amni

O ESTETO
em revista

outubro de 2021
Número 102 Ano 09
Venda Proibida

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

66 anos de História!!!

Página: 4

MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL

Riolabor
Medicina Diagnóstica

COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

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

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

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

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

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

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

Belford Roxo
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR COM PREÇOS ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá leitores, como estão?
O mês de outubro é marcado por uma das mais importantes campanhas dentro da área da saúde: o Outubro Rosa. A mobilização internacional não é para menos. O câncer de mama teve aproximadamente 2,3 milhões de novos casos estimados em 2020, o que representou 24,5% das ocorrências por câncer em mulheres, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca).
O Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela "Fundação Susan G. Komen for the Cure". A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento; e contribuir para a redução da mortalidade.
Durante o mês, inúmeras instituições abordam o tema para encorajar mulheres a realizarem a mamografia, principal método para o rastreamento da doença. Nunca é demais lembrar: o câncer de mama é um tumor maligno que ataca o tecido mamário e é um dos tipos mais comuns. Ele se desenvolve quando ocorre uma alteração de apenas alguns trechos das moléculas de DNA, causando uma multiplicação das células anormais que geram o cisto.
Sempre é tempo de se cuidar, e as campanhas de conscientização são excelentes ferramentas para lembrar a população sobre a importância dos exames de controle.
Um forte abraço. Cuidem-se!
Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
CARDIOLOGIA	13
SAÚDE MENTAL	15
ENDOCRINOLOGIA	17
CLAUDIO MOURA - VIP'S	18
NOSSA HISTÓRIA	19
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	20
LITERATURA / SAÚDE / DIVERSÃO	22
DERMATOLOGIA	25
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	25
SAÚDE BUCAL	26
VIDA SAUDÁVEL	27
GESTÃO CONTÁBIL	28
GESTÃO DE PROP&MKT	29
DICAS CULTURAIS	30
GASTRONOMIA	32
SOCIAL AMNI	33

EXPEDIENTE

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

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

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

Número 102 • Ano 09
Outubro 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.

AMNI, 66 ANOS DE HISTÓRIA!!!

AMNI 1975

AMNI 2021

Mês de outubro e falta pouco para acabar o ano de 2021.

Nesta edição vamos fazer diferente, pois o foco é a nossa Casa e nossos queridos médicos.

Este mês, outubro, é o mês de nossa Casa, quando estamos celebrando 66 anos de existência e de uma bela e longa história. Com momentos de alegria e alguns de tristeza.

Nos últimos 66 anos de existência, sobrevivemos a várias crises econômicas, corte de zeros na moeda, mudanças de moeda, juros absurdos, mudanças de governo, diretas já...

E fica cada vez mais difícil encontrar palavras para descrever esta bela trajetória, que começou há muitos anos atrás. Atualmente, continuamos lutando mais do que nunca para sobreviver, nestes momentos tão difíceis, pelos quais todos estamos passando, e ainda sofrendo muito.

Todavia, voltemos ao início da nossa saga: No dia 15 de outubro de 1955, às treze horas, no Aero Club de Nova Iguaçu, foi fundada a Associação Médica de Nova Iguaçu, sendo representada por uma comissão formada pelos Drs. Affonso Fatorelli, Átila Câmara, Glaucus Cajaty, Jair Nogueira, Jose dos Campos Manhães, Mauro Arruda, Nelson Balesdent e o doutorando Pedro Arume.

À época, foi escolhida como primeira sede uma sala na Av. Marechal Floriano Peixoto, 2170, e, no dia 09 de junho de 1956, foi criado o nosso 1º ESTATUTO. Em setembro daquele mesmo ano, tivemos a primeira eleição para a Diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu, sendo eleito o Dr. Afonso Fatorelli como 1º Presidente de nossa Casa.

Em junho de 1967, a Prefeitura Municipal de Nova Iguaçu fez a doação de um terreno situado à Rua Professora Venina Correa Torres, através da resolução 2002/67, publicada no Correio da Lavoura, sendo reconhecida a AMNI como Instituição de utilidade pública.

Por aquela época, tivemos ainda uma mudança da sede da Associação Médica para uma sala na Travessa Rosinda Martins, 71.

E as diretorias foram se sucedendo com o mesmo espírito de luta pela classe médica, fazendo-se representar em reuniões associativas e assembleias por melhores condições de trabalho e remuneração.

Mas a Associação não vivia só de envolvimentos políticos, havia também festas (juninas, natalinas e passeios), que tinham como grande objetivo congregar a sociedade médica.

Em janeiro de 1974, na gestão do Dr. Donaldo Peloso, foi publicado o primeiro exemplar da Família Médica (jornal informativo da Associação - permanecendo até 1979, quando surgiu "O ESTETO"). E com o tempo, o Jornal "O Esteto" passou por várias modificações, levando aos seus associados uma grande variedade de informações. Mas em 2001 o nosso Ex-Presidente, Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'ana, resolveu desafiar e lançou o primeiro número colorido em forma de Revista...

Assim, até hoje, estamos dando continuidade ao "O ESTETO", nossa revista, com uma tiragem mensal de 2.000 exemplares, a qual é, para nossa Casa, a ferramenta mais importante de comunicação com o nosso associado, a área de saúde e a região. Instrumento, hoje impresso e digital, que muito nos orgulha, já que dispomos de um time de colunistas maravilhosos, que mensalmente nos apoia, contribuindo para nos ajudar a manter a nossa organização conhecida, viva e pronta para acolher e estar ao lado de todos os médicos e nossos associados. Hoje somos a única revista informativa e diversificada, e também regular, em toda a nossa região.

Em 1975, foi construída e inaugurada a Sede da AMNI, onde funciona até hoje, e neste mesmo ano (1975) houve mudança no Estatuto (09/05/1975) e a criação do símbolo da AMNI.

A valorização do trabalho médico tornara-se uma luta permanente e aconteciam várias reuniões, visando o aumento do valor das consultas e procedimentos médicos, com apoio da então Sociedade Médica do Estado do Rio de Janeiro.

Durante a gestão do nosso Ex-Presidente Dr. Jefferson Martino, tivemos diversas reuniões com a Secretaria de Fazenda do Município com o objetivo de defender e diminuir os valores dos tributos cobrados aos médicos e Casas de Saúde.

Mas nem tudo é alegria…

Em 07 de setembro de 2002, a Associação Médica de Nova Iguaçu foi surpreendida por um vendaval que levou

Bolo de Aniversário AMNI

à destruição parcial da sua sede; e a nova Diretoria, sob a presidência da nossa querida Dr.ª Sonia Regina Reis Zimbaro, se viu à frente de um grande desafio, o qual exigiu firmeza da Diretoria, a união de nossos associados e a colaboração e parceria com outras entidades: UNIMED NI, UNICRED NI, SOMERJ, levando a AMNI a reerguer-se e retomar o nosso sonho, iniciado em 1955, por aqueles colegas, que com toda a dificuldade do momento não se intimidaram e juntos mantiveram ativa a nossa Casa.

Em 2004, na Sala dos Médicos, em nossa sede atual, foi Inaugurada a nossa galeria dos "Ex-Presidentes", que tem o grande objetivo de homenagear os nossos queridos fundadores e mantenedores da nossa história.

No dia 18 de outubro de 2005, inauguramos a Placa Comemorativa dos primeiros 50 anos da Associação, que até hoje está viva por você e para você.

Assim, amigos, é nossa obrigação homenagear e parabenizar a todos os nossos dedicados heróis, juntos a suas diretorias, na época e atuais, e os nossos queridos Presidentes, com sua coragem e amor à profissão. Vamos citar e lembrar de cada um, desde a nossa fundação até os dias de hoje. Mas cada Presidente teve a sua Diretoria, teve a sua equipe, eles não comandaram sozinhos. Havia outros guerreiros envolvidos, que auxiliavam nossos Presidentes, e todos juntos nos trouxeram até aqui. Assim, apresentamos uma salva de palmas para todos os Presidentes e suas diretorias, todos merecem a nossa justa e merecida homenagem:

Dr. Afonso Fatorelli – 1955/1958 (in memorian)
Dr. Humberto Gentil Baroni – 1958/1959 (in memorian)

Diretoria AMNI - Triênio 2020-2023

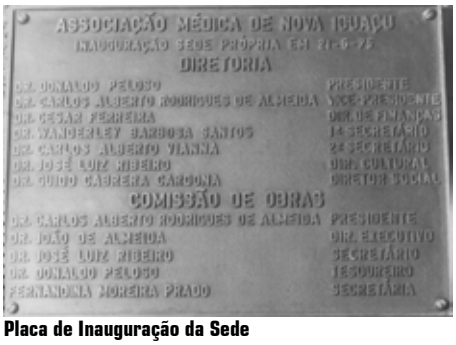
Dr. Manoel de Carvalho Florence – 1959/1960 (in memorian)
Dr. Átila David Câmara Castro – 1960/1962 (in memorian)
Dr. Tharcissio Roberto Coutinho – 1962/1963 (in memorian)
Dr. Mauro Freire de Arruda – 1963/1964 (in memorian)
Dr. Jayr Nogueira – 1964/1965 (in memorian)
Dr. Edison Mattos – 1965/1966 (in memorian)
Dr. Francisco Rodrigues Parente – 1966/1967
Dr. Adilson Tavares – 1967/1968
Dr. Armando Augusto Almeida – 1969/1971 (in memorian)
Dr. Paulo Fernando Mello Torrentes – 1971/1973
Dr. Donaldo Peloso – 1973/1975
Dr. Carlos Alberto Rodrigues de Almeida – 1975/1977
Dr. José Luiz Ribeiro – 1977/1979
Dr. César Ferreira – 1979/1981 (in memorian)
Dr. José Maria de Azevedo – 1981/1983
Dr. Clanir Rosa Marques – 1983/1985
Dr. João de Souza Gaspar – 1985/1987
Dr. Eduardo da Silva Vaz – 1987/1989
Dr. Elias Feld – 1989/1991
Dr. Carlos Alberto Pereira de Moura – 1991/1993
Dr. Jefferson Martino – 1993/1995
Dr. José Estevam da Silva Filho – 1995/1997
Dr. Sylvio Adão Tosta Essinger – 1997/1999 (in memorian)
Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'ana – 1999/2002
Dr.ª Sônia Regina Reis Zimbaro – 2002/2005
Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira – 2005/2008 (in memorian)
Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira – 2008/2011 (in memorian)
Dr. Alexandre de Moraes Monteiro – 2011/2014
Dr. Hildoberto Carneiro de Oliveira – 2014/2017 (in memorian)
Dr. José Roberto Pinto Barbosa – 2017/2020

Festa 2017 - Parceiros AMNI

E, mais uma vez, voltamos a lembrá-los quanto à importância de manter em elevado grau a tradição da nossa querida AMNI, o que depende exclusivamente de cada um de nós. Prestigie cada vez mais a nossa Casa... escreva para a sua revista e site... leia e curta a nossa revista... prestigie nossos eventos... faça eventos em nosso auditório. Estamos aqui por você e para você. A nossa existência, sobrevivência e utilidade dependem totalmente de vocês... de todos nós!

Festa 2019 - AMNI 64 anos - Parceiros e patrocinadores

Por favor, entendam que tudo é feito com muito amor e exclusivamente para vocês!!!
A nossa Casa AMNI é de todos e ela sempre estará contando com a sua contribuição para ser cada vez mais profissional e acolhedora.
Sobre o nosso Ciclo de Gestão, muito pensamos e decidimos voltar com ele somente em 2022, já totalmente remodelado e adaptado às novas tendências digitais, e, é claro, tentar também que seja presencial.
O nosso projeto social sofreu vários reajustes e vai começar em novembro. Então, a partir do dia 03 de novembro e até o dia 11 de dezembro, nossas portas estarão abertas, quando começaremos uma importante campanha de doação. Precisaremos de sua ajuda, pois pretendemos arrecadar alimentos não perecíveis, como por exemplo: milho, macarrão, feijão, soja, arroz, café, fubá, açúcar, polvilho, farinha de trigo, cevada, farelo de trigo, leite em pó, óleo etc. E, durante o período desta campanha, vamos escolher as instituições que receberão estas doações, em nome da Associação e de todos os associados e parceiros. Mais uma vez temos que levar em conta que os tempos continuam muito difíceis e devemos nos auxiliar mutuamente. Contamos muito com a sua ajuda!!!
E mais uma vez solicitamos aos associados que nos ajudem a trazer novos associados (médicos jovens) e novos parceiros a fim de nos auxiliarem a crescer e a manter erguida a nossa Instituição, a qual deve continuar sendo, em nossa região, um foco de cultura, conhecimento, profissionalismo, amizade e vontade de fazer o melhor.
Quanto à busca de jovens médicos para se associarem a nossa Casa, isto se transformou em uma luta constante, pois nos causa grande estranheza e curiosidade entender por que os novos médicos não valorizam ou não entendem a nossa importância... já que somos a casa do médico para o médico!!!
Temos a nossa sede, com sala do médico (para reuniões), auditório (para eventos médicos e sociais: cozinha equipada e banheiros), revista e site (matérias/social da área de saúde), balcão de RH (currículos e empregos), aconselhamento contábil, jurídico e profissional, Ciclo de Gestão (treinamentos especializados para seus funcionários e para o médico em nosso auditório), estacionamento, Clube de Benefícios (empresas parceiras com atendimento especializado e descontos) e a nossa maravilhosa Festa Anual do Dia do Médico e Aniversário da AMNI. E, mesmo com tudo isto, ainda estamos tentando descobrir, o que temos que fazer ou ofertar, para atrair novos e mais associados, principalmente os médicos jovens.
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!
Temos que nos renovar e reinventar sempre. E contamos com a sua preciosa colaboração.
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. Estaremos sempre abertos a novas sugestões e opiniões.
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.



Placa de Inauguração da Sede

Palestra de Gestão de Liderança - Ciclo de Gestão 2019

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

"AMNI: a nossa Casa"

GOVERNANÇA CORPORATIVA E SEUS 4 PILARES

A Gestão de uma empresa não é um processo muito fácil: a governança corporativa é a resposta.

As Diretrizes, valores e pretensões devem ser claras dentro do estatuto social para entender a imagem que a empresa quer passar para o mercado.

As mudanças decorrentes do avanço das transformações financeiras e das globalizações exigiram das empresas uma readequação das estruturas de controle a partir do fluxo acelerado do crescimento das atividades.

O crescimento do mercado trouxe alguns conflitos internos em algumas empresas. Os diversos sócios, o acionista proprietário e os administradores precisam falar a mesma língua para garantir os interesses da empresa à frente de pensamentos pessoais dentro do ambiente corporativo.

Lidar com diferentes pessoas e linhas de pensamento exigiu uma solução das empresas para garantir um ambiente saudável de trabalho em que o corporativo esteja acima do pessoal.

Como em um jogo de xadrez, todos devem saber claramente o seu papel na empresa.

A governança corporativa se apoia em 04 pilares principais: TRANSPARÊNCIA/ EQUIDADE/ PRESTAÇÃO DE CONTAS/ RESPONSABILIDADE CORPORATIVA.

TRANSPARÊNCIA: Todas as decisões tomadas devem ser claras para todos dentro da empresa.

EQUIDADE: Os sócios e stakeholders devem receber tratamento igual e justo dentro da empresa.

PRESTAÇÃO DE CONTAS: As empresas devem prestar contas de todas as atividades realizadas para seus sócios e para as demais partes interessadas de forma clara, concisa e com responsabilidade.

RESPONSABILIDADE CORPORATIVA: Os agentes de governança devem ter uma visão ampla da empresa a fim de zelar pela viabilidade econômico-financeira e todas as variações possíveis neste processo.O Brasil tem o maior cooperativismo na área médica do mundo. São cerca de 240 mil médicos e em torno de 25 milhões de pacientes em 83% dos municípios brasileiros. Pelo menos dá para perceber a relevância para o segmento e para a economia. Cumpre mencionar que o atual corpo diretivo da Unimed Nova Iguaçu está traçando estratégias de gestão fundamentadas nos pilares de regência supramencionados. Isto posto, aproveitamos a oportunidade para nos colocar à disposição a fim de elucidar quaisquer dúvidas.

Apresentamos, ainda, elevada estima e respeito aos colegas cooperados.

ESCRITO POR:
DR. CARLOS ALBERTO VIANNA
Vice-Presidente

OUTUBRO ROSA: 01 A CADA 08 MULHERES PODE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA

Diagnóstico precoce é a chave para a cura

O mês de outubro chegou e com ele se inicia a mais famosa campanha do calendário da saúde do ano: Outubro Rosa. O movimento começou a surgir em 1990 quando aconteceu a primeira "Corrida pela Cura", realizada em Nova Iorque. O objetivo da campanha é conscientizar as mulheres e a sociedade como um todo sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), apenas em 2021, mais de 66 mil novos casos de câncer de mama serão diagnosticados no Brasil. Este tipo de tumor é o mais comum entre as mulheres, correspondendo a 25% de todos os casos de câncer deste grupo. Uma em cada 8 mulheres pode vir a desenvolver a doença em algum momento da sua vida.

Por ser tão comum, a medicina se debruçou sobre ela e fez do câncer de mama uma das doenças mais estudadas do mundo e, ao longo das últimas décadas, foram alcançados avanços incríveis em seu entendimento, que resultaram em terapias cada vez mais específicas, com ganhos expressivos para as pacientes.

Hoje a medicina já entende que não se trata de uma única doença. Os diferentes tipos de tumor na mama podem ser reconhecidos pela análise ao microscópio, pelo estudo de seu material genético e pelo comportamento clínico, especialmente sua resposta ao tratamento. Para todos os subtipos de câncer de mama, vale uma regra básica: os melhores resultados no tratamento são obtidos nos casos diagnosticados mais precocemente.

Existem alguns fatores de risco ambientais e comportamentais que podem influenciar no desenvolvimento do câncer de mama como obesidade, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, tabagismo e uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona). É necessário também ter um ponto de atenção para o histórico familiar, apesar de que apenas 5 a 10 % dos casos da doença estão relacionados a estes fatores. Porém, caso você tenha parentes próximos com câncer de mama e ovário, principalmente antes dos 50 anos, ou história familiar de câncer de mama em homens (o que é bem raro), sugerimos que um oncogeneticista seja consultado para que seja feita uma avaliação detalhada.

No começo dos anos 2000, a campanha do Outubro Rosa focava muito no autoexame da mama como principal ação para o diagnóstico da doença. Porém, estudos recentes mostram que é muito importante identificar o tumor antes que ele se torne palpável. A mamografia é o exame padrão para rastreamento da doença, capaz de identificar alterações suspeitas antes mesmo que as mulheres possam sentir os nódulos. Por isto, além de ter hábitos saudáveis, é indicado que mulheres acima de 40 anos façam mamografia anualmente para verificar, em detalhes, a saúde de suas mamas.

O câncer de mama é uma doença que não apresenta sintomas em seu estágio inicial, porém, quando um pouco mais avançada, pode apresentar os seguintes sinais: nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor, alterações na textura e cor da pele da mama, alteração no mamilo e saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos. Independente da sua idade, ao notar qualquer um destes sintomas, consulte um ginecologista ou mastologista para examinar com mais detalhes.

Uma vez que um nódulo sólido foi localizado, ele será investigado para confirmar se é ou não câncer de mama. Para a análise mais aprofundada, outros exames de imagem podem ser recomendados como ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia. Esta técnica consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

Caso seja confirmado o diagnóstico, o tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra, as características biológicas do tumor, as condições da paciente (idade, se já passou ou não pela menopausa, doenças preexistentes) e do tipo do tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia alvo).

O mais importante dado que as mulheres precisam saber sobre câncer de mama é que, quando diagnosticado de forma precoce, a cura acontece em 95% dos casos. Por isto, além de tentar manter hábitos saudáveis através de uma alimentação balanceada e uma rotina de atividades físicas, é de extrema importância todos os anos marcar uma consulta com seu ginecologista ou mastologista e realizar todos os exames solicitados. Independente da idade, o acompanhamento da saúde da mulher deve ser anual e o especialista, analisando seu histórico familiar e condição de saúde geral, poderá indicar as melhores formas para rastreamento de um possível tumor.

Este ano, a Rede D'Or São Luiz, buscando fornecer orientações adequadas sobre o câncer de mama lançou o site Linha Rosa (https://linharosa.com.br). O portal oferece informação atualizada para todos os perfis sobre prevenção, diagnóstico e tratamento. Além disto, a Rede também oferece uma cadeia de cuidados desde a prevenção até o tratamento do câncer de mama. Acesse e saiba mais, afinal a prevenção é para todas.

ESCRITO POR:
DR. PAULO SERGIO PERELSON
Oncologista

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

O CONDROBLASTOMA

É um tumor ósseo de origem cartilaginosa, benigno, raro, que corresponde a menos de 1% de todos os tumores do osso. Tipicamente acomete crianças nos seus ossos longos, tíbia e fêmur. O pico de incidência ocorre na segunda década de vida, entre os 10 e 20 anos, e sua prevalência é maior no sexo masculino. Os locais mais frequentemente acometidos por este tumor são: o úmero proximal, o fêmur distal e a tíbia proximal. As áreas menos acometidas são: escápula, o pé e a mão.

Os sintomas mais comuns são dor local, edema, massa ou destruição da articulação em 20% dos casos. As crianças associam essas dores a um trauma pequeno e ao investigar com exames de imagens aparece a lesão óssea de caráter cartilaginoso. As fraturas são raras, podendo ocorrer nos tumores com tamanho aumentado. Não é muito frequente seu crescimento rápido, raramente invade outras estruturas em partes moles, pois seu comportamento é benigno. Entretanto, existem casos de condroblastomas mais agressivos principalmente pelo seu alto potencial recidivante, ou seja, após o tratamento o tumor pode voltar.

Na radiografia simples pode surgir a suspeita através de imagem arredondada. Os exames de imagem complementares são importantes para avaliar a extensão deste tumor: Tomografia computadorizada e ressonância magnética do membro acometido. Apesar das suas características clássicas nos exames de imagem, o diagnóstico precisa ser fechado com exame histopatológico, uma biópsia sempre se faz necessária antes da indicação do tratamento.

O tratamento consiste em cirurgia. Sem tratamento cirúrgico, o tumor pode se estender para partes moles e, embora raro, pode metastatizar para órgãos distantes. A metástase, quando ocorre, envolve mais frequentemente o pulmão. O tratamento cirúrgico de escolha é a curetagem com enxertia de osso na cavidade.

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

UNIMED NOVA IGUAÇU E UNIMED FEDERAÇÃO RIO ABREM AGENDA COM ANS

Reunião inédita na Baixada Fluminense aponta caminhos para Sistema Unimed

José Manes, Carlos Alberto Vianna, Jorge Luiz Andrade, Paulo Roberto Rebello Filho, Luiz Antonio Teixeira Junior, Joé Sestello, Gilmar Pacheco, João Alberto da Cruz

A diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu – Joé Sestello (Presidente), Jorge Luiz Andrade (Vice-Presidente), Gilmar Pacheco (Diretor Econômico-Financeiro), e Carlos Alberto Vianna (Diretor Administrativo) – recebeu o Deputado Federal, Luiz Antonio de Souza Teixeira Junior; o Presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, Paulo Roberto Rebello Filho; o Presidente da Unimed Federação Rio, João Alberto da Cruz; a Chefe de gabinete da presidência da ANS, Lenise Barcellos Secchin; e o Diretor de Integração e Intercâmbio da Unimed Federação Rio, José Manes, em reunião para discutir a realidade da Cooperativa no cenário regional e nacional. A agenda de trabalho, realizada no dia 20 de setembro, na sede Administrativa da Unimed Nova Iguaçu, foi viabilizada pelo Deputado Federal, Dr. Luizinho, com a finalidade de abrir o diálogo entre órgão regulador e o Sistema Unimed.

Dr. Luizinho destacou a importância da singular na Região da Baixada Fluminense, considerando a geração de empregos direta e indireta, a arrecadação de impostos, a rede de assistência na área da saúde, bem como a carteira de clientes. "A Cooperativa é um dos maiores empregadores indiretos da nossa cidade. Enfrentamos momento difícil em todo o país. E, a realidade do reajuste negativo de 8,19% concedido pela ANS traz um impacto financeiro muito significativo para a Unimed Nova Iguaçu em função da característica da sua carteira e estrutura cooperativista. Como cooperado desta singular e profissional de saúde na região, digo que as nossas estruturas de serviços funcionam decorrentes da existência da Cooperativa na Baixada. Um problema que afete a Unimed Nova Iguaçu refletirá em toda a cadeia de assistência, profissionais médicos e tantos outros. A vinda do Presidente da ANS neste espaço é fundamental para avaliarmos de qual forma a gente constrói um futuro melhor para a Unimed Nova Iguaçu", enfatiza o Deputado.

– Somos uma Cooperativa de trabalho médico. Somos diferentes se comparados às demais operadoras de planos de saúde. Esta é a visão que gostaríamos que, a agência e o governo federal, tivessem sobre o Sistema Unimed. As cooperativas têm enorme preocupação e atuação nas questões sociais e de sustentabilidade. Durante a pandemia, por exemplo, várias Unimeds apoiaram prefeituras localizadas nas periferias com a realização de exames, entrega de EPIs, dentre outros. Temos um compromisso com a sociedade de maneira geral – explica o Presidente da Unimed Federação Rio, João Alberto da Cruz.

Durante a reunião técnica, o Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Sestello, apresentou o cenário econômico-financeiro das perdas de uma cooperativa médica que tenha acima de 50% de clientes com planos individuais, como é o caso da singular. "O reajuste negativo aplicado pela ANS é um verdadeiro desastre para a nossa empresa. Praticamente inviabiliza nosso crescimento e estamos investindo grande montante em recursos próprios (construção da rede de assistência à saúde com a marca Unimed), com ênfase no nosso hospital que terá mais de 200 leitos e serviços de alta complexidade, o que o tornará referência de qualidade no estado", enfatiza Sestello.

Sobre o hospital da Unimed Nova Iguaçu e os desafios que a singular está enfrentando para finalizar a obra física e equipá-lo, o Presidente da Federação Rio, João Alberto, indagou ao Presidente da ANS: "Por que a agência tem tanta necessidade de manter na íntegra a reserva da singular ao invés de dispor de parte do recurso para ajudá-la a abrir este importante equipamento de saúde que irá gerar cerca de quatro mil empregos, sem falar nos benefícios que trará para a economia regional?"

Ao final do encontro, o Presidente da ANS, Paulo Roberto Rebello Filho, agradeceu a oportunidade e colocou a agência à disposição não somente da Unimed Nova Iguaçu, mas de todo o Sistema para aprofundar o debate. "Temos interesse em ajudar porque temos uma visão macro da economia e da saúde. A ANS está aberta para conversar, construir soluções de forma conjunta. Estou sensível para a questão apresentada pelas Unimeds, em especial a Unimed Nova Iguaçu. Tenho conversado com os principais representantes do sistema e vimos estudando caminhos".

Posteriormente, a comitiva fez uma visita às instalações do futuro hospital da Cooperativa. Participaram também do encontro o Secretário de Saúde de Nova Iguaçu, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti, e o Conselheiro Fiscal da Unimed Nova Iguaçu, Lino Sieiro Netto.

Deputado Federal, Dr. Luizinho, destaca importância da Unimed Nova Iguaçu na região

Joé Sestello apresenta impacto financeiro na Cooperativa com reajuste negativo de 8,19%

João Alberto fala da característica do Sistema Unimed

O Presidente da ANS, Paulo Roberto Rebello Filho, diz que Agência está aberta ao diálogo

Comissão visita instalações do futuro Hospital Unimed Nova Iguaçu

DIRETORIA DA UNIMED NOVA IGUAÇU DEBATE RECURSOS PRÓPRIOS

Hospital e reestruturação do Centro de Atendimento Multidisciplinar são temas de reunião

A conclusão da obra do hospital e sua equipagem, bem como a implantação de um moderno espaço terapêutico que nascerá a partir da reestruturação do atual Centro de Atendimento Multidisciplinar – Camu foram os principais temas da pauta conduzida no dia 28 de setembro pela Diretoria Executiva, com a participação de Cooperados do Conselho de Administração e Gerentes. Durante a reunião, realizada na Sede Administrativa, o Presidente Joé Sestello destacou a importância do projeto do novo centro terapêutico, que passará a ocupar todo o 10º andar do prédio onde está localizada a Sede Comercial.

– O Camu é o nosso primeiro recurso próprio e tem papel estratégico na rede de assistência. Com a sua reformulação e ampliação, a nossa Cooperativa conseguirá proporcionar mais qualidade no atendimento aos nossos clientes. Contando com maior área física, agregaremos novos profissionais de saúde e serviços que virão atender a demanda do mercado, bem como cumprir as exigências da Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS – exalta o Presidente.

A situação econômico-financeira da operadora, sob a ótica dos indicadores do órgão regulador, também foi assunto abordado. Segundo dados apresentados pela Diretoria, a Unimed Nova Iguaçu está com boa avaliação junto à ANS, decorrente de diversas ações que a atual Diretoria Executiva vem implementando.

Joé Sestello (destaque à esq.) conduz reunião com Conselheiros e Gerentes

COLABORADORES DA UNIMED NOVA IGUAÇU PARTICIPAM DE CICLO DE TREINAMENTO

Com o objetivo de dar continuidade ao Ciclo de Desenvolvimento de Competências Comportamentais, a Unimed Nova Iguaçu, através do setor de Gestão de Pessoas, está promovendo uma série de treinamentos com seus colaboradores. No dia 14 de setembro, na Sede Comercial, foi ministrado o tema "Comunicação Assertiva" pela Coordenadora Andreia Lengruber. O encontro contou com a participação do Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, que aproveitou a oportunidade para provocar a reflexão sobre o assunto.

O encontro contou ainda com a participação do Colaborador Anderson Salino, da Ouvidoria, que explanou rico material sobre sua experiência de atendimento adotado no setor, trazendo o olhar do cuidado, da escuta ativa e do encantamento.

O Vice-Presidente Jorge Luiz ratificou a relevância do programa de desenvolvimento contínuo dos colaboradores no sentido de estimular a capacitação, humanizar cada vez mais as relações internas e o relacionamento com os cooperados e os clientes. "A Diretoria Executiva apoia essa iniciativa por acreditar que o capital humano é essencial no processo de crescimento e fortalecimento da empresa. Aproveitei a oportunidade para falar sobre alguns verbos que precisamos conjugar no dia a dia da nossa Cooperativa, como acreditar, treinar, desenvolver, acompanhar, potencializar, otimizar, reconhecer, impulsionar, agir, atingir e comemorar. Além disto, falei sobre a importância da humildade, do compartilhamento, da escuta, não se esquecendo no brilho nos olhos de cada ser humano que aqui se encontra", enfatizou.

Andreia Lengruber conduz o treinamento dos colaboradores

OURO E PRATA PARA A JUDOCA PATROCINADA PELA UNIMED NOVA IGUAÇU

Thayná Lemos exibe as medalhas conquistadas no estadual de Judô

A atleta Thayná de Oliveira Lemos, 20 anos, conquistou as medalhas de ouro e prata lutando nas classes Sub 21 e Sênior, respectivamente, no Campeonato Estadual de Judô, ocorrido nos dias 18 e 19 de setembro, no Velódromo da Barra da Tijuca. A judoca, que compete na categoria Meio Leve - até 52 kg, também se classificou em segundo lugar para a seletiva do Brasileiro Sênior. Thayane e Thayná residem no município iguaçuano e são patrocinadas pela Unimed Nova Iguaçu desde 2012. O próximo passo será o Campeonato Brasileiro Sub 21, em Pindamonhangaba, São Paulo.

A atleta (quimono azul) em uma das lutas disputadas

UNIMED NOVA IGUAÇU PROMOVE AÇÕES PARA SALVAR VIDAS

Campanha Setembro Amarelo traz palestras e mensagens educativas e preventivas para clientes

Conscientizar, debater, prevenir e multiplicar informação. Com estes objetivos a Unimed Nova Iguaçu, por meio do Centro de Atendimento Multidisciplinar – Camu, desenvolveu ao longo do mês de setembro diversas minipalestras aos usuários sobre saúde mental. Os dados do Conselho Federal de Medicina – CFM assustam: são registrados mais de 13 mil suicídios anualmente no Brasil e mais de um milhão no mundo. A maior parte, cerca de 96,8%, dos casos entre jovens estavam relacionados a transtornos mentais.

– É preciso quebrar tabus e falar cada vez mais sobre o assunto. "A Campanha Setembro Amarelo vem jogar luz sobre doenças graves como depressão, transtorno bipolar e abuso de substâncias. Através das diversas palestras realizadas aos nossos usuários pelos profissionais de saúde da nossa equipe, vimos esclarecer dúvidas, discutir este delicado tema, ofertar apoio e instrumentos. Capacitados, serão multiplicadores em outros espaços –, explica a Psicóloga e Coordenadora do Camu, Renata Araújo.

Saúde mental é tema de palestra para funcionários da Embelleze

Dada a importância do tema, a Psicóloga do Núcleo de Atendimento à Saúde – NAS, Adriana Iannelli, ministrou remotamente palestra aos funcionários da empresa Embelleze, no dia 21 de setembro. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde – OMS, no Brasil, cerca de 12 mil pessoas tiram a própria vida por ano, quase 6% da população. No mundo, são cerca de 800 mil suicídios anuais. O Brasil só perde para os EUA.

Segundo Iannelli, a proposta do trabalho é alertar e conscientizar as pessoas sobre a realidade do suicídio. "A ideia suicida é em geral, silenciosa, o que impede de a ajuda chegar a tempo. Muitas vezes o suicida em potencial quando externa seu desejo é ignorado pela família, que desacredita a relevância dos sinais apresentados".

Profissionais de saúde do Camu promovem diversas palestras aos usuários sobre saúde mental

A Psicóloga Adriana Iannelli fala sobre a prevenção do suicídio aos funcionários da Embelleze

TERAPÊUTICA ANTI-HIPERTENSIVA EM OCTAGENÁRIOS E NONAGENÁRIOS

O envelhecimento vascular arterial, característico dos indivíduos idosos, é o principal aspecto relacionado à elevação da pressão arterial nesta população e que é devido ao enrijecimento da parede arterial, conferindo uma pronunciada elevação da pressão sistólica, a qual denominamos hipertensão sistólica isolada do idoso, sendo considerada um fator de risco independente para aumento da morbimortalidade na população geriátrica.

Em primeiro lugar devemos estar atentos para as dificuldades na execução da medida da pressão arterial em octagenários e nonagenários, pois temos várias condições que poderão atrapalhar esta execução como: avental branco, pseudo hipertensão e hiato auscultatório.

Também devemos levar em conta que o idoso com comorbidades está mais sujeito à hipotensão ortostática com tratamento anti-hipertensivo e que devemos ter muito cuidado na administração da redução pressórica destes pacientes.

O alvo de tratamento medicamentoso de acordo com a maioria das diretrizes mundiais de hipertensão arterial é o de iniciá-lo quando a pressão arterial sistólica estiver >/= 160mmHg e tentar deixá-la entre150 e 140mmHg.

Para este fim podemos lançar mão de monoterapia ou dupla e tripla terapia. Pensando em monoterapia a droga padrão são os diuréticos tiazídicos, a clortalidona e a hidroclortiazida, além da indapamida, que são as substâncias mais utilizadas nos trabalhos científicos e que mostraram redução de morbimortalidade em todos estes estudos.

Ao prescrever esta classe terapêutica para pacientes idosos devemos ter em mente que estamos mexendo com os metabolismos da glicose e ácido úrico, e depletando potássio e sódio.

Ainda devemos considerar que os pacientes com prostatismo e incontinência urinária podem não ser beneficiados com o tratamento anti-hipertensivo com diuréticos.

A segunda medicação são os antagonistas de canais de cálcio, que são importantes vasodilatadores centrais e periféricos, sendo preferencialmente utilizados naqueles pacientes que são portadores de doença coronariana sintomática.

Os mais utilizados na prática clínica são os dihidropiridínicos, como a amlodipina, nifedipina, felodipina, lercanidipino e levanlodipino. O verapamil e o diltiazem não são tão potentes como anti-hipertensivos e podem alentecer o sistema de condução, o que não é bom em idosos.

Estas medicações podem abaixar a pressão arterial de forma intensa e devemos administrá-las com cuidado, visando reduzir a pressão de forma adequada para evitar efeitos de hipotensão nesta população.

Um problema dos dihidropiridínicos é o efeito colateral de produzir edema periférico, o que é menos comum com as classes mais novas – de última geração - como felodipina, levanlodipino, lercanidipino e manidipino.

A terceira classe de medicamentos que podem ser usados são os antagonistas do sistema renina angiotensina aldosterona, como os inibidores da enzima de conversão da angiotensina (IECA) e os bloqueadores dos receptores da angiotensina (BRA).

Os IECA são muito importantes por comprovada redução de morbimortalidade quando utilizados principalmente em pacientes hipertensos com IC ou disfunção ventricular assintomática. Tem como seu principal efeito colateral a tosse seca, em função de sua ação sobre a bradicinina, o que pode inviabilizar o seu uso.

Os BRA fazem proteção renal e cardíaca para os pacientes diabéticos com ou sem insuficiência cardíaca e / ou disfunção renal e podem ser utilizados em substituição aos IECAS.

Os medicamentos betabloqueadores não são utilizados em monoterapia por não serem bons hipotensores, porém, quando associados aos diuréticos tiazídicos, obtém-se uma boa queda pressórica e os estudos antigos que foram realizados com esta associação de drogas demonstraram proteção cardiovascular e cerebral.

A classe dos betabloqueadores também está indicada quando temos pacientes hipertensos e com coronariopatia e insuficiência cardíaca.

Os betabloqueadores mais lipofílicos estão sujeitos a produzir mais efeitos colaterais como sonolência, confusão mental e depressão e, portanto, devemos preferir atenolol, metoprolol e bisoprolol.

Os grandes estudos em octagenários e nonagenários como HYVET, SPRINT e SHEP (que avaliou hipertensão sistólica isolada) dão subsídios para a utilização de todas estas drogas anti-hipertensivas.

Referências:

1. Atualização das Diretrizes em Cardiogeriatria da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arquivo Brasileiro de Cardiologia 2019; 112(5):649-705.
2. Tratamento da hipertensão arterial em idoso: as metas pressóricas são diferentes? Revista de Hipertensão vol 23(1):16-21,2016.
3. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. de Cardiologia 2016; 107(35supl.3):1-83.

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

Videohisteroscopia
Videolaparoscopia
CVE
Centro de Cirurgia Minimamente Invasiva
CVE 25 Anos
- VIDEOHISTEROSCOPIA
(Regime Ambulatorial)
- VIDEOLAPAROSCOPIA
- PATOLOGIA CERVICAL
Unimed Amil SulAmérica ASSIST EMGEPRON CAPESP Postal Saúde
ACEITAMOS CARTÕES EM ATÉ 10x
www.cevesp.com.br
Rua Barão de Tinguá, 439 Salas 101 e 102 - Centro - Nova Iguaçu
Tels: (21) 2657-3600 | 2768-5019 | 2668-1807 97289-9582 cevespni cevespni

Cuidando de você e da sua família
@paschoalmartino
PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS
CONHEÇA NOSSOS EXAMES
Bioquímica
Hematologia
Hormonais
Imunológicos
Urina
Fezes
Anatomia Patológica
Horário de Atendimento
Segunda a sexta das 07h às 17h
Sábado de 07h às 11h
Atendimento domiciliar
NOSSAS UNIDADES
Nova Iguaçu
Rua Bernardino de Melo, 1399
2 andar | Tel.: 2667 3717
Nilópolis
Av. Getúlio Vargas, 1626
Centro | Tel.: 2691 4867
www.labpaschoalmartino.com.br

OUTUBRO ROSA: A IMPORTÂNCIA DO CUIDAR PARA A MULHER E A FAMÍLIA

Neste mês acontece a campanha internacional de conscientização em favor da prevenção ao câncer de mama: O OUTUBRO ROSA. O movimento teve início nos Estados Unidos e tem como objetivo estimular a participação coletiva da sociedade na importância da prevenção.

O câncer de mama não possui uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao desenvolvimento da doença, como hereditariedade (genética), história reprodutiva, idade e até fatores ambientais.

Mesmo com o avanço da medicina, o câncer de mama causa um impacto muito peculiar na vida da mulher e, também, de seus cuidadores (família). É compreensível por se tratar de uma doença estigmatizada, que gera muito sofrimento e dor.

O posicionamento da mulher diante da doença é muito importante no processo do tratamento. A mulher com câncer de mama pode trazer consigo vários conflitos, como: medo, ansiedade, negação e desesperança.

Além disto, é importante destacar também que

a experiência de conviver/cuidar de uma mulher com câncer de mama pode ser considerada como fator de sobrecarga física e emocional para a família, que repercute sobre a saúde dos seus membros. Os cuidados prestados podem levar a mudanças na dinâmica e estruturas familiares, sendo potencial fonte de estresse, pois estão diretamente relacionados às fases de evolução da doença e às especificidades do câncer de mama.

A família pode oferecer suporte através de comentários que tranquilizem a paciente no período do tratamento: fazendo elogios, amenizando as angústias, transmitindo confiança, incentivando as mulheres. No entanto, com tantas mudanças, é importante que os familiares também consigam lidar com a nova condição de vida que é imposta pela doença. Neste sentido, é importante pontuar que a família também precisa de apoio no momento do diagnóstico e do tratamento para o câncer de mama.

Uma das estratégias que podem ser utilizadas para ajudar neste momento à mulher e à família é ter suas dúvidas e questionamentos esclarecidos pelos profissionais de saúde. É importante que haja uma boa comunicação entre a equipe médica e a família para que esta possa compartilhar as responsabilidades e tomar decisões com a ajuda dos profissionais de saúde. Muitas vezes os profissionais da equipe de saúde são considerados um porto seguro para as famílias, oferecendo um espaço para que as dificuldades e as dúvidas apareçam e sejam esclarecidas.

Por conta do sofrimento e das mudanças que o diagnóstico do câncer pode causar, outra estratégia que pode ser considerada é que, além da paciente, a família também receba um acompanhamento psicológico.

Neste sentido, o papel do psicólogo seria ajudá-los a dar novos significados para a experiência do adoecer. A família é, na maioria das vezes, a rede de apoio mais próxima da paciente. Cuidar dos familiares é também uma maneira de ajudá-los a cuidar.

ESCRITO POR:
KELLY CORDEIRO RODRIGUES
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)

NEWMEDIC

PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

TUDO PARA SAÚDE TUDO POR VOCÊ!

Apenas: R$ 11,90

ÁLCOOL 70 SPRAY

Apenas: R$ 8,99

ALCOOL 70, 1LITRO

Apenas: R$ 149,99

ERGONOFEET

Apenas: R$ 74,99

LUVA NITRILICA MEDIX

Apenas: R$ 7,99

KN95 INFANTIL

Apenas: R$ 49,99

LUVA LATEX TALGE

Apenas: R$ 139,99

OXIMETRO G-TECH

Apenas: R$ 29,99

MÁSCARA KN 95

COMPRANDO A CX C/

Apenas: R$ 29,99

LUVA NITRILICA MEDIX

Apenas: R$ 19,99

TOUCA MEDIX

Apenas: R$ 19,90

GEL CONDUTOR 1KG

Apenas: R$ 32,99

RESPIRON CLASSIC

Apenas: R$ 109,99

SAPATO STICKY

Apenas: R$ 49,90

MASCARA K N 95 PRETA

*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

ÁGUA CARBONATADA É TÃO SAUDÁVEL QUANTO A ÁGUA NATURAL?

Água gaseificada sem açúcar é uma escolha melhor do que refrigerante ou suco de frutas. Mas não exagere, dizem os especialistas.

Para aqueles que desejam, a água gaseificada oferece uma experiência sensorial que a água pura não consegue. Há um estalo satisfatório quando você puxa a guia da lata: o som da efervescência quando você desatarraxa a tampa da garrafa para se servir de um copo. Há uma sensação de formigamento quando a bebida atinge sua língua, às vezes com um toque de sabor "natural".

Água sem gás é ótima para hidratação, "mas você ficaria surpreso com o número de pessoas que não gostam do sabor e não estão dispostas a bebê-la".

Os nutricionistas concordam que a água gaseificada (uma categoria que inclui água com gás, que é artificialmente gaseificada, e água com gás natural) é tão hidratante quanto a água comum, mas a água de torneira tem o beneficio adicional do flúor, que ajuda a prevenir a cárie dentária.

Se você estiver usando água fluoretada para escovar os dentes, cozinhar e um pouco de sua hidratação, também pode incluir água com gás em sua dieta.

Como a água carbonatada ainda tem o potencial de ser erosiva, pense nela como uma guloseima diária em vez de sua principal fonte de água.

Se você quer tomar duas ou três garrafas de água com gás por dia, talvez combine-as com uma refeição.

Quando você come, sua boca produz saliva adicional, o que pode ajudar a neutralizar os ácidos na superfície dos dentes.

As bebidas carbonatadas também podem contribuir para o gás e o inchaço, mas o grau varia de pessoa para pessoa.

Quando você engole a carbonatação, ela precisa sair por algum lugar, então você expele ou passa por flatulência.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

VIP'S

BY CLAUDIO MOURA

No passado dia 18 de setembro, em parceria com a Estácio (NI), o Nova Iguaçu Country Club (NICC), com buffet de Adriana Mello e show da Banda Anjos da Noite, promoveu o baile pelos seus 63 anos. No cerimonial, o Presidente do Clube Cláudio Anjos (Dinho) agradeceu o empenho de sua diretoria e a presença de todos e, ainda, recebeu da Diretora Social Patrícia Brandão uma homenagem surpresa por sua dedicação ao Clube: um vídeo com depoimentos da esposa Kátia Anjos e das filhas Camila e Marina. Agradeço a você Dinho pelo convite. A seguir, alguns personagens da noite, nas fotos de Almir de Castro:

O casal Presidente do NICC, Cláudio Anjos (Dinho) e Kátia Anjos com as filhas Camila e Marina

Dinho, os Diretores Patrícia Brandão (Social) e Adib Ammari (Musculação), o casal Adriano Suzano (da NEW MEDIC) e Soninha e convidados

O ex-Presidente Marcelo Borges e a esposa Christiane Coelho

A dama iguaçuana Vera Mello e a filha, a também Cheff Adriana Mello

Fabiano Bueno (ex-Presidente) e sua esposa Tânia Bueno

O Presidente Dinho com Márcio Ramos (Diretor Regional da Estácio), Camila Carvalho (Comercial da Estácio) e o Colunista Everton Barsan

O casal Presidente do NICC, Cláudio Anjos (Dinho) e Kátia Anjos com sua Diretoria do Clube

... e o vocalista Marco Teixeira e sua excelente Banda Anjos da Noite

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

HISTÓRIAS DO FORRÓ FERRADO (NOVA IGUAÇU)

Foi uma casa noturna, que teve o palco mais badalado da década 80 fora da capital Rio de Janeiro, trazendo artistas do cenário musical nacional, com shows antológicos, sendo uma referência no estado do Rio de Janeiro. A casa está situada na Baixada Fluminense, na rua Bernardino de Melo, atualmente hospital UNIMED. Funcionou de 1982 a 1994 em Nova Iguaçu.

Fundada pelo meu pai Joaquim Martins Duarte, Quinzinho e seu compadre Maninho, eu, Marcelo Borghi, meu irmão Adriano e um primo, sempre trabalhávamos juntos em família.

A inauguração foi um sucesso: o trem que vinha da central para Japeri quebrou na estação que ficava em frente ao FORRÓ FERRADO e todos entraram; naquele dia a entrada era grátis, foi uma alegria geral e nós quase enlouquecemos.

No segundo dia de funcionamento da casa estávamos exaustos, e ainda tivemos um imprevisto, o trio de forró faltou, não tínhamos Dj e durante a noite toda somente ouvíamos dois discos: um Amelinha e outro Luiz Gonzaga; mesmo assim funcionou até às 4h da manhã. O nosso primeiro baile de carnaval foi com a banda charanga do Flamengo, foi um verdadeiro fracasso de público; já no ano seguinte, não foi contratada uma banda e havia apenas música mecânica: mesmo assim, explodiu, tínhamos mais de 10.000 pessoas nos salões.

O FORRÓ FERRADO empregava mais de 100 pessoas entre bilheteiras, seguranças, músicos, manutenção, a turma da limpeza e nos bares, que chegavam a vender 98 barris de chopp, sendo o segundo maior vendedor de chopp do estado do Rio de Janeiro.

Havia muito movimento nas noites do Forró Ferrado; olha que, quando estava cheio, a capacidade era de 13.000 pessoas.

Vinha gente de longe para conhecer o FORRÓ FERRADO, já que 70% da população na baixada fluminense era de nordestinos ou gente com descendência nordestina.

Na entrada, se formava um fila de mulheres que dava volta no quarteirão, pois até às 22:30h a entrada de damas era grátis. E o mais interessante desta fila é que se iniciava às 18h para não se perder o lugar: as pessoas chegavam cedo e ficavam amigas uma das outras; as mulheres trocavam maquiagens, uma pintava a outra; havia empréstimo de batom, namoros, casamentos e muitos relacionamentos saíram desta fila.

Em seus 04 ambientes, muitas músicas, vindas de todos os lados, e no meio dos galpões havia uma praça ao ar livre, onde ficavam as barracas com comidas típicas, o angu delicioso da Terezinha, sarapatel, galeto na brasa...

No galpão principal com camarotes, a parede reproduzia as obras de mestre Vitalino, pintadas à mão, e também havia cortinas de esteiras, decoradas pelo artista e carnavalesco Etevaldo Brandão.

Tinha um apresentador chamado Ary Nunes, vindo de Alegre, cover de Raul Seixas, que comandava o palco.

O nosso primeiro Dj foi Adílson Morais e, mais tarde, Batata, vindo do New Pussy Cat.

"Arlindo Cruz, Grupo Fundo de Quintal, na sua segunda formação."

Tivemos também uma famosa Kombi, com os alto-falantes anunciando a programação e colocando as faixas da programação nos postes dos bairros.

No salão 01: O palco tinha um grande cactos ao fundo, onde aconteciam as principais atrações: Tim Maia, Gonzaguinha, Nelson Gonçalves, Lulu Santos, Elba Ramalho, Cauby Peixoto, Nelson Gonçalves, Clementina de Jesus, Martinho da Vila, Leandro e Leonardo, entre outros. Diversos trios de forró, muitos artistas famosos e iniciantes passaram por este palco. O Dj Marlboro começou lá.

Salão 02: Forró.

Salão 03: Cervejaria.

Salão 04: Equipe Gloss (paredão de caixas de som), onde rolava funk melody e charme.

O Tim Maia fez 04 shows sem faltar uma vez e seus shows com a banda Vitória Régia duravam de 02 a 04 horas.

O Elymar Santos em apenas um ano cantou mais de 08 vezes. Também tivemos Emílio Santiago, Dona Ivone Lara, Sílvio Caldas, Geraldo Azevedo, Angélica, Jimmy Cliff etc...

E mais: Foi local de reuniões políticas de todos os partidos.

No dia do show de Martinho da Vila, houve um apagão geral na cidade de Nova Iguaçu e a casa não tinha gerador ainda, foram 08 minutos que pareceram um eternidade, mas a música de Martinho, "Na aba do meu chapéu", fez o público cantar até a luz voltar, com um coro de 5.000 vozes, emocionando a todos.

Grandes bailes de carnaval, desfiles de fantasia, Orquestra Tabajara, shows de Rock, lutas de boxe, shows de lambada, shows do Chacrinha e suas Chacretes, show da travesti Rogéria, show de humor com Costinha, Ary Tolledo, concursos de fantasia, cenário de novela e videoclipe, primeiro encontro de academias de dança, ensaios de escolas de samba: Beija-flor, Leão de Nova Iguaçu. Enfim, um local de cultura.

O Forró Ferrado agregava toda a família, pois os ritmos agradavam às diferentes idades.

Certa noite, antes do baile começar, caiu um temporal e os salões com um palmo de água tornavam impossível abrir o forró por conta da chuva e lama. Mas os frequentadores inconformados arregassaram as calças, um mutirão se formou e o baile aconteceu.

Toda noite acontecia um fato novo, às vezes até bizarro (rsrs). Numa destas noites, se formou uma fila na entrada do banheiro feminino. Achamos que houvesse algum entupimento e pedimos para alguém verificar; para nossa surpresa nada havia de errado: o que aconteceu foi que uma frequentadora pegou um santo dentro do banheiro, estava dando consulta espiritual, e todas queriam saber do seu futuro.

Lembro-me de quando acabava o forró; eu saía e no trajeto de casa, às 5h da manhã, eram centenas de casais se beijando nos postes, praças e muros da cidade. O amor estava no ar, mais uma vez o Forró Ferrado deixava sua marca na vida das pessoas.

Isto representa apenas um pequeno resumo das muitas histórias do FORRÓ FERRADO, que vão estar gravadas no livro "MEMÓRIAS DO FORRÓ FERRADO", que será lançado em breve, escrito por mim.

Ali, foi minha escola, faculdade e estágio, tudo junto, na área de entretenimento musical.

FELIZ DE QUEM VIVEU ESTA EXPERIÊNCIA NORDESTINA!

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

ASSISTÊNCIA AO PUERPÉRIO

Puerpério é o período do ciclo gravídico-puerperal que se inicia após o parto normal ou cesariana, com expulsão da placenta, em que ocorrem as modificações locais e sistêmicas provocadas pela gravidez e pelo parto no organismo materno.
O retorno à situação do estado pré-gravídico ocorre com a involução e recuperação da genitália materna após o parto, que se completa em um período de 6 a 8 semanas.
Didaticamente, o puerpério se divide em três etapas:

- Puerpério imediato: do 1º ao 10º dia
- Puerpério tardio: do 10º ao 45º dia
- Puerpério remoto: além do 45º dia

Manifestações Clínicas
Temperatura: fenômenos fisiológicos como ingurgitamento mamário (apojadura) e proliferação com ascensão de bactérias vaginais à cavidade uterina podem elevar a temperatura por volta do 3º dia, mas não excedendo 48h.

Abdome: dor tipo cólica durante as mamadas se intensifica, principalmente na 1ª semana, devido à liberação de ocitocina durante as contrações uterinas pelo reflexo da sucção mamilar. Abdome colabado; fundo uterino, pouco acima da cicatriz umbilical, contraído; até o 10º dia, o útero é órgão abdominal, após retorna à pelve.

Lóquios: secreção vaginal sanguinolenta com odor forte e característico ("sangue pisado"), vai diminuindo progressivamente e termina por volta da 1ª semana.

Aparelho urinário: a primeira micção pós-parto deve ocorrer espontaneamente em até 8 horas. As micções não devem ser dolorosas e, nos primeiros dias, o volume é maior devido à eliminação do líquido retido pelo organismo durante a gravidez. Edemas e lesões traumáticas do trígono vesical e uretra podem acarretar retenção urinária. A esta, soma-se a maior capacidade vesical e eventual cateterismo para justificar a ocorrência de ITU.

Aparelho Digestivo: comum o retardo na primeira evacuação, pelo relaxamento da musculatura abdominal e perineal, assim como pelo desconforto em caso de episiorrafia e hemorroidas.

Alterações psíquicas: breve crises de choro por instabilidade emocional, com marcantes mudanças de humor (distoria pós-parto ou blues puerperal) incidem em mais de 50% das pacientes nas 2 primeiras semanas do puerpério.

Estrias: tendem a tornar-se claras e diminuir, embora muitas permaneçam.

Peso: a acentuada perda nos primeiros dias, aproximadamente 5 kg logo após o parto e mais 1 kg a 3 kg nos primeiros dias de puerpério, é atribuída à maior eliminação loquial, secreção láctea e diurese.

Mamas: o colostro já pode estar presente desde a segunda metade da gravidez ou, no mais tardar, surge nos primeiros dias pós-parto. Apojadura com ingurgitamento mamário surge por volta do terceiro dia pós-parto.

No puerpério tardio, em algumas nutrizes, há retardamento da recuperação vaginal, ocorrendo também apatia, cansaço, queda de cabelo, unhas enfraquecidas, fogachos, dores articulares e alterações da pele (flácida e seca ou com oleosidade e acne).
No puerpério remoto, nas pacientes que não amamentam, a menstruação retorna em 45 dias, precedida de ovulação.

Nas lactantes, o retorno depende da duração do aleitamento.
A amenorreia é de 8 a 12 meses.

Condutas no Puerpério Fisiológico
Exame físico: sinais vitais, exame das mamas, palpação abdominal, perdas vaginais (lóquios) inspeção perineal, membros inferiores.

Orientações
Deambulação: deve ser estimulada desde as primeiras horas do pós-parto e permitida, com supervisão (devido à ocorrência de lipotimias), desde que cessados os efeitos da anestesia. Na cesariana, deambulação e banho, com ajuda, depois da retirada da sonda vesical (12 horas). O desconforto causado pela flacidez abdominal nos primeiros dias de puerpério pode ser minimizado com o uso de cintas apropriadas.

Alimentação: pode ser liberada logo após o parto transpélvico. A dieta deve conter elevado teor de proteínas e calorias. Importante incentivar ingesta hídrica. Após cesariana, dieta zero nas primeiras 6 horas; após, dieta branca a partir de 6 a 8 horas, conforme aceitação. Manter hidratação venosa e ocitocina por 12 horas.

Higiene: a vulva e o períneo devem ser lavados com água e sabão após cada micção e evacuação; orientar a higiene sempre na direção do ânus e evitar o uso de papel higiênico.

Episiorrafia: compressas de gelo na região perineal podem reduzir o edema e o desconforto da episiorrafia nas primeiras horas.

Aleitamento: manutenção das mamas limpas e elevadas, através de sutiã apropriado; ingurgitamento mamário por ocasião da apojadura deve ser abordado com esvaziamento manual, compressa gelada após amamentação e, eventualmente, uso de ocitócitos e spray nasal antes da mamada.

No caso de ingurgitamento mamário na ocasião da apojadura:
> Retirar o excesso de leite, após a mamada por esvaziamento manual.

> Compressa de gelo após amamentação por, no máximo, 10 minutos.

Alta obstétrica: salvo intercorrências, pode ser autorizada após 48 horas.

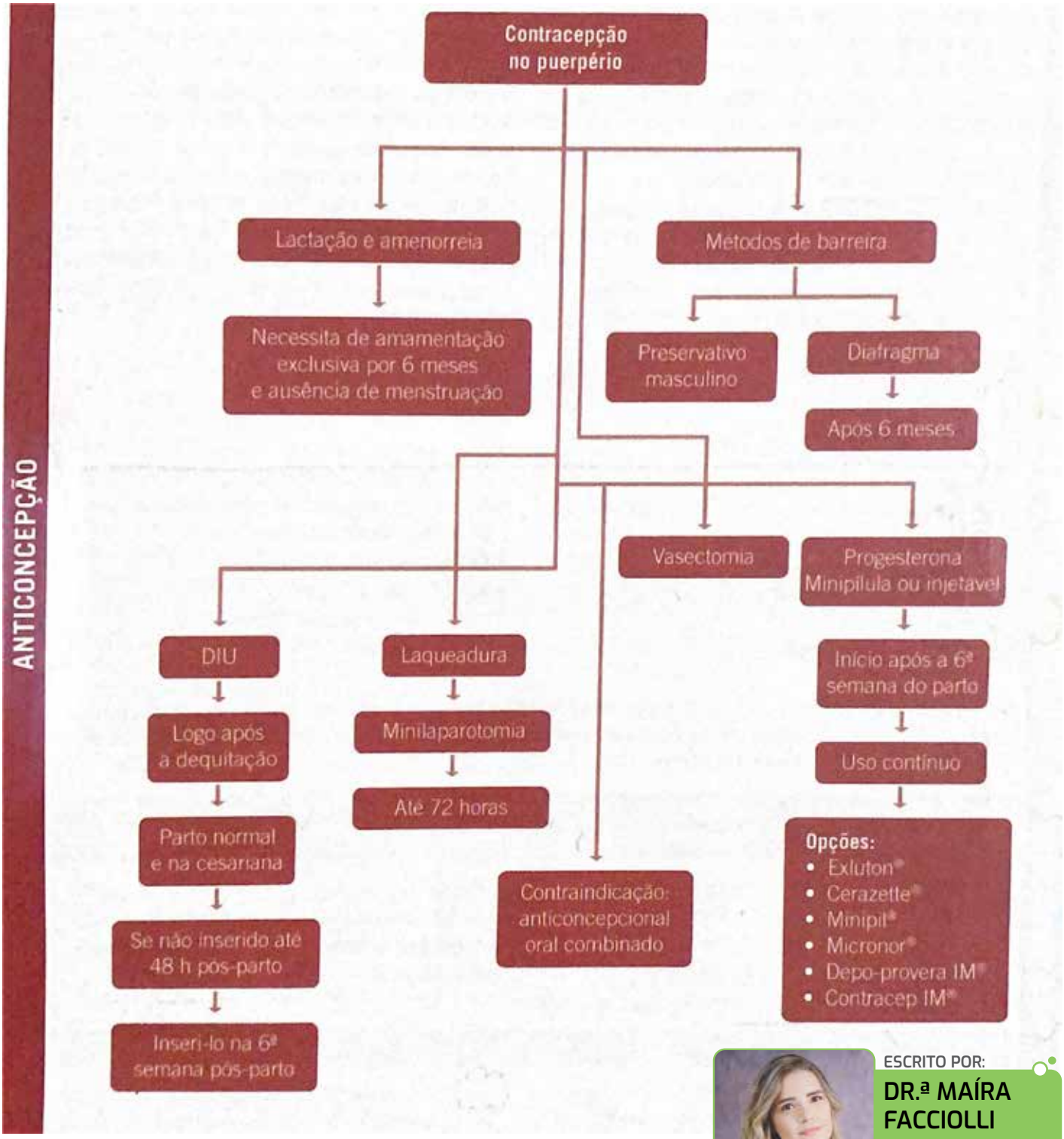
Atividade sexual: liberada após 04 semanas do parto, respeitando o conforto e desejo da paciente.

Revisão: em cesariana, a primeira revisão será com 7 a 10 dias: para retirada de pontos. A conduta obstétrica deverá ser rotineiramente agendada para 30 a 40 dias após o parto, ocasião em que, além do exame ginecológico, reassegure-se a manutenção da amamentação e proceda-se a orientação individualizada quanto à contracepção.

Observações:

- No puerpério imediato, alguns pacientes apresentam calafrios. Acredita-se que seja por diminuição da massa corporal e por reajuste dos sensores térmicos. Conduta: aquecer a puérpera.
- Somente podem ser utilizados os medicamentos receitados pela obstetra. Mulheres que amamentam devem ter cuidados redobrados, pois vários medicamentos passam para o leite e podem prejudicar o recém-nascido.
- Atualmente, na maioria dos hospitais, o recém-nascido permanece todo o tempo possível no mesmo quarto que a mãe e sob seus cuidados.

Anticoncepção
Contracepção no puerpério: FLUXOGRAMA



ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

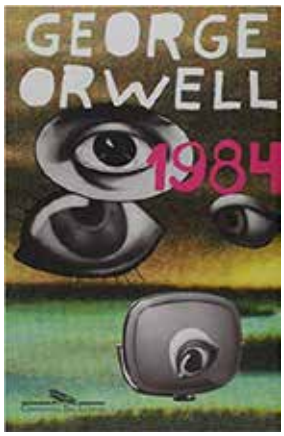
DISTOPIAS: SÃO SÓ IMAGINAÇÃO?

Distopia! Conceito com significado em duas grandes áreas do conhecimento: a Medicina e a Filosofia. Para a Medicina, distopia é um órgão fora do lugar considerado normal, correto ou previsto; é um lugar anormal, um lugar patológico ou uma ectopia. O termo distopia tem origem grega, onde "dys" significa mau, ruim e "topos" significa lugar. Já para a Filosofia, distopia é uma sociedade imaginária que vive sob níveis surpreendentes (do ponto de vista do que se considera normal e tolerável) de vigilância e repressão. É com este sentido proveniente da Filosofia que a Literatura e o Cinema trabalham as obras referentes às realidades distópicas. Os exemplos literários são diversos:

"O Conto da Aia" de Margaret Atwood
"1984" de George Orwell
"Fahrenheit 451" de Ray Bradbury
"Jogos Vorazes" de Suzanne Collins
"A série Divergente" de Veronica Roth

Todos eles têm algo em comum, pois retratam sociedades nas quais o poder se concentra nas mãos de poucos, o regime de governo é extremamente autoritário e as condições de vida para a sociedade são assustadoramente controladas, vigiadas e miseráveis. A miséria ocorre tanto no sentido de insuficiência de dinheiro, qualidade de vida, dos alimentos, mas também, e é aqui que a atenção deve se fixar, ocorre nos direitos de escolha e autonomia individual e coletiva.

Os exemplos citados acima são alguns dos tantos que existem no campo literário e todos os que foram aqui apresentados possuem adaptações no cinema. O livro "O conto da Aia", além de ter uma adaptação cinematográfica do ano de 1990, é representado na série de mesmo título e de grande repercussão mundial, tendo como protagonista a atriz Elisabeth Moss, representando a personagem June Osborn / Offred. "O Conto da Aia" é um romance distópico da autora canadense Margaret Atwood, lançado no ano de 1985, situado na Nova Inglaterra, num futuro próximo, no qual o regime de governo é totalitário fundamentalista cristão e foi responsável por derrubar o anterior governo dos Estados Unidos. Muitas questões são abordadas neste romance e representadas nas adaptações, como a extinção dos direitos das mulheres, a divisão em categorias, a proibição de leitura, o fim das universidades, a violência extrema em todos os níveis, entre diversos outros.



"1984" é um romance distópico do autor britânico George Orwell publicado no ano de 1949. O romance tem como protagonista o Sr. Winston Smith e se passa na "Pista de Pouso Número 1" – província do superestado Oceania, onde era a Grã-Bretanha. São constantes a guerra, a vigilância governamental, a manipulação de tudo o que chega de informação para a população, sempre favorecendo e validando o discurso do governo vigente. O regime de governo é totalitário, mas é denominado de forma paradoxal como "Socialismo Inglês". Há também uma novilíngua ou novafala que é uma linguagem inventada pelo Governo, composto por uma elite privilegiada, que persegue o individualismo, a liberdade de expressão e de pensamento. Alguns trechos desta obra são emblemáticos, como o Grande Irmão (Big Brother), que tudo observa, representando o excesso de controle e de autoridade, bem como a afirmação que está presente em toda a obra, que contraria o que é ensinado como certo: 2 + 2 = 5. A adaptação para o cinema desta obra estreou em 1984.

"Fahrenheit 451" é um romance distópico de Ray Bradbury publicado em 1953. A obra conta sobre um futuro no qual todos os livros são proibidos, as opiniões próprias são desconsideradas e o pensamento crítico é censurado. O protagonista é o "bombeiro" Guy Montag. Bombeiro nesta obra significa a pessoa que queima os livros encontrados. 451 na escala Fahrenheit é a temperatura na qual o papel queima. Na escala Celsius, equivale a 233ºC. Como toda obra literária, este livro pode ser interpretado sob várias perspectivas, mas o autor revelou que seu objetivo era mostrar como a Televisão destrói o interesse pela leitura. Vale lembrar que é um livro de 1953 e deve-se considerar o contexto da época. Este livro foi escrito nos porões da Biblioteca Powell, na Universidade da Califórnia, numa máquina de escrever alugada e a intenção do autor era demonstrar todo o seu amor pelos livros e bibliotecas. O livro foi adaptado duas vezes para o cinema. A primeira adaptação foi em 1966 e a mais recente, em 2018.

"Jogos Vorazes" é um livro distópico, pós-apocalíptico e de ação da autora norte-americana Suzanne Collins. É uma trilogia composta por "Jogos Vorazes", "Em Chamas" e "A Esperança". O primeiro livro da trilogia – Jogos Vorazes – foi lançado em 2008, "Em Chamas" em 2012 e a "Esperança" em 2010. A história é narrada pela protagonista Katniss Everdeen, que tem 16 anos e vive no país distópico chamado Panem, localizado onde seria a América do Norte. Panem é controlado por uma metrópole extremamente rica, avançada e tecnológica – a Capital, que destoa completamente dos 12 Distritos, que são os locais nos quais a população está distribuída e que devem obediência à Capital. Todo ano os "Jogos Vorazes" são realizados para lembrar o poder da Capital. Cada distrito envia um menino e uma menina, com idade entre 12 e 18 anos, denominados tributos, através de um sorteio chamado "Colheita", para os Jogos, que são uma batalha pela sobrevivência em uma arena, onde tudo é televisionado. Os "tributos" devem lutar pela vida até sobrar um sobrevivente, que será o vitorioso. Há diversas referências nesta obra: gladiadores romanos,

mitologia grega, reality shows, guerras. Esta obra literária foi adaptada para o cinema, com a atriz Jeniffer Lawrence no papel da protagonista Katniss. No ano passado, a autora lançou o livro "A Cantiga dos Pássaros e das Serpentes", obra que conta a história do Presidente Coriolanus Snow desde sua juventude, conhecido na trilogia "Jogos Vorazes" como Presidente Snow.

"Divergente" é também um romance distópico e composto por uma trilogia. Sua autora é a norte-americana Veronica Roth. A trilogia é composta pelos livros: "Divergente", "Insurgente" e "Convergente". O livro "Divergente" foi lançado em 2011 e tem como personagem principal Beatrice Prior (Tris). Esta obra distópica se passa em Chicago, completamente futurista, onde a sociedade foi dividida em 5 facções: Abnegação, Audácia, Amizade, Franqueza e Erudição. Cada uma destas facções cultiva uma virtude: Abnegação – Altruísmo, Audácia – Coragem; Amizade – Generosidade; Franqueza – Sinceridade; e Erudição – Inteligência. Tais facções convivem em harmonia. Todos os jovens, ao completar 17 anos, passam por um "Teste de Aptidão" que os ajudará a decidir sobre a facção que mais se aproxima das suas personalidades. Logo a seguir, ocorre a "Cerimônia de Escolha", na qual os jovens escolhem a facção a que pertencerão para o resto das suas vidas, podendo permanecer na facção de origem ou mudar completamente. Tris enfrenta um grande dilema devido ao resultado do seu "Teste de Aptidão" que a revelou como Divergente, ou seja, alguém com aptidão para mais de uma facção e também difícil de ser manipulada. Para a sociedade na qual ela vive, ser Divergente é uma enorme ameaça. Esta obra foi adaptada para o cinema, mas o último livro, que foi dividido em 2 filmes, ainda não teve o seu último filme lançado nas telonas. A atriz Shailene Wood interpreta a heroína Tris.

O processo criativo é realmente surpreendente, capaz de alcançar níveis, camadas e realidades extraordinárias. As distopias problematizam os danos prováveis caso determinadas tendências do presente vençam. No final das contas, as narrativas distópicas têm o objetivo de chamar a atenção para as relações entre a subjetividade, a sociedade, a cultura e o poder. Tais narrativas são uma lupa na capacidade de imaginar a realidade, que é considerada normal, de uma forma que extrapola o que se considera real e viável, mas é possível através da imaginação. Vale refletir a respeito da nossa realidade atual e perceber que há práticas, imaginadas nas narrativas distópicas e representadas no cinema e nas séries a partir das adaptações destas narrativas, que já acontecem de certa forma hoje.

ESCRITO POR:
CYNTHIA CAVALCANTE PINHEIRO
Bibliotecária - Graduanda em Arquivologia

61 anos

Casa de Saúde
Nossa Senhora de
Fátima

Pela sua vocação em cuidar,
nosso momento de agradecer!

A Casa de Saúde Nossa Senhora de Fátima, parabeniza todos os médicos pela dedicação diária, de forma profissional e humanizada, no cuidado com a saúde da nossa sociedade.

21 2125-3115
www.csfatima.com.br
R. Cel. Bernardino de Melo, 1465
Centro, Nova Iguaçu – RJ

PSORÍASE TEM TRATAMENTO

A psoríase moderada a grave, ou seja, aquela que se apresenta em uma área de superfície corporal acima de 10% de acometimento de placas vermelhas e descamativas e um Pasi e DLQI também acima de 10; estes 02 índices são métricas para avaliação de atividade da doença e índice de qualidade de vida respectivamente.

Em setembro de 2019 foram incorporados ao rol do SUS os medicamentos biológicos para tratamento da psoríase, conforme portaria conjunta de diretrizes de tratamento (PCDT), que deixou mais humanizado o acesso a tais tratamentos especiais.

Em 2020 a Sociedade Brasileira de Dermatologia lançou o Consenso Brasileiro de Dermatologia, que com a apresentação de um algoritmo de tratamento deixou ainda mais fácil a interpretação do momento quando deve ser avaliado um manejo sistêmico adequado a cada necessidade.

Em 2021 a ANS aprovou a incorporação de todas os medicamentos biológicos no rol das operadoras de saúde para uso, seguindo as indicações informadas pelo Consenso, critérios de inclusão e exclusão.

Procure seu dermatologista e saiba mais.

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

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA NO EMAGRECIMENTO

Quem não quer sentir saciedade quando se começa um processo de emagrecimento? Não só quando se fala em emagrecimento, mas ter saciedade é algo que buscamos na alimentação em geral. Sentir fome não é uma opção.

Já foi observado que as proteínas exercem um maior efeito inibidor do apetite e apresentam maior saciedade tanto na intra-refeição quanto na pós-refeição, isto se deve ao fato das proteínas demandarem uma complexa digestão, além de também fazerem uma regulação dos hormônios relacionados ao apetite e possuir maior efeito termogênico, onde seu corpo gasta mais energia para absorver aquele nutriente quando comparado aos outros macronutrientes (carboidratos e gorduras).

Fora que elas desempenham algumas funções primordiais no nosso organismo, auxiliando na formação de tecidos como unhas, cabelos, pele, músculos e atuação no nosso sistema imune, entre muitas outras funções. A proteína é realmente muito importante em diversos mecanismos do corpo.

Incluir fonte destes alimentos, seja de origem animal ou vegetal, nas refeições ao longo do seu dia irá auxiliar bastante nos seus resultados; mas cuidado, o excesso pode acabar mais atrapalhando do que ajudando. Um profissional consegue adequar isto corretamente para você e assim otimizar o seu processo.

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

PROSOPOGRAFIA

Estudo comparativo das medidas antropométricas de imagem padrão e questionado em sujeitos conhecidos.

Objetivo: Comparar os resultados das medidas das faces conhecidas com a finalidade de comparar desalinhamentos e medidas, bem como comprovar os fundamentos das medidas e proporções existentes nos conceitos das ciências utilizadas pela Prosopografia.

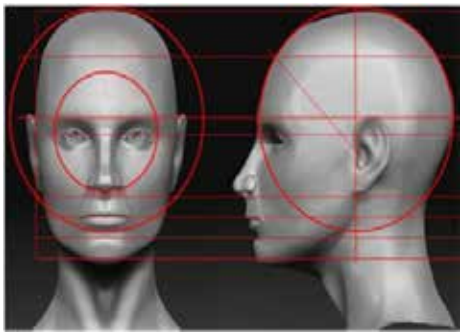
Assim, a identificação de sujeitos conhecidos, em imagens, em diferentes idades constatou que o método quantitativo proposto apresenta-se efetivo para comprovar a compatibilidade de faces conhecidas.

Face: Antropometria – Ortodontia -- Identificação Biométrica

A Antropometria é a ciência que estuda as medidas de tamanho, peso e proporções do corpo humano, fornecendo dados objetivos de avaliação da morfologia craniofacial, por meio de medidas da cabeça e face. Preconiza a análise quantitativa das dimensões do corpo e oferece inúmeras vantagens na avaliação da morfologia do complexo craniofacial por ser simples, não invasiva, sem risco e com baixo custo.

Na era romana, Marcus Vitruvius (arquiteto) via a ciência das proporções humanas como um princípio fundamental na concepção do corpo humano, mas foi, provavelmente, Albrecht Dürer (1471-1528) quem marcou o início da ciência antropométrica, tentando categorizar a diversidade de tipos físicos humanos de acordo com uma observação sistemática e medição de um largo número de pessoas. No entanto, neste período renascentista, a teoria da estética permanecia a mais importante. O desenho de Leonardo da Vinci (1452-1519), no qual um homem é mostrado inscrito dentro de um quadrado e de um círculo, deriva diretamente de Vitruvius e é uma das imagens mais conhecidas.

Segundo o dicionário da Língua Portuguesa Houaiss, PROSOPOGRAFIA é a descrição das feições humanas e tem por sinônimos as seguintes palavras: antropométrico, fisionômico e morfológico. O EXAME PROSOPOGRÁFICO é a comparação das feições humanas. A palavra "prosopográfico" vem do grego "prosopongrafhein" (prósopon = rosto + grafhein = descrever).



Atualmente, o Exame Prosopográfico é a descrição da face humana de forma comparativa, evidenciando semelhanças ou diferenças entre duas fotografias nos aspectos físicos gerais e específicos, como o formato da cabeça, o tipo e o posicionamento das orelhas, a distância entre os olhos, o tipo de sobrancelhas, a testa, a raiz do nariz, o tamanho da boca, entre outros. Os critérios científicos e objetivos do exame visam obter informações a respeito de rostos humanos por meio de medições e comparações com padrões morfológicos adotados pela doutrina. Com base nestas informações é possível apontar semelhanças ou divergências entre faces que estão sendo comparadas, de forma a constituir uma conclusão útil ao desenvolvimento da atividade policial.

Por meio deste processo de identificação humana é possível comparar e estabelecer se há semelhanças ou divergências significantes entre imagens faciais. É uma comparação objetiva dos elementos apresentados nas imagens examinadas, feita pelo Fonoaudiólogo (perito ad hoc) ou pelo Papiloscopista Policial que, com argumentação técnica e científica, pode proporcionar à investigação os subsídios necessários à formação de uma convicção 10.

O objetivo deste trabalho foi mostrar os estudos das medidas faciais retiradas de imagens denominadas padrão e questionadas para observar e comprovar os fundamentos das medidas e proporções existentes nos conceitos das ciências utilizadas na prosopografia por meio de imagens de indivíduos ditos conhecidos.

"A materialidade desta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do CEFAC com parecer nº 185/12".

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

QUAL O OBJETIVO QUE UMA ATIVIDADE FÍSICA DEVE ALCANÇAR PARA QUE SE CONSIGA EMAGRECER?

Com a chegada do verão e com as altas temperaturas, o desejo de emagrecer aumenta. E a busca por novos modelos de treinos e métodos aumentam para que se possa acelerar o processo de emagrecimento. Hoje vim trazer para vocês o que de fato tem que haver no seu treino para que você consiga emagrecer e ter sucesso na busca pelo seu peso desejado para o verão. Muito se fala em "métodos A" ou "métodos B" etc. com o mesmo objetivo final de perda de peso. Como profissional da área, revelo que seja qual for o método ou tipo de treino que você resolva fazer, esse treino tem que atingir alguns objetivos para que de fato o fenômeno do emagrecimento aconteça.

Como disse, pouco importa o tipo de treino que você irá fazer para buscar o emagrecimento, pois do ponto de vista da fisiologia do exercício, qual quer tipo de treino tem que ocasionar no seu organismo uma meta principal, que é o aumento do VO2max do seu organismo; ou seja, aumento do consumo de oxigênio do organismo durante todo o dia, e não ter consumo alto de oxigênio durante o treino. Se o seu treino melhorar e aumentar o seu consumo de oxigênio (VO2max), você estará no caminho certo para emagrecer.

O treino tem que proporcionar algumas respostas fisiológicas específicas necessárias para que "dispare" o processo de emagrecimento no organismo. É necessário que neste treino você melhore quatro mecanismos que irão resultar no aumento do VO2max do praticante, aliados a uma alimentação correta; e os quilos indesejados irão sumir. Então vamos lá:

EFICIÊNCIA CARDIACA – o treino deve fazer o coração ficar mais forte ou seja: os sucessivos treinos devem fazer o coração ter uma capacidade maior de bombeamento a fim de ejetar um maior volume de sangue por cada contração (sístole); com isto, a circulação sanguínea aumenta, o que é bom para o emagrecimento. Esta eficiência cardíaca é muito estimulada com treinos intervalados de alta intensidade (HIIT).

CAPILARIZAÇÃO MUSCULAR – num músculo esquelético, em média, cada fibra é inervada por 33 capilares; quando em repouso somente um ou dois capilares estão "abertos", inervando a fibra, não havendo necessidade de mais sangue já que as fibras não estão sendo contraídas. Com o estímulo da contração muscular, são ativados outros capilares, fazendo com que esta fibra e este músculo sejam mais irrigados de sangue, e, com mais sangue chegando, mais nutrientes também chegarão, gerando uma contração muscular mais eficiente. Este aumento da capilarização muscular é muito estimulado com treinos de força (musculação).

ADAPTAÇÃO MITOCONDRIAL – a mitocôndria é a parte da célula responsável pela respiração celular; ela tem a capacidade de utilizar os substratos energéticos (glicose e gordura) para produzir energia. E com a sequência de treinos corretos, estimulamos a capacidade das mitocôndrias de se multiplicar, aumentando de tamanho ou até mesmo melhorando suas funções e sua eficiência. Estas adaptações da mitocôndria são muito estimuladas com treinos aeróbicos moderados.

RESPOSTAS ENZIMÁTICAS – isto seria a aceleração do processo de metabolização de gordura, desde que você já tenha melhorado e aumentado a quantidade e o tamanho das suas células, estimulando as enzimas dentro das mitocôndrias, a fim de que se acelere o processo de metabolização. Muitas destas enzimas têm a haver com questões hormonais que estimulam a ação delas. Os hormônios, principalmente os lipolíticos, são estimulados por treinos corretos e de acordo com a capacidade individual de cada um. O processo está muito relacionado a treino/descanso e

volume/intensidade de treinos.

Então, se eu faço um treino que melhora minha "eficiência cardíaca", eu melhoro meu VO2max, logo vou conseguir emagrecer. Se eu faço um treino que melhora minha "capilarização muscular", vou aumentar meu consumo de oxigênio pelo músculo, logo, meu VO2max melhorará. Se eu aumento minhas mitocôndrias, eu aumento meu VO2max; e, se o treino melhorar as respostas hormonais que irão acelerar as funções das enzimas aeróbicas, meu VO2max também será aumentado. E tudo isto que leva à melhora do VO2max, levar-me-á a emagrecer, se estiver aliado a uma alimentação correta.

Concluindo, se melhora o seu VO2max, você irá aumentar o consumo de substratos energéticos dos músculos "durante" e "após" os exercícios físicos. Isto quer dizer que seus músculos irão necessitar de mais energia ao longo do dia, logo, sua taxa metabólica irá aumentar e, se você NÃO compensar comendo mais, você entrará em déficit calórico, levando ao fenômeno do emagrecimento.

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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

PRESENÇA FEMININA AVANÇA NO MERCADO FINANCEIRO

Elas representam 47% dos investidores no Brasil e marcam presença em cargos estratégicos em bancos e outras instituições financeiras.

O perfil do investidor brasileiro tem passado por transformações importantes nos últimos anos. Nos bancos, corretoras e demais instituições financeiras, o cenário antes dominado por homens de terno e gravata também não é o mesmo de tempos atrás.

Dados recentes, divulgados pela B3 e pela Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (Anbima), são a prova de que a presença feminina como investidoras e profissionais está cada vez maior no ecossistema financeiro do nosso país. A era "invista como uma mulher" já começou - e dá sinais de que veio para ficar.

O estudo Raio-x do Investidor 2021, realizado anualmente pela Anbima, apontou que 47% dos brasileiros que investem em produtos financeiros são mulheres.

Na B3, em agosto, o público feminino representava 27,94% do total de investidores, somando 1.094.926 CPFs cadastrados na bolsa de valores. E quem pensa que o despertar para investir está sendo puxado somente por mulheres mais jovens, incentivadas por influenciadoras digitais como Nath Finanças e Nathalia Arcuri, está enganado: na corretora digital NuInvest, o número de mulheres investidoras com mais de 60 anos cresceu 50% nos últimos dois anos. Elas, inclusive, já representam 45% do total de investidores desta faixa etária na plataforma e têm R$ 1,3 bilhão sob custódia (dado divulgado em agosto de 2021).

"Com a chegada de rostos femininos em cargos de liderança e estratégicos dentro das instituições financeiras, e de mais educadoras falando abertamente sobre investimentos com o grande público, mulheres que antes tinham uma relação conflituosa com o dinheiro buscaram conhecimento e agora se sentem mais seguras para investir e se tornarem independentes do ponto de vista das finanças", afirma a especialista em investimentos Amanda Natacha, coordenadora de cursos da escola "Eu Me Banco".

Na escola, que atua na formação de profissionais para o mercado financeiro, o número de alunas e alunos é equilibrado. Na última turma do Programa Advisor de Alta Performance (PAAP), as mulheres são 50% do total de estudantes, e em poucos meses estarão qualificadas para atuar como gerentes, especialistas e assessoras de investimentos em bancos e outras instituições financeiras.

"O mercado financeiro está em franco crescimento, e mesmo sendo um espaço ainda predominantemente masculino, representa um oceano de oportunidades de carreira também para mulheres. O que marca este momento do mercado é a presença feminina em cargos que até pouco tempo eram ocupados, 90% ou mais, por homens", relata Daniela Schulz, formada em Ciências Contábeis e detentora das certificações CPA-20, CEA (para especialistas em investimentos) e Ancord (que habilita agentes autônomos de investimento).

Resiliência feminina

Daniela, que também é professora de certificações na "Eu Me Banco", destaca a resiliência feminina, qualificação e comprometimento com o trabalho como fatores que contribuem para o avanço das mulheres enquanto profissionais do mercado financeiro.

"Ao passo que o número de investidoras aumenta, também aumenta o número de gerentes de conta, assessoras de investimento, diretoras, superintendentes. São mulheres que estão ganhando espaço e deixando sua marca no mercado, apesar de todos os desafios que enfrentam, muitas vezes, apenas por serem mulheres. Esta é uma tendência que irá se expandir muito mais nos próximos anos", acredita Schulz.

A crença de Daniela Schulz tem fundamento. Pelo menos é o que indica um estudo realizado pela Teva Indices em parceria com a Easynvest (hoje, NuInvest), divulgado em março de 2021, que avaliou a presença de mulheres em conselhos de administração de 204 empresas listadas na B3. Em segundo lugar, entre as maiores presenças femininas dentro dos conselhos, aparece um representante do mercado financeiro - o banco BMG, com 50% de participação.

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

É ESSENCIAL TER UM SITE!

Na era do Instagram, Facebook, Linkedin, Youtube e outras plataformas de mídias sociais, por que precisamos de um Site em pleno 2021? A razão mais importante é simplesmente porque você terá controle total sobre o conteúdo que você colocar. Estas plataformas de mídias sociais são ótimas para promover seu negócio, mas quando você posta algo em uma mídia social você tecnicamente não é dono daquele conteúdo. Assim, é sempre melhor utilizar estas plataformas para enviar tráfego para seu site.

Um site também ajuda na credibilidade de seu negócio, construção da sua marca e na promoção de seus produtos ou serviços. No mundo digitalizado de hoje é muito importante que você se mantenha conectado aos seus clientes e associados e um site pode ser uma ferramenta extremamente importante neste âmbito.

Ter um domínio particular e seu próprio site pode trazer mais relevância para o seu conteúdo nas redes sociais. Uma página personalizada faz com que seu proprietário controle sua narrativa: com texto, imagens e vídeos, a empresa pode mostrar o seu propósito e exibir um catálogo de produtos ou serviços.

Normalmente, o próprio empreendedor acaba responsável por gerenciar as redes sociais da empresa e, em muitos casos, tem que montar seu próprio site. Por não dominar ferramentas de desenvolvimento web, muitos deles hesitam em fazer o salto para o on-line. Mas aí vai uma dica: você não precisa entender muito da criação de sites para ter um.

Na Internet o "tamanho não é documento", mesmo micros e pequenas empresas podem se equiparar e competir contra grandes empresas, em termos de apresentação e nível de prestação de serviços.

Existem inúmeros motivos para que você faça seu site na internet, seja para diversão ou trabalho, o que não faltam são bons motivos.

Um dos melhores motivos, sem dúvida, é poder expor para milhares de pessoas seus produtos ou serviços. Através do seu site você poderá mostrar ao mundo quem você é, e o que sabe fazer e produzir.

A cada dia mais pessoas compram pela internet, o comércio on-line não para de crescer, são milhões de pessoas procurando por produtos, serviços, informações.

Com a internet as pessoas podem visitar quantas lojas quiserem; podem encontrar pessoas que fazem trabalhos específicos, artesãos; comunicar-se com profissionais e empresas de outros estados, e até de outros países. Tudo isto sem perder tempo no trânsito, sem enfrentar filas, sem precisar sair de casa para saber qual é o menor preço.

Seu site será sua vitrine que funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, até durante os feriados. A sua vitrine na internet não precisa de descanso e não falta ao serviço. Mesmo que você esteja dormindo, sua vitrine funcionará, pessoas venderão seus trabalhos, cursos, produtos, serviços etc. Sem dúvida, é a maneira mais econômica de divulgação e a forma mais barata de vendas em grande escala.

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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

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

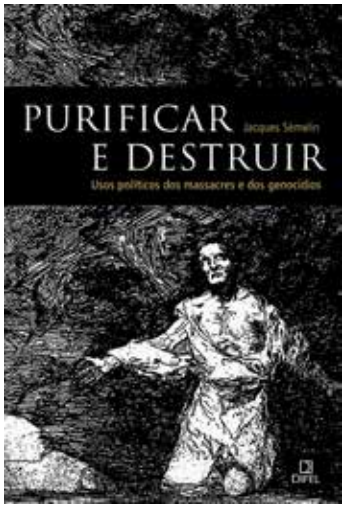
SOBRE O FILME "O PIANISTA" E O ESTIGMA

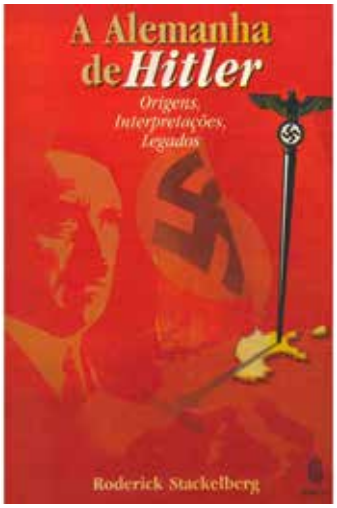
Pianista WLADYSLAW SZPILMAN

Fotos de Varsóvia após a Guerra

Há momentos na história humana, onde os discursos do poder político se estabelecem nos extremos do espectro político. Diante de uma série de fatores históricos, os grupos alinhados a cada um destes segmentos, constroem argumentos a fim de confrontar o outro grupo e, se possível, destruir o seu oponente. Constroem "bodes-expiatórios" simplistas, para explicar toda sorte de situações históricas complexas. E para facilitar estas "explicações", como objetivo de propaganda política, criam os ESTIGMAS SOCIAIS, que funcionam como "naturalidades" históricas e permitem construir culpados sociais, facilmente identificáveis (os estigmatizados). Neste caso, o debate, saudável na democracia, deixa de existir. A primeira metade do século XX mostrou claramente o que os defensores dos extremos do espectro político causam, exemplificados pelos regimes totalitários soviéticos e nazistas alemães. A democracia acaba, sobressaindo regimes totalitários, onde o Estado de Direito desaparece. As populações ficam à mercê dos poderes autoritários, que tomam o poder, e o arbítrio toma conta da sociedade; isto é, aquele que manda faz o que bem quer. Se no início se apresentam como salvadores de suas nações, ao fim restam o sofrimento, a fome, as prisões arbitrárias, a ruína econômica e social, a guerra, o degredo, eliminação dos indesejáveis; seja por fome, doenças, tortura ou fuzilamento, e a desgraça coletiva. O filme "O PIANISTA", do diretor franco-polonês Roman Polanski, aclamado e premiado, mostra isto. Baseado em fatos reais autobiográficos da vida do pianista judeu polonês WLADYSLAW SZPILMAN, mostra a trajetória do pianista. O filme, bastante conhecido, se inicia em 1939, quando o exímio pianista, SZPILMAN, tocava piano na rádio de Varsóvia, justamente no momento quando as tropas nazistas invadem o país. Inicialmente o pianista e sua família acreditavam, que com a declaração de guerra da Inglaterra e da França, contra as tropas da Alemanha nazista, tudo retornaria ao normal. Porém, a espiral de desgraças na vida do pianista e de sua família, como na de milhões de judeus poloneses, e vários outros grupos indesejáveis

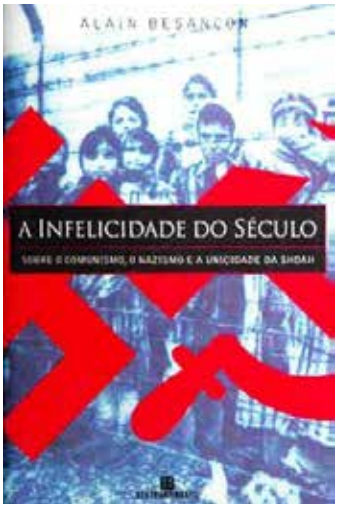
FONTES DE APOIO:





(ciganos, deficientes, testemunhas de Jeová, homossexuais, grupos de esquerda etc...), eram só o começo de seus sofrimentos e humilhações. São inicialmente marcados (com a cruz de David no braço); segregados em guetos, onde o espaço de moradia e sobrevivência eram quase impossíveis; ou em prisões; retirados de seus direitos políticos básicos, onde até o trabalho era filtrado conforme as ordens dos nazistas, decretando a morte por fome e violência de toda ordem. Até que, por fim, os sobreviventes foram transportados para os infames campos de concentração e exterminados em câmaras de gás aos milhões. Por milagre, e contando com a ajuda de alguns benevolentes da resistência polonesa, o pianista consegue sobreviver à fome, à miséria, ao isolamento social. No fim, já em 1944, como um indigente, vivendo nas ruínas da cidade de Varsóvia e sobrevivendo com restos de alimentos abandonados, SZPILMAN é descoberto dentro de uma casa em ruínas, por um capitão alemão, que poderia tê-lo matado. Numa cena emocionante, o capitão, perguntando se ele era judeu e no que trabalhava, SZPILMAN, diz que era judeu e pianista. Diante de um piano, o capitão pede que ele toque. Apesar de destreinado, SZPILMAN toca uma música de maneira sublime do pianista polonês Chopin. O capitão não parece se emocionar, mas reconhece a habilidade de SZPILMAN, e oferece abrigo e comida no inverno rigoroso da cidade, permitindo ao pianista sobreviver até o final da guerra. Ainda hoje, existem pessoas que negam todas as atrocidades perpetradas pelo regime nazista de extrema direita. Do ponto de vista político, esta experiência humana catastrófica, relativamente recente (há 80 anos), deveria nos ensinar lições importantes, pois o regime nazista começou de fato através de eleições!!!, onde o povo alemão elegeu e acreditou num "salvador da pátria", além de todos os seus agressivos discursos xenofóbicos, onde havia um nacionalismo extremista, e a promessa de uma "limpeza étnica e social", isto é, de uma exclusão social de alguns grupos indesejáveis (estigmatização social), que considerava a causa dos males da Alemanha após a derrota na primeira guerra mundial. Iria por fim, fazer reerguer uma "grande Alemanha pura" de suas contaminações. A arte, através de uma autobiografia real de um pianista brilhante, tem o poder de nos fazer abrir os olhos para realidades que insistem em retornar diante de nossos narizes.

FONTES DE APOIO:



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

MEUS CAROS

Elá se vão 03 meses desde a minha cirurgia de redução de estômago. Os últimos 02 meses foram uma batalha particular, mental, mudando perspectivas e costumes, de adaptação a uma nova rotina diária, novos hábitos e costumes implementados e novas atitudes. Aproveitando este mês, em que completo mais uma primavera, literalmente, sigo me reescrevendo, em vários sentidos, sou eu numa versão melhorada, em tempos de tecnologia, na minha versão 5.2. Depois de lançar mão de meu querido amigo e parceiro gastronômico Dr. Reinaldo, que nos brindou com dois restaurantes muito interessantes, que eu ainda não tive a oportunidade de experimentar, volto aqui com meus comentários, claro que numa versão mais suprimida, vocês verão à frente. Então, vamos lá!

Curtindo esta primavera de clima ameno, retornando a frequentar a serra, depois de uma reforma de um ano no meu refúgio em Corrêas, percebemos que vários lugares foram montados, outros faliram com a imbecilidade do lockdown e outros lugares prosperaram. Vamos hoje falar sobre um destes lugares que prosperaram. Secretário, um dos distritos de Petrópolis, pertinho de Pedro do Rio, porém um pouco mais escondido, sempre mais tranquilo, vem se mostrando inicialmente como uma alternativa à especulação imobiliária voraz do seu vizinho famoso: Itaipava; e depois como refúgio dos mais abastados, que foram adquirindo as fazendas mais antigas da região, transformando o lugar em uma localidade onde seus proprietários têm grandes áreas e podem se "esconder" com mais facilidade. Secretário vem se transformando em uma opção mais sossegada de programa gastronômico, com uma série de restaurantes com uma proposta mais lúdica e bem sofisticada, porém mais simples, mas sem esconder o charme; seu centrinho já tem diversos bistrôs charmosos e pizzarias atraentes, com muito boa gastronomia e restaurantes mais escondidos, charmosos e sofisticados. Vamos listá-los, nos números da nossa revista que se seguirão, à medida que forem sendo visitados.

Dando início, hoje iremos comentar sobre o Galpão Caipira, localizado bem na chegada ao centro de Secretário, uns 50 metros antes do centrinho, à direita de quem chega. Uma construção muito charmosa com mesinhas do lado de fora e ambiente bem rústico, um restaurante-bar-boutique, charmosinho, bem ambientado, com garçons extremamente gentis. Comida simples, porém caprichada. Detalhe importante, se forem à noite, cheguem cedo, pois tudo começa por volta das 20h e termina às 23h, ou no máximo às 0h. Como tinha falado antes, a minha aventura gastronômica está suprimida e sem bebidas alcoólicas, porém lá eles dispõem de uma carta de vinhos bem enxuta. Pedimos suco de abacaxi e água para Nalu, mais um pratinho infantil de franguinho com espaguete, muito bem feito e apresentado. Escolhemos uma sugestão da noite para dividir entre eu e Ana Paula: um tornedor em crosta de pangrattato, arroz a piamontese e batata rústica (68 reais), que deu bem, inclusive para variar nesta minha nova versão; pois não consegui comer tudo e ainda pedimos uma porção de queijo meia cura da serra da Canastra, do qual comemos uns 02 ou 03 pedacinhos e levamos para casa, também pelo mesmo motivo. Havia outras opções que me pareceram muito apetitosas; como chegamos cedo deu para reparar que o lugar foi enchendo e todas as pessoas se mostravam muito satisfeitas com seus pratos. Não pedimos sobremesa por motivos óbvios. O lugar é bem legal e de uma calma transcendental. Para quem for passar um final de semana pela região e se hospedar em Itaipava, se deparando com filas de espera na maioria dos restaurantes, Secretário tem se mostrado uma boa escolha. Vale lembrar do já citado nesta coluna mais de uma vez: o Restaurante Lá, também na entrada de Secretário, um pouco antes do Galpão Caipira, perto da entrada do Hotel Terracota, está bem mais disputado e famosinho depois que alguns globais postaram sobre ele, merecendo uma visita sempre, já que a dupla Marcelo/Dede ainda mantém o restaurante com o mesmo estilo e qualidade que já há muitos anos o tornaram conhecido. Lembrando que no Lá vale muito a pena fazer as reservas com pelo menos 01 dia de antecedência.

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

Escrito por Marco Antônio B. Nunes

BODAS DE OURO – CELEBRANDO O AMOR E A FAMÍLIA

50 anos é uma vida e no dia 10 de setembro deste ano foi o aniversário de casamento de 50 anos, "Bodas de Ouro", do nosso querido amigo, parceiro e Ex-Presidente da AMNI, Dr. Jefferson Martino e de sua esposa, a Sra. Eliana.

As Bodas de Ouro simbolizam uma vida comum, repleta de conquistas, momentos felizes, partilhas, vitórias. Sim, alguns percalços também. Porém, mais conquistas e vitórias, com certeza. E a mais importante de todas é a sua família: filhos, netos, sobrinhos, afilhados...

As Bodas de Ouro não são apenas do casal, são deles também! E é por isto que esta celebração é para ser partilhada. Com os mais próximos é claro. E isto foi feito pela e com a família, que foram celebrar a data maravilhosa na cidade de Natal, no Rio Grande do Norte: lindos lugares, passeios, aventuras, família, filhos e netos....

Assim, a linda história de amor do casal vai servir de inspiração para toda a família. Ostente-a com muito orgulho!

É por isto que a melhor forma de celebrar este ritual dos 50 anos de casamento é a renovação dos votos junto de toda a família. Parabéns ao casal e a sua linda família!

NATAL SOLIDÁRIO AMNI/2021

O nosso projeto social vai começar em novembro. Então, a partir do dia 03 de novembro e até o dia 11 de dezembro, nossas portas estarão abertas, quando estaremos iniciando uma importante campanha de doação. Precisamos de sua valiosa ajuda, pois pretendemos arrecadar alimentos não perecíveis, como por exemplo: milho, macarrão, feijão, soja, arroz, café, fubá, açúcar, polvilho, farinha de trigo, cevada, farelo de trigo, leite em pó, óleo etc.

E, durante o período desta campanha, vamos escolher as instituições que receberão estas doações, em nome da Associação e de todos os associados e parceiros. Mais uma vez temos que levar em conta que os tempos continuam muito difíceis e devemos nos auxiliar e fortalecer mutuamente.

Contamos muito com a sua ajuda!!!

Para maiores informações:
Marco.assomedni@gmail.com ou
(21)2767-0711 (Secretaria AMNI).

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE NOVEMBRO

Dr. Flávio André Santiago Prata	03/11
Dra. Alessandra Lima Soares Sessim	04/11
Dr. Bruno Max Borguezan	04/11
Dra. Marcela de Castro Giffoni	04/11
Dr. Fernando Antonio Bianco de Soto	05/11
Dr. José Romildo Carneiro	05/11
Dr. Rafael Silva Ramalho	05/11
Dra. Sandra Regina Carvalho Gonçalves	05/11
Dra. Arlene Regina Morone	06/11
Dra. Elaine Maria dos Santos Gomes	06/11
Dra. Kiria Barbosa Santos	06/11
Dra. Carla Isabel dos Santos Silvestre	08/11
Dr. Dirceu Barbosa	08/11
Dr. Daniel Ramos Gonçalves Lopes	09/11
Dra. Cléria Regina Fagundes Madeira	10/11
Dra. Cristina Andrade Gomes Lima	11/11
Dr. Clanir Rosa Marques	12/11
Dr. Julio César Trindade da Costa	13/11
Dr. Archimedes de Sá Freire Filho	14/11
Dr. José Celestino Castro Castiñeira	14/11
Dra. Gabriela Babo Torres dos Santos	15/11
Dra. Ana Paula Conrado da Silva	17/11
Dr. Adriano Gonçalves Pereira	18/11
Dra. Rachell Thomaz de Aquino Cerqueira	18/11
Dr. Roberto Castro Baroni	19/11
Dr. Thales do Couto	21/11
Dr. Alexander de Oliveira Sodré	22/11
Dr. Cláudio Peixoto Crispi	22/11
Dra. Viviane Demeciano Filandro	22/11
Dr. Antonio Elias Massad	23/11
Dr. Hilton Somma	23/11
Dra. Eliane Cabral R. de A. de Oliveira	27/11
Dra, Érika Bárcia Alves	28/11
Dra. Fabricia Felix Cipriano	28/11
Dr. Lafayette Gomes Suzano	29/11
Dra. Sara Rodrigues Fioravante	29/11
Dra. Wilma Faria de Oliveira	29/11

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**

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