amni

O ESTETO
em revista

Fevereiro de 2022
Número 106 Ano 10
Venda Proibida

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

FEVEREIRO: "ESTIMATIVAS PARA 2022"

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

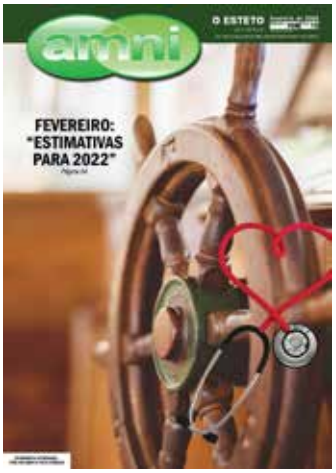
Avenida Benjamim Pinto Dias,
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:
21 2594-9366

PARTICULAR
COM PREÇOS
ESPECIAIS

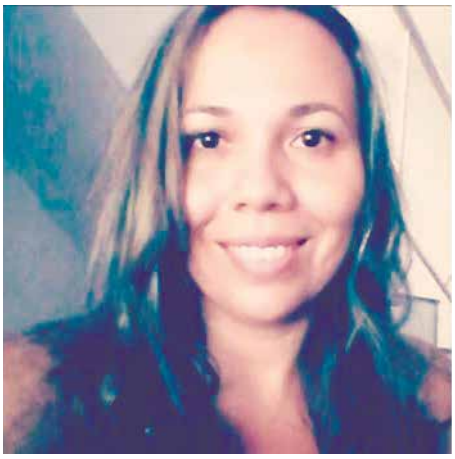
www.riolabor.com.br

Nesta Edição



Olá queridos leitores. Como estão?
Queria propor uma reflexão: já pararam para pensar no que todos estamos fazendo nesta vida? Qual é o propósito de estarmos aqui? Eu tenho andado meio reflexiva e esta pandemia aumentou ainda mais alguns questionamentos que já possuía guardados em mim.
Tenho plena confiança que a vida tem que ser muito mais do que acordar, trabalhar, resolver problemas, pagar contas, comer, dormir e começar tudo de novo no dia seguinte. Tantas vezes somos levados para o trabalho que mais convém, para relacionamentos que não servem para nós, para situações em que não cabemos.
Eu acredito na fluidez da vida e que quando fazemos o que amamos, quando estamos ao lado de pessoas que amamos, quando vamos a lugares que nos lavam a alma e enchem nossos olhos e corações... Aí sim a vida faz sentido. Porque ela é um sopro. Então por que perder tempo estando num trabalho que o deixa infeliz, numa relação que não é boa para ambos e vivenciando situações que não o fazem feliz?
Que cada um possa refletir melhor se está trilhando caminhos que levam à realização pessoal e profissional no rumo de sua missão de vida. E se, por acaso, estiver fora da rota certa, saiba que ainda há tempo de refazer os passos e optar por escolhas que o farão muito mais feliz.
Até março!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
CARDIOLOGIA	13
DERMATOLOGIA	14
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	15
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA HISTÓRIA	18
CLAUDIO MOURA - VIP'S	20
SAÚDE BUCAL	22
PMNI	24
NEGÓCIOS/BRASIL	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 106 • Ano 10
Fevereiro 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.

FEVEREIRO: "ESTIMATIVAS PARA 2022"

Mais uma edição e 2022 começando a pegar o ritmo...
Aos trancos e barrancos...
Mas lutando para pegar o ritmo...
Ainda estamos vivendo o achismo, as previsões, todos os ismos possíveis...
Os nossos queridos Economistas, pessimistas de plantão e do mundo, sempre avaliando os momentos que ainda vivemos, de forma negativa, calculam grosseiramente que a nossa taxa de desemprego no Brasil, que atualmente está em 11,6%, seguirá na casa dos dois dígitos pelo menos até 2025....
Se isto realmente se confirmar, o nosso querido país vai completar dez anos consecutivos de desemprego de dois dígitos, ou seja, acima de 10%...
Mas temos que observar e entender que com todas os problemas e após cada crise que vivemos nos últimos 20 anos, sem pandemia e com pandemia, o nosso mercado de trabalho é totalmente pressionado para baixo.
Então, estes mesmos economistas afirmam que o prolongamento da crise econômica nos últimos anos acabou por pressionar o mercado de trabalho. E que o desemprego passou a acelerar e, mais recentemente, surgiu a pandemia do novo coronavírus.
Estes mesmos economistas informam e acreditam que para 2022 a expectativa de nossa economia, virtualmente estagnada, por uma sequência de anos muito difíceis, com problemas de demanda nas empresas e ceticismo em relação à capacidade de nosso Brasil de resolver nossos problemas estruturais, afirmam que ainda teremos um período longo de crescimento baixo, e que isto afeta negativamente a oferta de mão de obra.
Concordamos que o desemprego é cruelmente especial para os pobres...
E que eles sofrem muito mais os seus efeitos, pois dependem diretamente de sua renda para sobreviver.
E temos que entender que em regiões metropolitanas, isto gera um grande flagelo social, pois leva à desintegração familiar, ao despejo das residências e à própria perda da cidadania.
Entenda o seguinte: "cada desempregado a mais significa um consumidor a menos".
Mais uma vez dizemos, lembramos e informamos....Só serão negativas as ações econômicas se ficarmos em nossa querida e fácil zona de conforto.
Isto serve para todos...Para os empresários, funcionários, sociedade e governo!
Temos que reagir...
Temos que parar de reclamar e de esperar o que vai acontecer.
Vamos trabalhar e manter os nossos empregos e vidas.
Temos que nos planejar.
Temos que lutar de verdade para manter a sobrevivência de nossas famílias e de nosso país.
Temos que elaborar um plano de sobrevivência!!!
E mais uma vez lembrando...
Este ano será de muita importância. Pois já são 02 anos consecutivos de muitas perdas.
Temos que virar este quadro e reaquecer natural-

mente o mercado.
Ano de eleição...
Ano de mudanças...
Pense com a cabeça e não por R$50,00.
Não venda o seu voto.
Ele vale muito mais do que isto...Aprenda a votar!
Participe do processo! Não deixe que decidam por você!
E vamos de AMNI, a Casa do Médico para o Médico! Continuamos trabalhando com muito afinco a fim de que todos continuem acreditando e apoiando o nosso trabalho e as nossas iniciativas.
A AMNI existe exclusivamente para você e por você! Vamos todos trabalhar para que a nossa Casa continue sempre valiosa para todos nós, um ponto de apoio e referência para todos que estão a nossa volta, incluindo os nossos colaboradores e amigos. Pense nisto!!!
Assim, 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...valorize nossas atividades e iniciativas....
A nossa existência, sobrevivência e utilidade dependem totalmente de você... e de todos nós; 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, de preferência) 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. Continuamos 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, vamos trabalhar para fazer de 2022 O ANO DA VIRADA. Deus nos proteja e ilumine as nossas mentes e corações!!!
AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2020/2023
"A CASA DO MÉDICO PARA O MÉDICO."
Estamos à sua disposição! Sempre!

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

"AMNI: a nossa Casa"

A DESMISTIFICAÇÃO DO ATENDIMENTO PSIQUIÁTRICO NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Não é de hoje que assistimos vários colegas sofrendo de moléstias mentais pelo acúmulo de trabalho, falta de tempo para praticar exercícios físicos e esgotamento diário, o que leva a problemas familiares e isolamento social, por falta de estímulo ao lazer e devido a tanta carga emocional depositada na nossa conta por parte das aflições diárias dos nossos pacientes.

E também sabemos que devido à facilidade de acesso a diversos medicamentos de todo o tipo, acabamos por fazer teste terapêutico em nós mesmos na esperança de buscar soluções rápidas para os nossos problemas.

Quem nunca se sentiu angustiado e ansioso após um dia difícil? Ao final de uma longa jornada de plantões?

Mas um dia a conta chega, e todos os pequenos deslizes para nos sentirmos melhores viram uma bola de neve e já não sabemos mais o que é necessidade ou uso inadequado de medicações.

A Síndrome de Burnout é um mal muito comum entre os profissionais de saúde e pouco diagnosticada por um especialista psiquiatra por irmos procrastinando os sintomas e fazendo automedicação oferecida pela própria indústria farmacêutica como um sintomático.

Procure um profissional, um atendimento psiquiátrico, ao primeiro sintoma de fadiga, esgotamento, insônia, euforia desmedida e entenda qual o melhor caminho a seguir.

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

LEUCEMIA: MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE À DOENÇA

Fevereiro Laranja é o mês de conscientização da leucemia, um dos principais tipos de câncer hematológico que afeta crianças e adultos. A campanha ressalta a importância do diagnóstico precoce da doença – muitas vezes descoberta em exames de sangue de rotina – possibilitando melhores resultados no tratamento e aumentando as chances de cura.

A leucemia é um câncer que se origina na medula óssea, onde são produzidas as células do sangue: leucócitos (glóbulos brancos), hemácias ou eritrócitos (glóbulos vermelhos) e plaquetas. Sem que haja uma causa definida, as células que sofrem mutação substituem as células sanguíneas normais na medula, comprometendo o sistema de defesa do organismo. As leucemias podem ser agudas ou crônicas, de acordo com a velocidade de evolução da doença. A leucemia aguda progride rapidamente, enquanto nos casos crônicos, de lenta progressão, o paciente costuma ser assintomático na fase inicial. Também é classificada como leucemia mieloide ou linfoide (linfocítica), de acordo com o tipo das células comprometidas.

O aparecimento de alguns sintomas, quando persistentes, serve de alerta para que o médico faça uma investigação mais ampla: palidez, cansaço, febre, aumento de gânglios na axila, virilha ou pescoço, infecções recorrentes, hematomas no corpo, petéquias (pequenas manchas vermelhas ou marrons), sangramentos na gengiva e no nariz, aumento do baço e do fígado. As alterações nas células do sangue podem ser detectadas no hemograma comum. E a confirmação do diagnóstico é feita com exames específicos, como o mielograma.

No Brasil, de acordo com INCA (Instituto Nacional de Câncer), estima-se que 10.810 novos casos de leucemia sejam diagnosticados ao ano, sendo o 13º câncer mais frequente na população. Entre os casos de câncer infantojuvenil, é o mais comum entre os jovens com até 20 anos, representando 28% de todos os diagnósticos de câncer nesta faixa etária. Contudo, a maior parte dos casos de leucemia ocorre em indivíduos idosos, acima de 55 anos.

Existem mais de 12 tipos de leucemia, porém os quatro principais são leucemia mieloide aguda (LMA), leucemia mieloide crônica (LMC), leucemia linfocítica aguda (LLA) e leucemia linfocítica crônica (CLL). O padrão de ocorrência dos subtipos é diferente entre as faixas etárias. Na população até 20 anos de idade, o subtipo mais frequente é a LLA; na população entre 20 e 49 anos, a mais prevalente é a LMA; e nos indivíduos com mais de 50 anos é maior a ocorrência da LLC.

Nos últimos anos, o avanço das pesquisas na área tem influenciado positivamente o prognóstico e aumentado as chances de cura das leucemias. A indicação do tratamento mais efetivo dependerá de alguns fatores, tais como: tipo de leucemia, momento do diagnóstico (precoce ou tardio), idade do paciente, estado geral de saúde. Os pilares do tratamento da leucemia têm sido quimioterapia, radioterapia e transplante de células-tronco. Nas últimas duas décadas, outras alternativas têm sido utilizadas, e, dentre as opções, a terapia-alvo surgiu como possibilidade terapêutica, individualizando cada vez mais o tratamento, na medida que atinge anormalidades específicas presentes em determinados tipos de leucemia.

Outra alternativa promissora é a imunoterapia, modalidade de tratamento que utiliza o sistema imunológico do paciente para combater o câncer. Porém, diferentes tipos de leucemia requerem diferentes combinações de terapias. Por vezes, a realização do transplante de medula óssea (TMO) é a melhor, senão a única, chance de cura para muitos pacientes.

O transplante de medula óssea pode ser pode ser autólogo (com células do próprio paciente) ou alogênico (quando o paciente recebe as células saudáveis de um doador). A Campanha Fevereiro Laranja também visa sensibilizar a população sobre a doação de medula óssea. Segundo o Registro Nacional de Doadores Voluntários de Medula Óssea (Redome), cerca de 25% dos pacientes encontram um doador compatível na própria família, geralmente um irmão ou um dos pais. Mas 75% das pessoas que esperam por um transplante necessitarão da medula óssea de um doador não aparentado. E, neste caso, a chance de encontrar um doador compatível é de 1 em 100 mil. Para ser um doador, é preciso ter entre 18 e 35 anos de idade, ter boa saúde e não possuir doenças infecciosas transmissíveis pelo sangue. O cadastro é realizado nos hemocentros em todo o país e, caso haja interesse, informe-se nas unidades mais próximas, em sua cidade. A doação de medula óssea é uma atitude solidária que pode salvar vidas!

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

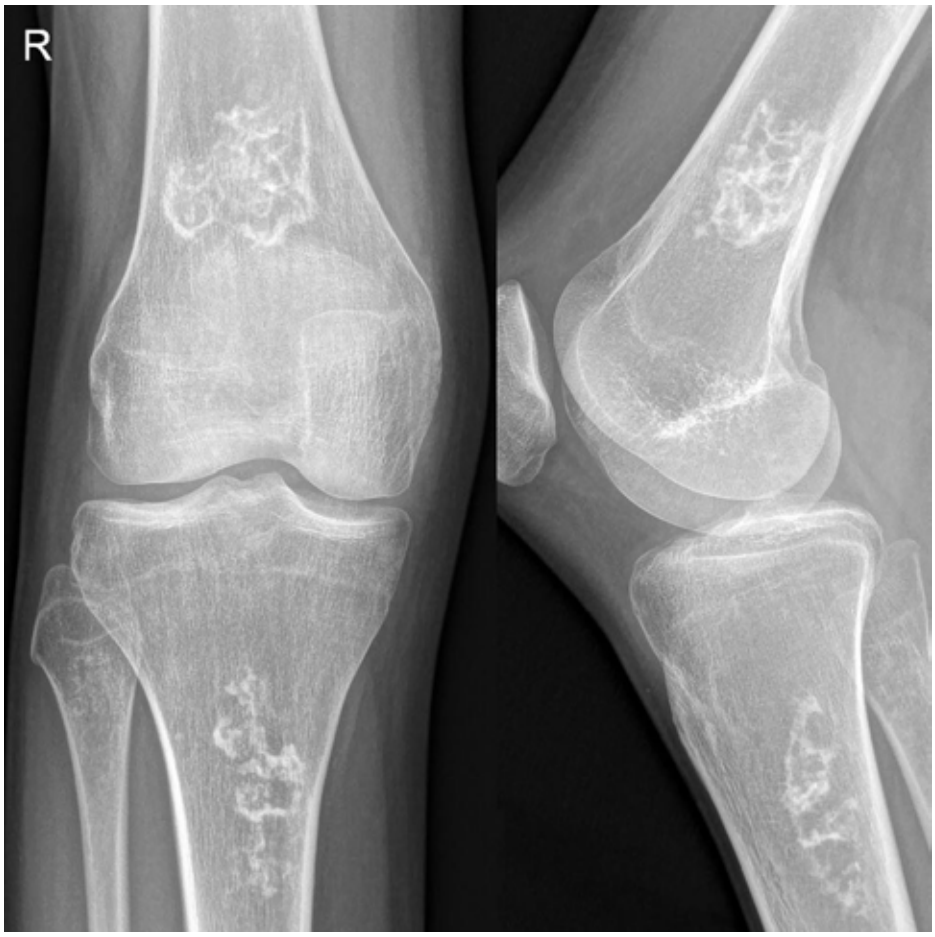
A MELHOR INFRAESTRUTURA
HOSPITALAR EM
SÃO JOÃODE MERITI / RJ

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

INFARTO ÓSSEO



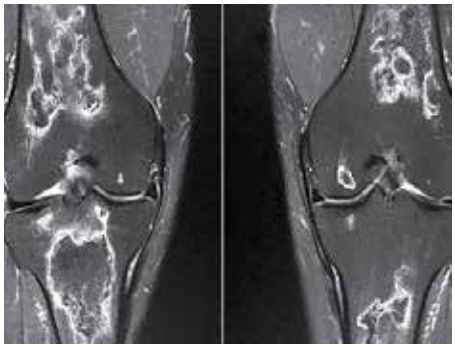
O infarto ósseo é uma patologia rara, que resulta da interferência do fornecimento de sangue para o osso, ou seja, uma necrose ocorre no local, gerando um tecido sem vascularização. O real motivo para sua ocorrência já foi estudado mas ainda não foi descoberto, associado ou não a fraturas, são comumente assintomáticos e descobertos incidentalmente por uma radiografia de rotina. Uma série de fatores pode estar associada tais como: alcoolismo, trauma, uso de esteroides, radiação, mas muitos pacientes não tem a causa conhecida. Algumas doenças que interrompem o suprimento sanguíneo para o osso podem ser causa do infarto ósseo como o lúpus eritematoso sistêmico e a artrite reumatoide.

Esses pacientes geralmente são assintomáticos e quando sintomáticos as queixas comuns são dor local, aumento de volume ou vermelhidão. A localização mais comum é no fêmur e tíbia e mais frequente em homens na faixa etária de 50-60 anos de idade.

As imagens radiológicas podem ser confundidas com encondroma ou condrossarcoma, sendo assim, em alguns casos, a biópsia se faz necessária.

A transformação maligna pode ocorrer e se caracteriza por destruição óssea na área com uma reação óssea, dor intensa e massa local.

O infarto ósseo não necessita de nenhum tratamento específico, exceção feita para os raros casos que malignizam e que evoluem para sarcomas. Na grande maioria das lesões a conduta é expectante, ou seja, acompanhamento com consultas de rotina e exames de imagens.



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

DIRETORIA DA UNIMED NOVA IGUAÇU DIVULGA AOS COOPERADOS PRIMEIROS RESULTADOS POSITIVOS

Reunião teve objetivo de dar transparência às medidas adotadas e metas alcançadas nos primeiros meses da nova gestão

A diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu se reuniu com os cooperados, presencial e on-line, no sábado, dia 22 de janeiro, com o objetivo de dar ciência das medidas adotadas pela atual gestão. Desde que assumiu a presidência, em julho de 2021, Joé Sestello e demais diretores – o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, o Diretor Econômico-Financeiro, Gilmar Pacheco, e o Diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna – vêm trabalhando dedicados a superar os desafios e buscar novos caminhos que promovam o crescimento e fortalecimento da Cooperativa de maneira consciente e sustentável.

Durante o encontro alguns pontos foram destacados, como a evolução da carteira de clientes, fundamental para a oxigenação do negócio. Neste sentido, novas estratégias comerciais e de marketing estão sendo desenvolvidas com foco no PME e PJ, sem prejuízo da carteira de planos individuais. Os custos assistenciais, que compreendem as despesas da Cooperativa, também vêm passando por análise criteriosa, assim como o intercâmbio. Diversas iniciativas no direcionamento do cliente para a rede própria da Cooperativa, por exemplo, derivaram em um aumento de 22,17% do faturamento com o intercâmbio em 2021.

– Podemos observar vários resultados positivos em poucos meses de trabalho desta nova diretoria executiva. A nossa dedicação diária e o estreitamento no relacionamento com empresas do Sistema Unimed são fatores primordiais para estarmos hoje colhendo os primeiros frutos em tão pouco tempo. Nossos esforços já produziram uma melhora significativa no monitoramento econômico, retirando a Cooperativa da 'Situação Grave I'. Entretanto, temos ainda muito a progredir e estamos caminhando com uma postura de trabalho ética e com total transparência aos cooperados, sócios da Cooperativa – ressaltou Joé Sestello.

Nesta trajetória, algumas ações se destacam: ampliação dos recursos próprios; realização de auditoria contábil, financeira e assistencial da Oncologia; redução do Coeficiente de Honorário (CH) dos exames de alta complexidade e dos prestadores de serviços laboratoriais; monitoramento permanente dos indicadores através da Sala de Situação; automação dos processos de trabalho; implantação de um software de gestão mais moderno; reestruturação do setor Jurídico e do setor de Marketing; negociação da tabela praticada com prestadores hospitalares. Só neste último item, a partir de julho, houve uma queda nos custos em torno de 4,14%. E, com a total mudança da equipe e do sistema de trabalho do setor Jurídico, a partir de agosto do ano passado foi possível atingir uma queda de 62,7% nos custos com a judicialização.

O Presidente Joé Sestello apresenta os primeiros resultados positivos da nova gestão

Novos projetos e foco no cooperado

A atual diretoria executiva também vem cultivando um melhor relacionamento com os cooperados. "Estamos estabelecendo uma melhor interlocução com o nosso cooperado e o seu maior engajamento junto à operadora. Nos colocamos sempre ao dispor para dúvidas para que o cooperado, sócio da Unimed Nova Iguaçu, entenda e participe cada vez mais das decisões desta diretoria. Abrimos, inclusive, alguns canais de comunicação a fim de facilitar ainda mais essa aproximação, como a criação do Canal do Cooperado via WhatsApp e Telegram, além do Portal do Cooperado", exemplifica o Presidente.

Outros projetos estão em andamento: criação do serviço de Telemedicina, implantação da Atenção Primária à Saúde, expansão do Espaço Cuidar Bem, ampliação e reestruturação do Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed (Camu), abertura do Centro Oncológico, melhoria da Medicina Preventiva, interligação das lojas comerciais, abertura do hospital em fases, criação do projeto Unimed na Praça, execução do Programa ESG (sigla em inglês que significa environmental, social and governance, que corresponde às práticas ambientais, sociais e de governança de uma organização).

– Nossa dedicação busca o bem comum, sempre com foco no equilíbrio e na promoção de melhores oportunidades para todos os cooperados. Afinal, somos uma Cooperativa de médicos e cuidar das pessoas faz parte do nosso DNA. Esta característica já nos diferencia das demais empresas atuantes no mercado na área da saúde. Acreditamos que esta é a nossa essência e, com a união de todos, colheremos resultados ainda mais prósperos – finalizou o Presidente Joé Sestello.

Diretoria também vem investindo no melhor relacionamento com os cooperados, sócios da Cooperativa

Cooperados participam, presencial e remotamente, e ficam satisfeitos com a transparência dos dados

CORRIDA E PASSEIO CICLÍSTICO UNIMED NOVA IGUAÇU AGITAM O ANIVERSÁRIO DE 189 ANOS DA CIDADE

Cooperativa médica participa de ação estimulando hábitos saudáveis

O Vice-Presidente Jorge Luiz Andrade (centro) recebeu o público na tenda #Mude1Hábito junto aos colaboradores Diogo Dias, Larissa Corrêa, Tania Mara, Jeanne Paonessa e Márcio Baptista

Unimed marca a sua presença em evento da cidade e atrai participantes

A Unimed Nova Iguaçu participou dos eventos Corrida e Passeio Ciclístico em comemoração ao aniversário de 189 anos da cidade de Nova Iguaçu. Como patrocinadora oficial, a Cooperativa deu nome às duas ações, que aconteceram durante a noite de sábado (15/01) e a manhã de domingo (16/01), respectivamente. Montada em praça pública, na Via Light, a tenda 'Mude1Hábito' atraiu centenas de pessoas com dicas sobre saúde e vida saudável e contou, ainda, com a distribuição de brindes.

Além da participação de alguns colaboradores, o Vice-Presidente, Jorge Luiz Gonçalves Andrade, também esteve no local e fez a entrega das premiações aos ganhadores das competições. "Para nós da Unimed Nova Iguaçu foi um prazer comemorar o aniversário da cidade desta maneira. Divulgamos para um público gigante a ideia da saúde somada ao nosso Jeito de Cuidar", apontou.

Para Márcio Baptista, responsável pelo setor de Comunicação e Marketing da Unimed Nova Iguaçu, o evento consolidou o retorno da marca às ruas. "Nossa participação marcou a nova era de comunicação da Cooperativa. A aproximação com a comunidade em que estamos inseridos é no que estamos apostando. O público aderiu significativamente, e já tivemos ótimos resultados convertidos, inclusive, em número de seguidores e aumento do engajamento em nossas redes sociais".

UNIMED NOVA IGUAÇU AVANÇA NA INFORMATIZAÇÃO E REDUZ CUSTOS

A partir de deste ano os informes de rendimentos para a declaração do imposto de renda 2022 poderão ser acessados via portal Unimed. Esta é uma excelente notícia que trará maior segurança, agilidade e redução de custos para a Cooperativa. A inovação está sendo implementada pelo setor de Contabilidade em parceria com a Segurança da Informação.

– É com enorme satisfação que compartilhamos esta excelente notícia. Além de todos os benefícios práticos, precisamos considerar que a iniciativa está alinhada a nossa filosofia de responsabilidade e sustentabilidade, já que teremos significativa diminuição do uso de papel e gasto com envio pelos Correios. Esta informatização representa mais um importante avanço da Unimed Nova Iguaçu – observa a coordenadora da Contabilidade, Rosana Vitório.

Segundo o gerente de Segurança da Informação Raul Cardoso, os informes de rendimentos serão disponibilizados via portal a partir do dia 28 de fevereiro para cooperados, colaboradores, prestadores de serviços da rede credenciada, médicos auxiliares e instrumentadores.

COOPERATIVA PROMOVE SEMANA DE DEBATE SOBRE SAÚDE MENTAL

A equipe do Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed – Camu promoveu, durante uma semana, minipalestras aos usuários do setor abordando a campanha Janeiro Branco. "O objetivo da iniciativa foi chamar a atenção das pessoas para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional. Além do debate sobre o cenário atual que a humanidade está vivenciando, os encontros ajudaram a esclarecer dúvidas, desmistificar tabus, realizar dinâmicas e estimular a reflexão", comenta a coordenadora Renata Araújo.

Dados da Organização Mundial da Saúde de 2019 já mostravam que o Brasil é o país mais ansioso do mundo e o mais deprimido da América Latina. Mesmo com o tema tão presente no cotidiano dos brasileiros, os transtornos mentais ainda são rodeados por preconceito e pela falta de informação. Com a pandemia pela Covid-19, naturalmente, este cenário se agravou.

Participaram da ação os profissionais Wiverson Oliveira (psicólogo), Maria das Dores Carvalho (psicóloga), Samara Barão (psicóloga), Tatiane Tatagiba (psicóloga), Mariangela Reis (fonoaudióloga) e Jaqueline Ferreira (fonoaudióloga).

Usuários são orientados sobre a importância de cuidarem da saúde mental e emocional

PALESTRA DEBATE SAÚDE MENTAL COM COLABORADORES DA UNIMED NOVA IGUAÇU

Discutir os impactos na saúde mental neste período em que a sociedade ainda enfrenta a pandemia da Covid-19 foi o tema central da palestra remota ministrada pela psicóloga do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS), Adriana Iannelli, aos colaboradores da Unimed Nova Iguaçu no dia 12 de janeiro. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil apresenta altíssimo índice de casos de depressão e ansiedade entre os países da América Latina.

Durante o bate-papo, a psicóloga relembrou que no início da pandemia a quantidade de informações sobre a doença, internações e mortes, sem citar as notícias falsas, resultou em um aumento significativo de casos de ansiedade, angústia e medo em boa parte da população. Para Adriana Iannelli, a chegada da vacina foi um divisor de águas, mas que muitos estão vivenciando um quadro de estresse pós-traumático seja pelo isolamento social, morte de familiares e/ou amigos, bem como outros fatores externos.

Com a finalidade de mitigar os sentimentos e sintomas que afetam a saúde mental, ela destacou a importância de se evitar o noticiário tão carregado de informações negativas, e buscar alternativas mais leves como uma boa leitura, ativar a rede de amigos e familiares de forma consciente e sem aglomeração, fazer atividade física, organizar novos planos para o ano que está se iniciando e seguir um dia de cada vez para que não sejam gerados novos quadros de ansiedade.

UMA OPÇÃO NO TRATAMENTO DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA COM FRAÇÃO DE EJEÇÃO PRESERVADA: EMPAGLIFOZINA

Recentemente, no Congresso Europeu de Cardiologia, de 2021, foi relatado um esperado estudo, o EMPEROR-PRESERVED, que avaliou o uso da EMPAGLIFOZINA 10 mg/dia na insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada (ICFEP).
Infelizmente, nenhum dos fármacos, como a candesartana, a espironolactona, e, mais recentemente, o sacubitril-valsartana, testados para o tratamento de tal doença, se mostraram eficazes. Diversas condições são causadoras da ICFEP, como a obesidade, diabetes, hipertensão, coronariopatia e envelhecimento.

EMPEROR-PRESERVED
Este importante estudo contemplou 2.297 pacientes usando EMPAGLIFOZINA e 2.291 usando placebo, duplo-cego, que incluiu maiores de 18 anos, portadores de NT-pro BNP maior que 300 pg (maior que 900 em portadores de fibrilação atrial), em classe funcional II-IV (NYHA), e fração de ejeção maior ou igual a 40%.
A média de idade da população, 71 anos, com 45% de mulheres, 50% de diabéticos e 90% de hipertensos. A fração de ejeção média foi de 54%.

RESULTADOS
Após a média de 26,2 meses, aberto o estudo, observou-se a eficácia da EMPAGLIFOZINA em diminuir desfechos negativos (HOSPITALIZAÇÃO E MORTE CARDIOVASCULAR).
No grupo EMPAGLIFOZINA, 415 dos 2.297 pacientes apresentaram desfechos negativos, enquanto no PLACEBO 511 dos 2.291 observou-se que dos 13,8% contra 17,1% favoreceu a EMPAGLIFOZINA, sendo que o benefício foi às custas basicamente da INTERNAÇÃO e não da morte cardiovascular. Os pacientes com menor fração de ejeção foram os mais beneficiados.

CONCLUSÃO
O inibidor da SGLT2 EMPAGLIFOZINA mostrou-se benéfico em reduzir internações em portadores de insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada, diabéticos e não diabéticos.

Fonte: Anker, Stefan D.; Butler, Javed; Filippatos, Gerasimo; et all. Empaglifozin in heart failure with a preserved ejection fraction. New England Journal of Medicine, 14 Out. 2021. Disponível em: <https://www.nejm.org/>. Acesso em: 05 Jan. 2022.

ESCRITO POR:
DR. MAURÍCIO DE SOUZA ROCHA JÚNIOR
Cardiologista

DERMATITE ATÓPICA E OS INIBIDORES DE JAK

Dermatite atópica (DA) é uma doença crônica com evolução em surtos, predominantemente na infância, manifestando-se nos primeiros anos de vida. É definida como inflamação pruriginosa relacionada com doenças atópicas – asma, rinite, entre outras – e elevação de IgE, sendo até 20% prevalente em crianças e em torno de 10% em adultos por todo o mundo.

Sua origem atribui-se à multifatoriedade envolvendo propensão genética e desregulação imune. Os fatores genéticos determinam a expressão da atopia, que pode ser completa (tríade atópica: dermatite, rinite e asma) ou incompleta. As anormalidades da resposta imunológica são desencadeadas pelo meio externo como alérgenos de contato, produtos microbianos, aeroalérgenos, entre outros. Tem apresentação variável por idade e severidade da doença, sendo marcada por prurido e xerose.

Nos casos graves resistentes a todas as terapias de reparação de barreira cutânea, identificação e afastamento dos alérgenos, com o uso de altas doses de anti-histamínicos e corticoides e muitas das vezes ainda assim usando imunossupressor poupador de corticoide, existem pacientes que não respondem e evoluem com frequência para quadros de eczematização seguidos de piodermites.

Esta sequência de fatores leva os pacientes à exaustão emocional pela falta de resposta adequada e grande prejuízo à qualidade de vida, pois além das feridas e manchas residuais, existe um prurido intenso que afeta a quantidade de sono, levando a vários outros distúrbios psíquicos.

Algumas terapias podem ser utilizadas na intenção de controlar as exacerbações e também como modificadoras da doença, como os imunobiológicos (Dupilumabe) e os inibidores da Jak.

O baraticinibe, o tofacitinibe e o zupadacitinibe são os novos medicamentos orais que prometem um mecanismo inovador, ajustável e com grande possibilidade de adesão.

Os estudos mostram uma eficácia potente e diminuição de até 75% nos marcadores e métricas que avaliam a DA, como o SCORAD, EASi e IGA.

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

EU GOSTO DE VEGETAIS, MAS NÃO COMO PORQUE ESTRAGA RÁPIDO!

Você já ouviu falar de uma técnica que pode aumentar a durabilidade dos alimentos? É muito comum comprar legumes e verduras deixar lá na geladeira e quando for olhar já estragou tudo! Mas podemos resolver isto fazendo o branqueamento dos alimentos.

Esse é um método utilizado na conservação dos alimentos que consiste em provocar um choque térmico em um rápido período de tempo. Com o objetivo de inativar enzimas que vão deteriorando os alimentos. Além de também reduzir a carga microbiana, ajudar a eliminar resíduos agrotóxicos e preservar coloração e sabor!

Como fazer?

- Lave os alimentos;
- Corte em pedaços pequenos;
- Mergulhe os vegetais em água fervente;
- Escoe o alimento e imediatamente o coloque em uma vasilha com água e gelo, até que mude a temperatura;
- Seque o alimento e coloque em potes de vidro, deixando uma folga de aproximadamente 10% entre o alimento e a tampa (Este processo pode ser feito em sacos específicos para alimentos, retirando todo o ar);
- Congele por até 3 meses;

- Hortaliças como cheiro verde, couve, couve-flor, brócolis, aspargos, espinafre, aipo, alho-poró e repolho: deixar de 2-3 minutos em água fervente.
- Berinjela, beterraba, batatas, mandioca, cenoura de 2-4 minutos.

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

Cuidando de você e da sua família

@paschoalmartino

CONHEÇA NOSSOS EXAMES

Bioquímica
Hematologia
Hormonais
Imunológicos
Urina
Fezes
Anatomia Patológica

PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

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

NOSSAS UNIDADES
Nova Iguaçu
Rua Bernardino de Melo, 1399
2 andar | Tel.: 2667 3717

Nilópolis
Av. Getúlio Vargas, 1626
Centro | Tel.: 2691 4867

www.labpaschoalmartino.com.br

NEWMEDIC

PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

TUDO PARA SAÚDE TUDO POR VOCÊ!

R$ 52,99

GEL CONDUTOR MERCUR 5Kg

R$ 5,99 UNI
Pct com 10 uni
R$ 59,99

AVENTAL DESCARTÁVEL

R$ 32,99

RESPIRON CLASSIC

R$ 2,99 UNI
CX com 10 uni
R$ 29,99

MÁSCARA DESCARTÁVEL KN95

R$ 179,99

APARELHO DE PRESSÃO DIGITAL AUTOMÁTICO DE BRAÇO

R$ 219,99

NEBULIZADOR ULTRASSÔNICO ULTRANEB DESK 2

R$ 179,99

INALADOR E NEBULIZADOR NEBDOG

R$ 44,99

ESTETOSCÓPIO PREMIUM

R$ 119,99

OXÍMETRO OLED GRAPH

R$ 699,99

CADEIRA DE RODAS JAGUARIBE 1011

R$ 99,00

KIT MEDIDOR DE GLICOSE G-TECH FREE SMART

*IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

Peça pelo nosso Delivery - Consulte a sua região

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. das Américas, 7707 bl 2 lj 104 - Shopping Millenium Barra da Tijuca - RJ
(21) 97163-5184 (21) 3268-9619

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 610 - Copacabana - RJ
(21) 3437-8629 (21) 97517-2804

PACIENTES COM MAIS DE 60 ANOS ANDAM MAIS ACIMA DO PESO

De crianças a idosos, os brasileiros vêm engordando a despeito da idade. Entre as pessoas com 60 anos ou mais, o índice de sobrepeso na população saltou de 53 para 61% entre 2006 e 2019, e o de obesidade pulou de 16 para 22% no período.

É o que aponta uma análise de nutricionistas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) baseada nos dados da pesquisa Nacional Vigitel.

O recorte sobre a maturidade chama a atenção para os impactos do excesso de peso nesta fase: além de elevar a propensão a um rol de problemas que vai de diabetes a infarto e AVC, a obesidade pode impor limitações à autonomia.

Homens com mais de 70 e pelo menos 09 anos de escolaridade, que moram em regiões menos desenvolvidas, foram os que mais engordaram.

Medidas individuais, alimentação balanceada, prática regular de exercícios, controle do estresse, boas noites de sono e consultas de rotina estão na base dos cuidados com o peso.

Especialistas defendem políticas públicas para melhorar o acesso a alimentos saudáveis, incentivar e viabilizar a atividade física e dar suporte profissional a quem está acima do peso.

Mesmo que se mantenha o peso corporal, a tendência é acumular gordura ao longo dos anos. Isto acontece porque todas as pessoas perdem massa muscular com o envelhecimento, mesmo aquelas ativas fisicamente. Assim, a proporção de gordura sempre aumenta em relação à quantidade de massa muscular.

A obesidade em idosos também pode favorecer o aparecimento de doenças ou a piora de algumas delas, como:

- Aumento do risco de ter ou agravar quadros de doenças relacionadas à demência, como Alzheimer, Parkinson, entre outras.
- Aumento do colesterol, que favorece o AVC e infarto.
- Diabetes
- Hipertensão
- Apneia do sono
- Artrose
- Coronariopatia
- Esteatose hepática.
- Gota
- Insuficiência renal

O ideal é buscar ajuda médica e nutricional para que a situação não se agrave.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

FAMIGLIA BORGHI

O CASAMENTO DE JORGE BORGHI: um conto italiano em Nova Iguaçu
05 de abril de 1932

A semana segue naturalmente, na década de 30, tudo a seu tempo, com muito trabalho dos imigrantes, que acordam muito cedo, se entregam com muita verdade e garra de vencer; já que vir para o Brasil foi uma necessidade, não uma escolha. Deixar nossa casinha, nossa rotina, a pátria onde sonhamos vencer, entre os nossos; dentro de um navio por dias sem ver a terra, assistindo alguns dos nossos ficarem pelas águas. Lembro do olhar de cada italiano a bordo; era um livro em branco para ser todo escrito outra vez, tudo de novo.

Todos nós tínhamos sonhos com a terra nova, mas sabíamos que custaria dar o nosso sangue. Viemos trazendo nossos costumes, as melhores receitas de família e tradições. Sim, falo do simples fato de enrolar a pasta com o garfo, conversar com as mãos como um maestro das palavras. Falo do riso solto e dos rompantes na mesma dose.

Somos uma raça linda, cheia de charme e sedução, mas, claro, não mexa com um italiano, porque se mexeu com um, mexeu com todos... rsrsr...

Quando damos as mãos e dançamos nossas músicas italianas, a magia acontece. Sem perceber nos conectamos e neste momento somos um só italiano emanando nossa pátria em solo brasileiro.

A nossa maior ligação com esta terra é quando aqui nascem nossos filhos, netos, bisnetos e por aí vai.

Fica difícil não querer o melhor já que estamos aqui formando gerações.

Muitas vezes me dói pensar que, com todo o suor do nosso povo, muitos saíram da Itália para aqui morrer sem ao menos ver o que nos tornamos hoje.

Espalhamos sabores, força de trabalho, inovação em todos os setores, da arte ao exagero, mas

com muito amor.

Assim como os Borghi, Perroni, Cocozza, Baroni, Chambarelli e tantos outros sobrenomes que nos juntam a outros imigrantes, tais como os Silvas, Gonçalves, Botelhos, Duartes, Abdalas, nos tornamos um só. Fora de nossos países, somos imigrantes.

Meu Nonno sempre dizia: "Que cada lágrima deixada na terra que nos acolheu possa ser água se transformando em alimento, sustento que nos nutre até à felicidade de um vencedor."

Matamos a saudade em volta da mesa farta, falando alto, interrompendo os outros. Mãos que servem a pasta, são as mesmas mãos que corrigem.

Nossa emoção está à flor da pele, sentimento de puro amor em forma de gritos amorosos de uma gente ITALIANA.

Vamos para nossa história de famiglia:

"Madrugada, todos dormem. Gente cansada do trabalho, mas antes que o galo cante, Nonna Thereza já está com ondas de calores, pois, era uma noite quente. Mal acordou, foi até à cozinha, que mais parecia festa de igreja: no lugar de bandeirinhas era um varal interminável de talharim secando para todos os lados, tinha um amontoado de iguarias italianas; camponata de berinjela e pimentão, sardella, um leitão inteiro temperado, muito molho de tomate fervilhando em um caldeirão enorme, lasanha à bolonhesa…

Um exagero sem fim, um verdadeiro absurdo a quantidade de comida, pois, em casa de italianos não pode faltar comida. E isto significava orgulho pra nossa raça, afinal, no almoço do casamento do primogênito, também estariam presentes outros imigrantes vindos da Itália, mas também amigos libaneses e portugueses que estavam na mesma situação que nós, e muitos brasileiros.

Eu tenho até pena deles, mas, se conheço bem a Nonna, ela vai entupir este povo de tanta comida... rsrsr … tô rindo só de lembrar.

Nonna, sentiu aquela pontada no peito novamente, mas firme, começou seu ritual de acordar a todos, com seus famosos graves e agudos ao pronunciar cada nome, que poderiam ser ouvidos à distância, naquele idioma.

O Nonno Adolpho é o primeiro a entrar na sala de banho. Vaidoso como ele só, se dirige ao seu ritual diário: fazer barba, tomar banho, passar sua colônia, que já está quase no final.

Os irmãos deitados: Adriano, Jorge e Walter, que começam a questionar o irmão.

Walter: "Meu irmão você tá nervoso no dia do seu casamento?"

Jorge: "É o dia mais feliz da minha vida, não me sinto assim desde que saímos da nostra Itália."

Adriano: "Jorge, você é um homem de sorte. Guilhermina é bonita, educada e te fará muito feliz, meu irmão."

A voz com um timbre digno de um tenor vem da cozinha preenchendo a casa toda. Era a Nonna Tereza, com seu discurso pronto e ameaçador, a dizer que se ela for até o quarto o chinelo vai voar na cabeça de um... rsrsr.

Todos na mesa, Nonna Thereza corta o pão com as mãos. Sempre nos ensinou que cortar o pão com a faca não abençoa a pessoa que recebe, pois era o último dia de Jorge naquela casa no café da manhã. Rezamos e pedimos proteção a São Francisco de Paula; tomamos nosso café da manhã em silêncio, a saudade batia novamente, pois íamos nos separar mais uma vez.

Walter, o caçula, pergunta à mãe: "Posso comer a zuppa inglese?"

Nonna Thereza: "Claro que não, é para o casamento!"

Nona Thereza começa a dar as ordens:

"Walter! Coloque lenha no forno; Adriano! Mesas e cadeira é com você; Jorge! Providencie as bebidas, vinho, sucos e águas; Adolpho! Nada de inventos hoje, por favor".

E para Nonna ficou todo o resto do trabalho; a sorte é que as irmãs da nora também vêm pra arrumar a mesa, os pratos e enfeites. As vizinhas

também vêm dar uma ajuda, a festa começa na hora do preparo e, te digo, é até mais divertido.
Nova Iguaçu, a "Cidade Perfume", assim foi batizada por exalar um perfume de laranjas, porque a cidade era a maior produtora de laranja do país e naquele período estava na floração das laranjeiras.
Otávio, irmão da noiva, chegou com seu Ford 29, lotado de flores de laranjeira para enfeitar o local da festa, um pátio com uma grande mesa debaixo de uma bela parreira.
Adolpho já ofereceu logo um copo de vinho São Roque, presenteado pelo patrão de Jorge, Alberto Cocozza, dono da vinícola.
Quanto mais se aproximava a hora do casamento, mais a família enlouquecia.
Nonna Thereza: "Este ano ninguém me inventa de casar, querem me matar, mas eu sou forte, mato vocês primeiro!"
Esta forma italiana de expressar o amor é muito interessante: o italiano fala mal da família, mas, se alguém de fora falar, se prepara que vem chumbo grosso.

Chegou a hora do casamento: parecia que nada estaria pronto, mas já estavam todos lindos na igreja de Santo Antônio de Jacutinga.
A igreja toda enfeitada com flores de laranjeira, o aroma suave exalava, saindo da igreja até à rua. Os convidados com suas melhores roupas: homens de terno de linho, alguns com bengalas com cabo de ouro e outros de madrepérola.
As mulheres! Um desfile de elegância com vestidos de seda, chiffon, tafetá, cetim, crepe. Cada uma com um chapéu diferente, havia modelos Felt, Cloche, Turban, Bucket.
As crianças lindas! As meninas sempre com laços nos cabelos e os meninos com ternos, mas as calças eram curtas na altura do joelho e sapatos com meia alta.
O mais bonito é que as roupas eram feitas na sua maioria em casa, nas máquinas de costura das nonas; muitas destas roupas eram feitas pelas próprias mãos, com acabamento de alta costura, até os botões eram encapados com o tecido da roupa.
Em todo casamento, sabemos que a fofoca corre solta, uma de olho no vestido da outra... rsrs.
Naquela época um casamento mobilizava a cidade de Nova Iguaçu, quem não era convidado ia pra frente da igreja ver toda a movimentação, até porque era assunto para seis meses.
Nesse ínterim, aparece o primo playboy, solteirão, ninguém sabe como ficou tão rico assim que chegou ao Brasil, mas sabemos que chegou com uma mão na frente e outra atrás, era muito inteligente e deu sorte. O tio Júlio, alinhadíssimo, vestido em um terno de linho cor de areia, mas chamando atenção de todos, pois estava de gravata sem camisa. Muito excêntrico e vindo direto do Copacabana Palace, onde morava, esbanjava estilo e luxo. Chegou acompanhado de uma mulher esguia, belíssima, mas, antipática até à raiz do cabelo, um prato cheio para Nonna Tereza logo implicar com ela.
A italianada no altar do lado esquerdo e os brasileiros do lado direito, só esperando a chegada da noiva.
Nonna Thereza, compenetradíssima e ansiosa, Nonno Adolpho era só sorrisos a cumprimentar a todos. Claro que essa felicidade esfuziante estava misturada com um bom vinho.
Jorge, o noivo nervoso, aguardava sério a chegada de sua amada. Ele parecia um galã dos filmes italianos: terno preto, cabelo muito bem penteado, superperfumado. Um excelente partido para tristeza de algumas moças presentes, que perderam a esperança de fisgar o belo Italiano.
Nonna Thereza estava linda com a roupa que ela própria fez, e mostrando um broche de pedras, usado apenas para ocasiões importantes, pois é a única recordação de sua mãe, que ficou na Itália.
Nonna, no altar, vira para o Nonno e diz: "Adolpho que cheiro é este?"
Nonno Adolpho: "Estou com sintoma de gases, Tereza!". E com um sorriso de italiano bonachão, diz: "Eu estou muito emocionado."
Todos se levantam ao primeiro acorde musical, era chegada a hora do casamento italiano com a brasiliana.
O coração de Jorge bate forte de tanta emoção.
O Padre já estava inquieto para a cerimônia começar, já estava atrasado meia hora, mas ele nem era bobo de reclamar, até porque tinha medo de não ser convidado para a festa, pois festa de italianos tinha fama de ser muito farta de comida, vinho e gente alegre.
A música começa e a porta da igreja se abre. Guilhermina surge linda, de véu e grinalda, com flores de laranjeira no buquê. Ao lado do pai Antônio Carlos Gomes, a noiva Guilhermina exalava aroma de flor de laranjeira por onde deslizava, com um sorriso doce a passos suaves pela passarela da igreja, enquanto Jorge, quieto, disfarçava e enxugava as lágrimas que escorriam do seu rosto.
Aquela moça simples tinha virado uma princesa. Filha de Olegária Ludolf e Antônio Carlos Gomes, os seus irmãos: Elisa, Olga, Alberto, Carlos, Luiz e Otávio.
O Padre inicia a cerimônia, todos muito compenetrados, quando se escutou um choro compulsivo vindo dos convidados, Nonna Thereza olha pra Adolpho e diz: "Quem é esta maledetta que no casamento do mio bambino vem chorar suas mágoas, logo no casamento de Jorge?"
Uma velhinha levanta a mão, pedindo desculpas por estar emocionada com a cerimônia, se levanta e sai da igreja.
Jorge, de mãos dadas com a noiva, olhou dentro dos seus olhos e baixo disse: "Eu atravessei o oceano pra vir ao Brasil amar você." Guilhermina, a noiva, ficou vermelha, mas retribuiu o galanteio dizendo: "Italiano, eu sou a farinha da tua pasta, o molho do teu macarrão, eu te amo".
Deram boas gargalhadas de felicidades na frente de todos!
A cerimônia continua, Jorge diz sim, Guilhermina também, e o padre diz: "Pode beijar a noiva."
Adolpho grita: "Viva gli sposi"
A cerimônia foi linda e, no final, Adolpho pede a palavra, Nonna Tereza já suspeita que vem algo, e ela tinha razão.
Nonno Adolpho, em voz alta diz: "Quero convidar a todos para a festa de casamento, que a partir de agora é lá em casa"
Nonna Thereza, quando viu a igreja lotada, teve um princípio de desmaio, imaginando todo mundo dentro de sua casa. Olhou furiosa para Adolpho, enquanto a igreja gritava de alegria."
Texto de Marcelo Borghi, neto de Jorge Borghi e Guilhermina Gomes: através de fatos reais, criei um conto da história de meus bisavós imigrantes italianos, que vieram para a cidade de Nova Iguaçu na década de 30.

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

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

ESPECIAL

Esta homenagem que aqui faço, representando os familiares, amigos e a classe médica de Nova Iguaçu, é mais do que especial, justa e merecida! No passado dia 16 de janeiro, nossa cidade perdeu um dos seus filhos mais ilustres: o médico pediatra Dr. Hilton Somma, nascido em 23 de novembro de 1938 (83 anos). Filho caçula de Luiz Somma e Maria Rabello Somma e irmão de Humberto, Hélcio , Hélio e Hugo Somma. Se formou em Medicina em 1965 na Faculdade Nacional de Medicina, especializando-se em Pediatría. Em 31 de janeiro de 1966, casou-se com Helaine Bouças Somma e deste amor nasceram os filhos Hilton Jr. e Thaís e, assim, vieram os netos Augusto, André, Thomaz e Luisa. Além da família, dos amigos e do trabalho, o Dr. Hilton tinha outra grande paixão: o Fluminense Football Club. Vale ressaltar que junto a um grupo de amigos, dentre eles os médicos Delmo Moura Sá e João de Almeida, o Dr. Hilton fundou em 1965 o Hospital Prontonil, na Rua Coronel Bernardino de Mello (NI), o qual foi transferido ao início da década de 70 para a Rua Oscar Soares (antiga Estrada Plínio Casado), onde se encontra até os dias de hoje. Em sua vitoriosa e reconhecida jornada médica, o Dr. Hilton, entre tantas outras homenagens recebidas, foi laureado em 2008 como "Médico do Ano" (na ocasião representado pelo sobrinho Mário Somma), em uma das cerimônias pelo "Dia do Médico", promovida anualmente pela Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI), onde, como respeitado associado, sempre foi um parceiro incansável, prestativo e incondicional. Enfim, o Dr. Hilton Somma se destacou como um ser humano de excelência, um filho exemplar (como seus irmãos), um irmão amigo, um esposo apaixonado, um Pai extremamente carinhoso, um Avô dedicado e amoroso e um amigo incomparável e leal. Dr. Hilton: você jamais será esquecido por sua querida família, pelos demais familiares, por seus amigos e pela classe médica de nossa cidade e região! A seguir, alguns momentos inesquecíveis do Dr. Hilton Somma:

Dr. Hilton e a Srª Helaine, sua esposa e companheira por mais de 60 anos

O Dr. Hilton em seus 20 e poucos anos

O casal Dr. Hilton e Helaine com os filhos Hiltinho e Thaís e a nora Daniela

Dr. Hilton e a Srª Helaine com os netos

Dr. Hilton entre seus saudosos irmãos Hélcio, Hélio, Hugo e Humberto Somma

Dr. Hilton, os filhos, sobrinhos e demais familiares

O Dr. Hilton e seu amigo e sócio durante toda sua trajetória profissional, o Dr. João de Almeida

No Prontonil em 2018, Hiltinho Somma com o Pai, o Dr. Hilton, em seu aniversário de 80 anos

Camisa do Fluminense, seu time de coração, que recebeu de presente dos amigos iguaçuanos do grupo "Paz e Amor".

... e em 2016, em Ipanema, no Bar Paz e Amor, o Dr. Hilton (ao fundo, no centro de boné), sócio fundador benemérito do grupo iguaçuano"Paz e Amor", com o filho Hiltinho, os sobrinhos Luizinho e Mário Somma e demais amigos, no primeiro encontro do grupo

ESCRITO POR:

CLAUDIO MOURA

Mestre de Cerimonias, Cerimonialista e Colunista Social

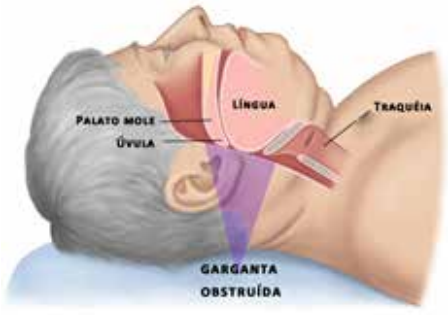
OS DISTÚRBIOS DO SONO

Está difícil termos uma noite de sono repousante. Todas as dificuldades, o calor e as incertezas tornaram impossível dormir bem e relaxar com esta pandemia. São inúmeros os fatores que impedem um sono tranqüilo e repousante. Em contrapartida, noites mal dormidas podem afetar muito negativamente a vida das pessoas. "Estudos sérios apontam que mais de quarenta por cento da população brasileira apresenta algum distúrbio ligado ao sono". Se esse estudo fosse feito nos dias de hoje acredito que este percentual ficaria próximo do dobro.

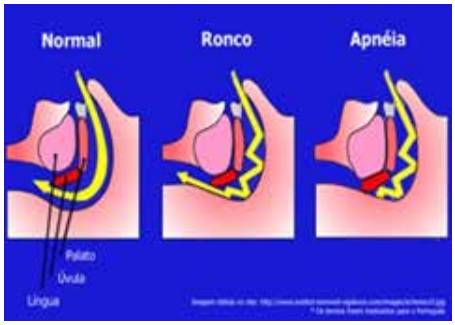
Dormir bem é o resultado de um cálculo aparentemente simples: sono de qualidade + tempo suficiente para cumprir os ciclos de sono. Porém, acertar esta equação não é tão fácil. Os adultos precisam dormir em média oito horas por noite, mas a falta de tempo e o estresse, somados à vida hiperconectada, são um prato cheio para não atingirem esta meta. Dormir mal, pouco ou de forma fragmentada pode ser prejudicial à saúde. O metabolismo humano depende de uma boa noite de descanso. Relaxar antes de ir para a cama, ler um livro, tomar um chá e um bom colchão são dicas importantes para um sono tranquilo.

O sono é dividido em várias fases, sendo que cada uma delas apresenta um estágio fisiológico específico. Os cinco estágios do sono formam um ciclo, durando cerca de 90 minutos cada um. Desta forma, um ciclo do sono é repetido de quatro a cinco vezes por noite.

Basicamente podemos dividir o sono em duas fases: REM (Movimento Rápido dos Olhos) e NREM (Movimento Não Rápido dos Olhos). O estado do NREM corresponde a 75% do período do sono, sendo dividido em quatro fases:



- Estágio 1°: É a fase de sonolência, onde o indivíduo começa a sentir as primeiras sensações do sono. Nesta fase a pessoa pode ser facilmente despertada.

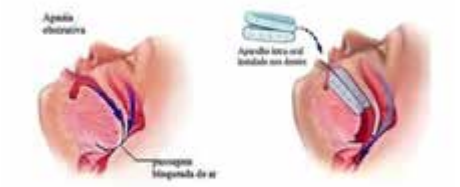


- Estágio 2°: Dura em média de 5 a 15 minutos. No estágio 2 a atividade cardíaca é reduzida, relaxam-se os músculos e a temperatura do corpo cai. É bem mais difícil de despertar o indivíduo.
- Estágio 3°: Muito semelhante ao estágio 4, diferencia-se apenas em relação ao nível de profundidade do sono, que é um pouco menor.
- Estágio 4°: Dura cerca de 40 minutos. É a fase onde o sono é muito profundo.

A fase do NREM é muito importante para o corpo, uma vez que é nela que ocorre a secreção dos hormônios do crescimento, sendo também essencial para a recuperação de energia física. É na fase NREM que realmente existe o descanso profundo e menor atividade neural. Após a fase 4, o indivíduo retorna ao estágio 3, estágio 2 e entra na fase REM.

O REM é caracterizado por intensa atividade cerebral, muito semelhante ao estado de vigília, nesta fase ocorrem movimentos oculares rápidos, o que explica o nome do estágio. É no REM que ocorrem os sonhos. Embora a fase do REM não resulte em um descanso profundo, ela é importante para nossa recuperação emocional.

Uma noite mal dormida pode estar relacionada a diversos fatores, além dos neurológicos, sendo exacerbado por distúrbios odontológicos. O estresse às incertezas e o medo em nosso subconsciente, somados à alimentação inadequada, isolamento social, uso de medicamentos, bem como problemas de ordem psicossocial, doenças orgânicas, falta de rotina, sobrecarga de funções, dentre outros, são os principais fatores. Como entender a relação entre a má-oclusão dentária, as disfunções articulares temporomandibulares e os distúrbios do sono.



Podemos afirmar, com base em recentes estudos, que a oclusão dentária influencia a posição da mandíbula em razão da função mastigatória ser exercida de um só lado da arcada. Em razão de um melhor encaixe dos dentes e do conforto articular, estando diretamente envolvida com disfunções articulares temporomandibulares (DTMs) e nos distúrbios do sono.

“Alguns dos conflitos conjugais podem ser resultado dos distúrbios ligados ao sono”.

PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO

INSÔNIA – é o que atinge a maior parcela da população mundial. Existem diversos tipos de insônia, mas todas têm em comum a dificuldade em iniciar ou manter o sono

NARCOLEPSIA – doença do sistema nervoso central, causa sonolência excessiva durante o dia e pode provocar repentinos cochilos curtos. Outro sintoma é a perda súbita de força muscular (cataplexia), em geral relacionada a emoção ou estresse

APNÉIA – paradas respiratórias seguidas durante o sono. Em alguns casos, chegam a ocorrer dezenas de vezes por minuto e, se não tratadas, podem causar pressão alta, problemas cardíacos e até mesmo levar à morte

FIBROMIALGIA – distúrbio caracterizado por diversos pontos de dor muscular espalhados pelo corpo

SONAMBULISMO – estado em que a pessoa, ainda dormindo, realiza movimentos como sentar na cama ou andar pela casa. Mais comum em meninos

BRUXISMO – movimento repetitivo da mandíbula que provoca o ranger dos dentes durante o sono

TERROR NOTURNO – despertar súbito e parcial seguido de um grito ou choro, mais comum entre crianças. Normalmente, a pessoa não sabe que está acordada e não se lembra do corrido no dia seguinte

PESADELO – é considerado distúrbio quando provoca o despertar súbito. Normalmente, a pessoa acorda assustada e desorientada

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS – distúrbio caracterizado por um desconforto que provoca uma irresistível vontade de mexer as pernas. Pode ocorrer em outros grupos musculares e atrapalha o início e a retomada do sono

DISTÚRBIO COMPORTAMENTAL DO SONO REM – acordar vivenciando de forma intensa o que estava acontecendo no sonho. A pessoa leva alguns segundos para perceber o que está acontecendo

Fonte: Academia Americana de Medicina 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

HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU ALERTA PARA OS CUIDADOS E À PREVENÇÃO DO AVC

Levar uma vida saudável, ter alimentação balanceada, praticar exercícios físicos regularmente, fazer exames e consultas de rotina são algumas das práticas fundamentais para cuidar da saúde. Isto ajuda a evitar o aparecimento de doenças, como o Acidente Vascular Cerebral ou Encefálico (AVC ou AVE). No Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), uma das principais emergências da Baixada Fluminense, o número de pacientes diagnosticados com a doença chama a atenção e liga o sinal de alerta, pois esta enfermidade pode ser prevenida.

Entre os dias 22 de dezembro de 2021 e 6 de janeiro de 2022, o HGNI registrou 120 atendimentos de pacientes diagnosticados com AVC. Cerca de 65% dos casos são isquêmicos, quando ocorre a obstrução na circulação do sangue para parte do cérebro; e 35% hemorrágicos, quando há o rompimento da artéria. A doença pode provocar um tempo de internação que varia de uma semana até dois meses, além da reabilitação que deve ser feita devido às sequelas, como paralisia, dificuldade em movimentar a perna ou o braço do lado afetado, entre outros.

"A internação por AVC ou AVE, infelizmente, é comum aqui no HGNI e traz um impacto grande para a saúde do paciente pelas sequelas e pelo tempo de internação. Buscamos estudar o perfil epidemiológico de cada caso, cuidar e orientar sobre a prevenção a fim de evitar que isto possa acontecer mais de uma vez" explica o Diretor-Geral do HGNI, Joé Sestello.

Conhecido popularmente como derrame, o AVC é considerado silencioso por se desenvolver ao longo dos anos devido ao surgimento de doenças como a hipertensão, diabetes e obesidade. Elas estão associadas ao uso excessivo de sal, açúcar, gordura e o hábito de fumar. Há também condições que não podem ser modificadas, como casos genéticos e de pacientes com doenças renais crônicas que podem ter chances de sofrer o AVC. Porém, os cuidados podem ser realizados em Clínicas da Família ou postos de saúde, com consultas de rotina, aferição da pressão arterial, da glicose e exames de sangue.

"No início, condições como a hipertensão arterial, diabetes e o hábito de fumar, que são fatores de risco, não incomodam. Quando passam a incomodar podem se tornar um sério problema. Por isto é importante fazer consultas médicas e alguns exames complementares de rotina para identificar e tratar os sinais e sintomas precocemente", destaca o Neurologista do HGNI, Carlos Henrique Melo Reis.

Rapidez no socorro é fundamental

Reconhecer os sinais do AVC é fundamental para ajudar a salvar a vida de quem inicia um quadro da doença. Entre os sintomas estão a fraqueza, paralisia parcial ou total de um lado do corpo, alteração ou perda momentânea da visão em um dos olhos, dificuldade para falar, lábio torto, desequilíbrio, tontura, dores de cabeça persistentes e alterações de sensibilidade.

Caso uma pessoa apresente estes sintomas, é fundamental buscar um atendimento de emergência o mais rápido possível. Na unidade hospitalar, o paciente fará exames de imagem, laboratoriais, terá acompanhamento médico com o clínico, neurologista e outras especialidades, se houver necessidade, para receber os cuidados adequados.

Exame de tomografia do crânio é fundamental para confirmar o AVC - Foto por: Renato Fonseca / PMNI

Fisioterapia é feita como reabilitação do paciente afetado pelo AVC - Foto por: Renato Fonseca / PMNI

PREFEITO DE NOVA IGUAÇU E GOVERNADOR DO RIO VISITAM OBRAS DO HOSPITAL DE IGUASSÚ

O Prefeito de Nova Iguaçu, Rogerio Lisboa, e o Governador do Rio, Cláudio Castro, visitaram o Hospital de Iguassú, nesta terça-feira (18). A unidade, que está com 75% das obras concluídas e previsão de término entre junho e julho deste ano, vai ter 86 leitos de enfermaria, 25 leitos de UTI Neonatal, cinco leitos de UTI Materna, dez leitos de unidades intermediárias e três salas de cirurgia.

"Estamos avançando com a saúde na nossa cidade de Nova Iguaçu e a modernização do Hospital Iguassú representa muito nessa transformação, pois ele tem uma forte identificação com os iguaçuanos, pois muitos nasceram aqui", afirma o Prefeito Rogerio Lisboa. "Esta visita do Governador foi muito importante, pois ele conheceu a unidade e pode saber a importância que ela tem para a região. Por isto o Estado vai nos ajudar, investindo cerca de R$ 20 milhões em equipamentos. Além disto, o Governador atendeu a um pedido que fiz para que o Hospital Modular trabalhe com sua capacidade máxima para ajudar a desafogar o Hospital Geral de Nova Iguaçu, que sempre está superlotado".

Após conhecer o local, o Governador Cláudio Castro falou sobre a importância do Hospital Iguassú para Nova Iguaçu e para toda a Baixada.

"Poder colaborar com um hospital histórico como este é muito representativo, pois mostra a importância da parceria e da união entre o Estado e o Município. Ele vai atender milhares de pessoas não só de Nova Iguaçu, mas de toda a Baixada Fluminense", comentou o Governador do Rio, Cláudio Castro.

A estimativa é que o hospital vai receber um público de mil pessoas diariamente, entre pacientes e funcionários.

A obra de modernização, iniciada em junho de 2020, vai preservar a arquitetura histórica, como fachadas, varandas, portas, vitrais e telhas francesas. Uma enfermaria modelo já está pronta desde o ano passado.

"O Hospital Iguassú será uma maternidade moderna, com espaço para atendimento ambulatorial para mamães e bebês, tratamento para crianças prematuras e pré-natal para mulheres com gravidez de alto risco. Já a Mariana Bulhões vai entrar em reforma e vamos definir qual será o melhor projeto para ela", destaca o Secretário de Saúde de Nova Iguaçu, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.

foto por: Alziro Xavier/PMNI

foto por: Alziro Xavier/PMNI

Fonte: Assessoria de Imprensa / Mais informações: (21) 2666-4906

AMIL: FUTURO NA BERLINDA

Fonte/: https://www.istoedinheiro.com.br/amil-futuro-na-berlinda/

Por: Beto Silva - 04/02/22 e Atualizado em 05/02/22

Dez' anos após comprar a terceira maior operadora de planos de saúde do Brasil, grupo americano UNITEDHEALTH resolve deixar o País e coloca empresa à venda

Quando o UnitedHealth Group comprou a AMIL, em 2012, por R$ 10 bilhões, a expectativa era de que uma das maiores operadores de planos de saúde do Brasil recebesse investimentos, fizesse aquisições, ganhasse mercado e ampliasse suas receitas em pelo menos 10% ano a ano. O prognóstico positivo estava amparado no fato de o controle da empresa brasileira estar com uma gigante americana, com forte governança e bem estruturada financeiramente para fazer os aportes necessários e colocar o plano de crescimento em prática. Dez anos após a entrada no País, o UHG arruma as malas para deixar o Brasil e coloca a Amil à venda. Por ironia, segundo fontes do mercado, os principais problemas que levam a companhia a tomar a decisão são justamente processos de gestão falhos e falta de interesse em colocar recursos na operação para fortalecer a operadora. Em jogo estão 15 unidades hospitalares, 53 ambulatórios, 1,2 mil hospitais credenciados, 7,4 mil laboratórios e centros de diagnósticos credenciados, 19,5 mil colaboradores, 2,9 milhões de beneficiários de planos de saúde (que colocam a empresa como a terceira maior do Brasil no setor) e 2,19 milhões de assinantes de planos odontológicos. O futuro dessa rede e dos usuários passou a ser uma incógnita e está envolto em algumas polêmicas.

Dinheiro para injetar na Amil não seria problema para o UHG. O grupo fechou o ano fiscal de 2021 com faturamento global de US$ 287,6 bilhões, aumento de 12% em relação ao ano anterior, e lucro líquido na casa dos US$ 17,7 bilhões. Já a Amil, em seu balanço mais atualizado, encerrou 2020 com receita de R$ 25,7 bilhões, redução de 6% em relação ao ano anterior, com lucro líquido de R$ 517,1 milhões. As receitas com operações de planos de saúde foram 7% inferiores a 2019 por causa da queda no número de beneficiários e de um mix de produtos desfavorável, segundo a empresa. Já os ganhos com serviços médico-hospitalares, impactados pela redução no volume de procedimentos eletivos durante o primeiro ano de pandemia, foram 2% menores ante o ano anterior. O desempenho econômico-financeiro também foi negativamente impactado pelo aumento dos custos com medicamentos e materiais médicos. Os investimentos atingiram R$ 555,9 milhões, oriundos da geração de caixa e aporte e empréstimos da controladora UnitedHealth Group. Um grande esforço para um pequeno resultado. Os R$ 517,1 milhões de lucro representam US$ 97,6 milhões, na cotação de quarta-feira (2). Ou 0,55% do lucro global do UHG.

ERROS Diante de resultados pouco expressivos, muitos erros teriam sido cometidos pelo UnitedHealth Group na gestão da Amil. Um dos principais em governança. Quando os americanos compraram a operadora brasileira, colocaram o ex-dono e fundador da Amil, Edson de Godoy Bueno, como presidente do conselho do UHG para América Latina. Segundo pessoas próximas à operação, ele não decidia nada. Assim como estaria ocorrendo ainda hoje com o CEO do grupo no Brasil, José Carlos Magalhães, e o CEO da Amil, Edvaldo Viera. Tudo é definido pelos americanos, acostumados com processos de seguros e não administração de hospitais e planos de saúde, em um mercado complexo e com suas peculiaridades como é o brasileiro.

Outro problema teria nascido de investimentos em bens de capital (Capex), importante na área hospitalar para manter atendimento diferenciado e de qualidade. Os americanos, porém, estariam focando recursos apenas em tecnologia da informação. Pouco para manter a operadora competitiva diante de um cenário de aquisições por parte das concorrentes – foram R$ 15 bilhões gastos em M&A no setor em 2021 – e crescimento das healthtechs. Quando compraram a Amil dez anos atrás, havia quase 6 milhões de beneficiários em planos de saúde e odontológicos. Hoje são 5,1 milhões.

POLÊMICA Para vender a AMIL e se desfazer da batata-quente sem prejuízos, o UnitedHealth Group tem adotado ações polêmicas. Uma delas é a alteração dos cerca de 340 mil beneficiários de planos individuais – linha de negócios deficitária porque os reajustes estão limitados pela Agência Nacional de Saúde (ANS) – para a empresa de investimentos Fiord Capital, que ficou com a carteira e ainda recebeu R$ 3 bilhões para isso. A operação seria associada à operadora Assistência Personalizada à Saúde (APS), também do UHG. Segundo informação do jornal O Globo, a Fiord está registrada em um escritório de contabilidade, na zona leste de São Paulo, sem sede própria.

A manobra seria uma preparação para a venda da Amil. Segundo o Bank of America (BofA), o negócio pode ir de R$ 15 bilhões a R$ 20 bilhões. Em relatório, a instituição aventa a possibilidade de que a venda seja fatiada, com hospitais e planos sendo vendidos separadamente. No páreo estariam a Rede D'Or, do Hospital São Luiz, e a Dasa, rede de medicina diagnóstica e de hospitais sob comando do CEO Pedro Bueno, filho do fundador da Amil. Há, portanto, a chance de a operadora voltar às mãos da família. "Para Rede D'Or e Dasa, acreditamos que essa possibilidade faz mais sentido, pois adquiririam os ativos hospitalares e um possível segundo player como a SulAmerica ou mesmo o Bradesco adquiririam os beneficiários", diz relatório do Bank of America. Unimed também é cotada pelo mercado para entrar na negociação. Em nota, a empresa disse que "a Unimed do Brasil esclarece que está sempre atenta aos movimentos do mercado e dialoga com todos os operadores, analisando oportunidades de negócio que complementem sua atuação e consolidem sua liderança no setor".

PERSONAL TRAINER E NUTRICIONISTA

A PARCERIA IRÁ FAZER VOCÊ ALCANÇAR SEUS RESULTADOS

A saga de todo praticante de atividade física é estar sempre em busca de uma boa qualidade de vida, resultados estéticos ou desempenhos físicos. Para acelerar, quiçá, conseguir os resultados desejados, o trabalho multidisciplinar se faz fundamental para tal. Dentre os diversos profissionais que podem auxiliar o praticante na sua jornada, o Personal Trainer e Nutricionista são peças fundamentais nesta engrenagem. Ter um plano alimentar bem elaborado por um nutricionista, seguir treinos elaborados por um Personal Trainer e, se possível, executá-los sob a supervisão do mesmo, serão fatores que podem ser o diferencial para o praticante conseguir ou não seus objetivos.

Para enriquecer o conteúdo deste artigo, trouxe uma nutricionista que é referência em Nova Iguaçu, a Drª Waleska Silveira - CRN 07100056, a fim de tirar algumas dúvidas, e mostrar como funciona o trabalho em conjunto da nutrição e atividade física, e como eles podem ajudar a alavancar os resultados de quem segue as orientações.

Eu, Raphael Sacramento, como Personal trainer e defensor ferrenho da vida saudável, levanto a bandeira de que uma boa qualidade de vida tem como pilares a alimentação, a atividade física e a saúde mental. Para mim só estamos em estado pleno de saúde se estas três áreas estão desenvolvidas e funcionando bem dentro de uma certa normalidade.

E você, Dr.ª Waleska, pensando em qualidade de vida, a alimentação e a atividade física caminham juntas neste processo ou seguem caminhos distintos?

"A atividade física e a alimentação caminham muito melhor juntas, pois uma fortalece o resultado da outra. Uma alimentação de qualidade terá uma resposta muito maior quando for feita atividade física, visando a ação reparadora de células, a ação térmica do exercício, a melhora do humor, do estresse e do sono. E um treino realizado, quando há uma alimentação correta, principalmente pré-treino, aumenta consideravelmente a performance do exercício, além ser indispensável no emagrecimento e hipertrofia."

Gostaria que você se apresentasse, falasse um pouco do seu currículo, seu método de trabalho e como funciona sua consulta?

"Sou Waleska Silveira, nutricionista há 16 anos, pós-graduada em Nutrição Ortomolecular, Funcional, Clínica e Fitoterapia: atendo diariamente pessoas que fazem atividade física e, quando não, estimulo a prática de exercícios, visto que o estímulo metabólico realizado na atividade física possui: função antioxidante; melhora do humor modulando estresse, ansiedade e depressão; além da queima calórica que ajuda no emagrecimento e aumento de massa muscular; e ainda da melhora de quadros patológicos como diabetes, colesterol alto, problemas cardíacos e prevenção de doenças em geral."

"Durante uma consulta, analiso todos estes fatores, demonstrando que uma alimentação mais

qualificada gera qualidade de vida e as pessoas percebam rapidamente melhorias no sono, intestino, desconfortos gástricos e nas queixas que se apresentam, como por exemplo dor de cabeça e ansiedade. E, como eu sempre digo, que a cereja do bolo é um corpo mais bonito, um emagrecimento para quem precisa e um ganho de massa muscular para quem quer hipertrofiar, buscando sempre a definição muscular que todos gostam de ver. Eu, Waleska, gosto de me adequar à rotina de cada pessoa, achando soluções e estratégias para que ela não se sinta sempre em uma "dieta" e sim em um novo estilo de vida; além da prescrição de suplementação, que acho fundamental ao modelo de vida que temos hoje. Acredito no conceito de Hipócrates: "Que o alimento seja seu remédio e seu remédio, seu alimento"

Instagram @waleskasilveiranutri

ESCRITO POR:

RAPHAEL SACRAMENTO

Profissional de Educação Física

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

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

NOVO REFIS PARA MEIS E EMPRESAS DO SIMPLES NACIONAL É APROVADO NA CÂMARA

O Novo Refis para as empresas do Simples Nacional e para Microempreendedores Individuais foi aprovado e seguirá para sanção presidencial.

O Novo Refis aprovado na data de ontem, quinta-feira (16), é direcionado para que Microempresas (ME), Empresas de pequeno porte (EPP) e Microempreendedores individuais (MEI) possam negociar seus débitos.

Após muita discussão na Câmara dos Deputados e no Senado Federal, o Novo Refis para as empresas do Simples Nacional e para os MEIs foi aprovado na Câmara; agora o texto seguirá para sanção presidencial.

Com negociação de dívidas com descontos de até 90% sobre multas e juros e de até 100% nos encargos legais, o Novo Refis foi aprovado na Câmara e, se for sancionado, ele ajudará diversos empreendedores. O projeto recebeu o nome de Programa de Reescalonamento do Pagamento de Débitos no Âmbito do Simples Nacional (Relp).

A votação

O projeto do Novo Refis para as empresas do Simples Nacional e para os MEIs começou a tramitar em regime de urgência na segunda-feira, dia 13 de dezembro.

Este programa de parcelamento de débitos foi nomeado como Relp (Reescalonamento do Pagamento de Débitos no Âmbito do Simples Nacional) por conta do público-alvo do programa.

O projeto que prevê o parcelamento de débitos tributários para as empresas do Simples Nacional e MEIs foi votado na Câmara dos Deputados no dia 16 de dezembro (quinta-feira).

A aprovação foi quase unânime entre os deputados, sendo 382 votos a favor e 10 votos contra. Agora o texto seguirá para sanção do Presidente Jair Messias Bolsonaro, pois ele já foi aprovado no Senado Federal.

Os efeitos do Novo Refis

O Novo Refis para empresas do Simples Nacional (ou Relp), se for sancionado, ajudará milhões de pequenos empreendimentos que foram os que mais sofreram com os impactos da pandemia.

Durante a pandemia muitas empresas fecharam as portas por não conseguirem se manter perante a grande queda de receita que aconteceu.

As empresas maiores por possuírem mais recursos conseguiram absorver melhor os impactos da pandemia (mas também foram prejudicadas).

Agora os MEIs, Microempresas e Empresas de Pequeno Porte, foram os empreendimentos mais abalados pela crise econômica trazida pela pandemia de Covid-19.

Então, sem dúvidas, um programa que forneça descontos e condições especiais para que essas pequenas empresas regularizem seus débitos é um ponto positivo para a economia.

As condições

O projeto do Novo Refis, que foi aprovado na Câmara dos Deputados, permite a redução de até 90% das multas e juros de multas e juros sobre tributos atrasados; e 100% de descontos de outros encargos legais para MEIs e para as empresas do Simples Nacional.

FONTE: Rede Jornal Contábil

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

PERIGO DAS FÉRIAS DO VERÃO: MERGULHO EM ÁGUA RASA

O mergulho de cabeça em piscinas, cachoeiras, rios e mar em regiões desconhecidas pode gerar um problema grave que será levado por toda a vida.

Principalmente nas férias de verão a incidência destes acidentes aumenta consideravelmente, passando a ocupar a segunda posição na causa de lesão medular, perdendo somente para os acidentes automobilísticos, que ocupam a primeira posição.

As lesões podem variar de simples lesões musculares e ligamentares até fraturas da coluna vertebral com lesões medulares completas, que levam à perda da sensibilidade e à perda dos movimentos dos membros superiores e inferiores, causando a tetraplegia.

Aproximadamente 90% das vítimas são jovens com idade inferior a 30 anos.

Em geral o traumatismo raquimedular (TRM) pode estar associado ao traumatismo cranioencefálico (TCE) em até 25% dos casos.

O traumatismo raquimedular (TRM) pode gerar incapacidade permanente e afetar as atividades da vida diária de forma permanente. Alterando as relações sociais e as relações de trabalho em uma população produtiva.

O atendimento inicial de uma vítima de mergulho em água rasa deve ser o de retirar a vítima da água em segurança, preservando a via aérea, estabilizar a coluna vertebral em prancha rígida com colar cervical e head block. A avaliação secundária deverá ser feita por especialista com exames complementares como radiografias e ressonância da coluna.

A melhor maneira para evitar esta situação é a prevenção!

Desta forma seguem algumas orientações:

Jamais mergulhe de cabeça.

Não mergulhe em locais desconhecidos.

Não empurre ou jogue pessoas para dentro da água.

Não mergulhe em águas turvas.

Não associe bebida alcoólica com mergulho.

Previna-se! Cuide dos seus amigos e familiares. Bom final de férias!

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

MORANDI E A CALMA DO MUNDO

As artes plásticas, desde o final do século XIX, acompanhando todo um conjunto de transformações sociais (industrialização, crescimento do comércio, financeirlzação da economia, busca por novos mercados, rapidez e fugacidade, consumismo, individualismo, incerteza existencial etc...), se tornaram a expressão da INQUIETUDE, AGITAÇÃO, PRESSA e INTRANQUILIDADE constante do ser humano, numa busca contínua deste mesmo ser humano e do artista que reflete sobre seu mundo, a fim de se adequar às rápidas transformações das ideias e de novos valores que se renovavam a cada momento. Em consequência destes fenômenos sociais, as artes criaram, numa velocidade sem precedentes, uma sequência de novos estilos, inéditos até então, explicando a série de "ISMOS" que surgiram. IMPRESSIONISMO, EXPRESSIONISMO, DADAÍSMO, CONCRETISMO, CUBISMO, ABSTRACIONISMO, SURREALISMO, SUPREMATISMO, FUTURISMO, BRUTALISMO, HIPER-REALISMO, POP ART... Cada um destes estilos e expressões artísticas tinham o propósito de tentar interpretar, sentir e questionar os novos tempos e frequentemente, numa ansiedade da produção artística, superar o estilo precedente, sempre usando como "palavra-chave" a VANGUARDA ARTÍSTICA. Nesse universo de produção, frequentemente criado a partir de grupos de amigos, e "guiado" por mercadores das artes ("marchands"), foram raros os artistas que conseguiram romper as "modas" estabelecidas pelos grupos e criar uma produção independente. Um destes artistas foi o italiano GIORGIO MORANDI (1890-1964), o qual tem atualmente (janeiro-fevereiro 2022), em exposição, uma série de suas obras no Centro Cultural do Banco do Brasil. Vivendo quase toda sua vida nos arredores da cidade de Bolonha, numa casa pacata, junto às suas irmãs, construiu uma obra singular e que se afasta da produção dos grupos que dominaram a produção artística na Europa, por todo o século XX. Apesar de influenciado pelo Impressionismo, a arte de MORANDI abriga uma característica, que parece o mais importante para ele: a busca do "formal" em relação ao "tema". Em breves palavras sabemos que, em arte plástica, o artista extrai do sonho, da criatividade, ou da realidade, o tema da obra (uma casa, uma pessoa, um personagem histórico, uma natureza morta...), que é o motivo inicial, a partir do qual o artista desenha, e posteriormente "preenche o tema", com a técnica, cores, tons, luz, sombra e perspectiva, que simpatiza e se identifica. Portanto, é o tema que em geral permanece predominante na obra da maioria dos artistas. Veja Da Vinci e sua Mona Lisa, veja PICASSO e seu quadro GUERNICA. Apesar do estilo que usou, é o tema (Mona Lisa ou Guernica) que permanece. Porém, no caso de MORANDI, parece que o tema, que é recorrente e monótono (sempre com seus vasos,

Estúdio do Artista Giorgio Morandi

Giorgio Morandi

Giorgio Morandi

Estúdio do Artista Giorgio Morandi

potes, jarros...), não parece ser o mais importante. O foco de sua obra, o âmago, o que centraliza, é o que preenche a composição do desenho. Utilizando sempre tons "pastéis" (tons suaves e pálidos, praticamente sem contraste), criou um universo onde aparentemente reina a monotonia cromática. Num olhar rápido suas obras parecem "uma massa algo disforme", parecendo "derreter diante dos olhos". Há uma temática monótona, onde os vasos e potes se repetem e apresentam pequenas diferenças de forma. Porém, ao assistir à exposição, tudo parece emanar ao espectador uma CALMA, uma QUIETUDE, um SILÊNCIO, uma SENSAÇÃO DE PERMANÊNCIA DO TEMPO QUE PARECE NÃO CORRER, quase um sentimento religioso. Ao contrário da grande maioria da produção artística do século XX (e XXI), onde cores vivas, contrastes, formas e gestos agressivos, cheios de escárnio e deboche, predominam e sugerem uma sensação de transitoriedade e inconstância, a arte de MORANDI vai no sentido contrário de todas as vanguardas, sugerindo as coisas PERENES E IMUTÁVEIS DA VIDA. A sua arte aparentemente pouco pretensiosa (detalhe: seus quadros são de pequenas dimensões) sugere um sentimento de SERENIDADE, extremamente raro na produção artística contemporânea. Os quadros do artista nos fazem ter esperança de que nem tudo no mundo se tornou agitação, pressa e angústia; e há algo que podemos construir para que tenhamos um pouco mais de calma e paz. Por todos estes motivos, àqueles interessados, a exposição deste artista vale a pena ser conferida.

ESCRITO POR:

DR. LAFAYETTE SUZANO

Cardiologista e amante da cultura

amni

CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MEUS CAROS

Desta vez fomos às Nuvens, sim com letra maiúscula. Fomos finalmente ao restaurante badalado em Petrópolis e região, o Nas Nuvens; local lindíssimo com uma vista deslumbrante quando em dias e noites sem nevoeiro, já que fica bem no alto da serra de Petrópolis. Comida sensacional, ambiente agradável, acolhedor e atendimento muito bom. O menu é sazonal e varia muito de acordo com a ocasião ou a estação. Vale a pena o passeio e mais ainda a comida. O lugar também faz eventos e festas descoladas que podem ser divulgados pela mala direta deles.

Como há muita variação de pratos e cardápios, o que experimentamos lá não sei se estará na próxima visita, mas posso afirmar que os pratos são feitos com muito esmero. Siga o site para dar uma curtida melhor e com telefone, endereço e como chegar:

Rua Paula Buarque, nº 999 - Parque São Vicente, 25650-330 Petrópolis, RJ
(24) 2235-4844
https://www.facebook.com/nasnuvenspetropolis

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

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

Escrito por Marco Antonio B. Nunes

9º CICLO DE GESTÃO E MARKETING DA AMNI / 2022

Sabemos que os últimos 02 anos foram muito difíceis para todos... Pandemia, crise econômica, perdas de nossos empregos e muitas mortes...

É com tudo isto que ainda estamos vivendo até hoje... mudança de comportamento do consumidor, mudanças do mercado...

Temos mais do que nunca a necessidade imperiosa de nos reciclar cada vez mais e nos preparar a fim de assegurarmos a sobrevivência de nossas organizações. Logo, temos que investir cada vez mais em treinamento e aquisição de novos conhecimentos.

Por isto, estamos trabalhando muito para a implantação do 9º CICLO DE GESTÃO E MARKETING e viabilização do nosso Projeto, e vamos mais uma vez fazê-lo com muito carinho e cuidados, seguindo todos os protocolos de segurança e saúde relacionados à Covid-19.

É importante frisar que devemos a vocês a crença em nosso evento, que a cada ano toma um vulto maior e vem obtendo grande sucesso. Aqui na coluna social já estão as palestras, as datas e horários, e a sua presença e de sua empresa serão de grande valia para todos nós.

Sejam todos bem-vindos! Os tempos são difíceis!

Todavia, são também tempos de união, companheirismo e é claro.... "VAMOS SAIR DA ZONA DE CONFORTO!!!"

Para maiores informações, entre em contato com a AMNI: Whatsapp +5521975173101 ou marco.assomedni@gmail.com

Auditório cheio!!!

E vamos de Palestra!!!

Saindo da zona de conforto!

João Freitas da Nilely com os nossos participantes

Mesa redonda com Profissionais de Gestão

NOTA DE FALECIMENTOS

É com grande pesar que a nossa Casa e a área da saúde, no início deste ano, anunciamos mais 03 grandes perdas.
Estas são as de três queridos Médicos, associados e profissionais, que sempre se dedicaram ao exercício da Medicina, com muito carinho, amor e eficiência:

No dia 16/01/2022, faleceu o nosso querido Associado e Médico DR. HILTON SOMMA, Diretor do Hospital Prontonil.

No dia 05/02/2022, o nosso querido Associado e Médico DR. LUIZ CARLOS CAVALCANTI, que durante alguns anos atuou na Secretaria de Saúde de Seropédica.

E, no dia 06/02/2022, o também nosso querido Associado e Médico DR. ATHAYDE LOBO FABIANO ALVES, Ginecologista e Diretor da Casa de Saúde e Maternidade Terezinha de Jesus.

Nossos mais sinceros sentimentos a todas as famílias e aos seus entes queridos.

Por isto, uma salva de palma e muita oração para estes profissionais e pessoas maravilhosas, tão queridos por todos nós.

AMNI
Diretoria/Admistração
Triênio 2020/2023

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO

Dra. Cláudia Correia da Silva	01/03
Dr. Thiago Costa Silva	02/03
Dr. Alex Serpa Biazucci	03/03
Dr. Francisco Sávio Rosa de Carvalho	03/03
Dra. Rosangela Almeida Peixoto Berçot	03/03
Dra. Rafaela da Silveira Reis	06/03
Dra. Rosane Cerqueira Matheus	06/03
Dr. José Luiz Salgado Vianna	07/03
Dr. Alexandre de Figueiredo Queiroz	08/03
Dra. Roberta da Fonseca Corredeira	08/03
Dr. José Valente Ferreira	09/03
Dra. Kivia Santos Nunes Azevedo	09/03
Dr. Octavio Pavan Rodrigues de Paula	09/03
Dra. Denise Vaz Garcia	11/03
Dra. Sonia Regina Reis Zimbaro	11/03
Dr. Arlindo Duarte Figueiredo	12/03
Dr. Alexandre Braga Rafhael	13/03
Dra. Thaísa Barbosa da Silva	14/03
Dra. Adriana Carvalho Ribeiro	15/03
Dr. Dirceu Crispi Filho	15/03
Dr. Mauro Farto Fernandes	15/03
Dr. Cássio Porto Ferreira	17/03
Dr. Anderson de Oliveira Martins	18/03
Dra. Juliana Couto Arruda M. de Almeida	19/03
Dra. Marlene Martins de Pinho	20/03
Dra. Fatima Helena Berce Magalhães	21/03
Dr. Luiz Eduardo Rodrigues de Almeida	22/03
Dr. Paulo Roberto de Oliveira Melo	22/03
Dr. Sinval César Machado	23/03
Dr. Jaime Augusto Ferreira Guedes	24/03
Dra. Marcelle Mourão Leal	24/03
Dr. Vanilson de Oliveira Lemos	24/03
Dr. José Marinho Feijó	25/03
Dra. Lilian Brauns Teixeira	25/03
Dr. Claudio Fernando Errico	26/03
Dr. Geraldo César da Silva Lopes	27/03
Dra. Roberta Gonçalves Ribeiro de Souza	27/03
Dr. Sergio Kanetomi Arume	28/03
Dr. João de Souza Gaspar	28/03
Dr. Marcelo Couto Amaro da Silva	29/03
Dra. Mônica Duarte da Cunha	30/03
Dr. Domingos Motta Monteiro	31/03
Dra. Ignez Regina dos Santos M. Mendonça	31/03
Dr. Luiz Sergio Araújo da Silva	31/03

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