretenimento é o que todos querem.







#### **GESTÃO CONTÁBIL**

# RPA: ENTENDA O QUE É O RECIBO DE AUTÔNOMO E COMO EMITIR

Tanto os prestadores de serviço quanto os contratantes têm vantagens. O Recibo de Pagamento Autônomo (RPA) funciona como uma comprovação de pagamento para quem é profissional autônomo sem CNPJ e presta serviços. Desta forma, tanto pessoas físicas quanto empresas que contratam os serviços de um profissional autônomo precisam emitir o documento para comprovar o serviço que foi realizado e para que o trabalhador possa pagar seus impostos e tenha como garantir seus direitos.

Com o RPA, o prestador de serviços que trabalha de forma legal pode recolher impostos que garantem direitos trabalhistas e o contratante ganha mais liberdade para contratar um serviço esporádico com mais economia, já que não gasta com os encargos trabalhistas e custos de contratação de funcionários. Não é necessário ter um software específico para emissão de RPA, basta seguir um modelo e conter as informações abaixo para que o recibo seja válido:

- · Nome ou razão social do contratante;
- Dados do prestador de serviço, como CPF e número de inscrição no INSS;
- Valor bruto e valor líquido do pagamento sobre o serviço prestado;
- · Nome e assinatura do contratante; e
- Quantia dos descontos em impostos (INSS, IRFF, ISS).

Deve emitir o documento a empresa ou pessoa física contratante. Inclusive, é responsabilidade do pagador calcular os impostos que serão descontados do pagamento pela prestação de serviços, que são:

- INSS (que varia de 5 a 20% do salário de contribuição);
- IRRF (0 a 27,5% do salário de contribuição, já incluindo o desconto do INSS); e
- ISS (2 a 5% do salário de contribuição, mas apenas se o prestador de serviços estiver cadastrado pela prefeitura).

Para o cálculo, é preciso levar em conta a alíquota de cada imposto incluso nos descontos do valor bruto do pagamento.
INSS

A alíquota do INSS varia de acordo com o salário recebido e os regimes Facultativo de Baixa Renda ou Plano Simplificado de Previdência, caso o trabalhador esteja incluído em alguma destas modalidades.

Para quem recebe até R\$ 1.045,00 na alíquota exclusiva do Facultativo Baixa Renda, o valor a ser recolhido de imposto para INSS é de 5% sobre o salário de contribuição. Já para quem recebe até o mesmo valor, porém no Plano Simplificado de Previdência, a alíquota a ser recolhida é de 11% sobre o salário recebido.

Para valores acima de R\$ 1.045,00 e até R\$

6.101,06, o valor da alíquota é de 20% sobre o salário de contribuição.

RRF

O cálculo da alíquota a ser paga à Receita Federal é feito sobre o valor líquido do salário de contribuição, já com o desconto do INSS incluso.

Caso o valor do cálculo não ultrapasse R\$ 1.903,38, não é descontado valor algum do salário, pois até este valor o trabalhador está isento do IRRF sobre o Recibo de Pagamento Autônomo

Para outros valores, confira a tabela abaixo:

Líquido do Salário de	Alíquota a ser
Contribuição	paga
Até R\$ 1.903,98	Isento
De R\$ 1.903,99 até R\$ 2.826,65	7,5%
De R\$ 2.826,66 até R\$ 3.751,05	15%
De R\$ 3.751,06 até R\$ 4.664,68	22,5%
Acima de R\$ 4.664,68	27,5%

O último imposto a ser calculado para conseguir o valor líquido do salário de contribuição é o Imposto Sobre Serviços, cuja alíquota correspondente a este imposto varia de cidade para cidade. Ainda assim, pode-se afirmar que o desconto varia de 2% a 5% para os trabalhadores registrados na prefeitura. Quem atua como trabalhador informal também se torna isento a este imposto. Vale lembrar que o RPA não se aplica aos microempreendedores individuais (MEIs) por possuírem CNPJ.

Neste caso, a Nota Fiscal por Prestação de Serviços (NFS-e) é a comprovação do serviço realizado. Ela pode ser emitida através do site da prefeitura de cada cidade.





ALESSANDRA
MARCONDES
Contadora, Pós-Graduada em Controladoria em Gestão Contábil e

Liderança Empresarial

Ofertas exclusivas aos profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos •

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos •

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos •

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos •

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:

Serviços Leva e Traz e consultoria de documentação gratuitos •

Manutenção com 10% de desconto •

Profissionais da saúde:



# COM ESTOQUE CRÍTICO, HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU CONVOCA POPULAÇÃO PARA DOAR SANGUE

Ohospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) está com o estoque crítico e precisa de doações de sangue. A Unidade, que tem capacidade para atender até 40 doações de sangue por dia, vem recebendo menos de 15 doadores. A queda tem ocorrido com maior frequência neste período da pandemia. São necessárias 600 bolsas por mês para manter o estoque abastecido, porém, a Unidade tem registrado uma média de cerca de 350 doações. Os interessados em doar podem comparecer ao banco de sangue de segunda a sexta-feira, das 07:30h às 12:30h.

Por ser uma das únicas emergências de portas abertas na Baixada Fluminense, referência em trauma e casos de alta complexidade, com pacientes que muitas das vezes necessitam de transfusão, o HGNI precisa garantir as reservas sanguíneas para manter a assistência. O hemonúcleo vem seguindo um rígido protocolo sanitário neste período de pandemia, como o uso de máscara, álcool gel, higienização das mãos ao entrar e deixar a unidade, e o distanciamento social, medidas adotadas para dar segurança ao doador e aos funcionários.

Para doar é preciso ter entre 18 e 69 anos, sendo que os maiores de 60 anos precisam ser doadores de sangue com regularidade. É necessário estar bem de saúde, pesar mais de 50 quilos e levar documento original com foto. Pessoas que foram vacinadas contra a Covid-19 devem aguardar sete dias, enquanto aquelas que foram acometidas pela doença precisam esperar 30 dias. Imunizados contra a gripe poderão fazer a doação após 24h. Não é preciso estar em jejum, mas não



poderá doar quem ingeriu comida gordurosa nas últimas quatro horas ou bebida alcoólica no dia anterior. Menores de 16 e 17 anos precisam de autorização dos pais ou responsáveis, que pode ser preenchida no site do Hemorio (http://www.hemorio.rj.gov.br/html/pdf/menor idade.pdf).

#### HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU ATENDEU MAIS DE 800 CASOS DE ACIDENTE DE MOTO EM 2021

Cerca de 30% dos acidentados de moto precisaram ser internados

M levantamento feito pelo Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) mostra que, de janeiro a junho de 2021, foram atendidos na emergência 1.469 casos de acidente de trânsito, sendo 850 envolvendo moto, o que representa cerca de 60% do total. Pelo menos 254 pacientes, ou seja, quase 30%, precisaram ser internados com diagnósticos que vão desde graves fraturas dos ossos a traumatismos cranioencefálicos. Estes números geram preocupação na equipe médica devido à complexidade dos casos, que crescem ano após ano.

Localizado às margens das principais rodovias que cortam os municípios da Baixada Fluminense, como a Presidente Dutra, o Arco Metropolitano e a Via Light, o HGNI acaba recebendo as pessoas vítimas de acidente de moto nestes locais. Em 2020, ano marcado pelo início da pandemia da Covid-19, os casos continuaram chegando diariamente. Dos 2.273 acidentados, 60% eram ocorrência de moto. Deste total, 27,3% foi internado. Já em 2019, dos 3.108 pacientes que sofreram acidente de trânsito, 55% eram motociclistas ou caronas e, em média, 25% dos envolvidos precisaram de internação.

A falta do capacete agrava muito a situação do paciente. Uma pessoa que teve traumatismo craniano pode ficar mais de 30 dias internada, passar por mais de uma cirurgia e levar até seis meses para sua recuperação total. Ao lado da fratura de coluna, o traumatismo craniano é um diagnóstico de alta complexidade, que exige maior disponibilidade de recursos. Fraturas de fêmur, expostas e de membros superiores também chamam a atenção.

"Traumas provenientes de acidente de motocicletas são, na maioria dos casos, de alto impacto e provocam fraturas complexas, sendo mais comuns nos membros inferiores. Muitas das fraturas são expostas e podem provocar sequelas definitivas. A melhor forma de prevenir é reforçar a educação no trânsito, fiscalizar os pilotos que não seiam habilitados ou que estejam alcoolizados e reforçar a utilização dos equipamentos proteção individual", explica o Secretário Municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.

Uma pessoa que sofre acidente de moto recebe o primeiro atendimento em uma unidade pública, independente de ter convênio médico, e mobiliza toda a equipe de plantão da emergência. Ela pode passar por pelo menos seis especialidades médicas diferentes: desde o emergencista, até a ortopedia, neurocirurgia, cirurgia geral, vascular e bucomaxilofacial. Para o HGNI, que é uma unidade que convive diariamente com a superlotação, o acidentado se torna mais um desafio pela complexidade.

"O leito acaba sendo ocupado por um caso de acidente de moto, que poderia ser evitado com o uso dos equipamentos de proteção, no caso o capacete, e cumprimento das leis de trânsito. Em média, são de 15 a 20 pacientes em observação por dia, fazendo exames para avaliar a gravidade das lesões. Isto tudo poderia ser prevenido", destaca o Diretor Geral do HGNI, Joé Sestello.



Técnico de enfermagem ajuda paciente internado vítima de acidente de moto

Jorge William Trindade, de 23 anos, enfrentou momentos de apreensão ao se acidentar de moto duas vezes em 15 dias. No segundo, mais grave, foi socorrido na emergência do HGNI (HGNI) com fratura de fêmur. Precisou passar por cirurgia, ficou internado por oito dias e recebeu alta. Ele relembrou o ocorrido.

"Quando eu estava pilotando, vi que o motorista do carro à frente me deu passagem para eu seguir. Então, eu acelerei e aí senti a pancada. O próprio carro derrubou minha moto", recorda ele. "Nunca mais vou pegar em moto. Sofri dois acidentes que me deixaram preocupado. Estou feliz por voltar para casa bem", conclui.

Entre as principais causas dos acidentes estão a imprudência do condutor, a falta dos equipamentos de proteção, pilotos sem habilitação e até mesmo a ingestão de bebidas alcoólicas. A maioria dos casos acontece aos finais de semana.

# ARTEMISIA GENTILESCHI E A AFIRMAÇÃO DO FEMININO

A arte tem o poder de antecipar fenômenos sociais, por vezes décadas ou séculos, antes que venham a ocorrer plenamente. Parece inegável que um dos fatos sociais mais relevantes do século XX foi a ascensão e autonomia feminina, conquistadas por lutas políticas que correram por séculos.

Embotados pelos dias atuais, parece "natural", a posição feminina que testemunhamos em qualquer das várias áreas de atuação humana onde elas sobressaem: da ciência à política, da medicina ao esporte, da filosofia à arte, da engenharia à pesquisa científica, assumindo funções e atividades profissionais que eram inesperadas até há pouco



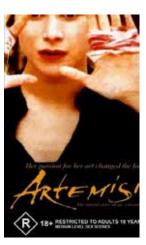
tempo atrás. Mas mesmo antes de uma terminologia política, como a do feminismo, muitas mulheres mostraram seu poder, dando exemplo de potencialidade, superação e igualdade na realização de diversas atividades, e não somente nas atividades domésticas, como eram frequentemente reservadas. É o caso da artista plástica italiana Artemisia Gentileschi (1593-1653). Nascida em Roma, começou a se interessar pelas artes plásticas influenciadas por seu pai. Orazio Gentileschi, também artista. Num universo onde à mulher não era permitida a realização da arte, ela foi aos poucos se impondo através de sua dedicação. Acompanha seu pai nos segredos da arte, e começa a mostrar seu potencial e talento, utilizando a estética dominante em sua época, que era o barroco, criado por Caravaggio. Na juventude, sofreu abuso de um de seus tutores, sendo violentada, num episódio traumático, quando, mesmo tendo acusado seu algoz, precisou explicar às autoridades sua inocência, já que não havia um consentimento seu para o ato. Ao final, apesar de condenado, o autor não foi preso. Segundo os especialistas, este fato fez com que Artemísia mostrasse em sua arte todo um ressentimento, causado por este evento. Gradualmente foi desenvolvendo seu talento e domínio técnico, até sua morte. Artemisia foi a primeira mulher que foi aceita na Academia de Artes de Florenca. dominada pelos homens. Hoje seus quadros estão expostos nos principais museus do mundo, valorizados principalmente por sua



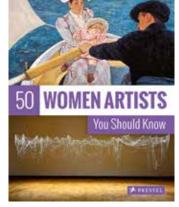
qualidade, o que de certa forma nos faz lembrar da condição feminina. A luta pela emancipação feminina vem de tempos antigos, quando ainda não havia o nome "feminismo". O que nos primórdios as moviam era o sentimento de inferioridade, diante de um mundo dominado pelo masculino. Desejavam liberdade, autonomia, reconhecimento e educação igual ao do homem. Toda uma sequência de fatores ideológicos, como a religião, a filosofia e até a ciência, as impediam de atingir seus objetivos. Na história do feminismo, os impulsos políticos foram a revolução francesa e a guerra de indepen-

#### **FILMES DE APOIO**





#### **LIVROS DE APOIO**





2

30

dência americana. No correr dos séculos, as sufragistas, no final do século XIX e na entrada do século XX, reinvidicaram o voto feminino, que mesmo em países europeus tardaram muito a ocorrer. Como exemplo, na França, o voto feminino somente foi autorizado em 1944. Na primeira guerra mundial (1914-1918), uma das consequências na Europa foi o ingresso maciço da força de trabalho feminino em várias frentes de trabalho, que eram antes vetadas às mulheres, decorrente do número enorme de homens que foram para o campo de batalha. Posteriormente, decorrente do número enorme de mortos e feridos, as mulheres acabaram assumindo papéis antes reservados aos ho-





mens, o que acabou se espalhando ao redor do globo. A divulgação na imprensa das suas reinvidicações e os livros da feminista francesa Simone de Beauvoir no pós-guerra intensificaram o reconhecimento feminino de seu potencial e desencadearam toda uma forma de reivindicação política em meados dos anos 60 sobre o controle do corpo, com pautas polêmicas como os contraceptivos e o aborto. Os processos de emancipação continuam, havendo várias correntes no mundo atual, pois ainda não se encontrou a

justa equação de igualdade de direitos entre homens e mulheres. Todavia, talvez na arte, certamente uma das primeiras a mostrar seu poder foi Artemisia Gentilheschi.





Endereço: Rua Getúlio Vargas, 211 - Centro - Nova Iguaçu

Telefone: (21) 2882-9700 Site: www.espacocuidarbem.com.br



AMNI | AGOSTO 2021 3

ANS - nº 344397

# MEUS CAROS

stou entrando numa nova fase. Como é de Conhecimento de alguns me submeti a uma gastroplastia em julho e ainda em casa na recuperação pós-cirurgia escrevo esta matéria. A partir deste número vou compartilhar com vocês a experiência do meu "colaborador especial", amante da boa gastronomia, Dr. Reinaldo Campos, grande Cardiologista, parceiro na Unidade Coronária do Hospital Oeste D'OR. Reinaldo é frequentador e garimpador, assim como eu, de bons lugares para se curtir um bom prato. Como eu estarei impossibilitado por algum tempo, ele será meu colaborador oficial. Então, desta vez vamos falar do charmosinho e interessante Itacoá, localizado no Shopping Village Mall, que é um polo gastronômico mais diferenciado, onde já contou com uma filial do Sal, do chef Henrique Fogaça, Pobre Ruan, CT Brasserie, agora apresenta novos estabelecimentos, como o Itacoa, capitaneado pelo chef vencedor do Masterchef edição 2018, Rafael Gomes, que veio abrir aqui no shopping da zona oeste a filial do seu restaurante parisiense; que faz uma homenagem a Itacoatiara, praia de Niterói onde nasceu. Inaugurado em outubro de 2019, tem a proposta de se aproximar do confort food. Bem decorado, charmosinho, de entrada um tartare de wagyu do bosque belo, acompanhado de um belo pão, batatinhas fritas e um molhinho rosé. A pedida principal foi um camarão catupiry salteado e bisque de alho poró, polvo grelhado com batatas na manta de ervas e farofinha de milho, lasanha aberta com costela de angus braseada no vinho com batata baroa e queijo coalho. Para falar a verdade deu água na boca. As porções servidas são suficientes para uma pessoa comer sem exagero. De sobremesa, um banoffee de banana, que me pareceu bem gostoso. Reinaldo e a família não bebem, portanto não comentarei harmonizações, que ficam a critério de quem quiser: mas o sábado ensolarado em que foi o almoço pedia um vinho branco bem geladinho. Os preços são condizentes com o lugar, portanto não vá esperando pratos baratos. Um passeio no shopping mais elitizado e um bom almoço ou jantar sofisticado e urbano são a pedida deste programa.

Sejam Felizes!!! Bom apetite!!!













 $\leq$ 













**ESCRITO POR:** DR. MARCELO **NOGUEIRA** Cardiologista



#### CLUBE DE BENEFICIOS

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



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

MORETTI AR CONDICIONADO PARA **VEÍCULOS** 

Endereço: Rua Otávio Tarquino, 994 Centro - Nova Iguaçu - Tel.: (21)2667-6033 MSV – MECÂNICA EM GERAL, FUNILARIA E **PINTURA** Endereço: Rua Luís Sobral, 677 – Califórnia

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

**DUDA SOM** Endereço: Avenida Nilo Peçanha, 882 Centro – Nova Iguaçu

Nova Iguaçu – Tel.: (21) 3745-5289 NOVA FAROL FOM FOM (Recuperação e regulagem: Faróis, Lanternas e Retrovisores – Nacionais

PONTO AUTO Endereço: Avenida Nilo Peçanha, 1180

Centro – Nova Iguaçu

Tel.: (21)2668-5321

Tel.: (21)2695-5003

e Importados) Endereço: Avenida Nilo Peçanha, 1305 – Centro – Nova Iguaçu – Tel.: (21)2668-2166 e 2668-1864

**BOX MIL SERVIÇOS AUTOMOTIVOS** 

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

GARAGEM 1210 - Higienização e Polimento Lavagem de sofás e interior de veículos à seco - polimento de faróis Whats.: 21 98490-8871

Endereço: Rua Mauro Arruda, 67 – Centro Nova Iguaçu Tel.: (21)2667-4513

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

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

**FP CHAVEIROS** Endereço: no Top Shopping – G1 – Tel.: (21)2667-2398

**MACROCELL** Endereço: Travessa Almerinda Lucas Azevedo, 25 – Centro – Nova Iguaçu Tel.: (21)96421-4051

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

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

**BN CONSULTORIA** (Gestão de Pessoas e Empresas) Tel.: (21)97517-3101

BRASAS ENGLISH COURSE - NI Endereço: Rua Cel. Alfredo Soares, 101 Centro – Nova Iguaçu Tel.: (21)3773-17̈97

MEGA Frio - Instalação e manutenção de Direção hidráulica e arcondicionado R. Alexandre Fleming, 380 -Vila Nova - Nova Iguaçu Whats: 21 97041-6141

#### **NOSSA HISTÓRIA**



Este mês queria fazer algo diferente, pois temos que celebrar a vida, a arte, a cultura e a família. Tempos difíceis e tristes por causa da pandemia.

E estamos, em teoria, passando mais tempo em nossos lares, com nossos familiares, com nossos bichinhos de estimação...

Por isto quando li este belo, simples e maravilhoso texto do nosso querido Mestre, Carlos Drummond de Andrade, senti que ele era perfeito para o momento.

Vamos então nos deliciar com estas maravilhosas palavras ditas por este célebre escritor.

#### "CASA ARRUMADA"

Carlos Drummond de Andrade (1902-1987)

"Casa arrumada é assim: Um lugar organizado, limpo, com espaço livre pra circulação e uma boa entrada de luz.

Mas casa, pra mim, tem que ser casa e não um centro cirúrgico, um cenário de novela

Tem gente que gasta muito tempo limpando, esterilizando, ajeitando os móveis, afofando as almofadas...

Não, eu prefiro viver numa casa onde eu bato o olho e percebo logo: Aqui tem vida...

Casa com vida, pra mim, é aquela em que os livros saem das prateleiras e os enfeites brincam de trocar de lugar.

Casa com vida tem fogão gasto pelo uso, pelo abuso das refeições fartas, que chamam todo mundo pra mesa da cozinha.

- Sofá sem mancha?
- Tapete sem fio puxado?
- Mesa sem marca de copo?
- Tá na cara que é casa sem festa.
- E se o piso não tem arranhão, é porque ali ninguém dança.

Casa com vida, pra mim, tem banheiro com vapor perfumado no meio da tarde.

Tem gaveta de entulho, daquelas que a gente guarda barbante,

passaporte e vela de aniversário, tudo junto...

Casa com vida é aquela em que a gente entra e se sente bem-vinda.

A que está sempre pronta pros amigos, filhos, netos, pros vizinhos...

E nos quartos, se possível, tem lençóis revirados por gente que brinca ou namora a qualquer hora do dia.

Casa com vida é aquela que a gente arruma pra ficar com a cara da gente. Arrume a sua casa todos os dias...

Mas arrume de um jeito que lhe sobre tempo pra viver nela...

E reconhecer nela o seu lugar."



SUGERIDO POR:

MARCELO
BORGHI

Ator, Produtor Cultural
do Shopping Nova Iguaçu

# ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO

DI. Jesse Ely Dallus Silvella	OT/ OB
Dr. Lauro Sergio de Oliveira	01/09
Dr. Paulo César Henrique Lopes	01/09
Dr. Alípio Novaes Pinheiro Neto	02/09
Dra. Ana Cristina Lima da Silva	02/09
Dr. João Ricardo Piscitelli	03/09
Dr. Ednilson Parra César	06/09
Dra. Gisele Miranda Martins	06/09
Dra. Rosana Cardoso Magalhães Alves	06/09
Dr. Telêmaco Boldrim de Freitas Lima	06/09
Dr. Agostinho Manuel da Silva Ascenção	07/09
Dr. Neder Coelho Benito	07/09
Dr. Samir Kalaoun	07/09
Dr. Júlio César Barcellos	08/09
Dra. Iara Regina Pena Carneiro	10/09
Dr. Rafael Braga Pimenta	10/09
Dr. Sergio Roberto Menezes Moreira	10/09
Dr. Alexandre de Moraes Monteiro	11/09
Dr. Carlos Alberto Faria de Lucena	13/09
Dra. Ana Flávia da Silva Braga Alves	15/09
Dra. Andréa Maciel Essinger	16/09
Dr. Emerson Souza Tavares	16/09
Dr. Jefferson Martino	16/09
Dra. Leana Ramalho da Costa	17/09
Dr. Marco Aurélio Amin Sardenberg	17/09
Dr. Orlando Bottari Filho	17/09
Dra. Andréa Vieira Zanetti	18/09
Dr. Carolino Augusto Silva	18/09
Dr. Paulo Bittencourt dos Reis	18/09
Dr. Anderson Alves da Costa	19/09
Dra. Monique Flores	19/09
Dr. Raphael dos Santos Leon Blum	19/09
Dr. Guilherme Rosa Lopes	20/09
Dra. Teresinha Helena de Oliveira Rego	20/09
Dr. Orlando Teixeira Maia	21/09
Dra. Patrícia Di Gregorio Quaresma	21/09
Dra. Luciana Costa de Albuquerque	23/09
Gleizer	=0, 00
Dra. Aguida Maria Barata da Silva	24/09
Dr. Vanderson de Oliveira Lemos	24/09
Dr. Wandir Moreira Ramos	24/09
Dr. Francisco Rodrigues de Paula Filho	25/09
Dr. Christian Campos Ferreira	26/09
Dr. Vanderlei Cosme de Oliveira Porto	26/09
Dra. Maria Patrícia Torres Silva	27/09
Dr. Eduardo de Almeida Mello	28/09
Dr. Vilson de Lemos Junior	29/09



# 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















Excelência em UTI de Adultos

#### ANTÔNIO PAULINO











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

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



Diretor Técnico Dr. José Valente Ferreira CRM 52.01924-0

CONVENIOS