amni

O ESTETO
em revista

Setembro de 2021
Número 101 Ano 09
Venda Proibida

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

NAÇÃO PRÓSPERA? BRASIL?

Página: 4

GASTRONOMIA

ENDOCRINOLOGIA

DICAS CULTURAIS

E MUITO MAIS...

MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL

Riolabor
Medicina Diagnóstica

COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

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

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

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

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

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

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

Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	5
ONCOLOGIA	6
ORTOPEDIA	7
CARDIOLOGIA	9
INFORME UNIMED	10
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	13
SAÚDE MENTAL	14
ENDOCRINOLOGIA	15
SAÚDE BUCAL	17
LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO	18
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	20
VIDA SAUDÁVEL	23
GESTÃO DE PROP&MKT	25
CLAUDIO MOURA - VIP'S	26
NOSSA HISTÓRIA	27
GESTÃO CONTÁBIL	28
PMNI	29
GASTRONOMIA	31
DICAS CULTURAIS	32
SAÚDE E TECNOLOGIA	34

Olá leitores, como estão?
Eu sei que setembro está perto de terminar, mas não posso deixar de falar da importância da campanha Setembro Amarelo. O aumento do número de suicídios no Brasil e no mundo, principalmente durante a pandemia, é uma pauta urgente e que merece ser falada em todos os meses do ano. Setembro Amarelo é a campanha brasileira de prevenção ao suicídio, criada em 2015, numa iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).
A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que 800 mil pessoas se suicidam por ano, sendo 110 mil casos apenas no Brasil. E esta já é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo. O assunto é sério e nós temos tudo a ver com ele. Este é o momento de exercitarmos nossa capacidade de olhar, ouvir e acolher. É uma questão de empatia e amor ao próximo que vale ser colocada em prática. Muitas pessoas por aí estão precisando de um ombro amigo apenas para desabafar. E este "colo" pode ser determinante na vida – ou na morte – de alguém.
O Ministério da Saúde afirma que não existe uma fórmula para descobrir se alguém está vivenciando uma crise suicida, mas alguns sinais de alerta não podem ser ignorados. Como o isolamento voluntário, mudanças drásticas de hábitos, perda de interesse por atividades que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho na escola ou no trabalho, alterações no sono e no apetite, entre outras atitudes que podem levar ao suicídio.
O CVV oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas, todos os dias, pelo número 188.
Um abraço e até mês que vem!

Por Patricia de Paula
Editora

EXPEDIENTE

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

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

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

Número 101 • Ano 09
Setembro 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.

NAÇÃO PRÓSPERA? BRASIL?

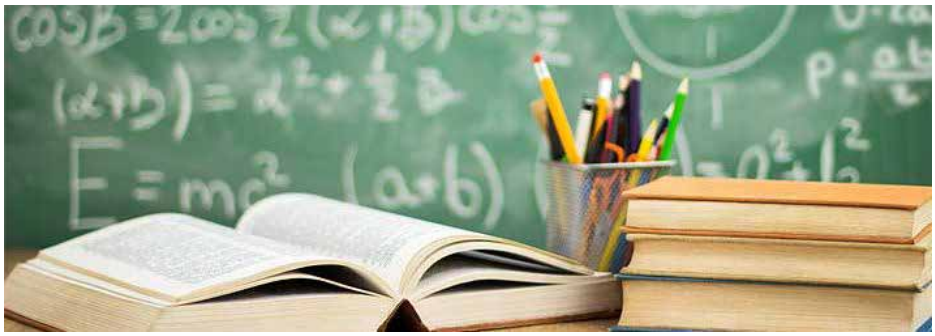
Prezados leitores, associados, parceiros e amigos da AMNI, mais um mês se passou e chegamos à Edição de setembro de 2021. E assim o ano já está quase acabando...
O mundo não para e não pode parar.
E esta pandemia veio para bagunçar as nossas vidas, hábitos e mudar a maneira de como vemos tudo.
Então vamos lá...
Para as pessoas serem prósperas precisam primeiramente ter o básico: moradia, alimentação, mobilidade, segurança, saúde e educação.
E para que isto ocorra, um país deve proporcionar a todos o acesso a estes serviços básicos.

ENTÃO, O QUE É UMA NAÇÃO PRÓSPERA?

Para que tenhamos uma nação próspera, um Estado, povo ou país só é e será verdadeiramente próspero quando todos conseguirem trabalhar e usufruir da renda coletiva gerada, visando à sustentabilidade de suas vidas.
Todavia, para que uma nação gere riqueza é fundamental que o nosso povo seja educado (no sentido de formação). É extremamente fundamental que: educação, economia e trabalho estejam sempre no horizonte dos nossos governantes e que isto seja uma meta a ser perseguida por todos.
Não há nenhuma outra forma para que um Estado se torne avançado que não seja investindo em educação.

MAS COMO O INVESTIMENTO EM EDUCAÇÃO SE TRADUZ EM PROSPERIDADE NA PRÁTICA?

Simples e ao mesmo tempo natural, já que todos os anos recebemos um enorme contingente de alunos que adentram à educação formal em nosso país, e assim temos a oportunidade de ouro de preparar e lapidar as mais brilhantes mentes, visando a um futuro próspero para toda a nação.
Serão logo trabalhadores em potencial, que estarão em um tempo próximo produzindo, contribuindo e participando de uma enorme cadeia produtiva: indústrias, comércios, serviços.
E é esta preparação e qualificação para o mundo do trabalho que vai levar ao verdadeiro caminho da prosperidade de uma nação.
Enquanto os nossos homens públicos e você não entenderem a importância da educação e do voto, seremos regidos por um bando de pessoas não qualificadas e despreparadas para transformar a nossa nação em próspera.
Infelizmente, a maioria daqueles que nos dirigem hoje, esquerda ou direita (sem exceção), em todas as esferas, somente sabe usar a máquina pública em benefício próprio....
Como poderemos nos transformar em uma nação próspera da maneira que somos governados???
Vivemos um grande momento coronelista.... e todos estes coronéis comandam seus latifúndios com as suas próprias regras, sendo eles os únicos beneficiários dentro da sua área de ação, mantendo a mão de obra escrava e submissa.
Pensem, hoje não temos direito a quase nada.
Temos que aceitar o aumento dos impostos...
Nossos sistemas de saúde e educação estão falidos....



Chegamos a 14,8 milhões de desempregados no Brasil e nosso País tem recorde de extrema pobreza com 14,5 milhões de famílias na miséria (Fonte: CadÚnico: "Cadastro Único do governo deral").

> ***Família em extrema pobreza é aquela com renda per capita de até R$ 89 mensais, de acordo com o governo federal.***
> ***Em regra, são pessoas que vivem nas ruas ou em barracos de favelas.***
> ***E há ainda 2,8 milhões de famílias vivendo em estado de pobreza (com renda entre R$ 90 e 178 per capita mensais).***

Então "**HOMENS PÚBLICOS**"! Vocês foram escolhidos e eleitos pelo voto desta nação, ou seja, deste povo. Somos responsáveis por seus salários e quem manda em vocês é o povo. Temos o poder de contratá-los (elegê-los) e de demiti-los (não os elegendo ou através de impeachment). A sua função é servir ao povo desta nação, e não em benefício próprio.
Está na hora de vocês nos respeitarem e de fazer cumprir de verdade a função para a qual foram eleitos.

PAREM DE MALVERSAR OS RECURSOS PÚBLICOS E DE TRATAR TÃO MAL O NOSSO POVO TÃO SOFRIDO.
CHEGA DE CORRUPÇÃO!!!

E que Deus nos ilumine e nos proteja!!!

E voltando a nossa Casa AMNI! Falta muito pouco para sair o nosso Ciclo de Gestão. Logo, sairão boas notícias nas redes sociais, no nosso site e em nossa lista de transmissão.
O nosso projeto social sofreu vários reajustes e deve ser apresentado na próxima edição, que é a do mês de aniversário de nossa Casa. Temos que levar em conta que os tempos continuam muito difíceis e devemos nos auxiliar mutuamente.
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.

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

"AMNI: a nossa Casa"

UMA OPINIÃO PESSOAL SOBRE NOSSO MERCADO DE TRABALHO

Sou formado numa época em que tínhamos, às vezes, 04 empregos públicos e o consultório. Os hospitais públicos eram de excelente padrão, nos permitindo uma medicina de extrema qualidade, onde, frequentemente, internávamos nossos pacientes particulares. Havia ainda os hospitais privados que eram conveniados com o INPS – INAMPS – SUS, que ofereciam mercado de trabalho complementar. Não havia as operadoras de saúde do tipo medicina de grupo, que oferecessem planos particulares. Os planos coletivos se limitavam às operadoras de autogestão, limitadas às Caixas de Assistência de órgãos públicos, que em sua maioria possuíam serviços próprios. Em alguns bairros mais afastados no interior já existiam as clínicas de associados, geralmente em casas antigas da localidade, que abrangiam a população do entorno, nos atendimentos do dia a dia, evitando o deslocamento para os serviços públicos dos grandes centros.

Vejo um panorama atual muito diferente, ao qual temos a obrigação de nos adaptar, sob risco de não termos mercado para desenvolver a atividade médica.

Os serviços públicos não abrem mais concursos, sendo conduzidos por terceirizações ou contratos temporários. Estatutários com estabilidade, direitos trabalhistas e condições de trabalho ... NUNCA MAIS.

As autogestões se posicionaram como meras administradoras financeiras, voltadas para aposentadoria e benefícios, não mais oferecendo serviços médicos próprios e contratando a assistência médica de terceiros.

As Operadoras de Saúde do tipo medicina de grupo tiveram um boom, enquanto o serviço público desidratou, e hoje passam por adequações e legislação específica, ensejando a criação de uma agência reguladora (ANS). O governo, que não oferece assistência médica suficiente, impõe regras àqueles que assistem grande parte da população. Hoje, com uma tendência à verticalização, estão montando seus serviços próprios e, em sua maioria, "contratando" o médico sob forma de PJ.

A saúde complementar, que era praticada por hospitais, clínicas, laboratórios, casas de saúde etc., conveniados ao SUS, sucumbiram aos baixos valores praticados e faliram ou mudaram de nicho no mercado.

E aquelas clínicas de associados da periferia ganharam robustez e novo formato, com suas sedes suntuosas, diversas especialidades e exames mais sofisticados, disfarçadas de clube de benefícios, a fim de navegar abaixo do radar da ANS, com "descontos" nos atendimentos para os clientes do clube (uma forma de coparticipação), e que remuneram o médico em espécie, sem qualquer forma de vínculo, imediatamente ao final do atendimento de cada plantão. Estão se estruturando em redes de filiais e franquias.

Aos colegas, que ainda tentam manter seus consultórios e clínicas, estão tendendo a alugar espaços em espaços coletivos, e quando mantêm suas clínicas praticam a terceirização dos serviços complementares.

Vamos nos adaptar!!!!!

ESCRITO POR:
DR. JOSÉ ROBERTO PINTO BARBOSA
Presidente AMNI

SETEMBRO TAMBÉM É O MÊS DE CUIDADO COM A SAÚDE DA MULHER

Saiba como prevenir e descobrir de forma precoce o câncer de colo de útero

Em setembro, o calendário de área de saúde no Brasil já volta o seu olhar para a cuidado com a mulher, preparando-se para o famoso outubro rosa. Porém, ao longo do mês de setembro, a pauta principal é o câncer de colo de útero, também conhecido como câncer cervical. Este tipo de tumor é muito comum entre as brasileiras, mas é altamente evitável e, com os exames sendo feito no período correto, suas chances de diagnóstico precoce e cura são bem altas.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), só em 2020 foram diagnosticados mais de 16 mil novos casos no Brasil. Retirando o câncer de pele não melanoma, o tumor de colo de útero é o terceiro tumor maligno mais frequente na população feminina, atrás apenas do de câncer de mama e de colorretal.

Este tipo de tumor tem como sua causa principal a infecção persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano - HPV. A contaminação genital por este vírus é muito frequente e, na grande maioria das vezes, não causa doença. Porém, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir para um tumor. Além disto, algumas mulheres que fumam e fizeram uso prolongado da pílula anticoncepcional tem o risco aumentado do desenvolvimento da doença.

A grande forma de prevenir o tumor de colo de útero está diretamente relacionada à diminuição do risco de contágio pelo Papilomavírus Humano (HPV). A transmissão da infecção ocorre por via sexual, presumidamente por meio de abrasões, que são desgastes microscópicos causados por atrito ou fricção, na mucosa ou na pele da região dos órgãos genitais ou do ânus. Consequentemente, o uso de preservativos (camisinha masculina ou feminina) durante a relação sexual com penetração protege parcialmente do contágio pelo HPV. Lembrando que ele também pode ocorrer pelo contato com a pele da vulva, região perineal, perianal e bolsa escrotal.

O Ministério da Saúde implementou no calendário vacinal, em 2014, a vacina tetravalente contra o HPV para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Esta vacina protege contra os tipos 6, 11, 16 e 18 do HPV. Os dois primeiros causam verrugas genitais e os dois últimos são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero. Por isto, é de extrema importância que seus filhos, de ambos os sexos, ao chegarem na idade adequada, sejam também vacinados contra o HPV.

O câncer de colo de útero, em estágio inicial, não apresenta nenhum tipo de sintoma, por ser uma doença de desenvolvimento lento. A detecção precoce da doença ocorre através do exame Papanicolau, também conhecido como esfregaço cervicovaginal ou colpocitologia oncótica cervical. Ele é um exame simples e rápido onde é coletado tecido da área para análise laboratorial.

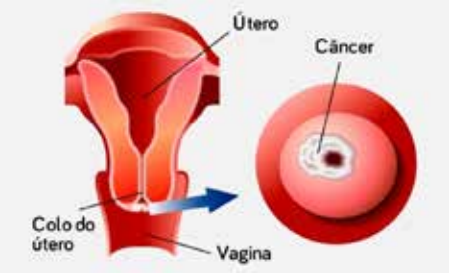
A vacinação e a realização do exame preventivo (Papanicolau) se complementam como ações de prevenção deste tipo de câncer. Mesmo as mulheres vacinadas, quando alcançarem a idade preconizada (a partir dos 25 anos), deverão fazer o exame preventivo periodicamente, pois a vacina não protege contra todos os tipos oncogênicos do HPV. Para mulheres com imunossupressão (diminuição de resposta imunológica), vivendo com HIV/Aids, transplantadas e portadoras de cânceres, a vacina é indicada até 45 anos de idade.

É importante destacar que o exame deve ser oferecido às mulheres ou qualquer pessoa com colo do útero, na faixa etária de 25 a 64 anos, e que já tiveram atividade sexual. Isto pode incluir homens trans e pessoas não binárias designadas mulheres ao nascer. Devido à longa evolução da doença, o exame pode ser realizado a cada três anos. Para maior segurança do diagnóstico, os dois primeiros exames devem ser anuais. Se os resultados estiverem normais, sua repetição só será necessária após três anos.

Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura do câncer cervical são de quase 100%. Ao se confirmar o diagnóstico, o tratamento para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico. Entre os tratamentos para o câncer do colo do útero estão a cirurgia, a quimioterapia e a radioterapia. O tipo de tratamento dependerá da evolução da doença, tamanho do tumor e fatores pessoais, como idade da paciente, quadro de saúde geral e desejo de ter filhos. Caso seja confirmada também a presença de lesão precursora, ela poderá ser tratada a nível ambulatorial, por meio de uma eletrocirurgia.

Apenas quando a doença já se encontra em estágio avançado, ela apresenta sinais. Queixas como sangramento vaginal intermitente, que vai e volta, ou logo após a relação sexual são comuns em casos mais evoluídos da doença. É possível que surjam também secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a questões urinárias ou intestinais. Em caso de qualquer um destes sintomas, é imprescindível a busca por um ginecologista para examinar melhor a situação.

O tumor de colo de útero é um daqueles casos de câncer que tem chance de ser evitado ou descoberto de forma precoce se tivermos cuidado com a nossa saúde e mantivermos os exames de rotina em dia. A preocupação com as doenças que podem se desenvolver no corpo da mulher não deve acontecer apenas em outubro quando falamos de câncer de mama. Mulheres, uma vez ao ano, visitem o seu ginecologista e façam seus exames preventivos. A sua saúde é sempre o item mais importante da sua vida.



ESCRITO POR:
DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

TUMORES FIBROSOS

Fibrossarcoma e fibrohistiocitoma maligno

O fibrossarcoma e o fibrohistiocitoma são tumores malignos, caracterizados pela formação de feixes de fibras de colágeno entrelaçados, ao lado de células fusiformes e com ausência de formação de tecido ósseo ou cartilaginoso. Podem se apresentar como tumores primários ou secundários à doença de Paget, displasia fibrosa, infarto ósseo ou fístulas de osteomielite crônica e ainda como lesões secundárias em ossos previamente irradiados.

Manifestações clínicas

Normalmente ocorrem entre a terceira e a sexta décadas da vida, com predileção pelo fêmur, úmero, tíbia e os ossos da pelve. A clínica é de dor, tumefação, sinais inflamatórios de poucas semanas até muitos meses, podendo haver fratura patológica.

Diagnóstico por imagem

Apresentam-se como área de destruição do osso, rodeada por ampla zona de transição com aspecto permeativo, levando, provavelmente, a uma esclerose reativa. A reação periosteal não é comum e costuma acometer a extremidade do osso, o que pode levar a uma massa extraóssea. A tomografia computadorizada mostra uma densidade de tecido não mineralizado. Podem se evidenciar áreas hipodensas que representam necrose dentro do tumor. A ressonância magnética é de valor para a determinação intra e extraóssea do tumor, pois exibe uma diferenciação de intensidade nas sequências ponderadas de T1 e T2, em geral heterogêneas, e variáveis conforme o grau de necrose e hemorragia do tumor.

Tratamento e prognóstico

O tratamento do fibrossarcoma e do fibrohistiocitoma maligno é similar ao do osteossarcoma e inclui a quimioterapia pré-operatória, a cirurgia de preservação do membro e a quimioterapia pós-operatória, sendo que os esquemas de tratamento são os mesmos utilizados no osteossarcoma. Da mesma forma que no osteossarcoma, parece haver uma correlação da taxa de sobrevida com o grau de resposta do tumor à quimioterapia. Há estudos que mostram 94% de sobrevida em cinco anos para os bons respondedores à quimioterapia, versus 61% para os maus respondedores, com uma taxa de sobrevida global de 69%. A radioterapia somente deve ser utilizada no tratamento de tumores irressecáveis, tumores ressecados com margens comprometidas e casos de tratamento paliativo.

ESCRITO POR:

DRA. LUMA DUARTE BARBOSA

Ortopedista

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

Casa de Saúde

Terezinha de Jesus

Um novo hospital para você e sua Família

EXAMES:

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

A MELHOR INFRAESTRUTURA
HOSPITALAR EM
SÃO JOÃODE MERITI / RJ

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

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

@casadesaudeterezinhadejesus
www.csmtj.com.br

INIBIDORES DE BOMBA DE PRÓTONS E SEU USO COM ANTICOAGULANTES DE AÇÃO DIRETA

Com o uso maciço dos anticoagulantes de ação direta (AAD) na prática médica (Dabigatrana, Rivaroxabana, Apixabana e Endoxabana ou Edoxabana), observou-se que o uso concomitante dos inibidores de bomba de próton (IBP) reduz o sangramento gastrointestinal alto.

Uma grande metanálise foi realizada em três países (Suécia, Dinamarca e Holanda) com um total de 164.290 pacientes, entre 2011 e 2018. Destes, 806 apresentaram hemorragia digestiva em alguma época do tratamento.

Após ajustes estatísticos, observou-se a redução do risco relativo de 38% nos medicados com IBP, em relação aos que não usaram a medicação.

Do ponto de vista absoluto, o efeito protetor foi mais pronunciado nos pacientes idosos com idade superior a 75 anos e mais ainda nos acima de 85 anos.

O escore HAS-BLED igual ou superior a 3 e uso concomitante de antiplaquetários também aumentou de sobremaneira o risco de sangramento.

Concluindo, o uso concomitante de IBP e AAD foi associado com a redução de sangramento gastrintestinal alto.

Esta estratégia deve ser considerada nos pacientes com fibrilação atrial, pelo longo tempo de tratamento, nos muito idosos, naqueles com HAS-BLED alto e nos que usam antiplaquetários.

Referência:

1. Komenj et al. Non-vitamin K antagonista oral anticoagulants, próton pump inhibitors and gastrointestinal bleeds. European Heart Journal PMID: 34340993 DOI: 10.1136/heartjnl-2021-319332

ESCRITO POR:

DR. MAURÍCIO DE SOUZA ROCHA JÚNIOR

Cardiologista

DIRETORIA DA UNIMED NOVA IGUAÇU FORTALECE INTERCOOPERAÇÃO COM SISTEMA NACIONAL

Para colocar em prática o plano de crescimento consciente e sustentável da Cooperativa, a diretoria executiva vem fortalecendo o relacionamento com entidades do Sistema Unimed. O Presidente Joé Sestello; o Vice-Presidente Jorge Luiz Andrade (por videoconferência); o Diretor Econômico-Financeiro Gilmar Pacheco; e o Diretor Administrativo Carlos Alberto Vianna receberam, no dia 09 de setembro, na Sede Administrativa, o Diretor Executivo de Negócios da Central Nacional Unimed, Jorge Oliveira; e o Superintendente Comercial e de Produtos da Unimed Seguros, Rodrigo Aguiar, para uma reunião técnica. Além da troca de experiências, o encontro debateu inúmeras estratégias a serem adotadas e focadas no crescimento da singular.

– "Esta Diretoria Executiva está se dedicando de forma incansável ao plano de crescimento sustentável da Cooperativa, em formato alinhado com a responsabilidade e eficiência, que busque o equilíbrio econômico por meio da implantação de ações que mantenham a saúde de todo o negócio de maneira perene. Estamos convictos de que as parcerias estratégicas e a intercooperação serão molas propulsoras fundamentais para retomarmos o crescimento da nossa Cooperativa" – exalta Joé Sestello.

A agenda de trabalho contou com reuniões setorizadas ao longo do dia, com a participação dos gerentes de Mercado, Antonio Ferreira; Financeiro, Flávio Vieira; de Recursos Próprios, Marco Antônio de Oliveira; além da comissão técnica de implantação do Hospital Unimed Nova Iguaçu.

Gilmar Pacheco, Rodrigo Aguiar, Joé Sestello, Carlos Alberto Vianna, Jorge Oliveira e Antonio Ferreira durante visita à Unimed Nova Iguaçu

O Presidente Joé Sestello discute estratégias de expansão para a Cooperativa

COOPERATIVA SE ESTRUTURA PARA IMPLANTAR ATENÇÃO PRIMÁRIA

O Presidente, Joé Sestello, o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, e o Diretor Econômico-Financeiro, Gilmar Pacheco, se reuniram com o Professor da Faculdade Unimed, Cloer Vécia Alves, a fim de debater a implantação do Núcleo de Atenção Primária da Unimed Nova Iguaçu.

No encontro, ocorrido no dia 08 de setembro, na Sede Administrativa, participaram ainda a Gerência Médica, Jorge Pereira; a Gerência de Auditoria, Sonia Pimentel; e o Coordenador Médico do Atendimento Domiciliar, Christian Ferreira.

Para Sestello, a estruturação da rede de assistência primária será fundamental para alicerçar o incremento da Cooperativa. "Temos ciência da tamanha importância de a Unimed Nova Iguaçu construir a sua rede de serviços próprios na atenção primária. Esta será a porta de entrada da assistência aos usuários. Possuímos o Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed (Camu); contamos com o nosso primeiro laboratório de análises clínicas recém-inaugurado; em breve abriremos o nosso Centro de Oncologia; e, ano que vem contaremos com o nosso hospital. Entretanto, estamos desenhando e implantando a rede de serviços básicos com toda a qualidade da marca Unimed e atendimento humanizado. Desta forma, ofereceremos assistência ainda mais qualificada aos nossos clientes", enfatizou o Presidente.

Diretoria Executiva da Unimed Nova Iguaçu foca na estruturação da rede de atenção primária à saúde

COOPERADOS TÊM ATENDIMENTO EXCLUSIVO NO PLAMEC

Com a finalidade de agilizar e facilitar o contato dos cooperados e seus dependentes quando usarem o seu plano de saúde (Plamec -– Plano de Assistência Médica ao Cooperado), a Diretoria Executiva da Unimed Nova Iguaçu lançou duas ferramentas exclusivas de atendimento: telegram e telefone.

Com funcionamento 24 horas, sete dias da semana, os novos canais de comunicação podem ser acionados nos casos de dúvidas, autorizações, informações, dentre outros. O suporte representa mais uma estratégia de eficiência e excelência da nova gestão junto aos seus cooperados. Este é apenas o início de uma nova era tecnológica da Unimed Nova Iguaçu. Em breve, também será disponibilizado o contato via Whatsapp.

– Nossa Cooperativa completou em julho 50 anos e estamos buscando incansavelmente novos instrumentos que contribuam e estreitem o relacionamento da mesma com o nosso cooperado. Estamos ainda realizando outras ações no sentido de aprimorar a comunicação e fortalecer cada vez mais a relação – comenta o Diretor Presidente, Joé Sestello.

PLAMEC 24h - Unimed Nova Iguaçu

@Plamec24hBot

SEND MESSAGE

Diretoria Executiva aprimora permanentemente o relacionamento com o cooperado

Unimed Nova Iguaçu é recertificada com o Selo de Governança e Sustentabilidade

A Unimed Nova Iguaçu acaba de ser recertificada pela Unimed do Brasil conquistando a manutenção do Selo de Governança e Sustentabilidade 2020/2021 – Categoria Prata. A chancela confirma o quanto a singular está comprometida com a implementação de boas práticas e o desenvolvimento de melhorias na governança e na gestão sob a perspectiva da sustentabilidade, fortalecendo assim o maior sistema de cooperativas médicas do mundo.

Dentre os pré-requisitos avaliados estão a situação econômico-financeira equilibrada, o preenchimento e encaminhamento do Balanço Social, a ausência de intervenção fiscal ou administrativa da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), e o envio de um Plano de Ação com foco em melhorias.

– É com imenso orgulho que anunciamos esta importante conquista para a nossa Cooperativa. A recertificação confirma que todo o esforço e a dedicação valeram a pena e foram reconhecidos. A família Unimed Nova Iguaçu está de parabéns – exalta o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade.

Recertificação exalta boa gestão da atual Diretoria Executiva

Thayane e Thayná são orgulho e exemplo para as novas gerações

OURO PARA AS JUDOCAS PATROCINADAS PELA UNIMED

Thayane e Thayná Lemos conquistam primeiro lugar no Campeonato Carioca de Judô

As irmãs gêmeas, Thayane e Thayná de Oliveira Lemos, 19 anos, conquistaram a medalha de ouro no Campeonato Carioca de Judô da FJERJ – Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro, ocorrido nos dias 28 e 29 de agosto, no Parque Olímpico do Rio de Janeiro. Ambas na classe Sub-21, Thayná disputou na categoria Meio-Leve até 52 kg, enquanto Thayane na categoria Leve até 57 kg. A competição deu a largada para a disputa de vaga no Campeonato Brasileiro, classe Sub-21, previsto para novembro.

– Agradecemos mais uma vez à Unimed Nova Iguaçu pelo incentivo recebido desde 2012. Com muito orgulho, mais uma vez, levantamos a bandeira da Cooperativa que acredita na importância do esporte como transformador na vida de crianças e jovens, assim como sempre honrou com o seu compromisso de apoio às judocas, mesmo durante o período mais grave da pandemia, quando os eventos esportivos estavam suspensos – exalta o padrasto Leonardo Lima.

CONSULTORES DE VENDAS SÃO APRESENTADOS AOS NOVOS PRODUTOS DA COOPERATIVA

Liderado pelo gerente de Mercado, Antonio Ferreira, e pelo coordenador de Vendas, Ricardo Arume, aconteceu, nos dias 11 e 13 de agosto, o treinamento dos consultores de vendas da Unimed Nova Iguaçu com foco na comercialização dos mais novos produtos da cooperativa: Unimed Estilo e Unimed Clássico.

Com abrangência regional, nas modalidades 'com' e 'sem' coparticipação e uma rede assistencial diferenciada, os novos planos apresentam valores mais competitivos em relação ao mercado no segmento saúde, o que permite flexibilidade aos novos contratantes, acrescidos, ainda, da qualidade e credibilidade da marca Unimed.

Voltado para planos coletivos empresariais, com foco principalmente para os micros e médios empreendedores (PME), além do segmento de plano individual/familiar, os novos produtos tem como objetivo fortalecer a presença da marca na Baixada Fluminense e oferecer o que há de melhor à sociedade. "A população da Baixada precisava de um plano de saúde que proporcionasse uma rede assistencial regional seleta, de qualidade e que melhor se adequasse ao seu orçamento. Estamos bem otimistas em relação ao resultado desse novo desafio", afirma Ricardo Arume.

Ferreira capacita equipe comercial sobre os novos planos de saúde

SUCO VERDE – DETOX:

Após alguns finais de semana ou feriados de umas boas comilanças você já pensou em fazer uma dieta detox, certo? Será que ela realmente tem algum benefício a mais?

Constantemente estamos expostos a substâncias tóxicas, como álcool, agrotóxicos, metais pesados, conservantes, fármacos, poluentes... Porém, nosso organismo é tão inteligente que ele sozinho faz esse trabalho e consegue eliminar essas substâncias.

Alguns órgãos fazem parte deste processo "detox" como rins, intestino e pulmão; mas o principal deles é o fígado, basicamente ele transforma os elementos que não são interessantes ao nosso organismo e faz com que eles sejam excretados do nosso corpo, pelos rins, por exemplo.

A dieta detox ficou famosa por se basear no consumo de sucos, sopas, shakes ou alguns alimentos específicos que poderiam auxiliar estes órgãos no processo de destoxificação e também por promover emagrecimento. Isto não é uma mentira, incluir muitas fontes de vegetais e frutas na sua rotina é extremamente benéfico. O que acontece é que você ao consumir estes alimentos em forma de sucos, shakes ou sopas não está tendo nenhum benefício a mais do que se fosse implementá-los na sua rotina de forma tradicional, junto com uma alimentação equilibrada, saudável como um topo. Lembrando que em relação ao emagrecimento qualquer alimentação com diminuição de calorias promove a perda de peso. Para isto não é necessário excluir nenhum grupo alimentar.

Frutas e vegetais possuem vitaminas, minerais e antioxidantes que são essenciais. Se você é uma pessoa com resistência a comer estes alimentos no dia a dia, incluí-los em sucos ou sopas pode ser uma estratégia muito eficaz, pois vai facilitar a ingestão deste grupo alimentar, que precisa estar presente na nossa alimentação.

Receita de suco detox:

100 ml de água gelada
01 folha de couve
01 rodela de pepino
01 maçã verde
01 fatia de abacaxi
01 colher de chá de gengibre ralado e 01 colher de sobremesa de chia

ESCRITO POR:
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

LUTO POR SUICÍDIO: A DOR DE QUEM FICA

A dor da perda de uma pessoa querida é algo imensurável. Entretanto, a dor de quem perde alguém para o suicídio pode se tornar ainda mais dolorosa. O suicídio provoca inúmeros porquês sem respostas, gerando um turbilhão de sentimentos que podem potencializar o sofrimento dos enlutados.

O suicídio causa um grande impacto na sociedade. Cada morte por suicídio afeta diretamente uma média de cinco a dez pessoas, entre familiares, amigos, colegas de trabalho ou de escola e até mesmo profissionais de saúde. Na prática, isto significa que aproximadamente de 4 a 8 milhões de pessoas são afetadas anualmente por um suicídio.

As pessoas afetadas por uma morte de suicídio são consideradas como "sobreviventes". Estas pessoas têm maior probabilidade de desenvolver um luto complicado, ou seja, mais difícil de ser enfrentado e elaborado.

Muitas pessoas enlutadas hesitam em falar sobre a perda, vivenciam uma dor pungente, de forma isolada, devido ao acréscimo de sentimentos como a vergonha, a culpa, raiva e o medo.

Dentre os sentimentos de um enlutado por suicídio, a vergonha e a culpa são os que mais prevalecem. Muitas vezes, o sentimento de vergonha é movido pela preocupação com a reação dos outros, já o sentimento de culpa emerge quando o enlutado desenvolve sentimentos de responsabilidade pelo ato cometido.

É importante ressaltar que os enlutados que perderam alguém por causas naturais também tendem a assumir um sentimento de responsabilidade pela morte do ente querido. Em ambas as situações, as pessoas acreditam que poderiam ter evitado a morte de alguma forma.

Cada sujeito encontra uma saída particular para lidar com o sofrimento trazido pela perda. Os enlutados por suicídio, tomados pelos sentimentos de raiva e culpa exacerbada, podem desenvolver condutas autodestrutivas, como forma de punição. Ou, podem também projetar os sentimentos nos outros, numa tentativa de encontrar um significado para uma situação de difícil compreensão. Muitas vezes, as pessoas religiosas questionam a Deus por deixar a pessoa morrer e com isto tendem a enfraquecer a sua fé. Em alguns casos, quando os sentimentos são reprimidos, podem desenvolver, mais tarde, doenças psicossomáticas ou depressão.

O sofrimento e o estigma associado à perda por suicídio podem perdurar por muitos e muitos anos, até mesmo pelo resto da vida, o que pode ocorrer com qualquer pessoa da família.

A psiquiatra Alexandrina Meleiro (2004) descreve que diante da morte as pessoas enlutadas têm fantasias de que a perda irá afetá-las no futuro. A autora explica que no luto por suicídio esta ideia pode perdurar por mais tempo, pois o sujeito tende a alimentar o sentimento de culpa. Por estas

razões, a Organização Mundial da Saúde recomenda às autoridades sanitárias e de assistência social que deem apoio e suporte emocional tanto para as pessoas em risco, quanto para os sobreviventes de suicídio.

A autora salienta que explorar formas de lidar com esta realidade pode minimizar o impacto causado pela perda. Isto significa que a dor de quem fica pode ser elaborada e transformada em novos sentidos, em vida.

Em minha experiência pessoal, como sobrevivente, posso dizer que elaborar a dor da perda por suicídio foi muito difícil, porém transformador. Para seguir em frente precisei reconhecer e cuidar do meu luto. Da dor da perda que marcou a minha família, encontrei um novo sentido para a minha vida. Hoje ofereço uma escuta livre de julgamentos e preconceitos para aqueles que sofrem com a dor da existência.

Diante da especificidade do processo do luto por suicídio, acreditamos que uma estratégia de intervenção indicada é estabelecer encontros de pessoas que sobreviveram ao suicídio de uma pessoa querida. Um espaço de acolhimento, nas comunidades, lugar no qual as pessoas possam falar abertamente sobre seus sentimentos, sem julgamentos. Estabelecer uma comunicação adequada em grupo, é um recurso que pode fornecer às pessoas um sentimento de apoio e pertencimento, por estarem com alguém que realmente as entende, pois estão passando pela mesma experiência.

"Toda dor pode ser suportada se sobre ela puder ser contada uma história". (Hannah Arendt)

Sugestão de leitura: Suicídio: Estudos Fundamentais
Alexandrina Meleiro Maria Augusta da Silva Meleiro;
Chei Tung Teng; Yuan Pang Wang, 2004.

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)

COMO O EXERCÍCIO PODE AJUDAR A MANTER NOSSA MEMÓRIA NÍTIDA?

A **IRISINA**, um hormônio produzido pelos músculos durante o exercício, pode entrar no cérebro e melhorar a cognição, sugere um estudo com ratos.

Um novo estudo intrigante mostra como os exercícios podem melhorar a saúde do cérebro. O estudo foi em ratos, mas descobriu que um hormônio produzido pelos músculos durante o exercício pode passar para o cérebro e melhorar a saúde e a função dos neurônios, tornando melhor o pensamento e a memória em animais saudáveis e naqueles com uma versão roedora da doença de Alzheimer.

Pesquisas anteriores mostram que as pessoas produzem o mesmo hormônio durante o exercício e, juntas, as descobertas sugerem que o movimento pode alterar a trajetória da perda de memória no envelhecimento e na demência.

Já temos muitas evidências de que o exercício é bom para o cérebro.

Estudos em pessoas e animais mostram que o exercício estimula a criação de novos neurônios no centro de memória do cérebro e, em seguida, ajuda as novas células a sobreviver, amadurecer e se integrar à rede neural do cérebro, onde podem ajudar no pensamento e na memória.

Estudos epidemiológicos em grande escala também indicam que pessoas ativas tendem a ter muito menos probabilidade de desenvolver a doença de Alzheimer e outras formas de demência do que pessoas que raramente se exercitam.

Mas como o malhar afeta o funcionamento interno de nossos cérebros em um nível molecular? Os cientistas especularam que o exercício pode alterar diretamente o ambiente bioquímico dentro do cérebro, sem envolver os músculos.

Em 2012, alguns desses pesquisadores, liderados por Bruce M. Spiegelman e outros, identificaram um hormônio anteriormente desconhecido produzido nos músculos de roedores de laboratório e nas pessoas durante o exercício e depois liberados na corrente sanguínea.

Eles chamaram o novo hormônio de irisina, em homenagem ao deus mensageiro Iris na mitologia grega.

Tomados como um todo, estes novos experimentos sugerem fortemente que a Irisina é um elemento chave para "vincular o exercício à cognição".

Também pode algum dia ser desenvolvido como um medicamento.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

NEWMEDIC

PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

TUDO PARA SAÚDE
TUDO POR VOCÊ!

Apenas: R$ 11,99

ÁLCOOL 70 SPRAY

Preço promocional R$ 599,99

CADEIRA DE RODAS 101
85KG - PNEUS MACIÇOS - CD5

Apenas: R$ 69,99

CORRETOR POSTURAL
EM OITO MERCUR

Apenas: R$ 49,99

FITA KINESIO PAUHER AZUL ORTHOPAUHER

Apenas: R$ 64,99

KIT COM 3 MÁSCARAS DESENCANA

Apenas: R$ 44,34 o par

LUVA DE NEOPRENE
ONCINHA

Apenas: R$ 79,99

KIT MINI BANDS
SUPERMEDY

Apenas: R$ 4,99 A unidade

MÁSCARA KN 95
COMPRANDO A CX C/ 10 (49,99)

Apenas: R$ 39,99

MÁSCARA TRIPLA
PRETA CX/ 50

PROMOÇÃO

Apenas: R$ 24,99

MÁSCARA TRIPLA BRANCA MEDIX CX/ C50

PROMOÇÃO

Apenas: R$ 24,99

MÁSCARA TRIPLA INFANTIL CX C/ 50

Apenas: R$ 159,99

MEIA SIGVARIS HOBBY
DIVERSÃO CORES/ CORRIDA-EXERCÍCIOS

Apenas: R$ 199,99

NEBULIZADOR DE REDE VIBRATÓRIA
G-TECH MODELO NEBMESH1

Apenas: R$ 79,99

SAPATO STICK SHOES

Apenas: R$ 169,99

TERMÔMETRO INFRAVERMELHO
SEM CONTATO PREMIUM G-TECH

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

ENTREGA GRÁTIS PARA PEDIDOS VIA WHATSAPP - CONSULTE A SUA REGIÃO

Av. Delfim Moreira, 598 - Várzea Teresópolis
(21) 97876-1051 (21) 2641-4986

R. Comendador Soares, 248 - Centro, Nova Iguaçu
(21) 97566-8749 (21) 3584-7202

Av. das Américas, 7707 bl 2 loja 104
Barra da Tijuca, Shopping Millenium
(21) 97163-5184 (21) 3437-8629

OCLUSÃO X ALTERAÇÕES POSTURAIS

Pesquisas permitem constatar que alterações na oclusão modificam a postura corporal do indivíduo, assim como o equilíbrio postural.
A relação entre o posicionamento da mandíbula e o maxilar do paciente foi classificada por Angle, com base no posicionamento dos primeiros molares e são classificadas em Oclusão Classe I, Classe II e Classe III.
Ao diagnosticarmos casos de má oclusão, há a obrigação de considerar, em primeiro lugar, a relação mesiodistal dos maxilares e arcos dentários, indicada pela relação dos primeiros molares inferiores com os primeiros molares superiores – as chaves de oclusão; e, em segundo, as posições individuais dos dentes, cuidadosamente anotando suas relações com a linha de oclusão.

CLASSIFICAÇÃO DE ANGLE:
Classe I – arcos dentários em relação mesiodistal normal.
Classe II – arco inferior distal normal em sua relação com o arco superior.

- Divisão 1 – Distal bilateralmente, com incisivos superiores em protrusão. Originariamente, pelo menos, associada à respiração bucal.
- Subdivisão – distal unilateralmente, com incisivos em protrusão. Originariamente, pelo menos, associada à respiração bucal.
- Divisão 2 – distal bilateralmente, com incisivos superiores em retrusão. Respiradores normais.
- Subdivisão – unilateralmente distal, com incisivos superiores em retrusão. Respiradores normais.

A postura e seus efeitos álgicos (dores) ou disfunção postural pode ser medida. O equilíbrio postural é analisado na plataforma estabilométrica, através de estímulos sobre a boca, onde serão observadas alterações sobre os pés. Faça uma avaliação e descubra mais sobre sua postura.
Quando feito o diagnóstico de gestantes de retrognatismo (Classe II) numa ultrassonografia na gravidez, começamos a cuidar para corrigir o posicionamento da mandíbula, nas primeiras mamadas, colocando os bebês para fazerem sua amamentação perpendiculares ao corpo de sua mãe, de frente para os seios. Estimulando que tenham que projetar a mandíbula para frente e para baixo, visando facilitar a sucção do leite materno.
As dificuldades de amamentação nesses casos podem ser decorrentes da dificuldade do bebê abrir a boca suficientemente para abocanhar todo o complexo aréolo-mamilar. O que acarreta dor, fissuras ou dificuldades para ordenhar o leite.
Nestes casos, há algumas orientações para auxiliar a mãe:
- Amamentar em posição de cavaleiro (com o bebê sentado entre as pernas da mãe).
- Apoiar o queixo com o indicador e o polegar (posição de Dancer), permitindo a movimentação mandibular.
- Amamentar com a mãe deitada de costas (decúbito dorsal) e o bebê por cima (decúbito ventral), com a cabeça levemente para trás (estendida).
- Realizar compressão na mama para auxiliar o bebê na ordenha do leite.
- Caso o bebê fique irritado, realizar ordenha manual e oferecer o próprio leite no copo, xícara ou colher.
- Utilizar a técnica da translactação, que favorece o fluxo de leite até que o bebê consiga uma pega melhor, realizando relaxamento na musculatura dos lábios, bochechas e promovendo abertura mandibular.
Importante: não utilizar bicos artificiais (chupeta, mamadeira ou intermediário de silicone), pois os movimentos mandibulares não favorecem o crescimento mandibular horizontalmente, além do risco de provocar confusão de bicos e desmame precoce.
Recomendar à mãe que mantenha a aréola sempre macia; se necessário, realizar massagem e ordenha nesta região para favorecer a pega do bebê antes da mamada.

ESCRITO POR:
DR. JURANDIR LIMA FILHO

Dentista - CRO 14074

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

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

COMO PODEMOS SENTIR A DESINFORMAÇÃO?

É curioso como cada um sente o passar do tempo e como a tecnologia colabora consideravelmente para a aceleração de tudo. Não só o tempo parece acelerado, mas a forma como se recebe e absorve informações também sofreu uma grande transformação. Toda esta aceleração aliada à quantidade e à qualidade das informações acabam compondo o cenário perfeito para algo muito atual que merece um olhar atento: a desinformação.

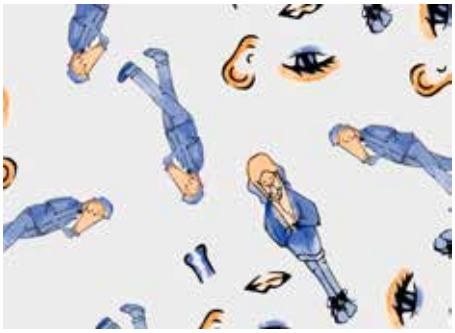
Segundo Enrique Muriel-Torrado, pesquisador, bibliotecário e professor no Departamento de Ciência da Informação do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na área da Ciência da Informação, a "desinformação é a informação falsa e deliberadamente criada para prejudicar uma pessoa, um grupo social, uma organização ou um país". A partir desta definição, a reflexão a respeito do que é veiculado como verdadeiro é primordial e a partir deste ponto, no qual a desconfiança vem antes da confiança, saber verificar as fontes de informação passa a ser fundamental para que informações falsas não sejam disseminadas como reais, verdadeiras e seguras. Ainda segundo Enrique Muriel-Torrado, existem mais dois conceitos que se diferenciam da desinformação. São eles: a má informação e a informação incorreta. A má informação é aquela baseada na realidade, mas usada para causar danos a uma pessoa, organização ou país e a informação incorreta é uma informação falsa, porém sem ser criada com a intenção de causar algum dano.

Verificar as fontes de informação não é uma prática simples, muito menos aplicada por todos. Na maioria das vezes, as pessoas acreditam no que ouvem ou no que leem sem questionar. Não há como negar que a desinformação está de braços dados com as Fake News, que são notícias falsas publicadas por veículos de comunicação como se fossem informações reais, e que elas têm o potencial de se espalhar de maneira avassaladora. Tudo isto é bem evidente na realidade das redes sociais e dos aplicativos de mensagens instantâneas como o Facebook, o Instagram e o Whatsapp, por exemplo. Estas redes produzem tanta informação que parecem não ter mais fim. Além disto, têm a capacidade de influenciar de maneira intensa o comportamento dos seus usuários, tanto é que existe a profissão de influenciador digital, já que a atuação destes profissionais se dá no ambiente digital. Como estas redes são alimentadas de informações de forma muito intensa e veloz, aumenta a dificuldade em saber o que é verdade e o que não é. O comportamento de reproduzir algo sem veracidade mostra a ausência de uma análise crítica do que está sendo lido e compartilhado. Fatores que podem ser utilizados para justificar esta realidade são a intensidade do fluxo de informação e a falta de cuidado e atenção à leitura.

Vale também a reflexão a respeito de formas mais sutis de desinformação, porém muito presentes nas vidas das pessoas. Um destes exemplos é quando se busca um filme de forma "aleatória"

num streaming como a Netflix. Além de existir um recorte para cada usuário a partir dos filmes, documentários e séries que cada usuário assiste, caso se queira achar algo novo procurando pelas opções que aparecem, parece uma busca sem fim. Os aplicativos de filmes e séries seguem a mesma linha, dificultando a recuperação do que os usuários desejam. O uso da internet, dos sites de busca e das redes sociais é feito de forma individual. No meio digital, existem algoritmos que recuperam a informação e a fazem aparecer para cada usuário de acordo com seus gostos, curtidas e interação. Os streamings de música como o Spotfy e o Deezer também recuperam músicas de acordo com o gosto do usuário. Por exemplo, se uma lista previamente feita pelo usuário termina, o próprio Spotfy ou Deezer continua tocando músicas altamente relacionadas às preferências do usuário.

Mais uma vez a aceleração do tempo e da forma que se vive se traduz em uma produção informacional extremamente intensa. O ambiente digital reflete este fato porque a sua dinâmica é exatamente esta: muito conteúdo, muita interação e, se não houver muito cuidado e um pensamento crítico desenvolvido por parte dos usuários ao produzir, consumir e compartilhar as informações, o resultado é um mar de desinformação, além de um condicionamento e interação de forma automática. A parte ética também deve ser pensada nesta dinâmica de produção, consumo e compartilhamento de informações. Aliás, a ética sempre deve ser lembrada!



A discussão é longa a respeito do uso da informação. Vale sempre lembrar que a falta de atenção e cuidado ao lidar com a informação traz consequências muito sérias, por vezes desastrosas para a realidade fora do universo digital, bem como para a construção da sociedade e do conhecimento.

ESCRITO POR:
CYNTHIA CAVALCANTE PINHEIRO
Bibliotecária - Graduanda em Arquivologia

PEQUENOS DISTÚRBIOS DA GRAVIDEZ

Grande parte das queixas da gestante deriva das modificações normais do organismo materno durante a gravidez. Estas merecem, na maioria das vezes, mais esclarecimento do que tratamento.

Artralgias:
Relatadas por aproximadamente 70% das gestantes, podendo piorar de intensidade com o decorrer da gestação. Resultam da diminuição da estabilidade articular por relaxamento dos ligamentos decorrentes da embebição gravídica pela ação da progesterona, e da sobrecarga da bacia e dos membros inferiores por aumento de peso e adaptação postural da gestante.
- Fatores de risco para piorar: obesidade; podem ser induzidas ou agravadas por movimentos bruscos, vícios posturais ou permanência em posições que forçam as articulações.
- Conduta: Correção da postura; evitar movimentos bruscos; praticar exercícios físicos e de relaxamento (ex.: hidroginástica, ioga); utilizar travesseiros no dorso ao sentar; evitar uso de salto alto e atividades físicas extenuantes; aplicação de calor local; usar analgésicos simples (paracetamol ou dipirona) por tempo delimitado; massagens especializadas; fisioterapia.
Obs.: em casos de lombalgia de forte intensidade, é imperioso afastar causas orgânicas (hérnia de disco, osteoartrite vertebral, osteoporose e artrite séptica) antes de atribuí-la apenas à gestação. Pode usar analgesia mais intensa (paracetamol com codeína) e anti-inflamatórios (exceto no 3º trimestre).

Câimbras:
Espasmos musculares involuntários e dolorosos que acometem principalmente os músculos da panturrilha. Mais comuns à noite (início do período de repouso) ou pela manhã (início do período de vigília, despertar).
São comuns nos últimos meses e derivam de um estiramento súbito da musculatura das pernas, possivelmente pela baixa do cálcio e elevação do fósforo sérico.
- Conduta: O uso de hidróxido de alumínio para diminuir a absorção intestinal de fósforo e a ingestão de sais de cálcio sem fósforo são medidas úteis no controle dos sintomas. Além disto, a diminuição da ingestão de fósforo pela redução do uso de leite (fosfato de cálcio) e aumento da ingesta de cálcio pela prescrição de carbonato de cálcio podem ser medidas úteis.

Devem-se evitar o alongamento muscular excessivo ao acordar, a posição sentada e ortostatismo por longos períodos. Durante as crises, o calor local, massagens e realização de movimentos de flexão e extensão do pé podem ser úteis.

Cefaléia:
A cefaleia é mais comum no início da gestação e pode estar associada a condições patológicas, como sinusite, erros de refração, enxaquecas e doenças hipertensivas (nos 2º e 3º trimestres). No entanto, a grande maioria dos casos não tem causa e melhora a partir da metade da gestação.
Decorrente da vasodilatação e edema cerebral por ação da progesterona, e da diminuição da força coloidosmótica intravascular pela hemodiluição fisiológica da gravidez. Mais intensa em pacientes com histórico de enxaquecas.
- Fatores de risco: hipoglicemia, calor, fadiga, ansiedade.
- Conduta: Aumentar ingesta hídrica; alimentar-se em períodos regulares e curtos (a cada 3 horas); evitar ambientes fechados, abafados e exposição intensa ao sol/calor; conversar com a gestante sobre tensões, conflitos e temores; analgésicos (paracetamol, dipirona).
Obs.: medicamentos utilizados para o tratamento da enxaqueca estão contraindicados!

Congestão nasal e Epistaxe:
Resultam da embebição gravídica da mucosa nasal provocada pelos hormônios esteroides (vasodilatação, aumento da vascularização e edema de tecido conjuntivo).
Conduta:
Instilação nasal de soro fisiológico gelado
Leve compressão na base do nariz
Budesonida intranasal

Constipação intestinal:
Distúrbio funcional caracterizado pela dificuldade de rotineira na exoneração dos intestinos pelo prolongado intervalo entre as evacuações (> 72h) ou pela consistência aumentada das fezes.
Decorre da atonia intestinal, em consequência da ação inibidora da progesterona sobre a contratilidade da fibra muscular lisa, dificultando a peristalse; e, na gestação avançada, da compressão das vísceras abdominais pelo útero gravídico. O retardo na progressão do bolo alimentar pelos intestinos possibilita a maior reabsorção de líquidos e consequente aumento da consistência das fezes. Pode agravar doença hemorroidária previamente existente.
- Conduta: Deve ser tratada com aumento da ingestão de fibras e água. É possível utilizar dimeticona e supositório de glicerina para o tratamento. Alimentos que formam resíduos

(legumes, verduras, frutas cítricas, mamão, ameixa), laxativos à base de óleo mineral ao deitar.

Edema: edema gravitacional
Deriva do aumento da pressão hidrostática no leito venoso por compressão da veia cava inferior pelo útero gravídico. Cede normalmente à noite, com o decúbito lateral. Não está relacionado com retenção hídrica excessiva e não tem qualquer importância clínica. Não é indicado o tratamento medicamentoso para correção do edema fisiológico da gravidez. A restrição sódica e uso de diuréticos devem ser evitados.
Obs.: Deve-se atentar para a possibilidade do edema patológico, associado à hipertensão, sinal importante de pré-eclâmpsia.
- Conduta: Evitar a posição sentada por longo período e o ortostatismo prolongado. Efetuar repouso periódico em decúbito lateral e/ou com membros inferiores elevados. Uso de meia elástica.

Estrias:
Lesões dermatológicas que aparecem na 2ª metade da gestação, localizadas no abdome inferior, região glútea, coxas e mamas. Surgem como lesões lineares, levemente pruriginosas, avermelhadas e hipertróficas, e evoluem com aspecto hipocrômico e atrófico. Resultam de predisposição genética, além de alterações do colágeno (por aumento da atividade suprarrenal e elevação do cortisol livre) e efeito físico da distensão e rotura do tecido conjuntivo (formação de área cicatricial). São agravadas por situações que provocam hiperdistensão da pele, como macrossomia fetal, gestação múltipla, polidramnia e ganho ponderal excessivo.
- Conduta:
Evitar ganho ponderal súbito e/ou excessivo.
Massagens locais e cremes hidratantes não mostram resultados satisfatórios.
Ácido retinóico (tratamento de escolha de estrias recentes) é formalmente contraindicado na gravidez e na amamentação.

Gengivorragia:
Hemorragia espontânea produzida na gengiva, causada pela congestão da mucosa oral. Pode complicar com hipertrofia gengival e doença periodontal.
- Conduta:
Higienização delicada com escova de cerdas macias. Os bochechos devem ser com solução antisséptica.
Encaminhamento ao odontologista.

Hemorroidas:
São ocasionadas por um aumento da pressão venosa por compressão da veia cava inferior pelo útero gravídico. O tratamento intervencionista (escleroterapia) é contraindicado durante a gravidez.
- Conduta:
Muitas vezes os sintomas regridem com medidas simples, como uma melhor higiene local, prevenção de esforços excessivos e alimentação adequada rica em fibras para um hábito intestinal saudável. Pomadas à base de anestésicos e corticoides podem ser úteis no alívio da sintomatologia, assim como banhos de vapor.

Náuseas e Vômitos:
São comuns no 1º trimestre, sendo mais observados pela manhã, ao acordar ou após longos períodos de jejum. Pioram com estímulos olfativos ou do paladar. No entanto, em até 5% dos casos, estes episódios podem evoluir para uma forma grave: a hiperêmese gravídica. Nesta situação, a gestante apresenta vômitos incoercíveis e cursa com desidratação, desnutrição e distúrbios hidroeletrolíticos e acidobásicos.
Em casos leves, a hiperêmese pode ser controlada com dieta fracionada (menor quantidade e maior frequência de alimentação) e antieméticos.
Sua gênese está relacionada aos níveis de hormônio gonadotrófico humano, sendo bastante frequente e mais intenso nas situações de níveis elevados deste hormônio, como gestação múltipla e doença trofoblástica gestacional. Isto explica sua importante melhora com o avançar da gravidez, após 12 semanas de gravidez, ápice deste hormônio no sangue materno.
Como medidas dietéticas, podemos citar: preconizar refeições ligeiras e frequentes; incentivar ingestão de alimentos secos e ricos em carboidratos; eliminar frituras e condimentos da dieta, assim como estimular a ingesta hídrica e evitar reposição de ferro no início da gestação. Ingerir alimentos sólidos pela manhã, antes de se levantar, pode trazer algum alívio, assim como evitar ingerir líquidos durante as refeições.
Medidas farmacológicas devem ser preferencialmente utilizadas em monoterapia, sempre na menor dose possível, podendo-se incluir medicamentos anti-histamínicos (buclizina, dimenidrato, difenidramina), anticolinérgicos (escopolamina), antagonistas da dopamina (clorpromazina, prometazina, metoclopramida, droperidol), antagonistas H3 (ondansetrona), corticoterapia (metilprednisolona, hidrocortisona).
Raramente se complica com encefalopatia de Wernicke (deficiência de vitamina B1).
Nas formas mais graves desta desordem está indicada a internação hospitalar.

Pirose:
É um distúrbio muito comum, sendo leve na maioria das vezes. A pirose deve ser tratada com antiácidos. Devem ser recomendadas à gestante refeições pouco volumosas e mais frequentes. O decúbito logo após as refeições não é aconselhado. Evitar café, chá preto, mates, doces, alimentos gordurosos, picantes e irritantes da mucosa gástrica, álcool e fumo. Nas crises, pode ser de algum auxílio a ingestão de pequenas quantidades de líquidos gelados.
- Conduta:
Refeições ligeiras e frequentes
Evitar alimentos gordurosos.
Ingerir líquido gelado durante a crise.
Evitar deitar logo após as refeições.
Manter a cabeceira da cama elevada.
Terapia medicamentosa (caso necessário): Hidróxido de alumínio ou magnésio, após as refeições e ao deitar. Bloqueadores H2 e inibidores da bomba de prótons. Não utilizar bicarbonato de sódio.

Síndrome Dolorosa:
Pode ser abdominal baixa ou lombossacra. A primeira é descrita como sensação de peso no baixo ventre e na prega inguinal, em virtude da pressão do útero grávido nas estruturas pélvicas de sustentação e do relaxamento das articulações da bacia.
A dor lombar, em diferentes graus, acomete a maioria das gestantes. Cerca de 1/3 destas apresenta dor grave, interferindo na vida social e profissional. Tem origem na embebição das

articulações sacroilíacas e no espasmo muscular decorrente de alterações posturais (lordose exagerada).
- Conduta:
Correção da postura, uso de cintas apropriadas. Evitar ortostatismo e posição sentada por períodos prolongados.
Orientar períodos de descanso durante o dia para relaxar a musculatura.
Massagens especializadas, acupuntura e exercícios de relaxamento (ex.: ioga e hidroginástica) são benéficos.
Obs.: nos casos mais resistentes usar analgésicos e anti-inflamatórios (exceto no 3º trimestre).

Tonteiras e Lipotimias:
Podem ser ocasionadas por instabilidade vasomotora, hipoglicemia ou hipotensão supina. No geral, medidas profiláticas e o esclarecimento da gestante são suficientes. Preconizam-se: o fracionamento das refeições, com diminuição dos períodos de jejum; evitar ambientes quentes e pouco arejados, ortostatismo prolongado e o decúbito dorsal; sentar com a cabeça abaixada ou deitar em decúbito lateral, respirando profunda e pausadamente, melhora a sensação de fraqueza e desmaio.

Varicosidades:
Decorrem do aumento da pressão venosa, inatividade, diminuição do tono vascular e fraqueza congênita das paredes musculares das veias. São mais comuns nas multíparas e podem acontecer nos membros inferiores, na vulva ou na vagina. Neste último caso, podem romper-se durante o trabalho de parto e causar grandes hemorragias. A escleroterapia, assim como qualquer procedimento cirúrgico ou tratamento medicamentoso, não está indicada até o término da gravidez. Medidas paliativas que devem ser recomendadas à gestante incluem o uso de meias elásticas; evitar manter-se em posição ortostática durante muito tempo e elevação dos pés ao deitar.

Mucorreia/Leucorreia
É comum durante a gestação um aumento da secreção vaginal, que geralmente não está relacionado à condição mórbida específica. Uma maior produção de muco, assim como uma maior descamação epitelial e uma maior transudação, devido à intensa vascularização vaginal, justifica este achado.

No entanto, apesar de fisiologicamente esperado, o obstetra deve ficar atento e avaliar criteriosamente toda gestante com queixa de leucorreia, visto que pode ser também manifestação de candidíase, vaginose bacteriana ou tricomoníase.

A candidíase acomete até 25% das grávidas. Se for sintomática (prurido e desconforto), deve ser tratada preferencialmente com azólicos tópicos por pelo menos sete dias. O tratamento oral é contraindicado. Há infecção recidiva com frequência, mas tende a desaparecer com o fim da gestação.

A vaginose bacteriana é causada pela Gardnerella vaginalis e por anaeróbios. Acomete 10-40% das gestantes e é associada a parto prematuro e amniorrexe prematura. O tratamento é reservado às gestantes sintomáticas, sendo a queixa mais comum o corrimento fétido (odor de peixe). O tratamento de escolha é o metronidazol, sendo que sua apresentação oral deve ser evitada no 1º trimestre. A clindamicina é outra opção, que vem sendo questionada em estudos mais recentes.

O Trichomonas vaginalis pode ser isolado em cerca de 20% das gestantes durante o pré-natal. A infecção sintomática (corrimento fétido e bolhoso acompanhado de irritação e prurido) é bem menos frequente. O tratamento com metronidazol costuma ser eficaz. Também está associada à prematuridade e amniorrexe prematura.

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: VISÃO DE UMA ESPECIALISTA

Atividade física durante a gestação sempre foi cercada de mitos e preconceitos com o discurso de que "pode prejudicar o bebê". Ao longo dos anos isto vem sendo desmentido, provado na prática e comprovado pela ciência de que praticar atividade física durante a gravidez traz inúmeros benefícios tanto para a mulher quanto para o bebê. Os exercícios físicos, que são orientados por profissionais, estão muito ligados à saúde, qualidade de vida e à disposição de qualquer pessoa, e para gestantes não é diferente. Durante a gravidez as mulheres enfrentam uma série de alterações fisiológicas e anatômicas, que podem trazer desconfortos físicos, motores e psicológicos. Com exercícios específicos e orientados, é possível diminuir e ou até evitar alguns distúrbios, permitindo que a gestante tenha uma gravidez tranquila e segura.

Pensando em enriquecer o conteúdo sobre o tema, fui buscar ajuda de uma Profissional de Educação Física especialista em atividade física para gestantes. O nome dela é Nídia Peixoto (NP) CREF 042300-G/RJ, e aqui seguem algumas perguntas que fiz a ela sobre o tema:

Atividade física na gravidez é realmente segura?

NP – Sim! Mas, deve-se seguir uma orientação médica sobre as complicações que poderão surgir durante a gestação e também a de um profissional de educação física habilitado para a elaboração e prescrição dos exercícios físicos, efetuando as adaptações necessárias. Existem alterações fisiológicas naturais do processo gestacional, que deve ser acompanhado, visando manter a segurança da gestante.

Todas as gestantes podem fazer atividade física?

NP - É indicado que a gestante pratique pelo menos 150 minutos de exercícios leves por semana, divididos em três a cinco treinos. Para as que não têm o hábito de se exercitar e estão sedentárias, o início deve ser gradual, com seções de 30 minutos, três vezes na semana, até conseguir evoluir para os 150 minutos semanais. Lembrando: Somente após a aprovação do ginecologista/obstetra.

Uma mulher estava treinando normalmente e percebeu que engravidou, como ela deve proceder?

NP - Geralmente antes de começar qualquer atividade na gravidez, em especial para as mulheres que eram sedentárias, é preciso do aval do obstetra. Entretanto, nestes casos, recomendo sempre a interrupção das atividades, para que sejam feitos todos os exames clínicos a fim de certificar-se como está a saúde da mamãe e do bebê, e assim possam ser realizadas as adaptações necessárias, mantendo a segurança e a saúde destes.

A grávida pode fazer exercício durante todos os meses da gestação?

NP - O principal é que as grávidas se exercitem desde o começo, porque alguns problemas tendem a aparecer apenas após o 7º mês de gestação. Deve-se ter muita atenção durante a gestação, o cuidado deve ser redobrado ao se exercitar. Um dos motivos é que a barriga altera o centro de gravidade do corpo, modificando o equilíbrio. Outro é que a mulher produz um hormônio chamado relaxina, que relaxa as articulações de um modo geral na gravidez. Com isto, há um risco aumentado de torções e luxações, uma vez que as articulações ficam mais enfraquecidas.

Quais os benefícios de se exercitar durante a gravidez?

NP - Em geral, a prática de exercícios durante a gestação é capaz de prevenir o diabetes, a pressão alta, o trabalho de parto prematuro e o crescimento fetal exagerado, melhorando a aptidão física, a saúde do bebê, a circulação sanguínea, a postura e reduzindo as dores.

Quais as atividades recomendadas?

NP - Caminhada, musculação, pilates, natação ou hidroginástica e treino focado no assoalho pélvico podem ser feitos regularmente.

Existem atividades a serem evitadas, ou até mesmo proibidas?

NP - Evitar atividades que possam causar a perda de equilíbrio e consequentemente impactos, como por exemplo: esportes de contato, futebol, basquete, tênis e vôlei, esqui, são alguns destes exemplos.

Se uma gestante quiser os seus serviços, como fazê-lo?

NP - Será um enorme prazer contribuir neste processo tão lindo e transformador na vida de uma mulher. Entre no meu instagram: @nidiacpeixoto. Por lá você me encontra e conhece um pouco mais do meu trabalho. Beijo grande!

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

Alessandra Marcondes
Contabilidade e Administração de Condomínios
Sua Contabilidade em boas mãos!

(21) 2767-0860
(21) 2767-9664
(21) 98865-0860

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

www.alessandramarcondes.com.br

Cápsula Endoscópica

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

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

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

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

Atendemos Unimed e outros convênios

CEDIFI
SAÚDE DIGESTIVA

BRINDES COMO FORMA DE RECONHECIMENTO

Com a aproximação do final do ano, os eventos corporativos se tornam cada vez mais comuns. Neste sentido, uma questão que pode ser bastante explorada pelas empresas é a distribuição de brindes aos seus clientes, fornecedores e colaboradores, sendo que, embora muitos empresários não tenham esta percepção, esta é uma excelente estratégia de marketing.

Às vezes, o investimento pessoal como dar respeito, tempo, consideração é muito mais eficaz do que o valor econômico. O significado do brinde depende de nossas intenções, tratamento e expectativas.

Os brindes podem ter várias funções dentro da estratégia promocional de uma empresa, que são:

- Lembrança da marca: Quando os brindes acompanham as pessoas em vários momentos da sua vida profissional. Serve para fidelizar e ajuda a manter o reconhecimento da marca perante seu público-alvo. Por exemplo: uma agenda, uma caneta ou um chaveiro.
- Agradecimento: Quando os brindes sugerem agradecimento por um bom ano de relacionamentos.
- Abertura de negócios: Quando os brindes pretendem facilitar o contato inicial com um cliente ou então manter o relacionamento enquanto se está em negociação.
- Reconhecimento: Quando os brindes são uma forma de reconhecimento da importância do cliente/colaborador para a empresa.

E a composição dos brindes dados pela empresa pode ser diferente para cada uma das funções acima, levando-se em consideração: o público-alvo, o posicionamento da marca e os resultados esperados da ação.

O cliente percebe que a empresa se preocupou em investir um pouco mais, para poder de forma carinhosa presenteá-lo. Desta maneira se mostra o quanto a marca possui valor e quanto considera importante a boa relação entre comprador e vendedor, patrão e funcionário. Mas nesses anos no mercado gráfico, percebemos que muitas empresas direcionam sua estratégia de distribuição de brindes apenas entre os clientes. Afinal, o principal objetivo é atrair novos clientes e fidelizar os já conquistados. Mas, por que não distribuir brindes entre os colaboradores?

Em muitos casos, a chave para obter bons resultados começa dentro da própria empresa. Investir em ações internas é o primeiro passo na construção de colaboradores motivados. É muito importante que os funcionários estejam engajados com os objetivos da empresa. Já que estas são as primeiras pessoas a terem contato com a marca, sendo assim, é essencial que acreditem no produto ou serviço oferecido pela empresa que trabalham.

Dar brindes, especialmente quando são de boa qualidade e personalizados, cria um sentimento de valorização por parte dos colaboradores, além de promover uma sensação de pertencimento e conexão com a equipe.

Estes sentimentos se traduzem na maneira como os funcionários desempenham suas funções e na qualidade do serviço que prestam às partes interessadas, clientes e prospects.

Três motivos para oferecer brindes criativos para funcionários:

1. Aumentar a motivação dos colaboradores

Os brindes corporativos podem ser usados para premiar o desempenho dos colaboradores.

Esta prática de valorização do trabalho por meio da distribuição de brindes deve ser regular e frequente. Afinal, quem não gosta de ter seu trabalho reconhecido?

Assim, os colaboradores sentirão que os esforços empregados ao longo do mês ou ano são valorizados pela empresa. Isto aumenta a motivação individual e coletiva dos funcionários, resultando em uma performance cada vez melhor.

2. Transformar os colaboradores em divulgadores

Quando o colaborador recebe um brinde e gosta do item, a tendência é mostrar para sua família, amigos e colegas de trabalho. É neste momento que ele atua como divulgador da marca, levando sutilmente para outras pessoas as qualidades e diferenciais da empresa.

O impacto da divulgação por brindes pode ser grande, pois ele transitará em diversos espaços. Pensando nas redes sociais, os usuários podem, espontaneamente, divulgar os brindes que receberam com sua rede de seguidores. Esta é mais uma chance de fortalecer a imagem da marca e atrair novos clientes.

3. Marcar momentos importantes

No dia a dia das empresas, ocorrem muitos acontecimentos importantes que acabam não ganhando as devidas celebrações. No final do ano as empresas verificam as metas atingidas e comemoram os objetivos alcançados.

Para marcar os momentos importantes, a distribuição de brindes também é uma boa ferramenta. Aliada à valorização dos colaboradores, os brindes e troféus podem ser distribuídos nas datas comemorativas e nos eventos corporativos das empresas.

A utilização dos brindes não se limita apenas a este tipo de celebração. Eles podem ser usados em ocasiões como aniversário da empresa, em visitas a possíveis clientes ou parceiros, e em lançamento de produtos ou serviços.

Com a distribuição de brindes, diferentes ocasiões e eventos podem ampliar seu significado e importância. E isto contribuiu diretamente para o aumento do desempenho dos colaboradores.

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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

VIP'S

BY CLAUDIO MOURA

Nova Iguaçu parou, na noite do passado dia 28 de agosto, na movimentada inauguração do espaço de eventos "Ballroom Cenários", na Rua Governador Roberto Silveira, 727, em Santa Eugênia. Na ocasião, Vip's e digitais influencers da cidade conferiram muito luxo, bom gosto, cenários de sonhos, personagens desfilando pelo salão, shows ao vivo e muito mais. Agradeço o convite e, por lá, registrei alguns colunáveis que marcaram presença:

O brinde e a felicidade dos proprietários da Ballroom Cenários

Soraya Campos e Zé Paulo Trigueiro com o casal Marcelinho Andrade e Andréa Victorino

Alexandre Lemos, Águida Lemos e o casal Luiz Henrique e Raquel Lira

Os casais Willian Barbosa e Jaqueline Sígolo e Jaimar Sígolo e Simone Sousa

Alberto Aquino e Taís Ramos

Jorge Renato Thomaz e Flávia Machado (do News Pizza and Dining)

Thaylor Ramos com seu casting de influenciadores da Sommare Digital, Josy Fernandes e demais influencers

Verônica Morais

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

HISTÓRIA DA FAMÍLIA BORGHI

A Itália vivia sob o regime de Mussolini na opressão. Assim, muitos italianos saíram da sua pátria para buscar um lugar melhor para viver. A família Borghi teve a oportunidade de vir para o Brasil. Chegando em São Paulo ficaram sabendo de uma Cidade chamada NOVA IGUAÇU, conhecida como a cidade perfume por seus vastos e amarelos laranjais: Nova Iguaçu.

Adolfo Borghi, além de Engenheiro mecânico, possuía inúmeras habilidades criativas e, percebendo a oportunidade de agilizar a beneficiação de laranjas, criou uma máquina que lavava, escovava, secava e selecionava as frutas por tamanho, dando uma característica diferenciada e valorizando o produto para a exportação.

O primogênito Jorge Borghi começou a trabalhar com o Sr. Alberto Cocozza, proprietário da Serraria Cocozza, da Vinícola São Roque e um dos maiores exportadores de frutas de nosso país. A dedicação de Jorge o fez sócio de Alberto, e assim fizeram grandes negócios; incluindo as representações da Land Rover e Jaguar no Brasil. Sempre visionário, mesmo com o declínio das plantações, onde as terras se tornaram improdutivas por conta das pragas, ele as transformou em um dos primeiros e maiores loteamentos da Guanabara nas margens do Rio Guandu, chamado Jardim Marajoara, onde os menos favorecidos conseguiram adquirir suas terras por meio de um Consórcio que ele mesmo criou.

Adriano Borghi, por conta de outra invenção de seu pai, que foi a porta pantográfica, foi convidado a se integrar na Ottis Elevadores, em São Paulo, tornando-se Presidente daquela indústria na América Latina.

Walter Borghi, o caçula, trabalhou com seu irmão Jorge, na empresa Alberto Cocozza Indústria, Lavoura e Comércio S/A (Serraria Nova Iguaçu). Muito atuante na área social da Cidade de Nova Iguaçu, foi Presidente do Rotaty Club, com muita atuação na formação e fundação da Associação Comercial e Industrial de Nova Iguaçu, sendo o primeiro Presidente do Centro Social São Vicente.

O mais importante é que esta família chegou, venceu e indiscutivelmente deu sua contribuição para o desenvolvimento de nossa cidade, tornando-se suporte para tantas outras famílias Italianas que vieram tentar a sorte no nosso imenso Brasil.

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

Década de 30 casa da família Borghi

Serralheria Cocozza atualmente hospital UNIMED

Jorge Borghi e Adriano Borghi

SAIBA COMO AS EMPRESAS PODEM ECONOMIZAR EM TRIBUTOS COM A UTILIZAÇÃO DA REVISÃO FISCAL

Sua empresa faz a revisão fiscal para economizar nos tributos? Pode parecer estranho, mas muitos negócios, desde os pequenos até os grandes, podem estar pagando mais tributos do que deveriam.

Alguns dos motivos para tal são: a escolha de um regime de tributação que não é o mais adequado, erros no cálculo de tributos – que ocasionam pagamentos mais caros do que o correto – e os atrasos e erros em pagamentos, que podem gerar multas. Por todos estes motivos, fazer a revisão fiscal é crucial. Continue lendo o post e entenda como ela pode ajudar a empresa a economizar.

A revisão fiscal pode ser definida como a análise dos principais processos tributários e fiscais em uma empresa. O objetivo é garantir que sejam adotadas as melhores práticas no cálculo, recolhimento e declaração dos tributos. O grande desafio é que este processo é bem trabalhoso. Não somente a malha tributária brasileira é complexa, mas está sempre mudando. Some-se a isto todo o trabalho que os profissionais têm e dificilmente existe tempo hábil para fazer a revisão. Por conta disto, é possível que sua empresa esteja pagando mais do que o necessário.

Na prática, a revisão fiscal envolve diversos processos:

- Cálculos tributários
- Escrituração fiscal
- Pagamentos de impostos
- Envio de obrigações acessórias
- Emissão de notas fiscais

Portanto, todos estes procedimentos são checados em um período de 5 anos, para garantir que as informações passadas estão corretas. Além disto, o processo busca fazer os pagamentos de tributos sem erros, nem para mais, nem para menos. Por fim, também busca detectar créditos fiscais que podem ser aproveitados. Para encontrar estas respostas, é preciso fazer estudos acerca da lei brasileira, destacando todas as mudanças no período e como elas afetam o negócio. É destacado um profissional de contabilidade ou uma equipe de auditoria externa para fazê-lo.

Um dos principais benefícios da revisão fiscal é a recuperação de créditos tributários. Com eles, sua empresa pode solicitar descontos ao fisco nas próximas obrigações. Além disto, ajuda o negócio a entender se está 100% alinhado com as leis vigentes, garantindo economia de dinheiro e poupando muita dor de cabeça. Outro ponto importante é garantir que a empresa não está pagando tributos a mais e que o regime de tributação é o mais adequado. Como as regras e alíquotas mudam frequentemente, este problema é muito comum.

Além disto, pode passar despercebido por muitos anos, se ninguém conferir os números e perceber algo errado. Por fim, a revisão fiscal também pode ajudar sua empresa a ter mais conhecimentos sobre o próprio negócio. Ou seja, você tem um panorama mais completo e preciso de como é feito o pagamento de tributos. Tudo isto ajuda a sua empresa a economizar no curto, médio e longo prazo. Estes recursos podem ser reinvestidos a fim de ajudar o negócio a crescer, prospectar clientes e muito mais.

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

Fonte: Assessoria de Imprensa PMNI - Site: www.novaiguacu.rj.gov.br

GUARDA AMBIENTAL DE NOVA IGUAÇU DESATIVA CARVOARIA CLANDESTINA EM JACERUBA

Uma operação conjunta, neste sábado (28), entre a Guarda Ambiental Municipal de Nova Iguaçu - órgão ligado à Secretaria Municipal de Meio Ambiente (SEMAM) - e policiais militares do PROEIS (Programa Estadual de Integração na Segurança) desativou uma carvoaria ilegal em Jaceruba. Cinco pessoas foram encaminhadas para a 58ª DP (Posse).

A Guarda Ambiental Municipal chegou até o local graças ao trabalho de inteligência que vem sendo realizado na busca pelos autores de incêndios florestais, que têm ocorrido nas Áreas de Proteção Ambiental (APA) da cidade. Um drone adquirido pela SEMAM e utilizado no monitoramento das áreas protegidas flagrou o crime ambiental e ajudou os agentes a chegarem até a Rua Japeri, nº 286, na APA de Jaceruba.

Cinco pessoas foram flagradas embalando carvão em uma grande área de vegetação, que foi destruída e a madeira queimada em um forno para a obtenção do carvão. O produto era embalado e etiquetado no local e, segundo as investigações preliminares, iria ser comercializado em pelo menos uma loja, em Vila de Cava.

Cerca de 60 sacos de carvão foram apreendidos no endereço. Os autores foram conduzidos para a delegacia, autuados com base na lei ambiental e responderão processo em liberdade. Um procedimento administrativo também será aberto pela SEMAM, visando à reparação do dano ambiental causado pela ação ilegal.

A SEMAM prevê a realização de novas ações conjuntas não somente com o PROEIS, mas também com fiscais do ICMBio (Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade) e do Instituto Estadual do Ambiente (INEA).

HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU PARTICIPA DE PESQUISAS CIENTÍFICAS MUNDIAIS FUNDAMENTAIS PARA SAÚDE PÚBLICA

O Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), além de se destacar no atendimento de urgência e emergência na Baixada Fluminense, vem se tornando referência em pesquisas científicas no Brasil. A unidade teve papel importante na pandemia da Covid-19 ao ser selecionada pela Janssen (Johnson & Johnson) para ser um dos quatro polos do Rio de Janeiro a participar do estudo mundial da vacina. Outras pesquisas voltadas aos cuidados com pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) acontecem no HGNI. Uma delas avalia o uso de imunizante de proteção aos vários subtipos do HIV/Aids, chamada de Mosaico. A outra estuda a eficácia de uma vacina de proteção contra a dengue para pessoas soropositivas.

"É uma satisfação enorme para o HGNI participar de pesquisas tão importantes no cenário mundial, que ajudam a salvar vidas, buscando sempre garantir a assistência aos pacientes. Contribuímos para o estudo da vacina da Janssen e outros inúmeros, sempre pensando em cuidar da nossa população", destaca o prefeito Rogerio Lisboa.

Os estudos científicos começaram no setor do ambulatório ISTs em 2004, através de um convite da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Na época, o HGNI era uma das únicas unidades a tratar pacientes portadores de HIV/Aids em toda a Baixada Fluminense. A primeira pesquisa foi realizada com gestantes soropositivas para avaliar formas de evitar a infecção da doença de mães para os bebês. Esse estudo gerou impacto positivo na comunidade científica e ampliou a assistência às grávidas com HIV/Aids durante o pré-natal, parto e tratamento. A partir daí, novas pesquisas foram levadas ao hospital.

"Esses estudos servem para estimular a comunidade científica a olhar o potencial das unidades de saúde para obter resultados promissores, como é o caso do HGNI. É um hospital que, além de salvar vidas com atendimento de emergência a pacientes de toda a Baixada Fluminense, também contribui para o avanço da saúde pública ao participar de grandes pesquisas", explica o diretor geral do HGNI, Joé Sestello.

Atualmente, o ambulatório conta com profissionais com mais de 20 anos de experiência em assistência à ISTs. Médicos de diversas especialidades, pesquisadores, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, biólogos e administrativos fazem parte deste quadro de funcionários. Eles passam por treinamentos nacionais e internacionais pelo menos uma vez ao ano. Os estudos científicos são feitos em parceria com o governo norte-americano. Todos os projetos de pesquisa passam por avaliação e aprovação do Comitê Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), CNS/Ministério da Saúde, e do Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Geral de Nova Iguaçu (CEP-HGNI).

NOVA IGUAÇU SEDIA FÓRUM DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO DA BAIXADA

União. Esta foi a palavra mais repetida durante o Fórum de Desenvolvimento Econômico da Baixada Fluminense, realizado na manhã desta sexta-feira (10), no Centro Social São Vicente (antigo Patronato), em Nova Iguaçu. O evento reuniu representantes de 11 dos 13 municípios da Baixada - somente Duque de Caxias e Guapimirim não estiveram presentes – e teve como objetivo debater propostas que favoreçam o desenvolvimento econômico da região.

O Fórum - uma iniciativa da Assessoria Especial de Desenvolvimento Econômico e Turismo de Nova Iguaçu - foi conduzido pelo assessor especial Mário Lopes. Representantes de cada um dos municípios presentes tiveram a oportunidade de falar aos convidados e pregaram a união entre os gestores como forma de fortalecer o desenvolvimento econômico da Baixada como um todo.

"Conversei com o prefeito Rogerio Lisboa e ele prontamente atendeu ao meu pedido para a realização deste fórum, entendendo a importância de nos unirmos em prol do desenvolvimento da Baixada Fluminense. A palavra "união" vai nortear este fórum. Nossa região não pode mais ser vista de forma separada, com cada município cuidando do seu problema. Até porque muitos problemas são comuns, como a mobilidade urbana e o desemprego, por exemplo. Nossa união será primordial para que a gente possa alcançar benefícios para todos", destacou Mário Lopes.

A primeira reunião dos representantes municipais também serviu para eleger a diretoria do Fórum de Desenvolvimento Econômico da Baixada. Victor Benezath, secretário de Desenvolvimento Econômico Sustentável de Itaguaí, foi escolhido presidente. Mário Lopes é o vice-presidente. Alex Villela, secretário de Planejamento e Desenvolvimento Econômico de Seropédica, e Eduardo Amorim, secretário de Trabalho e Desenvolvimento Econômico de Nilópolis, são os primeiro e segundo secretários, respectivamente.

Logo após a eleição, o presidente Victor Benezath destacou a importância de questões políticas serem deixadas de lado para que os governantes possam pensar juntos o desenvolvimento da Baixada Fluminense. "Nossa região é um importante bloco econômico dentro do estado do Rio e nossa palavra de ordem, inclusive entre os prefeitos, é "integração". Se cada um seguir seu caminho de forma dissociada e com políticas independentes, nós iremos passar mais uma década sem chegar a lugar algum", afirmou Benezath.

O fórum foi realizado com todas as medidas sanitárias necessárias para o combate à Covid-19, como distanciamento entre as mesas, utilização de álcool-gel e uso obrigatório de máscaras. O próximo encontro será realizado em Itaguaí, em data ainda não definida. O objetivo é promover novos debates e realizar um grande fórum no dia 30 de abril de 2022, Dia da Baixada Fluminense, para apresentar as pautas sugeridas ao longo deste período e buscar formas de colocá-las em prática.

MEUS CAROS

Mais uma experiência do meu consultor especial Dr. Reinaldo, que continua na garimpagem de lugares legais para fazer uma boa refeição, pelo Rio de Janeiro. Hoje ele nos brindou com o Amalfitana, mais um bom restaurante do Village Mall.

A chef Julia Raposo, após uma longa temporada na Itália, trouxe em sua bagagem formação na Alma, a Escola Internacional de Culinária Italiana, além de experiências práticas em restaurantes estrelados do país.

Algumas dicas para começar o circuito são carpaccio de polvo, vinagrete de tomatinhos misto, aioli colorido com azeite de salsinha e croquetes de presunto de parma e redução de vinagre balsâmico.

Na sequência, entram em cena o risoto com ricota amalfi, figos, presunto de parma, crocante de nozes e redução de balsâmico, nhoque de batata, bisque de crustáceos, cavaquinha, tuile de tinta de lula e azeite de salsinha, os quais seduzem os paladares mais exigentes. Se optar por conhecer os itens preparados na brasa, o denver steak é sucesso na casa. Mas, se a ideia for compartilhar o que há de melhor do mar, aposte na grigliata amalfi com cavaquinha, camarão, polvo, peixe, vieira e ostras. Há ainda uma ala de pizzas no menu, com massa quadrada e crocante, típica romana. A versão vesúvio é feita com mussarela fresca, burrata, tomatinhos defumados e rúcula, bem como risotos e alguma bruschettas muito interessantes

O gran finale segue com a torta caprese de amêndoa e chocolate, servida quente com creme inglês e coulis de frutas vermelhas, o limoncello amalfi, curd de limão siciliano, bavarese de chocolate branco, pão de ló embebido no limoncello, merengue e glassatura de zest de Limão Siciliano, entre outras opções.

O bar, outra cena à parte do Amalfitana, traz muita cor e sabor para clássicos, sprits e drinques autorais. O Amalfi é feito com vodka infusionada com ervas finas, redução de abacaxi com mix de cítricos, blue triple-sec, licor de ervas bizantino, amaretto e aromas da estação. O Positano leva gin, redução de abacaxi, sumo de limão, água gaseificada e espuma de hibisco. Já o Capri é preparado com gin, Cynar Aperol, mix cítricos, Agostura Bitter e um toque de tônica.

São três espaçosos ambientes com decoração singular. No salão principal é possível admirar a cozinha envidraçada e apreciar os dotes culinários da equipe, acompanhar de perto a execução dos drinques e curtir o ambiente alegre, com mobiliário colorido e flores bougainville. A varanda interna segue a mesma linha de decoração e é ideal para acompanhar o vaivém do shopping, que recebe celebridades e empresários. O restaurante ainda conta com uma área externa, para quem prefere aproveitar a brisa da Barra da Tijuca com vista para a Lagoa de Marapendi e o ar natural, ideal para acomodar grupos maiores.

Serviço

Amalfitana – Endereço: Avenida das Américas, 3900, Loja 304, Barra da Tijuca.

Horário de funcionamento: De domingo a quinta-feira, das 12h às 22h. Sexta e sábado das 12h às 23h.

Telefone: (21) 99416-1601. Capacidade: 120 lugares.

Formas de pagamento: todos os cartões de débito e crédito.

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

PODER, ARTE E CULTURA!

"A liberdade é mais importante do que o pão!" - Nelson Rodrigues

Neste momento, no Centro Cultural do Banco do Brasil, está em curso a exposição "Nise da Silveira – a revolução pelo afeto", com obras de ex-pacientes psiquiátricos do Museu do Inconsciente. Obras interessantes, que mostram o potencial criativo e terapêutico de pessoas consideradas inaptas mentalmente, o que demonstra um dos aspectos da arte, que é a liberdade de expressão, seja de qualquer grupo social. Até há poucas décadas atrás, eram obras a que não se davam o devido valor, e eram mesmo proibidas. Esta aceitação deriva de um processo histórico. Durante séculos, a arte ocidental esteve quase que inteiramente ligada e servindo ao poder, seja religioso (reprodução na arquitetura, escultura e pintura das passagens de Cristo e dos santos), ou do poder secular dos reis e da nobreza (escultura e quadros da nobreza). Nomes de grandes artistas, como Da Vinci, Michelangelo, Caravaggio, apesar de representarem a corrente na arte chamada de humanismo e renascimento, eram subvencionados pelos patronos e mecenas da época, que eram o poder religioso e a nobreza, e, por isto, muitas de suas obras eram produzidas sem liberdade criativa, apesar de uma pequena mudança no período. No século XVII, particularmente na Holanda, onde o mercantilismo e o capitalismo crescem, gerando um aumento crescente da burguesia, começa-se a criar um ambiente onde os artistas ampliam seus temas, visando atingir um público consumidor burguês mais diversificado. Porém, é nos fins do século XIX e em todo o século XX que a expressão de liberdade subjetiva do artista ocorre de maneira mais intensa, criando

Nise da Silveira

um questionamento constante entre o fazer do artista e os poderes (burgueses), que dominavam a esfera do poder político. Esse fazer artístico em suas várias vertentes questiona o poder econômico e político dominante. Movimentos artísticos como o Dadaísmo, Expressionismo, Surrealismo, Suprematismo, Abstracionismo, Concretismo, Brutalismo, a arte dos excluídos... desejam questionar toda a estrutura social e política vigente, através da arte. Estes movimentos produziam através da arte, tanto social quanto individualmente, uma arte que se apropriava de imagens distorcidas em relação à "realidade", como expressão do que se imaginava ser a sociedade e o homem; e já não desejavam somente a reprodução "fotográfica" da imagem, mas do que os artistas imaginavam. Porém, no início do século XX até meados dos anos 40 ocorreram ações políticas de reação a esta liberdade de expressão, as quais ocorreram em dois países que foram dominados pelos extremos do espectro político: a Alemanha nazista, de extrema direita, e a antiga União soviética, de extrema esquerda. Ambos

CCBB exposição Nise da Silveira - A revolução pelo afeto

tentaram impor controle restrito sobre a produção artística, seja através de proibições, perseguições, prisões e eliminação de artistas, além das limitações de verba para a produção de arte. Durante este período, só restaram os artistas que se alinhavam totalmente com o discurso político vigente. Na antiga União Soviética, se impunha o que se chamou de "Realismo Socialista", onde se enalteciam figuras dos trabalhadores idealizados e de seus líderes, sempre construídos com corpos perfeitos e "fotográficos", imaginando o futuro, dominado pelo socialismo soviético. Já na

FONTES DE APOIO: LIVROS E INTERNET

Modernismo em Disputa - A arte desde os anos quarenta

Alemanha nazista, houve todo um processo de destruição da subjetividade da arte e dos artistas, onde o objetivo era calar qualquer contestação ao sistema, associado com o enaltecimento do nacionalismo, através da construção de um passado mítico dos fundadores da Alemanha. Um dos exemplos mais significativos foi a exposição em 1937 da "ARTE DEGENERADA", explorada do ponto de propaganda política pelos nazistas, onde as obras de artistas como Picasso, Kandinsky, Kirchner, Otto Dix, Georg Grosz, Gustav Klimt ... foram expostas a fim de denegrir estes artistas. O final desta história todos sabem: a destruição da Alemanha após a segunda guerra mundial e, mais tardiamente, o colapso da União Soviética. Hoje, as expressões artísticas daquela época se tornaram exemplos de visões estreitas da arte, de anacronismo e de cerceamento da liberdade criativa. A arte, desde o final do século XIX, se tornou a expressão da subjetividade do artista, mostrando a pluralidade de formas e sentidos, talvez representando a diversidade de construção do mundo dos indivíduos e de determinados grupos sociais. Certamente, a arte no mundo atual, além do aspecto de oferecer diversão, apresenta por parte dos artistas o aspecto de provocação crítica aos diversos sistemas de poder, além da expressão emocional e experimental do artista. Com certeza, tal liberdade (em alguns momentos excessiva) gera aversão, incômodo e críticas apaixonadas, mas creio necessária do ponto de vista democrático, pois demonstra a pluralidade dos pensamentos no mundo atual, e em relação ao espectador-consumidor, que creio saberá avaliar e separar "o joio do trigo", mantendo-se para a posteridade as obras que apresentam relevância enquanto expressão da realidade. Como exemplo da diversidade de expressões e liberdade, na cidade Suíça de Lausanne existe o chamado MUSEU DE ARTE BRUTA, onde obras de artistas "não oficiais, como também de excluídos sociais", são incluídas no acervo daquele museu. Medidas de cerceamento das expressões artísticas, por parte do poder político e jurídico, possivelmente não terão vida longa, num mundo dominado por consumidores diversificados, ávidos por novidades, globalizado e democrático.

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

amni CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

BN CONSULTORIA (Gestão de Pessoas e Empresas): Treinamentos e Gestão de Funcionários, Processos Seletivos e Planejamento empresarial.
Tel.: (21) 97517-3101

ASSESSORIA JURÍDICA: Dr. Felipe Chalfun Florentino
Tel.: (21) 97044-1270

ASSESSORIA CONTÁBIL: Maurício Rezende Jr.
Tel.: (21) 2667-3535

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

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

Óticas Carla: End.: Rua Dr. Luiz Guimarães, 269, Loja 16 – Centro – Nova Iguaçu. | **Tel.: (21) 2667-5149**

TUDO A RIGOR (Aluguel de Roupas): End.: Rua Antônio Melo, 85 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 2698-5076

MACROCELL: (Assistência Técnica de Telefones Celulares e Notebooks) End.: Travessa Almerinda Lucas de Azeredo, 25 – Centro - Nova Iguaçu
Tel.: (21) 96421-4051

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

FP CHAVEIROS: (Venda e manutenção de chaves, Cópias e fechaduras). End.: no Top Shopping – G1
Tel.: 2667-2398

CONSULTORIA DO CARRO: (Consultoria, venda automotiva, Blindagem Veicular) **Tel.: (21) 2768-8563 e (21) 98888-7178**

BOX 1000 SERVIÇOS AUTOMOTIVOS:
(Venda e troca de óleo e filtros, serviços de mecânica leve, alinhamento e balanceamento) End.: Rua Mauro Arruda, 67 – Centro – Nova Iguaçu.
Tel.: (21) 2667-4513

PONTO AUTO BOSCH CAR SERVICE:
(Venda e troca de óleo e filtros, serviços de mecânica, alinhamento e balanceamento) End.: Av. Nilo Peçanha, 1180 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 2668-5321**

OFICINA JR CAR MECÂNICA (Serviços de Mecânica, lanternagem, Pintura, polimento e Vitrificação)
End.: Rua Frederico de Castro Pereira, 548 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 96431-4812**

OFICINA MSV (lanternagem, Pintura e polimento)
End.: Rua Luís Sobral, 677 – Califórnia – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 3745-5289

COLARES AUTO ELÉTRICA: (Serviços de parte elétrica Automotiva e Venda de autopeças) End.: Av. Nilo Peçanha, 1168 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 2668-1317

DUDASOM (Loja de Alarmes, Venda de Acessórios, Insufilms e Som automotivo) End.: Av. Nilo Peçanha, 882 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 2695-5003**

MORETTI AR CONDICIONADO VEICULAR:
(Instalação, Manutenção, higienização de ar veicular)
End.: Rua Otávio Tarquino, 994 – Centro – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 2667-6033

MEGAFRIO:
(Instalação, Manutenção, higienização de ar veicular e manutenção de direção hidráulica) End.: Rua Alexandre Fleming, 380 – Vila Nova – Nova Iguaçu
Tel.: (21) 97041-6141

NOVA FAROL FOM FOM (Recuperação, regulagem e manutenção de faróis, lanternas, retrovisores – Nacionais e importados) End.: Av. Nilo Peçanha, 1305 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 2668-2166 e 2668-1864**

GARAGEM 1210 (Higienização e Polimento, limpeza de interior de veículos a seco e Lavagem de sofás)
End.: Rua Dr. Mário Guimarães, 580 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 98490-8871**

GRAND MIX: (Distribuidora de Produtos para higiene, limpeza e descartáveis) End.: Rua Dr. Barros Junior, 799 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 97133-3821**

New Medic (Distribuidora de produtos médicos e hospitalares) End.: Rua Comendador Soares, 248 – Centro – Nova Iguaçu | **Tel.: (21) 97566-8749**

COLEGAS MÉDICOS - A MEDCOR FEZ 30 ANOS

É com um misto de felicidade e senso do dever cumprido que comemoramos nesta data de 27/08/21 o aniversário de 30 anos da clínica MEDCOR Serviços Diagnósticos.
Partilhamos este momento com todos os colegas médicos que nos abraçaram, indicaram seus pacientes para realização de exames e fizeram críticas e sugestões que nos engrandeceram e nos trouxeram aos tempos atuais.
A MEDCOR Missão de propiciar sempre o melhor atendimento possível, o que tem norteado todo o nosso caminho ao longo destes últimos 30 anos.
Muito Obrigado!
Feliz aniversário MEDCOR!!!
Paulo Sant'Ana - Diretor Médico

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE OUTUBRO

Dr. Felipe Maciel de Lima	01/10
Dr. Paulo Machado do Couto Soares	01/10
Dr. Willer Tavares Martins	01/10
Dra. Valeria Bruno Bernardino Correa	04/10
Dra. Vera Lúcia Alves de Abreu	05/10
Dr. Camilo Rodrigues Junior	06/10
Dr. Ricardo Carneiro Mello	06/10
Dr. Sessin Akl Gajar	06/10
Dr. Fernando Gesualdi Fagundes	07/10
Dra. Regina Helena Leal Lins	07/10
Dr. Thales Barbosa da Silva	08/10
Dr. Walter Ramos Lopes	08/10
Dr. Cláudio Luis da Fonseca	09/10
Dra. Damiery Augusta Tavares Serapião	09/10
Dr. Diniz Lopes Neto	09/10
Dr. Sérgio Alexandre de Almeida dos Reis	09/10
Dr. Walter Vieira	09/10
Dr. José Gonçalves Veloso	10/10
Dr. Bruno Perrelli Sá Freire Fernandes	10/10
Dra. Christiane Kiffer Jardim Cunha	11/10
Dra. Daniela Tavares Esteves Machado	11/10
Dr. Raimundo da Silva Pinto	11/10
Dr. Fausto Luiz Orsi	13/10
Dr. Alexandre Villela de Freitas	14/10
Dra. Samantha Silva de Carvalho	14/10
Dr. Carlos Alberto Duarte Mello	15/10
Dr. Marco Aurélio Oliveira Sousa	15/10
Dr. Enzo Maiolino	16/10
Dra. Cynthia de Souza Meyrelles	17/10
Dra. Cyntia Amaral Moura Sá	18/10
Dra. Márcia de Souza Reis	19/10
Dr. Marco Aurélio Bernardino Corrêa	19/10
Dr. Alexandre da Fonseca	20/10
Dra. Thaís Neves Costa	20/10
Dr. Paulo Sergio de Medeiros Oliveira	20/10
Dr. Roberto de Andrade Delgado	22/10
Dr. Rodrigo Maciel Poubel	22/10
Dr. Cesar Porto Ferreira	23/10
Dra. Camila Babo Torres dos Santos	24/10
Dr. Ilídio Conceição dos Santos	24/10
Dr. Marcio Cockrane da Silva	24/10
Dr. Henrique José Portela Junior	25/10
Dra. Luma Duarte Barbosa	26/10
Dr. Fábio dos Santos Barbosa	28/10
Dra. Idalina Catarina Franco Flores	28/10
Dr. Marcus Vinicius Lavatori Fagundes	28/10
Dr. Paulo Fernando de Melo Torrentes	28/10
Dra. Márcia Pereira dos Santos	29/10
Dra. Leila Najjar	30/10
Dra. Odette Figueiredo Ribeiro	30/10
Dra. Claudia de Brito Maia	31/10
Dr. João Ricardo da Silva Pilotto	31/10
Dr. Paulo César Ventura Canary	31/10

DR.EMERSON

LABORATÓRIO E IMAGEM

EXAMES LABORATORIAIS EM CASA

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

Sempre levando conforto e segurança aos pacientes

99792-9777 | 2882-9200

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

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

Excelência em UTI de Adultos

ANTÔNIO PAULINO

Unimed

CONVÊNIOS

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

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

Aceitamos Cartões

MasterCard VISA AMERICAN EXPRESS

Diretor Técnico
Dr. José Valente Ferreira
CRM 52.01924-0