amni

O ESTETO
em revista

Janeiro de 2022
Número 105 Ano 10
Venda Proibida

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

ANO NOVO, VIDA NOVA!!!

Página 04

FECHAMENTO AUTORIZADO -
PODE SER ABERTO PELO CORREIOS

MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL

Riolabor
Medicina Diagnóstica

COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

Nova Iguaçu I
NOVO ENDEREÇO

Rua Dom Walmor, 383 sala 408
Centro (Prédio da Polícia Federal)

São João de Meriti

Rua Expedicionários, nº 62,
2º andar - Centro

Nilópolis

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

Duque de Caxias

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

Elá vamos nós para mais um ano, queridos leitores. Como estão?

Mais um ano que começa pesado. Seguimos em pandemia, com números de mortes voltando a subir, a natureza pedindo socorro, a violência nas ruas, o ódio nas redes. Estes dias li um texto interessante escrito pelo Padre Fábio de Mello, e aqui não vai nenhuma referência ou sugestionamento religioso, apenas a observação de um profundo conhecedor da natureza humana.

Ele lembrou da tragédia na paradisíaca cidade de Capitólio, em Minas Gerais, quando um paredão de rocha desabou sobre barcos com turistas, deixando mortos e feridos. Então ele diz: "Havia ali muita gente gritando para as pessoas que estavam nas lanchas. Saiam daí, saiam daí! Mas todo mundo estava distraído, rindo, tirando fotos (...) É assim que eu vejo o mundo hoje, muita gente distraída, muitos brincando com o perigo, com o pecado (...) A distração continua".

A mensagem do padre é muito poderosa e fala sobre a alienação na vida, a falta de um propósito, da falta de atenção aos perigos que nos rodeiam, ainda que muitas vezes estejamos sendo avisados pelas pessoas ao redor. Mas seguimos distraídos, embevecidos com a "beleza da paisagem", com o mundo irreal vendido nas redes sociais e com tudo aquilo que nos tira do foco.

Este não é nenhum texto motivacional ou que eu pretenda encerrar como uma grande lição e muito menos dizer o que cada um deve fazer.

Todavia, achei uma reflexão importante e que, bem processada, pode fazer diferença neste ano de 2022. Que ele seja leve e de muitos aprendizados para todos nós.

Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
CARDIOLOGIA	14
SAÚDE MENTAL	15
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA HISTÓRIA	18
GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA	20
CLAUDIO MOURA - VIP'S	22
SAÚDE BUCAL	24
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	26
VIDA SAUDÁVEL	27
GESTÃO CONTÁBIL	28
NEUROCIRURGIA	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 105 • Ano 10
Janeiro de 2022

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.

ANO NOVO, VIDA NOVA!!!

Efinalmente chegamos a 2022... sobrevivemos...
Em março de 2020 começava um dos cenários mais improváveis do mundo...
Quando um vírus mudaria toda a história da humanidade de uma maneira devastadora e com um poder de mortes maior do que uma guerra mundial.
Já se passaram 01 ano e 10 meses aproximadamente desde quando começou esta pandemia...
Já tivemos lockdown, várias ondas de contaminação, variantes do próprio vírus...etc.
Desemprego, mortes e muita tristeza...
E ainda temos que continuar a nos cuidar e proteger as nossas famílias.
Infelizmente ainda não podemos levar a vida 100% normal.
Temos que ainda usar máscaras em ambientes fechados, lavar sempre as mãos, evitar aglomerações...
Todavia, apesar de tudo isto, o mais importante é que podemos, a maioria de nós, celebrar a vida, por estarmos vivos, com nossas famílias e entes queridos.
Está na hora de reavaliarmos tudo que aconteceu e de montarmos o nosso planejamento para a sobrevivência em 2022.
Temos que reavaliar o nosso custo de vida, nossas despesas, desperdícios, pois ainda não será um ano fácil.
Certamente, teremos ainda muitas surpresas econômicas e ainda teremos as eleições; e historicamente ano de eleições sempre deixa muitas inseguranças econômicas, pois não se sabe quem será o novo comandante do país ou se o atual será reeleito; ou seja, será um tempo de muitas incertezas!!!
Mas, mesmo assim, temos que nos planejar.
Temos que cortar custos ou baixá-los, dentro de nossas empresas e dentro de nossos lares, pois tudo disparou, todos os preços subiram a um patamar estratosférico: serviços, alimentação, impostos... estamos sendo massacrados!!!!
Por isto temos que nos planejar e entender a importância das nossas metas e objetivos para 2022... basicamente teremos que elaborar um plano de sobrevivência!!!

Coloque no papel, ou, computador, todos os seus custos fixos (são aquelas despesas que precisam ser pagas todos os meses: aluguel, condomínio, energia elétrica, água, entre outros) e depois os custos variáveis (são aqueles que oscilam, como os gastos que temos com o lazer, por exemplo); some tudo isto e veja quantos por cento estas despesas juntas consumirão de sua renda familiar...
Hoje, percebemos que com todos os aumentos, juros, inflação... a grande maioria da classe média está consumindo entre 50% e 60% de sua renda, entrando assim em uma área de turbulência, pois a sobra está cada vez menor...., ou seja, como não mudamos os nossos hábitos por causa da pandemia, por tudo o que estamos vivendo.... daqui a pouco não haverá sobra e a seguir teremos o nosso endividamento e a falência....
Por isto teremos que fazer obrigatoriamente este planejamento financeiro a fim de enxergar para aonde vai a nossa renda...
Estamos usando corretamente???
Estamos desperdiçando dinheiro com muitas futilidades????
Teremos que reavaliar a conduta de nossas famílias e de nossas empresas.
Teremos que mudar a nossa cultura de gastos e, mais do que nunca, usar o nosso trabalho e a nossa renda de forma parcial e poupável.
E este ano será de muita importância, pois estamos vindo de 02 anos consecutivos de perda de renda, mercado desaquecido, aumento do desemprego, aumento do custo de vida de todos; enfim, hoje a vida é muito mais cara do que há 15 meses atrás....
Logo, a partir de agora deveremos ter um total controle sobre nossas despesas e sobre nossas vidas.
E vamos de AMNI, a Casa do Médico para o Médico.
A nossa Instituição não tem fins lucrativos e

todos os valores recebidos para a nossa manutenção originam-se dos anúncios na Revista da AMNI, das mensalidades dos Associados e do uso de nosso Auditório, o qual por causa da Pandemia teve vários eventos suspensos.
Continuaremos trabalhando seriamente de forma a cumprir todos os compromissos de nossa Organização, com o objetivo permanente de mantê-la operacional, recebendo a todos sempre de braços abertos: colaboradores, clientes e amigos.
Enfim, estaremos trabalhando com afinco a fim de que todos continuem acreditando e apoiando o nosso trabalho e as nossas iniciativas.
A AMNI continua existindo exclusivamente para você e por você!
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...
A nossa existência, sobrevivência e utilidade dependem totalmente de vocês... e de todos nós!
Por favor, entendam que tudo é feito com muita dedicação 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.

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.**
Somos a Casa do Médico para o Médico!!!
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!
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 faremos de 2022 O ANO DA VIRADA.
AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2020/2023
"A CASA DO MÉDICO PARA O MÉDICO."
Estamos à sua disposição!1

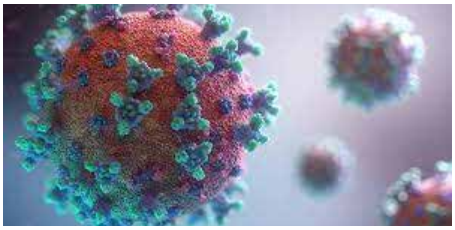
ESCRITO POR:
MARCO ANTONIO B. NUNES
- **Gestor AMNI**
- **BN Consultoria**

"AMNI: a nossa Casa"

AMNI – FELIZ 2022!!!

2021 ... Ufa! Foi
Ano repleto de dúvidas, incertezas, polêmicas e tristezas em todos os setores: Indústria, comércio, serviços, social, familiar, religioso.
Nem a saúde ficou incólume ao cenário. Perdas de colegas, consultórios à mingua, remuneração estagnada, necessidade de readaptações.
Ficamos no olho do furacão polêmico da COVID 19. Tratamento precoce aleatório VERSUS comprovação científica. Eficácia declarada VERSUS a comprovação verificada da vacina. Recontaminações. Variantes. 3ª, 4ª, ... doses. Até quando?
Nossa classe claramente se dividiu entre adeptos de uma ou outra opinião. Porém, a mão pesada da política obrigou o silêncio/clandestinidade dos defensores da hidroxicloroquina, ivermectina, nitazoxanida, sob pena de punição de seus adeptos. Por outro lado, as críticas são veementes àqueles que ainda resistem ao uso obrigatório, em especial para crianças, da vacina de RNA.
O presidente do CFM declarou apoio à autonomia dos médicos, garantida pelo Código de Ética Médica, conferindo-lhes a livre escolha e imputando a responsabilidade por suas ações.
Há um terceiro contingente de colegas que optaram pela omissão, desta forma não se envolvendo na polêmica.

Ulisses Guimarães repetia com frequência, no tempo do Regime Militar, o pensamento que atribuía ao pensador francês Marcel Proust: “O tempo é o senhor da razão”.
Para que possamos atingir evidência científica haverá a necessidade de ministrarmos as diversas opções, conforme convicções pessoais, durante algum tempo, para que o follow up permita concluir se tratamento precoce funciona ou não; se vacina imuniza ou não; se vacina de RNA mensageiro causará efeitos danosos agudos ou tardios.
O desafio continua. Que venha 2022!!!



ESCRITO POR:
DR. JOSÉ ROBERTO PINTO BARBOSA
Presidente AMNI

JANEIRO BRANCO: UM MÊS DEDICADO À ATENÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL

Ao longo de todo o ano falamos aqui de diversos tipos de câncer e como devemos estar atentos à saúde física do nosso corpo. Porém, a saúde mental também tem um papel fundamental no nosso bem-estar. Por isto, com o objetivo de fazer com que a população atente e priorize o cuidado com as questões emocionais, durante o mês de janeiro acontece a Campanha Janeiro Branco e vamos tratar deste assunto na coluna deste mês.

A proposta desta Campanha acontecer no primeiro mês do ano é porque, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a repensarem suas vidas, suas relações sociais e colocar metas para o ano que se inicia. É como se fosse um momento em que a folha da vida ainda estivesse em branco. E por que não reescrever a sua história, melhorando questões emocionais não tratadas? Por que não colocar como meta do ano cuidar mais da sua saúde mental? São estes os questionamentos trazidos pela Campanha Janeiro Branco.

Ao falarmos mais sobre o tema, geramos mais conscientização, combatemos tabus, preconceitos, mudamos paradigmas, orientamos os indivíduos a buscarem tratamento quando necessário e inspiramos autoridades a refletir sobre políticas públicas que foquem em fornecer apoio também à saúde mental.

Um relatório de 2017 da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontava o Brasil como o país com a maior prevalência de transtornos de ansiedade nas Américas: o problema afetava 9,3% da população, o equivalente a 18,6 milhões de pessoas. Já transtornos depressivos foram relatados por 5,8% dos brasileiros, ou 11,5 milhões de pessoas.

Estes números cresceram drasticamente durante a pandemia de Covid-19. Com o isolamento social forçado, em março de 2020, 41% dos brasileiros relatavam ter sintomas como ansiedade, insônia ou depressão já por consequência da pandemia. Segundo uma pesquisa realizada pela Fiocruz, sentimentos frequentes de tristeza e depressão afetam 40% da população adulta brasileira, e sensação frequente de ansiedade e nervosismo foi relatada por mais de 50% das pessoas entrevistadas.

Para as pessoas que estão enfrentando um tratamento de câncer, é ainda mais comum se sentir emocionalmente abaladas. Por estar mais fragilizado, o paciente oncológico está mais predisposto a desenvolver quadros de depressão e de ansiedade, além de um risco duas vezes maior para suicídio. É importante ficar atento aos primeiros sintomas do ponto de vista psíquico de que algo não vai bem, pois quanto mais cedo o diagnóstico for feito e o tratamento iniciado, melhor será para o paciente e seus familiares. Os principais sintomas incluem desânimo, tristeza, sensação de vazio, pensamentos negativos, angústia, agonia, sensação de falta de ar, medo de passar mal, entre outros. Estes são os sinais de um quadro de depressão ou ansiedade. Ao notar isto, é importante que o paciente ou seus familiares procurem ajuda especializada tanto de um psicólogo quanto de um psiquiatra. Já aqueles pacientes que possuem algum transtorno mental diagnosticado antes do ao câncer precisam deste cuidado especializado desde o começo.

Além de afetar diretamente a sensação de bem-estar, questões de saúde mental como ansiedade e depressão, quando não tratadas, podem interferir no rendimento no trabalho, nas relações sociais e também na saúde física do indivíduo. Por exemplo, a ansiedade pode produzir arritmia e taquicardia (alteração no ritmo cardíaco ou do coração), vertigens ou tonturas, boca seca e dificuldade respiratória. Já a depressão pode levar a pensamentos de suicídio ou autoflagelação como as únicas saídas para amenizar ou acabar com o sofrimento.

Por isto, é extremamente importante estarmos atentos a nossa saúde mental e termos pequenos hábitos em nossa rotina que nos permitam equilibrar nossa qualidade de vida. Por exemplo, aliar a prática de atividades físicas com uma dieta balanceada e hidratação adequada apoia a manutenção da saúde mental. Além disto, priorizar a qualidade do sono e explorar atividades relaxantes sempre que conseguir também fazem com que a sua qualidade de vida aumente.

É importante reforçar que buscar por ajuda é fundamental. Não há vergonha nenhuma em não conseguir lidar sozinhos com os problemas da vida, sejam eles quais forem. Existem profissionais especializados que podem ajudar a repensar padrões de comportamento ou apoiá-lo para enfrentar um momento delicado da sua vida. Quando diagnosticadas, tanto a ansiedade quanto a depressão precisam de um tratamento conjunto de remédios e psicoterapia.

Cuidar de você também é cuidar da sua saúde mental. Que tal focar isto neste ano que se inicia?

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

CISTO SEBÁCEO

O cisto sebáceo (conhecido também como cisto epidérmico, nome mais correto) caracteriza-se como um nódulo de tamanho variável, único ou múltiplo, de coloração da pele normal, esbranquiçado ou amarelado. A consistência pode ser dura, elástica, às vezes, com flutuação quando inflamado. Em alguns cistos, observa-se um ponto central representando uma obstrução da unidade pilossebáceo que, quando pressionado, elimina um material esbranquiçado (queratina). Estes cistos são benignos e podem aparecer em qualquer região do corpo, sendo mais comuns na face, no pescoço e no tronco. Os cistos traumáticos são mais frequentes nas palmas, plantas e nádegas. São encontrados em adultos em ambos os sexos. Algumas doenças genéticas podem acompanhar estes tipos de cistos.

Os cistos sebáceos surgem da proliferação de células da pele produtoras de queratina dentro da derme. Podem originar-se da oclusão do folículo pilossebáceo, implantação de células da epiderme em locais mais profundos da pele por trauma ou a partir de células que desprendem das fendas embrionárias. Pode ocorrer inflamação secundária, tornando-se dolorosos e avermelhados.

Não apresentam sintomas, exceto quando inflamam e podem acompanhar-se de dor no local. Estes cistos podem complicar e ter crescimento rápido ou romper-se, com liberação de material amarelado do seu interior.

Os médicos fazem o diagnóstico com facilidade pelo exame clínico do paciente, através da palpação. O diagnóstico pode ser confirmado pela histopatologia (o cisto é examinado ao microscópio mostrando as alterações histopatológicas características).

O tratamento definitivo é cirúrgico com anestesia e em local adequado para a retirada do cisto e sua cápsula. A recidiva pode acontecer se a cápsula não for retirada por completo. Se ocorrer inflamação e dor, a drenagem é indicada. Quando apresentar infecção bacteriana a antibioticoterapia oral pode ser indicada. A injeção de corticosteroide (cortisona) dentro do cisto pode diminuir o tamanho, prevenindo a inflamação e a dor.

O crescimento é lento, são assintomáticos em sua maioria e não há possibilidade de diminuir sua progressão, mas podemos ajudar a prevenir a formação de cicatrizes e infecções adotando algumas medidas simples, como:

- Não espremer o cisto.
- Colocar compressa quente quando inflamado pode ajudar a diminuir a dor e a eliminar o material purulento.
- Consultar o médico para orientação.

As complicações que podem ocorrer na evolução de um cisto são: rupturas, infecção bacteriana, aumento de tamanho por trauma e dor. Os cistos sebáceos geralmente têm evolução benigna e a transformação maligna é rara, mas foram descritos casos de conjunção com tumores malignos (Carcinomas). Cistos grandes e dolorosos podem interferir nas suas atividades diárias e prejudicar a autoestima, podendo também afetar a aparência.

Se tratado corretamente, as chances de um cisto sebáceo evoluir para uma complicação mais grave são muito pequenas. Às vezes, o cisto não exige tratamento, mas o paciente pode optar se a presença dele estiver incomodando.

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 É CERTIFICADA NA ÁREA DE FATURAMENTO

A Unimed Nova Iguaçu conquistou o 3º lugar no Prêmio 10+Coop – Categoria Faturamento, edição 2021, concedido pelo Sistema OCB/RJ – Sindicato e Organização das Cooperativas do Estado do Rio de Janeiro. O certificado foi recebido pelo Diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna, durante a 1ª Conferência Rio Mais Coop de Empreendedorismo Cooperativo, em solenidade realizada no dia 02 de dezembro, na Zona Sul do Rio. Além de lideranças do setor, o encontro reuniu parlamentares, autoridades e especialistas que debateram temas como inovação, empreendedorismo, crescimento econômico e desenvolvimento social.

Para o Supervisor do setor de Contas Assistenciais da Unimed Nova Iguaçu, Bruno Pereira, a certificação reconhece o esforço conjunto. "Diante do cenário atual, com o enfrentamento de uma pandemia jamais vivida, mesmo diante do reajuste negativo publicado pela ANS, a Unimed Nova Iguaçu enfrentou estes desafios com muita dedicação, compromisso e inovação: investindo em tecnologia; capacitando seus colaboradores e sua rede credenciada; auxiliando seus cooperados; otimizando os processos e investindo em qualidade", destacou.

Da esq. p/ dir.: Gilmar Pacheco (Diretor Econômico-Financeiro), Carlos Alberto Vianna (Diretor Administrativo) e Jorge Luiz Andrade (Vice-Presidente) exaltam certificação

INTERCOOPERAÇÃO FORTALECE RELACIONAMENTO COM UNIMED DO BRASIL

O Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Sestello, cumpriu mais uma agenda de trabalho na Unimed do Brasil com a participação do Presidente da entidade, Omar Abujamra Junior, e da diretoria da entidade. No encontro foram debatidas estratégias diferenciadas que venham contribuir para o crescimento sustentável da Unimed Nova Iguaçu.

– A atual diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu vem estudando e buscando exaustivamente novos caminhos e parcerias que tragam soluções mais modernas e eficazes para a Cooperativa. A aproximação e o estreitamento do relacionamento com a Unimed do Brasil, além de outras entidades do sistema, têm sido fundamentais neste novo processo de gestão que estamos implantando – destaca Sestello.

José Sestello e Omar Abujamra (centro) debatem novos caminhos para a singular

COOPERATIVA DÁ MAIS UM SALTO TECNOLÓGICO

A Unimed Nova Iguaçu inova mais uma vez com a implantação de um novo sistema de gestão. A 'virada' do software ocorreu às 23:59 do dia 28 de dezembro e foi acompanhada pelo Presidente, Joé Sestello, e pelo Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade. O investimento tecnológico possibilitará o incremento do trabalho desenvolvido em diversos setores.

"Esta diretoria executiva está focada em trazer o que há de mais moderno em tecnologia, a fim de aprimorarmos as atividades. Este importante passo faz parte do plano estratégico de crescimento consciente e sustentável que adotamos em prol da nossa Unimed", enfatiza o Presidente.

Novo software melhorará performance das atividades de diversos setores da Cooperativa

UNIMED NOVA IGUAÇU É EMPRESA CIDADÃ PELA 11ª VEZ

A Unimed Nova Iguaçu conquistou pela 11ª vez consecutiva o certificado Empresa Cidadã e, a responsável pelo setor de Contabilidade, Rosana Vitorio Miranda, recebeu o Diploma de Mérito Contábil em reconhecimento ao trabalho de elaboração dos relatórios da Cooperativa. Ambas as premiações foram concedidas pelo Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro (CRC/RJ).

– Pela 11ª vez a Cooperativa conquista o certificado. Simultaneamente, eu sou reconhecida com mérito como a profissional responsável pela organização dos dados. Isto é de uma representatividade muito grande para a Unimed Nova Iguaçu e para a nossa equipe. O CRC incrementou a avaliação passando a considerar dois grupos relevantes: informações sociais/ambientais e dados contábeis/financeiros. Atingimos 61,80 pontos de um total de 64. Agradeço a todos pelo empenho e à diretoria executiva pela confiança no nosso trabalho. E vamos continuar lutando a fim de alcançarmos a pontuação máxima – exalta a Coordenadora da Contabilidade Rosana Vitório.

Equipe da Contabilidade e Diretores orgulhosos com o reconhecimento do trabalho desenvolvido

JUDOCA IGUAÇUANA GARANTE VAGA NA SELEÇÃO BRASILEIRA

O Time Judô Rio foi definido em meados de dezembro e passa a contar com a atleta iguaçuana Thayane Lemos (57 kg / Instituto Reação) como uma das representantes na Seleção Brasileira Feminina de Judô. Com o resultado, a judoca, patrocinada pela Unimed Nova Iguaçu desde 2012, participará das competições internacionais deste ano, a fim de buscar pontos no ranking mundial e, consequentemente, brigar pela vaga nos Jogos Olímpicos Paris 2024.

– É com muita alegria que conquisto esta tão sonhada vaga na Seleção Brasileira de Judô. Vivo para o esporte. São muitas horas de treinos diários, dedicação e sacrifícios para chegar até aqui. Nunca deixei de confiar que era possível chegar a este grupo tão seleto. Agradeço muito a minha família, meu treinador e à Unimed Nova Iguaçu pelo apoio de muitos anos. A Unimed acredita que o esporte pode transformar vidas e eu sou a prova disto – declara a atleta.

Thayane Lemos disputará vaga para os Jogos Olímpicos Paris 2024

PEÇA TEATRAL DISSEMINA CONSCIÊNCIA AMBIENTAL PARA ALUNOS DA REDE PÚBLICA

Falar sobre a preservação do meio ambiente e do uso racional das riquezas naturais através de fantoches. Com esse objetivo o grupo teatral SOS Terra realizou em dezembro uma apresentação aos alunos da Escola Municipal Carlos Pereira Neto, em Queimados. O projeto recebe o apoio da Unimed Nova Iguaçu desde 2014 com a finalidade de disseminar o conhecimento e despertar a conscientização de crianças e adolescentes sobre a importância da manutenção da natureza, considerando a sua fauna e flora. O projeto integra um conjunto de iniciativas de responsabilidade social e sustentabilidade da cooperativa junto à comunidade.

"A proposta da Unimed é enriquecedora, principalmente nesta retomada das aulas presenciais, onde os alunos estão carentes de atividades lúdicas. A peça teatral traz uma contribuição fundamental ao aprendizado dos alunos. Como somos uma instituição de ensino inclusiva, tivemos a apresentação em Libras, tornando a exibição coletiva e acessível", destacou a diretora da escola, Cristiana Victória.

Projeto objetiva ainda a multiplicação do conhecimento fora do ambiente escolar

DIRETORIA INCREMENTA GESTÃO COM ADOÇÃO DE INDICADORES

Com o objetivo de aprimorar os processos internos, a diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu está adotando uma gestão mais moderna através do acompanhamento de indicadores econômicos, financeiros e assistenciais. Por meio das métricas, que apresentam dados em tempo real, é possível identificar possíveis problemas, bem como oportunidades de melhoria.

Na opinião do Presidente, Joé Sestello, e do Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, o gerenciamento com indicadores permite a otimização dos processos, maior assertividade, mais transparência e a tomada de decisão baseada em dados concretos. "Os indicadores de desempenho transformam todos os resultados das estratégias elaboradas em números e dados estatísticos, para que a singular tenha uma melhor visualização de como está sua performance, se as estratégias precisam ser melhoradas, mantidas ou eliminadas", analisam.

Joé (à esq.) e Jorge Luiz apostam nos números para uma gestão transparente e eficiente

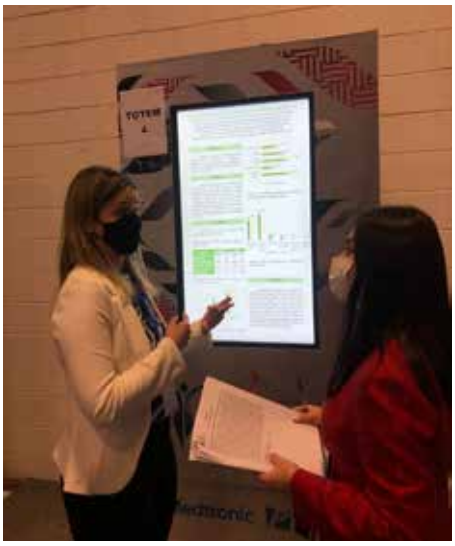
UNIMED NOVA IGUAÇU É DESTAQUE EM CONGRESSO MÉDICO

A equipe multidisciplinar do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS) da Unimed Nova Iguaçu foi destaque no XXI Congresso Brasileiro de Cirurgia Bariátrica e Metabólica. O evento, organizado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, contou com apresentação do trabalho desenvolvido com pacientes atendidos pela cooperativa.

Com o título "Perfil de saúde de candidatos à realização de cirurgia bariátrica em uma Cooperativa de Trabalho Médico no Estado do Rio de Janeiro", foram avaliados 368 indivíduos, no período de 2017 a 2019, através de entrevista feita pela nutricionista e pela psicóloga do setor utilizando prontuário eletrônico. Participaram da elaboração do trabalho o coordenador Luiz Cláudio Mota, a nutricionista Paula Moraes Curty Pimenta, a psicóloga Adriana Machado Iannelli, a nutricionista Priscila Nascimento dos Santos, e a enfermeira Adkellen Beatriz Azeredo da Silva.

A proposta do trabalho foi determinar o perfil clínico-nutricional e motivacional dos candidatos à realização de cirurgia bariátrica que solicitaram o procedimento junto à Unimed Nova Iguaçu. A avaliação nutricional correspondeu ao peso, cálculo do excesso de peso, índice de massa corporal e circunferência abdominal. A análise clínica considerou as comorbidades mais frequentes, diagnosticadas no público avaliado. Além disso, identificou-se a motivação em se submeter à cirurgia bariátrica por meio do relato verbal durante a avaliação.

Adriana Iannelli, Paula Pimenta e Priscila Nascimentorepresentam cooperativa no congresso



Paula Pimenta explana estudo realizado com pacientes da Unimed Nova Iguaçu

CENTRO DE ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR CRIA ESPAÇO LÚDICO PARA AUTISTAS

Com o objetivo de entreter as crianças enquanto aguardam o atendimento, o Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed – Camu criou um espaço criativo para os pacientes, em especial os autistas. Livros educativos, muitos papéis e lápis de cera se transformam em instrumentos de lazer e apoiam a interação com outros colegas que também se encontram na recepção. A iniciativa acabou estimulando ainda a participação dos pais ou responsáveis que os acompanham.

– O entretenimento deixou os pacientes menores de idade, principalmente os autistas, mais tranquilos enquanto esperam o atendimento especializado. A proposta também despertou nos pais o interesse pela contação de histórias, e também em apoiar a produção dos desenhos, tornando esse tempo muito mais agradável para todos – conta a coordenadora Renata Araújo.

O sucesso da iniciativa é confirmado pela Enfermeira do Núcleo de Atenção à Saúde, Adkellen Beatriz. Seu filho, Pedro Lucca Azeredo da Silva, 2 anos, é acompanhado pela fonoaudióloga Mariângela Ferreira. “Mesmo não tendo idade suficiente para ler, ele gosta do contato com os livros infantis, ver as figuras e as cores. O espaço tornou o tempo de espera ainda mais acolhedor para eles. A equipe está de parabéns”, exalta Adkellen.

A atividade lúdica também ganhou sabor especial com o lanche levado pelas próprias crianças. “Enquanto lêem e brincam se relacionam com as outras crianças e os pais. Este ambiente harmônico e artístico é essencial para a própria terapêutica, pois exercita a paciência, o controle emocional, psicológico e o desenvolvimento destes pacientes”, complementa Renata.

Pedro Lucca (frente) adora as atividades enquanto aguarda seu atendimento

ESTUDO HOST-EXAM: COMPARATIVO ENTRE AAS E CLOPIDOGREL COMO MONOTERAPIA NA PÓS-ANGIOPLASTIA COM IMPLANTE DE STENT

Este interessante estudo foi apresentado no último congresso da American College of Cardiology, e publicado em maio passado.

A literatura científica dispõe que tanto o centenário AAS quanto o clopidogrel possuem importantes ações na antiagregação plaquetária, sendo que o primeiro inibe o tromboxano A2, e o segundo, a formação do ADP plaquetário, portanto possuindo diferentes mecanismos de ação.

O HOST-EXAM foi um estudo aberto, multicêntrico, com um "braço AAS " e outro clopidogrel, em pacientes submetidos ao procedimento de angioplastia coronária e implante de stent farmacológico.

Préviamente ao início da monoterapia, houve dupla antiagregação plaquetária por 6 até 18 meses, com ambos os fármacos (DAPT). Foram excluídos pacientes instáveis e com alto risco de sangramento. O objetivo primário do estudo foi avaliar a morte cardiovascular, IAM, AVC e internações por isquemia miocárdica.

Foram randomizados 5438 pacientes, sendo 2710 com clopidogrel 75 mg-dia, e os restantes 2728 com AAS 100 mg-dia. O seguimento foi de 24 meses após o início da monoterapia.

Durante o seguimento de 24 meses, o desfecho primário ocorreu em 5,2% dos pacientes com clopidogrel e em 7,7% dos pacientes com AAS (HR 0,73 IC 95% 0,59-0,90 p=0,003), demostrando importante diferença significativa em favor do clopidogrel.

Resumindo, os autores definiram que o clopidogrel, como monoterapia após implante de stent coronário e dupla antiagregação, reduziu importantemente o risco de morte, IAM, AVC, isquemia miocárdica recorrente e sangramento maior, em relação ao AAS.

1. Referência: Koo BK et al. Aspirin versus clopidogrel for chronic maintenance monotherapy after percutaneous coronary intervention (HOST-EXAM): an investigator-initiated, prospective, randomised, open-label, multicentre trial. Lancet. 2021; DOI 10.1016/S0140-6736 (21)01063-1. ACC Virtual 2021.

ESCRITO POR:
DR. MAURÍCIO DE SOUZA ROCHA JÚNIOR
Cardiologista

O IMPACTO DO EXCESSO DAS TELAS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O isolamento social que se tornou tão importante para controlar o avanço da Covid-19 também pode ter acentuado o consumo de mídias digitais por crianças e adolescentes. Estes, que ficaram restritos ao convívio com os colegas da escola e da vizinhança, tinham como aliados o computador, o tablet, a televisão e/ou o celular. Sendo que o uso em excesso dessas telas pode provocar danos que vão da saúde ocular ao desenvolvimento cognitivo das crianças e adolescentes.

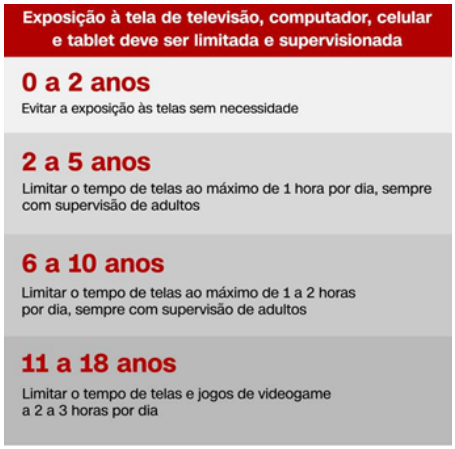
Segundo a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, a exposição intensa aos eletrônicos pode levar ao desenvolvimento e/ou agravamento de casos de miopia nas crianças e adolescentes, que podem ser irreversíveis. Uma pesquisa publicada no periódico científico Lancet mostrou que, entre 2019 e 2020, a progressão da miopia cresceu 40% entre os jovens de 5 a 18 anos, principalmente devido às restrições de circulação impostas pela pandemia.

O maior tempo de exposição a telas também pode ocasionar prejuízos ao desenvolvimento das crianças e adolescentes, como por exemplo: Déficit de atenção, atrasos cognitivos, distúrbios de aprendizado, aumento de impulsividade, diminuição da habilidade de regulação própria das emoções, ansiedade, agressividade e, até mesmo, dificuldades para dormir. Além disto, pode gerar também, dependência digital, transtornos de alimentação e de imagem corporal, cyberbullying, aumento do risco de abusos sexuais e pedofilia, problemas auditivos e de postura.

Muitos adolescentes fazem uso constante de jogos on-line sem um limite de tempo pré-estabelecido. Uma atividade que, em alguns casos, já pode ser avaliada como um transtorno, segundo a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, mais conhecida como CID. Uma das principais ferramentas epidemiológicas do cotidiano médico divulga novidades da publicação, a inclusão do Distúrbio de Games (6C51 Desordem de jogo) como um dos problemas de saúde mental.

"O transtorno de jogo é caracterizado por um padrão de comportamento de jogo persistente ou recorrente ('jogos digitais' ou 'jogos de vídeo'), que pode ser on-line (ou seja, através da Internet) ou off-line, manifestado por: 1 - Controle prejudicado sobre o jogo (por exemplo, início, frequência, intensidade, duração, término, contexto); 2 - Aumentar a prioridade dada ao jogo na medida em que o jogo tem precedência sobre outros interesses da vida e atividades diárias; e 3 - Continuação ou escalada do jogo apesar da ocorrência de consequências negativas. O padrão de comportamento de jogo pode ser contínuo ou episódico e recorrente. O padrão de comportamento de jogo resulta em sofrimento acentuado ou prejuízo significativo nas áreas pessoais, familiares, sociais, educacionais, ocupacionais ou outras áreas importantes do funcionamento" (CID-11).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o tempo de uso diário recomendado varia de acordo com a idade, sendo restrita a utilização por crianças menores de dois anos. Confira no quadro abaixo:



Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Diante de tantos possíveis prejuízos no desenvolvimento das crianças e adolescentes com o uso excessivo das mídias sociais, se faz necessário observar e avaliar atividades alternativas. Os pais podem estimular o envolvimento dos filhos com as atividades diárias da casa, como cuidar do quarto, organizar os brinquedos, ajudar a arrumar a casa ou a preparar os alimentos, fazer as refeições juntos. Além do tempo para as brincadeiras ao ar livre e para realizar as atividades da escola.

Nem sempre é possível aos pais estarem presentes para dedicar todo este tempo às brincadeiras das crianças e adolescentes. Mas, é possível investir e acreditar na capacidade de imaginação e criatividade das crianças. Deixar livros, brinquedos e materiais disponíveis pode levar as crianças a inventarem vastas possibilidades de diversão. Ao contrário das telas, que apresentam tudo pronto.

É importante conversar sobre todos esses assuntos e deixar claro os perigos da internet. Vale lembrar que uma criança ou adolescente que passa muitas horas conectado pode significar que ele não tem tempo para brincar, estudar, conversar ou dormir. Ensine-os a usar o celular como uma ferramenta para criar, conectar e aprender, mas tudo dentro de um tempo saudável para cada faixa etária.

REFERÊNCIAS:
SBP– https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/
CID- https://icd.who.int/browse11/l-m/en

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!

PROMOÇÃO

De R$ 139,99 por R$ 119,99

OXÍMETRO OLED GRAPH

PROMOÇÃO

Apenas R$ 14,99 cx com 50 uni

MÁSCARA DESCARTÁVEL BRANCA

PROMOÇÃO

Apenas R$ 19,99 pct. com 10 uni

MÁSCARA DESCARTÁVEL KN95

PROMOÇÃO

Apenas R$ 29,99 CX. COM 100 UNI.

LUVA PARA PROCEDIMENTO NÃO CIRÚRGICA - VINIL

PROMOÇÃO

Apenas R$ 19,99 cx com 50 uni

MÁSCARA DESCARTÁVEL PRETA

Apenas R$ 16,99

TERMÔMETRO DIGITAL

Apenas R$ 269,90

APARELHO DE PRESSÃO DIGITAL AUTOMÁTICO DE BRAÇO

Apenas R$ 79,99

ALMOFADA MASSAGEADORA DE PESCÇO

Apenas R$ 74,90 cx com 100 uni

LUVAS NITRÍLICAS AZUL SEM PÓ

Apenas R$ 189,99

KIT ACADÊMICO PREMIUM

Apenas R$ 159,90

SANDÁLIA FLY FEET NUVEM

Peça pelo nosso Delivery - Consulte a sua região

* PROMOÇÕES VÁLIDAS ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

Rua Comendador Soares, 248 - Centro - Nova Iguaçu
(21) 97566-8749 (21) 2641-4989

Rua Otávio Tarquino, 174 - Centro - Nova Iguaçu
(21) 97093-8195

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

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 610 - Copacabana - RJ
(21) 3268-9619

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

POR QUE A OBESIDADE CAUSA DIABETES?

O acúmulo de uma quantidade excessiva de gordura corporal pode causar diabetes tipo 02, e o risco de diabetes tipo 02 aumenta linearmente com o aumento do índice de massa corporal. Neste sentido, o aumento mundial da prevalência de obesidade levou a um aumento concomitante na prevalência de diabetes tipo 02.
Os mecanismos celulares e fisiológicos responsáveis pela ligação entre obesidade e diabetes tipo 02 são complexos e envolvem alterações induzidas: pela adiposidade na função das células beta; biologia do tecido adiposo; e resistência à insulina multiorgânica, que muitas vezes são melhoradas e podem até ser normalizadas com perda de peso adequada.
O tecido adiposo é a principal reserva de combustível do corpo e fornece uma importante fonte de energia transportável, que é crítica para a sobrevivência quando os alimentos são escassos.
A alta densidade de energia e a natureza hidrofóbica do triglicérides o tornam um combustível cinco vezes melhor por unidade de massa do que o glicogênio. Os triglicerídeos são armazenados compactamente como óleo dentro dos adipocitos e produzem 9,3 kcal por grama quando oxidados, enquanto o glicogênio é armazenado intracelularmente como um gel, contendo aproximadamente

02g de água para cada grama de glicogênio, e produz apenas 4,1 kcal por grama quando oxidado.
Durante a fome, a duração da sobrevivência é determinada pelo tamanho da massa do tecido adiposo.
O acúmulo de uma quantidade excessiva de gordura corporal induz a uma constelação de anormalidades e doenças metabólicas, incluindo resistência à insulina, dislipidemia aterogênica (triglicérides plasmáticos elevados e baixas concentrações plasmáticas de HDL colesterol), doença hepática gordurosa não alcoólica (dhgna), disfunção de células beta, pré-diabetes e diabetes tipo 02.

No entanto, a distribuição de gordura e triglicérides modifica o risco de disfunção metabólica induzida pela adiposidade.
O diabetes tipo 02 é causado pela resistência à insulina de vários órgãos, em conjunto com o declínio na função secretora da insulina das células B.
O aumento mundial da prevalência de obesidade é provavelmente responsável pelo recente aumento na prevalência de diabetes tipo 02, porque a obesidade influencia tanto a ação da insulina quanto a função da célula beta.
A função das células beta pancreáticas é um determinante crítico para saber se as pessoas com obesidade desenvolvem diabetes tipo 02.
No entanto, o declínio progressivo na função das células beta causa um declínio progressivo no controle glicêmico, resultando em pré-diabetes e, em última instância, diabetes tipo 02.
E provável que o número de células beta pancreáticas, per se, influencie a secreção de insulina durante as condições basais e pós-prandiais. A diminuição da massa gorda corporal, induzindo a um balanço energético negativo, não por remoção cirúrgica, pode melhorar ou normalizar a disfunção metabólica induzida pela obesidade e pode até atingir a remissão do diabetes se houver restauração adequada da função das células beta.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

15 DE JANEIRO: 189 ANOS DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU

IGUAÇU: Origem Tupi

Significado: LOCAL COM GRANDE QUANTIDADE DE ÁGUA

Ao pensar que você foi habitada inicialmente por tribos de índios jacutingas e tupinambás, e vem passando por diversas transformações ao longo do tempo, meu coração se enche de orgulho!

Sua história é encantadora!

A Freguesia de Nossa Senhora da Piedade do Iguaçu, que nasceu às margens do Rio Iguassú... A Freguesia, a Vila de Iguassú (água grande em tupi-guarani), Maxambomba, Nova Iguassú, Nova Iguaçu …

Minha "Cidade Perfume": Nós, Iguaçuanos de raiz com um pé na laranja, é assim que a tratamos, com carinho, afeto e respeito, observando você crescer numa corrida desenfreada no mercado imobiliário; atraindo construtoras de fora e elevando o seu metro quadrado; e a colocando em um patamar entre os mais caros da Baixada Fluminense. Sua vida noturna nada deixa a desejar às grandes metrópoles do país; seus restaurantes têm uma gastronomia que vai da asiática ao regional; você tem dois shoppings: o Top Shopping na área central e o Shopping Nova Iguaçu, este construído dentro de sua pedreira desativada, na serra do Mendanha, transformando-a em um lindo cartão postal, pois quando chove você nos presenteia com sua bela cachoeira, e todos nós, orgulhosamente, vamos até você para tirar muitas fotos, afinal você também é um ponto turístico. Estes empreendimentos atraíram marcas famosas do Brasil e fast-foods dos mais variados, que atraem milhares de pessoas, circulando em seus corredores e fazendo você ficar mais atraente.

O seu calçadão é famoso pelo comércio popular, gera milhares de empregos e atrai por dia mais de quinhentas mil pessoas a circular por você, é a nossa 25 de março Iguaçuana!

Você é linda, cercada do verde da Mata Atlântica, você tem um Parque Municipal, que nos oferece suas belas cachoeiras e trilhas como uma boa opção de lazer. Por motivo de preservação, a sua reserva do Tinguá, com suas árvores milenares, como o ipê rosa, com mais de mil anos, é fechada para visitação; mas, pelo entorno, somos agraciados e conseguimos visualizar e desfrutar de suas belezas naturais nas fazendas, com suas áreas de lazer nos oferecendo "pesque e pague" e piscinas naturais. A gastronomia local, à base de aipim, é conhecida por verdadeiras delícias preparadas por sua população simples e acolhedora.

Atualmente, você vem desenvolvendo um olhar para os esportes, como: rapel, voo livre, caminhadas, inclusive noturnas no meio da mata, passeios de bike, entre outras, devido à extensão de verdes, penhascos e trilhas que nos convidam a conhecê-la mais e mais e aproveitar tudo que nos proporciona. E eu já estava esquecendo da sua pista de skate, que é a primeira da América Latina!

Como eu a amo minha querida Nova Iguaçu! Obrigado por acolher tão bem minha família de imigrantes italianos, nos dando oportunidade de trabalho e vivenciando os vários momentos de seu crescimento.

Eu tenho muito orgulho de lhe pertencer e ser chamado de Iguaçuano, parabéns pelos seus 189 anos de existência!

SUGERIDO POR:

MARCELO BORGHI

Ator, Produtor Cultural do Shopping Nova Iguaçu

Legalização de Empresa
Contabilidade de Pessoa Jurídica e Física
Imposto de Renda de Pessoa Física
ARYDES
CONTABILIDADE
Uma Contabilidade
especializada para médicos
(pessoa física e jurídica)
com consultoria tributária.
arydescontabilidade_oficial
(21) 2667-1286 / (21) 2667-3358
Rua Sebastião Herculano de Matos, 88 - Nova Iguaçu - RJ

INFECÇÃO PUERPERAL

É a que se origina no aparelho trato urogenital após parto recente. No Brasil é a terceira causa de mortalidade materna.

É definida como o quadro febril (temperatura axilar ≥ 38° C) que surge nos 10 primeiros dias do puerpério, excluindo as primeiras 24 horas.

FATORES DE RISCO:

Cesariana (principal)
Corioamnionite
Trabalho de parto prolongado
Amniorrexe prematura
Múltiplos toques vaginais
Líquido amniótico meconial
Dequitação manual da placenta
Baixo nível socioeconômico
Obesidade
DM ou anemia grave materna
Prematuridade
Parto vaginal instrumental pós-datismo
HIV
Colonização com GBS e E. coli
S. aureus nasal

Agentes Etiológicos:

Aeróbios:

Estreptococos grupo A, B e D Enterococcus
Gram negativos: E. coli, Klebsiella, Proteus sp.

Anaeróbios:

Peptococcus sp. Peptostreptococcus sp.
Bacteroides
Clostridium sp.
Fusobacterium sp.
Outros:
Mycoplasma hominis
Chlamydia trachomatis

Exames:

Podem auxiliar na identificação do provável agente etiológico, na localização da infecção e na avaliação da gravidade do caso:

- Hemograma e hemocultura
- Rotina e cultura de urina
- Cultura de secreções aparentes
- Raios X de tórax e de abdome
- Ultrassonografia: útil na suspeita de coleções e abscessos
- Cultura de secreções aparentes (evitar coleta com swab se amostras aspiradas podem ser obtidas)
- Aspiração de feridas ou abscessos: amostras coletadas com seringa e agulha podem ser colocadas em frasco estéril ou tubo de coleta de sangue sem anticoagulante para submeter ao laboratório (se cultura para anaeróbio for solicitada, uma parte da amostra deve ser transferida para frasco de hemocultura anaeróbio).
- Feridas superficiais nas quais não há fluido/exudado suficiente para ser aspirado, podem ser coletadas com swab.
- Coletar swab somente de feridas clinicamente infectadas ou daquelas feridas crônicas que não cicatrizam.
- Devem ser solicitadas culturas para aeróbios e anaeróbios (02 amostras).
- Considerar outros métodos de imagem como tomografia computadorizada nos casos de difícil elucidação ou má resposta ao tratamento inicial.

INFECÇÃO DE FERIDA OPERATÓRIA (FO):

Geralmente ocorre 4 a 7 dias após procedimento.

- Mais comum em FO de cesárea do que em episiotomia ou rafia de laceração perineal.

Clínica:

- Sinais flogísticos locais: dor, rubor, calor
- Febre moderada ocasional
- Secreção purulenta
- Em casos raros, quando existe contaminação por Clostridium perfringens, a infecção pode evoluir com necrose dos tecidos afetados.

Conduta:

- Higiene local
- Abertura de sutura, drenagem, irrigação e debridamento em caso de material necrótico.
- MEDICAÇÃO

> Diclofenaco sódico: 50 mg VO ou retal de 12/12 horas
> Paracetamol: 500 a 750 mg VO de 6/6 horas; ou Dipirona: 500 mg VO de 6/>
Antimicrobianos são indicados em casos de comprometimento extenso e/ou com sinais e sintomas de acometimento sistêmico:

- Infecção leve: tratamento ambulatorial com Cefalexina 500mg VO 6/6 h
- Infecção grave: internação hospitalar – Cefazolina: 1g IV de 8/8 h (1ª escolha em pacientes internados). – Clindamicina: 900mg EV 8/8 h + Gentamicina: 1,5 mg/kg EV 8/8 h

- Oxacilina: 1 a 2 g IV de 4/4 h (esquema recomendado nos casos mais graves). O tempo recomendado de tratamento: 7 a 10 dias.

Importante lembrar que as puérperas acometidas de infecção limitada à ferida operatória (episiotomia ou cesariana) raramente apresentam quadro febril.

INFECÇÃO NA INCISÃO DA EPISIOTOMIA:

Conduta:

- Higiene local com soluções antissépticas
- Diclofenaco sódico: 50 mg VO ou retal de 12/12 h
- Paracetamol: 500 a 750 mg VO de 6/6 h; ou Dipirona: 500 mg VO de 6/6 h.

> Antimicrobianos:
- Cefalexina 500 mg VO a cada 6 h
- Cefuroxima 500 mg VO a cada 12 h
- Clindamicina 900 mg IV a cada 8 horas ou clindamicina 600 mg VO a cada 8 h. A via de administração depende das condições clínicas do paciente.

O tempo recomendado de tratamento: 7 a 10 dias.

*A incidência de infecção na episiotomia geralmente é baixa. Em geral não é um caso grave.

*Quando há infecção grave com áreas extensas e necrose de estruturas perineais é necessário desbridamento e antimicrobiano sistêmico.

*Aproximação grosseira dos planos subdérmicos, evitando-se oclusão da ferida.

ENDOMETRITE / ENDOMIOMETRITE MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

- Febre
- Lóquios purulentos e com odor fétido
- Útero amolecido e doloroso
- Secreção purulenta quando da manipulação do colo uterino

Conduta:

> A curetagem só está indicada quando da existência de restos ovulares, devendo ser praticada após iniciada a antibioticoterapia e com a paciente em uso de ocitocina venosa.

> Nas pacientes refratárias ao tratamento clínico indicar histerectomia.
> A profilaxia antitetânica deve ser feita com antitoxina 10.000 UI IV de soro antitetânico (SAT), se a paciente não for adequadamente vacinada. No caso de paciente com teste de sensibilidade positivo ao SAT, a imunoglobulina humana antitetânica deverá ser utilizada na dose de 3.000 a 6.000 UI. Se a paciente for imunizada, fazer dose de reforço da vacina se a última dose tiver sido administrada há mais de 5 (cinco) anos.
> Antibioticoterapia :
Clindamicina 900mg EV 8/8 h + Gentamicina EV 1,5mg/kg 8/8 h ou 5mg/kg 1x/dia
Ampicilina / sulfactam 3 g / 1 g, EV, 6/6 h
Piperacilina / tazobacatam 4,5 g, EV, 6/6 h
Azitromicina 500 mg, EV, 1x/dia ou doxiciclina 100 mg, VO, 12/12 h (em caso de cultura positiva para Chlamydia trachomatis)

* Caso haja persistência de febre após 48 horas de tratamento, considera-se falha de tratamento:

- Avaliar troca de antibiótico com base em antibiograma e discussão com CCIH.
- Excluir: resistência bacteriana, infecção de ferida operatória, hematoma infectado, celulite pélvica, abscesso pélvico, tromboflebite pélvica séptica
- Rever exames de imagem: abscesso pélvico, hematoma, corpo estranho?
- Tomografia computadorizada ou ressonância nuclear magnética: além dos acima, avaliar tromboflebite pélvica, trombose de veia ovariana

PARAMETRITE

- Decorre, no geral, de laceração de colo e da vagina.
- Os seguintes achados caracterizam a parametrite:
- Temperatura elevada: ≥ 39°C, com remissão matutina
- Paramétrios endurecidos e dolorosos ao toque vaginal
- Presença de tumoração parametrial de consistência cística sugere abscesso, melhor estudado pela ultrassonografia.

Conduta:

> Na maioria das vezes o quadro regride com medidas clínicas.
> Antibioticoterapia (igual a Endometrite)
> Anti-inflamatórios, analgésicos e antitérmicos (ver em Endometrite)

> Drenagem de abscessos porventura diagnosticados

ANEXITE

> Some-se à febre, sempre presente, os seguintes sinais e sintomas:
> Dor abdominal aguda nas fossas ilíacas
> Defesa abdominal localizada, no mais das vezes discreta
> Sensibilidade anexial ao toque vaginal
> Tumorações porventura suspeitadas pelo exame físico devem ser melhor esclarecidas pela ultrassonografia.

Conduta:

- Na maioria das vezes o quadro regride com medidas clínicas.
- Antibioticoterapia (igual a Endometrite)
- Anti-inflamatórios, analgésicos e antitérmicos (ver em Endometrite)
- A salpingectomia está indicada nos casos de piossalpinge com risco de ruptura.

PERITONITE:

Quando a infecção uterina estende-se para a cavidade, pode ser secundária à endometrite, deiscência e necrose de incisão da cesariana, parametrite, rotura de abscesso pélvico ou perfuração uterina em curetagens.

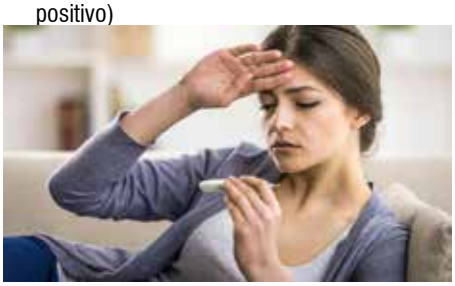
- Dor abdominal aguda em fossa ilíaca
- Discreta defesa abdominal
- Febre alta
- Dor anexial ao toque vaginal
- Tumoração anexial ao toque, notada mais tardiamente com a evolução da doença

Clínica:

- Antibioticoterapia (mesma da endometrite)
- Analgesia
- Salpingectomia caso possibilidade de ruptura de piossalpinge

Conduta:

- Febre
- Dor abdominal intensa
- Defesa muscular em baixo ventre
- Dor intensa à descompressão (Blumberg positivo)



- Distensão abdominal
- Íleo paralítico
- Taquicardia
- Toque vaginal muito doloroso em fundo de saco vaginal. Pode haver abaulamento caso haja coleção.

Atenção ao diagnóstico de exclusão de Síndrome de OGILVIE: distensão abdominal maciça após o parto, presença de peristalse, sem relato de eliminação de gases. Pode-se tratar de pseudo-obstrução do cólon, caracterizada por íleo adinâmico e dilatação do ceco (com risco de rotura).

- Reposição hidroeletrolítica
- Drenagem nasogástrica (se houver distensão abdominal acentuada)
- Proteção da mucosa gástrica com antiácidos parenterais
- Tratamento de suporte em unidade fechada
- Antibioticoterapia de amplo espectro (igual à endometrite grave)
- Profilaxia para trombose venosa profunda
- Hemocultura
- Hemograma (leucocitose + desvio para esquerda)
- Bioquímica
- Exploração cirúrgica da cavidade para lavagem e drenagem de abscesso ou histerectomia nos **seguintes casos:**
  - Agravamento do quadro clínico; sepse
  - Falência do tratamento antimicrobiano
  - Suspeita de perfuração de víscera oca
  - Obstrução intestinal
  - Falha na drenagem percutânea ou vaginal de abscesso
  - Suspeita de necrose da histerorrafia com extensão para miométrio e cavidade peritoneal

TROMBOFLEBITE PÉLVICA SÉPTICA

- Febre puerperal persistente, a despeito da antibioticoterapia, associada à dor abdominal mal localizada, sugere tromboflebite pélvica séptica.
- Nesses casos é aconselhada prova terapêutica com heparina que, se eficaz, leva à rápida regressão do quadro e a paciente se torna afebril em 36 horas.

Conduta:

- Antibioticoterapia (ver em Endometrite)
- Anti-inflamatórios, analgésicos e antitérmicos (ver em Endometrite)

ANTICOAGULANTE

> Heparina: 1.000 UI por hora, EV, preferencialmente com bomba de infusão.
> Controlar a dose de heparina, diariamente, com o tempo de tromboplastina parcial ativada (TTPA), que deverá se manter entre 1,5 e 2,5 vezes o valor do controle.
> Após estabilização do quadro, o acompanhamento com o TTPA pode ser feito a cada quatro ou cinco dias.
> Manter o tratamento por 10 a 14 dias.
> Antídoto da heparina: sulfato de protamina (1 mg antagoniza 100U de heparina).
> Nos casos de embolia, a terapêutica anticoagulante deve ser mantida por três a seis meses: Warfarin, 01 comprimido ao dia, controlando com o tempo de protrombina.
> A Heparina pode ser substituída por Enoxaparina: 20 a 40 mg/dia, SC. Refere-se como vantagens da enoxaparina a menor prevalência de complicações e efeitos colaterais e a não necessidade de controle laboratorial. Como desvantagem cita-se o seu custo.

CHOQUE SÉPTICO

Quadro grave, habitualmente causado por Escherichia coli.

Dentre suas manifestações destacam-se:

- Febre constante
- Calafrios
- Taquicardia
- Estado geral comprometido
- Hipotensão arterial
- Paradoxalmente o útero pode ser indolor à palpação e os lóquios podem se apresentar discretos

Conduta:

> Mandatório o tratamento em Unidade de Terapia Intensiva
> Antibioticoterapia (ver em Endometrite)
> Anti-inflamatórios, analgésicos e antitérmicos (ver em Endometrite)
> Investigação e drenagem de abscesso porventura existente
> Laparotomia com histerectomia e pesquisa de outros focos abdominais, nos casos de peritonite generalizada resistente à terapêutica clínica instituída

ESCRITO POR:
DR.ª MAÍRA FACCIOLLI
Ginecologista - Obstetra

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

AINDA SOBRE A FESTA DA VIRADA DE ANO DE ALGUNS ILUSTRES IGUAÇUANOS:

Em São Miguel do Gostoso (RN), o Dr. José Roberto Pinto Barbosa (Pres. da AMNI) com os filhos Arthur e Bernardo

... e ainda em São Miguel do Gostoso, o Dr. José Roberto com grandes amigos da nossa cidade

Em Itaipava, o Dr. Marcelo Nogueira, a Drª Ana Paula (com o cãozinho Olavo) e a filha Nalu (com o cãozinho Nero) e os amigos, o Designer Dennis Fernandes (Magrão), a esposa, a Drª Bea Rachid, e o filho, Valentino Fernandes

Em Nova Iguaçu, o Deputado Federal Juninho do Pneu, a esposa Fernanda Carvalho e as filhas Maria Fernanda e Antonella

Também em Nova Iguaçu, Thiago Pereira (Chefe de gabinete do Deputado Federal Juninho do Pneu), a esposa Daniele Lage e o filho Pedro

Em Nova Iguaçu, Denis Visnadi (Pres. da CODENI), os pais João e Fátima Cristina, a filha Gabrielle, o irmão João Victor, as irmãs Deise (com seu bebê Davi Romacini) e Geovana e a sobrinha Maria Eduarda

Na Barra, Cláudio Marcelus Moura (Cacau) com a esposa Isabella Moura e familiares

Na residência de seu Pai no Recreio, o Dr. Manoel Gonçalves, a esposa Ada e as filhas Júlia, Manuela e Luíza Gonçalves

... e em Saquarema, Dona Conceição Coutinho com os filhos, o Dr. Rogério, Ricardo e Roseli e demais familiares

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

PROFISSIONAIS INTERVENCIONISTAS DA DOR

OS TRATAMENTOS DEVEM SER MULTIDISCIPLINARES: MÉDICOS NEUROLOGISTAS E ORTOPEDISTAS; ODONTOLÓGICAS POR REABILITADORES ORAIS; FISIOTERAPEUTAS; OSTEOPATAS E OUTRAS ESPECIALIDADES, SEGUINDO O PLANEJAMENTO PROPOSTO

Hoje são várias as especialidades voltadas exclusivamente para o tratamento dos mais diversos tipos de dores crônicas. Elas são causadas por: Diferentes Enfermidades Multifatoriais e Disciplinares, as Disfunções Oclusais Dentárias e as Parafunções da ATM.

Qualquer dor de difícil controle e crônica exige ser identificada a sua verdadeira causa. Alguns dos exemplos mais comuns são dores nas costas, musculatura da face, pontos-gatilho nas costas, dor nos ombros e as famigeradas enxaquecas.

IMPORTANTE: Assim que se perceba algum sinal de dor crônica, o paciente deve procurar um especialista!

Os atendimentos com Profissionais Intervencionistas: Consistem em aplicar técnicas minimamente invasivas para bloquear a causa da dor, devolvendo ao paciente a qualidade de vida.

É neste contexto que atuam os profissionais especialistas em tratamento da dor dentro de suas especialidades. Sempre atentos para orientar ou planejar a intervenção ou, mesmo, encaminhá-la para um especialista que poderá proporcionar tratamento imediato e devolver qualidade de vida ao paciente que sofre de dor crônica.

A síndrome da dor miofascial, anteriormente conhecida como Síndrome da Dor ou Disfunção Miofascial (SDM ou SDDM), pode ocorrer em pacientes com Articulação Temporomandibular Normal. Assim, pode ter origem por tensão na musculatura, fadiga ou raramente espasmos nos músculos mastigatórios.

Os sinais e sintomas são dor e sensibilidade nas estruturas mastigatórias e nos entornos, ou dor referida a outros locais na cabeça e no pescoço e, com frequência, anormalidades na mobilidade da mandíbula. O diagnóstico baseia-se em história e exame físico. O tratamento conservador, com analgésicos, relaxamento muscular, modificação do comportamento parafuncional (por ex.: apertar e ranger dos dentes) e uso de Órtese Intraorais costumam ser eficazes.

IMPORTANTE: Deve-se examinar os Distúrbios

Temporomandibulares, no Deslocamento Rotacional em sentido anteroposterior do Côndilo na Cavidade Glenoide.

Este distúrbio é a doença mais comum que afeta a região temporomandibular. Os estudos mostram que eram mais frequentes em mulheres e tinham distribuição de idade bimodal, no início da terceira década de vida e por volta da menopausa. Contudo, com a pandemia e por diversos outros fatores estão acometendo a todos: as variadas classes de pessoas e diversas idades de ambos os sexos.

Os músculos afetados, tanto na dor quanto nos pontos-gatilho (que causam a dor referida), podem resultar ser identificados como sendo de comportamentos parafuncionais como bruxismo, apertar, bem como o ranger dos dentes. Que são vistos como duas entidades distintas: bruxismo durante o sono ou desperto, cada um com etiologias diferentes.

A síndrome da dor miofascial não está limitada aos músculos da mastigação. Pode acontecer em qualquer local do corpo, porém mais comumente envolve os músculos do pescoço, ombros e costas.

Sinais e sintomas

Os sintomas incluem dor e sensibilidade dos músculos mastigatórios e, com frequência, há dor e limitação dos movimentos excursivos mandibulares. Bruxismo noturno e respiração irregular durante o sono (como apneia obstrutiva do sono e síndrome de resistência das vias respiratórias superiores) estão associados à cefaleia, que é mais grave ao despertar e diminui gradualmente ao longo do dia. Esta dor deve ser diferenciada da arterite de células gigantes. Sintomas diurnos, incluindo fadiga dos músculos da mandíbula, dor mandibular e cefaleias, geralmente pioram se o comportamento parafuncional continuar ao longo do dia.

A mandíbula desvia ao abrir a boca, mas, em geral, não tão repentinamente ou sempre no mesmo ponto da abertura, como ocorre na desestabilização interna da articulação temporomandibular. Exercendo pressão leve sobre o dente anteroinferior, o examinador pode alongar os músculos

afetados e, portanto, ajudar o paciente a abrir a boca um a três mm além da abertura máxima sem assistência.

Para chegarmos ao Diagnóstico, vamos precisar de um protocolo de atendimento minucioso que é composto por:

Avaliação Clínica, Exames Radiográficos, Tomografias e, em alguns casos, pedir uma Polissonografia.

Teste simples pode ser realizado para auxiliar o diagnóstico: Duas ou três espátulas linguais são

posicionadas entre os molares traseiros em cada lado, e solicita-se que o paciente feche a boca suavemente. Isto produz aumento do espaço articular, o que pode melhorar os sintomas. Radiografias quase sempre não auxiliam, exceto para descartar artrite. Se há suspeita de arterite de células gigantes, mensura-se a velocidade de hemossedimentação (velocidade de sedimentação das hemácias).

Polissonografia deve ser feita se houver suspeita de distúrbios respiratórios do sono.

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

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO FAVORECIMENTO DA IMUNIDADE

Sabemos que a nossa alimentação pode influenciar e refletir positiva ou negativamente na nossa saúde, gerando ou não uma boa imunidade. Por isto, destaca-se a importância de manter hábitos alimentares saudáveis a fim de minimizar os riscos de adquirir doenças e ajudar na recuperação das mesmas. A dieta que não fornece os nutrientes necessários faz com que as células de defesa do nosso corpo não trabalhem de forma eficiente. O sistema imunológico depende de vitaminas e minerais específicos, além de aminoácidos para o bom funcionamento.

O sistema imunológico é o sistema de defesa do corpo humano que atua contra microrganismos, sendo fundamental para evitar o desenvolvimento de infecções e tumores. A resposta imune é fortemente modulada pelo estresse oxidativo e processos inflamatórios. As pessoas com inflamação crônica de baixo grau, como na obesidade e sobrepeso, diabetes mellitus do tipo 2, síndromes metabólicas, doenças cardiovasculares e autoimunes vão apresentar um sistema imunológico desregulado. Doenças estas que estão diretamente relacionadas a maus hábitos alimentares, resultando em um aumento do risco de adquirir infecções.

Uma resposta imune ideal depende de uma nutrição adequada, visando manter o organismo mais saudável e infecções sob controle. Deficiências de proteínas na alimentação, assim como de vitaminas A, C, E, D, complexo B, minerais como zinco, ferro, cobre, selênio e baixo consumo de fibras, estão associados a um impacto negativo no sistema imunológico.

Os fitoquímicos presentes nos vegetais e frutas são agentes antioxidantes, colaborando para manter o controle do estresse oxidativo e dos processos inflamatórios. A ingestão de ácidos graxos ômega-3, provenientes dos peixes e frutos do mar, também são importantes para desencadear reações anti-inflamatórias. Por isto quem possui uma alimentação com alto consumo destes alimentos possui taxas mais baixas de marcadores inflamatórios e consequentemente menor risco de desenvolver doenças.

São inúmeras as evidências que mostram o impacto positivo da alimentação saudável na função imunológica. Manter uma ingestão adequada dos nutrientes necessários como os citados no artigo favorece o sistema de defesa do organismo, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos. Assim como, o desequilíbrio e a desnutrição causados por uma alimentação inadequada colaboram para um sistema imunológico deficitário. Por isto, ter um consumo proteico adequado em todas as refeições do dia, alto consumo de vegetais e alimentos coloridos, que também são ricos em fibras, além dos grãos integrais, e se necessário suplementações de vitamina D e ômega 3, tudo será importante para o bom funcionamento geral. Porém, deve-se ter atenção ao consumo de altas doses de compostos anti-inflamatórios isolados e antioxidantes em estados nutricionais saudáveis, para não suprimir as reações inflamatórias necessárias e não reduzir a resposta imune.

Referência utilizada: Iddir M, Brito A, Dingeo G, Fernandez Del Campo SS, Samouda H, La Frano MR, Bohn T. Strengthening the Immune System and Reducing Inflammation and Oxidative Stress through Diet and Nutrition: Considerations during the COVID-19 Crisis. Nutrients. 2020 May 27;12(6):1562. doi: 10.3390/nu12061562. PMID: 32471251; PMCID: PMC7352291.

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

05 DICAS PARA INICIAR ATIVIDADE FÍSICA E NÃO DESANIMAR

Início de ano todos começam a colocar em prática as tarefas que farão chegar às metas estabelecidas nas promessas de virada de ano. Iniciar ou reiniciar atividade física sempre estão entre as "promessas", principalmente quando se deseja emagrecer, ganhar músculos ou sair do sedentarismo a fim de melhorar a qualidade de vida. A atividade física, provavelmente, não é o fim do que se deseja, mas muitas das vezes é o meio para se concretizar as metas estabelecidas. E para se conseguir atingir seus objetivos não se deve fazer muitas coisas poucas vezes, mas sim, fazer um pouco repetidas vezes. Sempre digo aos meus clientes que: "o resultado não é fazer duas mil coisas duas vezes, mas sim, fazer duas coisas duas mil vezes!" Entenderam a diferença? Venho trazer algumas dicas preciosas que se forem seguidas ajudarão a conquistar seus objetivos:

CONSTÂNCIA – este é o primeiro passo para você ter em mente. Fazer um treino perfeito não terá resultado nenhum, terá se apenas este treino for repetido várias vezes durante um período de tempo. Um treino mais ou menos feito várias vezes é melhor que um treino perfeito feito uma vez só, mas se você fizer várias vezes um treino perfeito, aí estará a certeza de alcançar seus resultados num menor espaço de tempo.

ATIVIDADE QUE VOCÊ GOSTE – eu tenho a plena consciência de que exercício físico cansa, dói e é chato por ser repetitivo. Uma forma de amenizar isto é você procurar aquela atividade que você tem mais afinidade. Procure se envolver com aquela atividade e tente ser o melhor possível que você puder naquela atividade. Fazer o que gosta pode ser um atenuante e um fator motivacional para os dias em que a motivação não se fizer presente.

NÃO COBRE RESULTADOS IMEDIATOS – se seu objetivo for perder 10kg, você só irá conseguir perdendo o primeiro quilo, depois o segundo quilo, o terceiro e assim por diante. Traçar metas curtas é uma boa estratégia. Pegue seu objetivo e fracione em pequenas metas, pois conforme for alcançando as primeiras metas você será motivado a alcançar as outras, e cada vez mais você estará se aproximando do seu objetivo.

ARRUME UM PARCEIRO DE TREINO – ter um parceiro ou até mesmo um grupo de treino é excelente, (mas não seja dependente deles). Quando você tem alguém lhe cobrando para fazer valer o acordo que vocês fizeram, exemplo: "treinar três vezes na semana nos dias combinados", além de você ter o compromisso com você, você terá pessoas esperando e cobrando para cumprir o que vocês combinaram. Além do mais, com um grupo de pessoas agradáveis, a sensação do tempo decorrido é menor e as chances de aderência ao plano de treino é melhor.

SIGA AS ORIENTAÇÕES DE UM PROFISSIONAL - isto é fundamental! Tudo que for fazer na vida se você procurar ajuda profissional suas chances de sucesso se multiplicarão. Para tudo que você quiser fazer ou seguir, há pessoas que estudaram para aquilo, basta você procurá-las e adequar o que elas podem oferecer com o que você pode pagar. Existem vários planos de diversos profissionais de diversas áreas que com certeza se enquadrarão na sua realidade. Nunca faça algo que você acha ou por que viu na internet ou alguém fazendo. O que funcionou com uma pessoa não é garantia de que irá funcionar com você. Treinos e dietas têm que ser prescritos de formas individualizadas e personalizados.

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física
Raphael Sacramento - Personal Trainer
CREF 022508 G/RJ
Tel.: 9922-77878
raphasacramento@yahoo.com.br

O REGIME DE SIMPLES NACIONAL SIMPLIFICA O PAGAMENTO DE TRIBUTOS PARA OS PEQUENOS EMPRESÁRIOS

As microempresas e empresas de pequeno porte, já em atividade, que quiserem optar pelo regime de tributação do Simples Nacional em 2022, têm até o dia 31 de janeiro para fazer a adesão. O acesso é realizado por meio do Portal do Simples Nacional. O resultado final será divulgado em 15 de fevereiro. O Simples Nacional é um regime tributário criado para facilitar o recolhimento de contribuições reduzindo a burocracia e custos para os pequenos empresários.

Caso a solicitação seja aceita, valerá a partir de 1° de janeiro deste ano, em caráter retroativo. Para empresas em início de atividade, o prazo para a solicitação é de 30 dias do último deferimento de inscrição municipal ou estadual, desde que não tenham decorridos 60 dias da data de abertura do CNPJ. Quando aprovada, a opção produz efeitos a partir da data da abertura do CNPJ. Após este prazo, a opção somente será possível no mês de janeiro do ano-calendário seguinte.

A microempresa ou empresa de pequeno porte já optante pelo Simples Nacional não precisa fazer nova opção. Ela sairá do regime somente quando excluída, seja por comunicação do optante ou de ofício.

As empresas que escolhem este regime tributário contam com uma cobrança simplificada de diversos impostos, feitos por uma guia única mensal, o Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS).

Quem pode aderir ao Simples Nacional

Para pedir o Simples Nacional, é necessário enquadrar-se na definição de microempresa ou de empresa de pequeno porte. As empresas não podem ter nenhuma pendência, incluindo débitos em aberto. Os solicitantes não podem fazer parte das vedações previstas na Lei Complementar 123, de 2006.

De acordo com a Secretaria-Executiva do Comitê Gestor do Simples Nacional, para serem consideradas microempresa e empresa de pequeno porte, para efeitos do Simples Nacional, as empresas devem cumprir dois requisitos: "quanto à natureza jurídica, precisa ser uma sociedade empresária, sociedade simples, empresa individual de responsabilidade limitada ou empresário individual; e quanto à receita bruta, [a empresa] precisa observar o limite máximo anual estabelecido em Lei".

Verificação de pendências

Após ser feita a solicitação de opção pelo Simples Nacional, é feita a verificação automática de pendências. Não havendo impasses com nenhum ente federado, a opção será aprovada. No caso de serem verificados impedimentos, ficará em análise.

Enquanto não vencer o prazo para a solicitação da opção, o contribuinte poderá regularizar as pendências que impedem o ingresso no Simples Nacional.

Durante o período da opção, é permitido cancelar a solicitação pelo Simples Nacional.

Na hipótese da opção pelo Simples Nacional ser indeferida, é possível protocolar uma contestação diretamente na administração tributária que apontou as irregularidades.

FONTE: Gov.br

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

ESPECIALIDADES:
- NEUROCIRURGIA
- CIRURGIA DE COLUNA
- DOR AGUDA E CRÔNICA
- NEUROLOGIA
- NEUROLOGIA INFANTIL
- PSIQUIATRIA

NOVA NEURO
Instituto de Neurocirurgia de Nova Iguaçu
3742-2264 / 96913-1313
EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806
@INSTITUTONOVANEURO WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR

TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO (TCE)

Quando solicitar tomografia de crânio no TCE?
A incidência do traumatismo cranioencefálico aumenta no período de férias, principalmente no ambiente doméstico. E uma dúvida bastante frequente para o não especialista é: devo indicar exame de imagem para toda pessoa que sofreu traumatismo craniano?

Para responder a esta pergunta primeiramente devemos classificar a vítima em relação à pontuação da escala de coma de Glasgow. Nesta escala o paciente recebe uma pontuação de 03 a 15 onde são avaliados a resposta verbal, resposta motora, resposta ocular; com a atualização de 2018 podendo ser classificado de 01 a 15 a depender do diâmetro pupilar. Quanto maior a pontuação melhor o estado neurológico da vítima.

Desta forma dividimos a vítima de traumatismo cranioencefálico (TCE) em três categorias distintas. Os pacientes com traumatismo cranioencefálico leve (TCE LEVE – pontuação 13 a 15); traumatismo cranioencefálico moderado (TCE MODERADO – pontuação 09 a 12); e traumatismo cranioencefálico grave (TCE GRAVE – pontuação menor ou igual a 08).

A dificuldade do não especialista em indicar a realização do exame de imagem se faz nos pacientes vítimas de traumatismo craniano leve, haja vista que os pacientes classificados como trauma moderado ou grave sempre apresentam nível de consciência rebaixado e desta forma sempre deverão ser submetidos à tomografia de crânio.

Desta forma, devem ser submetidos à tomografia de crânio, os pacientes classificados como TCE LEVE, mas que apresentam:

Idade > 65 anos
Uso de anticoagulante
Vômitos
Perda de consciência > 5 min
Amnesia > 30min
Trauma de alta energia (> 5 degraus/sem capacete/queda >90cm)

Escala de Coma de Glasgow		
Parâmetro	Resposta obtida	Pontuação
Abertura ocular	Espontânea	4
	Ao estímulo sonoro	3
	Ao estímulo de pressão	2
	Nenhuma	1
Resposta verbal	Orientada	5
	Confusa	4
	Verbaliza palavras soltas	3
	Verbaliza sons	2
	Nenhuma	1
Resposta motora	Obedece comandos	6
	Localiza estímulo	5
	Flexão normal	4
	Flexão anormal	3
	Extensão anormal	2
	Nenhuma	1
Trauma leve	Trauma moderado	Trauma grave
13-15	9-12	3-8
Reatividade pupilar		
Inexistente	Unilateral	Bilateral
-2	-1	0

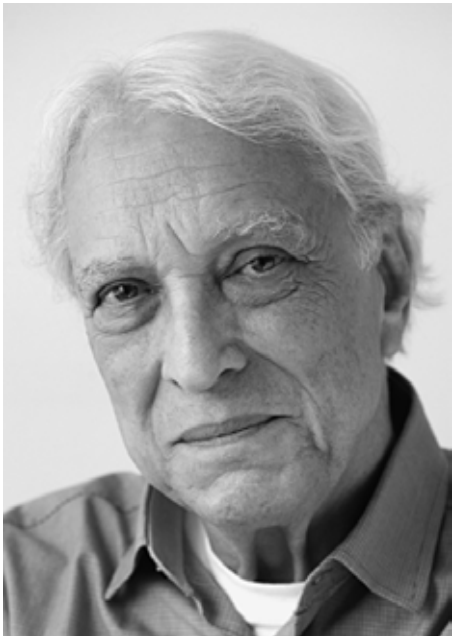
Referência bibliográfica:
American College of Surgeons. Advanced Trauma Life Suport – ATLS. 10° ed. , 2018.

ESCRITO POR:
DR. FELIPE MOURÃO
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

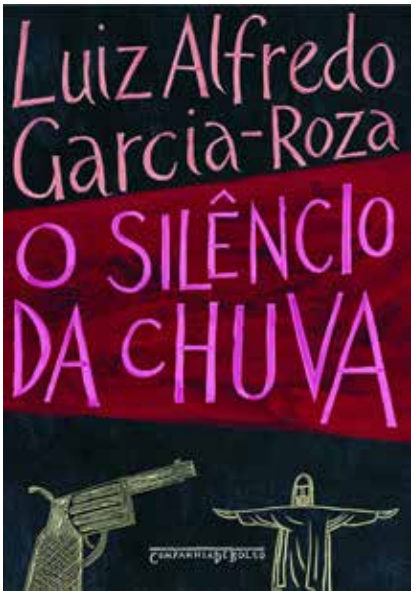
CRCRJ-076833/0-0
Alessandra Marcondes
Contabilidade e Administração de Condomínios
Sua Contabilidade em boas mãos!
(21) 2767-0860
(21) 2767-9664
(21) 98865-0860
Av. Dr. Mário Guimarães, 428 • Salas 619/620
(Le Monde Office) Centro • N.Iguaçu • RJ
CEP: 26.255-230
www.alessandramarcondes.com.br

ESPINOSA, ENTRE O DETETIVE E O PSICÓLOGO

A literatura policial é uma das mais lidas e que mais atraem o público leitor. Basta verificar nas estantes das livrarias. Além disto, foi extensamente adaptada para o cinema, seriados etc... e, de certa forma, toda uma sequência de autores, cinegrafistas, como Hitchcock, dos espiões como 007, acabam "bebendo desta fonte de mistérios e assassinatos"; e onde a trama se liga ao desvendamento de um crime, suas causas e consequências. Dos escritores que se notabilizaram nesta linha da literatura, vemos, inicialmente, Edgar Allan Poe, passando por Arthur Conan Doyle, com seu Sherlock Holmes, e, posteriormente, Agatha Christie e toda uma lista enorme de personagens e livros, que se mostraram persistentes através dos anos, desaguando nos últimos anos no gênero do romance policial "noir". No Brasil, um autor que se notabilizou com uma pungente produção, nesta linha de literatura, foi LUIZ ALFREDO GARCIA-ROZA (1937-2021), que, em 2002, lançou seu primeiro livro policial, intitulado "O SILÊNCIO DA CHUVA", e que recebeu o prêmio Jabuti (maior prêmio literário do Brasil). Como curiosidade, o autor foi professor titular do curso de psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro e o primeiro a criar um curso de psicanálise, além de ter feito o curso de filosofia. Neste romance policial (posteriormente adaptado para um seriado televisivo), surge o detetive-personagem chamado ESPINOSA. Personagem principal e detetive da polícia civil da cidade do Rio de Janeiro. Personagem "atípico", introspectivo e solitário, que dentro da própria polícia é "malvisto", pois se trata de um policial extremamente honesto, que não aceita subornos e que desconfia de seus próprios colegas, além de buscar solucionar os crimes através do raciocínio dedutivo e de provas, e não de métodos escusos, tentando decifrar os enigmas e quebra-cabeças da trama. Além disto, é culto, pois sua principal distração é a leitura. Neste romance, Espinosa se defronta com um crime que ocorre dentro de um estacionamento no centro da cidade do Rio. Aparentemente se suspeita de um caso de assassinato de um empresário de uma poderosa multinacional, que atua no ramo da mineração de ouro, pois uma mala e uma arma foram furtadas de dentro do automóvel, logo após o crime, quando inicialmente não havia testemunhas. Espinosa sai em busca das pessoas possivelmente envolvidas e encontra uma "rede" de possíveis interessados e suspeitos na morte do empresário: seus "amigos" de trabalho, sua esposa agora viúva; possíveis amantes da esposa; a secretária do empresário. As investigações caminham aleatórias até que dois fatos ocorrem: o primeiro, a arma do empresário é encontrada no bairro do Méier. Um pequeno bandido, que nunca cometeu um único assassinato, é apontado, mas não convence Espinosa. E, o segundo, a secretária do empresário desaparece sem deixar pistas. No decorrer da trama, outros dois assassinatos, de pessoas envolvidas no primeiro crime, ocorrem, aumentando a complexidade da trama. Espinosa, corre contra o tempo, pois suas investigações parecem não evoluir, até que ocorre um fato fortuito, um encontro furtivo com a ex-secretária do empresário, dizendo que estava sob ameaça de morte. Espinosa, perde a pista dela, após ser golpeado e perder os sentidos. Retorna às buscas, sabendo que a vida da secretária e uma carta que o empresário havia deixado com a secretária eram a chave para desvendar o(s), crime(s). Num final surpreendente, consegue descobrir o cativeiro onde a secretária estava e a salva, descobrindo o possível criminoso, mas sem ter absoluta certeza de que ele tenha cometido o crime inicial. Bem, a trama é bem construída, complexa, e prende o leitor do início ao fim. Espinosa (lembrar que este nome vem do filósofo Espinosa, do século 17), se trata de um tipo de detetive idealizado por seu autor. Sabe-se, por dados estatísticos reais, que a média de solução de assassinatos no Brasil é baixa: em torno de 44%, e no Rio de Janeiro está

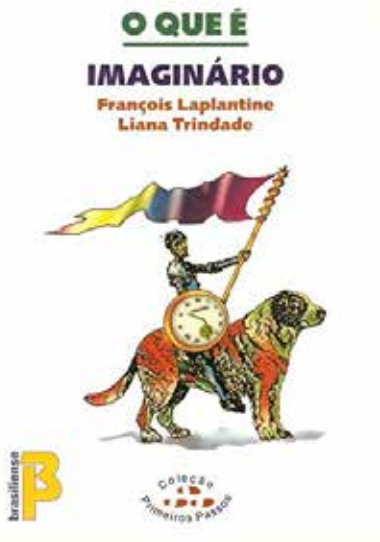


Escritor LUIZ ALFREDO GARCIA-ROZA



Capa do Livro - O SILÊNCIO DA CHUVA

Material de apoio

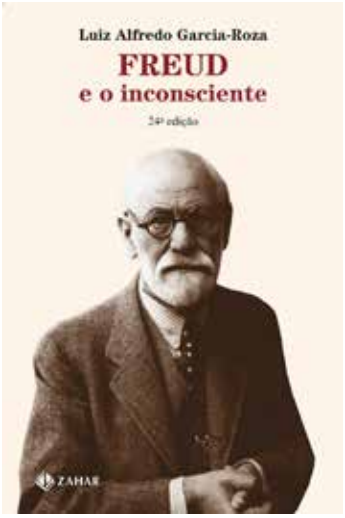


Material de apoio

Filme do Livro - Silencio da Chuva

em torno de 14%, seja por falta de recursos humanos, ou de recursos material, ou de estímulos para a profissão, ou ainda talvez pela sobrecarga de todo o tipo de crimes que ocorrem nos grandes centros urbanos, nos deixando muito longe de níveis "civilizados" de elucidação de crimes. No entanto, o que talvez chame a atenção da trama policial detetivesca à brasileira, criada por Garcia-Roza, é o fato de que vários níveis e "camadas" de "realidade" vão se sobrepondo, se expandindo, se misturando à trama do assassinato inicial, e, ao invés de esclarecer, parece que em alguns momentos o detetive (e o leitor que acompanha o detetive) se encontram perdidos num beco sem saídas de hipóteses, se desviando do foco principal da investigação. Elas acabam gerando

Material de apoio



Material de apoio

um "efeito dinâmico" à realidade, aonde em certos momentos parece que o detetive se encontra perdido, em meio à um labirinto de possibilidades e devaneios que cria a partir do crime inicial; e onde fatos insólitos, pouco esperados, ocorrem, turvando o caminho "reto"da investigação. Apesar de que o livro segue a mesma "toada", dos bons livros de detetive "noir", as "pitadas" do autor, psicólogo e psicanalista de profissão, criam e resgatam um ambiente de busca psicológica, onde os interesses dos personagens, que buscam através do crime um "ganho material", são analisados, criando mais um ingrediente: que diferencia o romance de Garcia-Roza dos demais.

Para terminar, percebe-se que tal qual em certas situações, dentro da investigação psicanalítica, nem sempre a verdade ou a realidade é "revelada" totalmente, deixando ao leitor várias lacunas, e hipóteses da história, para serem preenchidas, que enriquecem o papel do leitor.

Filme do Livro - Silencio da Chuva

ESCRITO POR:
DR. LAFAYETTE SUZANO

Cardiologista e amante da cultura

MEUS CAROS

Já estamos caminhando para segunda quinzena de janeiro no momento que escrevo esta coluna e tenho dois comentários: o primeiro, ainda tenho restrições alimentares, o que me limita ainda nas visitas a alguns restaurantes. E o outro comentário é que São Pedro esteve molhando seu jardim e deve ter esquecido a mangueira ligada. Portanto, este mês vamos de receita vinda direto da cozinha da casa de Itaipava de autoria da Chef Heaven Delhaye. Ela nos remete à Espanha e é feita a partir de um "Tapa e Gambas al ajillo". Desta vez a execução será pela Dr.ª Ana Paula Fernandes.

Vamos lá:
01 cabeça de alho cortada em lâminas
1/2 unidade de pimenta dedo de moça fatiada (opcional)
1/2 maço de salsinha picada
400g de camarão limpo cinza descascado com calda (porção para 03 a 04 pessoas),
sal a gosto e azeite
E uma dose generosa de vodka para flambar.

Execução:
Frigideira bem quente, encharcada de azeite, grelhar o camarão até dourar, dar o ponto de sal e lembrar de não deixar por mais de 03 minutos de cada lado do camarão para não ficar borrachudo.

Tire e reserve; em outra frigideira com bastante azeite, dourar o alho e a pimenta e depois voltar com os camarões, acrescentando a salsinha bem picadinha e finalizar, flambando com a generosa dose de vodka. Pode acrescentar, junto com a salsinha, tomate cereja em pequenas fatias. No caso de não querer usar pimenta dedo de moça, trocá-la por pimenta calabresa ou deixar sem pimenta.
Ana Paula serviu o prato acompanhado por um arroz bem soltinho e uma palha de batata doce fantástica, que encontramos no Horto mercado de Itaipava. Pode ser servido como refeição ou

tira gosto. A bebida fica a gosto: para mim foi mate zero e Ana foi de Prosecco rosé; acho que vai bem com uma cervejinha bem gelada.

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

amni CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Escrito por Marco Antonio B. Nunes

CLARADERME

Nova Clínica no pedaço!!!
É com muita satisfação que a Dra Cynthia Meyrelles, dermatologista, nossa Diretora Social, com seu esposo, Dr. Givanildo Gomes, Psiquiatra, inauguram sua Nova Clínica "CLARADERME DERMATOLOGIA INTEGRADA", situada no VIA LIGHT METROPOLITAN, Rua Otávio Tarquino, 410, sala 1014 e 1016, Centro, Nova Iguaçu.

A Dr.ª Cynthia é especialista em doenças autoimunes da pele, como Psoríase, Dermatite Atópica, Hidroadenite e junto com seu esposo fazem uma abordagem multifatorial de suas causas e exacerbações.
A CLARADERME foi planejada para oferecer a seus pacientes e clientes o acolhimento necessário, com design moderno, conforto, acessibilidade, atendimento e regras para evitar aglomerações, como o agendamento espaçado e espera programada por contato digital.
Além disto ainda será oferecido atendimento estético avançado e esteticista, com limpeza de pele, peelings e depilação a laser.
Em breve haverá atendimento de psicologia, nutrição. Ligue e faça seu agendamento pelos telefones abaixo: (21) 2668-9036, 2698-9698 e 98301-7083.

NOVA NEURO

Instituto de Neurocirurgia de Nova Iguaçu

O nosso querido Associado, Dr. Felipe Mourão, Neurocirurgião, inaugurou neste mês de janeiro, a NOVA NEURO.
Clinica com novo espaço, novo conceito e que oferece todo o cuidado que o paciente precisa num único lugar.
Reúne os mais competentes médicos especialistas em neurocirurgia, neurologia, reumatologia, especialistas em dor, psiquiatria e psicologia, para oferecer diagnósticos, tratamentos e neurocirurgias em Nova Iguaçu.
Com atendimento atencioso desde a primeira consulta, os profissionais oferecem um tratamento humanizado, que leva em consideração as expectativas e particularidades de cada paciente, compreendendo e dando suporte em todos os momentos.
Consultas, exames, tratamentos, acompanhamentos e neurocirurgias podem ser realizados na NOVA NEURO, com toda a segurança e infraestrutura para os pacientes.
Para maiores informações e atendimento:
WhatsApp: +5521969131313
Email: atendimento@felipemourao.com.br
Rua Getúlio Vargas, n.º 121, Sala 121, Centro, Nova Iguaçu

50 ANOS DE FORMADOS

Com grande orgulho, nossa Casa vem parabenizar e prestigiar nossos queridos associados, que no ano de 2021, aqui na Baixada Fluminense, celebraram e comemoraram 50 anos de Formados em Medicina.
Estes três queridos Médicos se dedicaram e dois deles ainda se dedicam ao exercício da Medicina, com muito carinho, amor e dedicação à profissão e principalmente ao próximo. São eles:

Dr. Francisco Apocalypse Dantas (09/11/1940) - Oftalmologista (Nova Iguaçu) - "in memoriam (30/06/2018)".
Dr. Armando Francisco do Souto (28/08/1942), Pediatra (Queimados) - aposentado que exerceu a Pediatria por 49 anos em Queimados.
Dr. Joaquim da Silva Duarte (30/06/1946), Cardiologista (Nilópolis) - em plena atividade.

Pois para viver esta bela profissão deve-se em primeiro lugar saber apreciar a vida em sua beleza, olhar para cada pessoa com esperança, gostar de poder ajudar e ser ajudado, ter paciência, determinação, garra para lutar pela vida e o bem-estar dos seus pacientes.

Por isto, uma salva de palma para estes grandes heróis e guerreiros, com 50 anos de dedicação, com lindas histórias, emocionantes, tristes e de muita luta.

Parabéns!!!

AMNI
Diretoria/Admistração
Triênio 2020/2023

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

Dr. Rubem Francisco Regoto da Rosa	01/02
Dr. Joé Gonçalves Sestello	03/02
Dr. Paolo Colafranceschi	03/02
Dr. Paulo Sérgio Perelson	03/02
Dr. Hilton Rocha Tavares	05/02
Dr. Paulo Roberto Rodrigues da Cunha	05/02
Dra. Laila Cristina da Silva Gomes	05/02
Dr. Carlos Alexandre de Paula Barros	06/02
Dra. Fátima Silva Alves Loureiro	06/02
Dr. Renato Ferreira Palhares	06/02
Dra. Yolanda Portês Gouveia	06/02
Dra. Andréa de Oliveira Costa Coelho	07/02
Dra. Renata Neves Costa	07/02
Dr. Antonio Carlos Coutinho Junior	08/02
Dra. Elen Fátima Alves Storti	08/02
Dra. Vanessa Teixeira Maria Rodrigues	08/02
Dra. Alessandra Ferreira Barbosa	09/02
Dr. Emilson Ferreira Lorca	09/02
Dr. Getúlio Sessim	09/02
Dra. Tatiana de Mello e Souza	10/02
Dr. Ricardo H. R. de Rodrigues	10/02
Dra. Aline Ognibeni do Carmo	11/02
Dr. José Carlos Damian Junior	11/02
Dr. René Ramos Pinheiro	11/02
Dr. Roberto Senne de Arruda	11/02
Dr. Carlos de Abreu Lima Thomé da Silva	12/02
Dr. Paulo Roberto Berthoux Martins	12/02
Dr. Marcelo Marques de Almeida	13/02
Dr. Roberto Monteiro de Albuquerque	14/02
Dra. Soraia Montenegro Caram	14/02
Dr. Leonardo Ribeiro Arakaki	15/02
Dr. Luiz Carlos Nobre Cavalcanti	15/02
Dr. Paulo Cezar de Almeida	15/02
Dra. Elizabeth Maria Rebelo de Azeredo	15/02
Dr. Alan José Soares Bastos	16/02
Dr. Geomar Alves de Menezes	16/02
Dra. Andréa Madeira Boaventura	16/02
Dra. Dayse Pereira Terra	17/02
Dr. Nelson Rosas Filho	17/02
Dr. José Ricardo Wildberger de Mattos	18/02
Dr. Airton da Silva Teixeira	19/02
Dr. Cleuber Alves Pereira	19/02
Dr. Felipe Areias Mourão	19/02
Dr. José Alexandre Albani Carvalho	19/02
Dra. Fernanda Cristina Teixeira Rodrigues	19/02
Dra. Ivani Aparecida Pavan Togi	19/02
Dr. Alcebíades Peres Machado Filho	21/02
Dra. Mônica Canale Orsi	21/02
Dra. Renata Gama Flores Amaro da Silva	21/02
Dra. Cyntia Virgínia da Silva Sardenberg	22/02
Dra. Marlene Alves Pessoa	22/02
Dra. Teresinha Fátima de Almeida Ventura	22/02
Dr. Wendel José Itigy de Paula	22/02
Dr. Carlos Eduardo Marques	23/02
Dra. Carla Suzana da Silva Baptista	23/02
Dr. Adir Miranda de Araújo	24/02
Dr. João Ramiro Baptista e Costa	24/02
Dra. Vívian Falci Lopes	24/02
Dra. Karen Vilas Bôas Vianna	25/02
Dr. Robisney Ferreira Avelar	26/02
Dra. Ana Alice Salles Tannuri	26/02
Dra. Vânia de Paiva Castro Rabello	27/02
Dr. Ivan Nogueira Júnior	28/02
Dr. José Alves Neto	28/02
Dra. Roberta Quintella Zamolyi de Mattos	28/02

Eliel Figueirêdo

LABORATÓRIO E IMAGEM

Mais de **2.000 exames** em **um só lugar!**

Sexagem **Fetal**

Descubra o sexo do seu bebê

Exame de **COVID-19**

Saiba se está com a presença do vírus

**Consulte-nos*

Exame **Toxicológico**

Para Detran, Empresa, Concurso e Particular

Consulte as nossas **Unidades**

Acesse o nosso site!

www.elielfigueiredo.com.br

Central de Atendimento

(21) 2450-8200

Scaneie o QR Code e saiba mais!

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