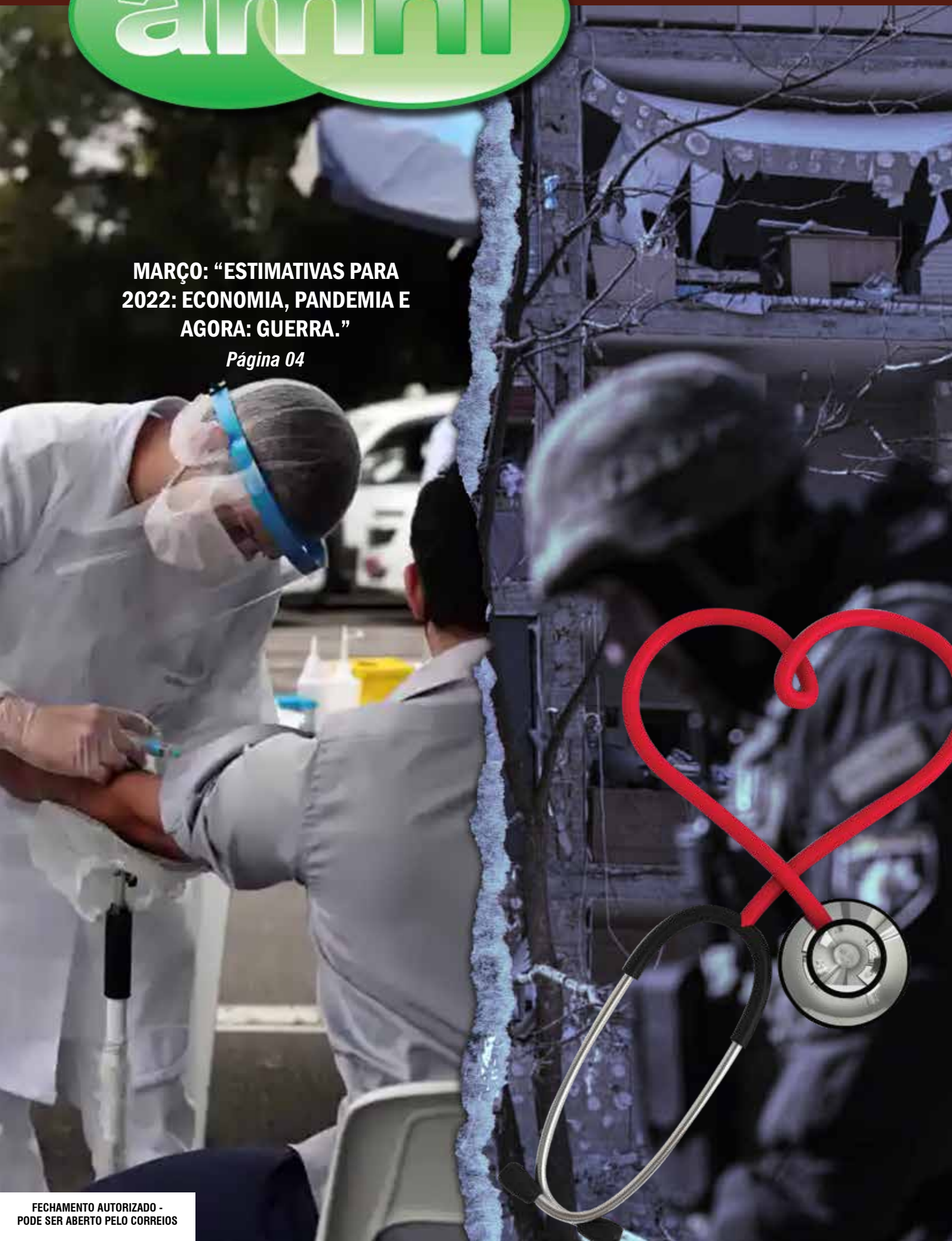
amni

O ESTETO
em revista

Março de 2022
Número 107 Ano 10
Venda Proibida

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



MARÇO: "ESTIMATIVAS PARA 2022: ECONOMIA, PANDEMIA E AGORA: GUERRA."

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

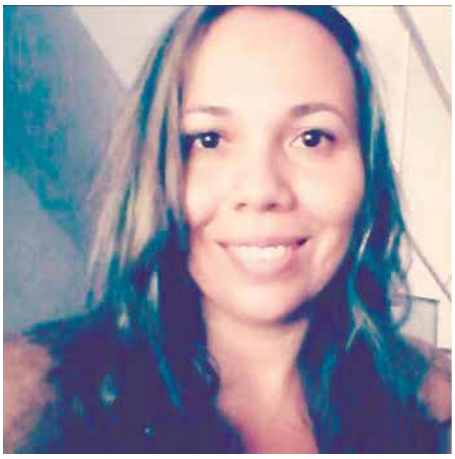
PARTICULAR
COM PREÇOS
ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá caros leitores! Como estão?
Estamos vivendo um momento especial, com aquela sensação de luz no fim do túnel chegando. Depois de mais de dois anos podemos voltar a sonhar com uma vida normal. As prefeituras já baixaram os decretos que permitem o fim do uso das máscaras. Voltamos a ver sorrisos pelas ruas, enfim. E estamos vendo os números da Covid diminuírem dia a dia.
E será que, ao fim da pandemia, tudo voltará a ser como era antes? Provavelmente não. Acredito que grandes transformações são promovidas no mundo a partir daquilo que consideramos tragédias enormes. Basta enxergarmos as situações sem desespero, entendendo que tudo está em movimento no sentido de um equilíbrio maior.
Que os aprendizados obtidos durante a pandemia possam permear nosso caminho neste momento de recomeço. Recomeços são fundamentais para nos proporcionarem aquele respiro, aquela sensação de que agora vai dar tudo certo. E assim vamos em frente.
Grande abraço e até abril!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
CARDIOLOGIA	13
SAÚDE BUCAL	14
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	15
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA HISTÓRIA	18
SAÚDE MENTAL	20
NEFROLOGIA	21
CLAUDIO MOURA - VIP'S	22
GESTÃO DE PROP&MKT	24
GESTÃO CONTÁBIL	26
VIDA SAUDÁVEL	27
NEUROCIRURGIA	28
GASTRONOMIA	29
DICAS CULTURAIS	30
SOCIAL AMNI	32

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

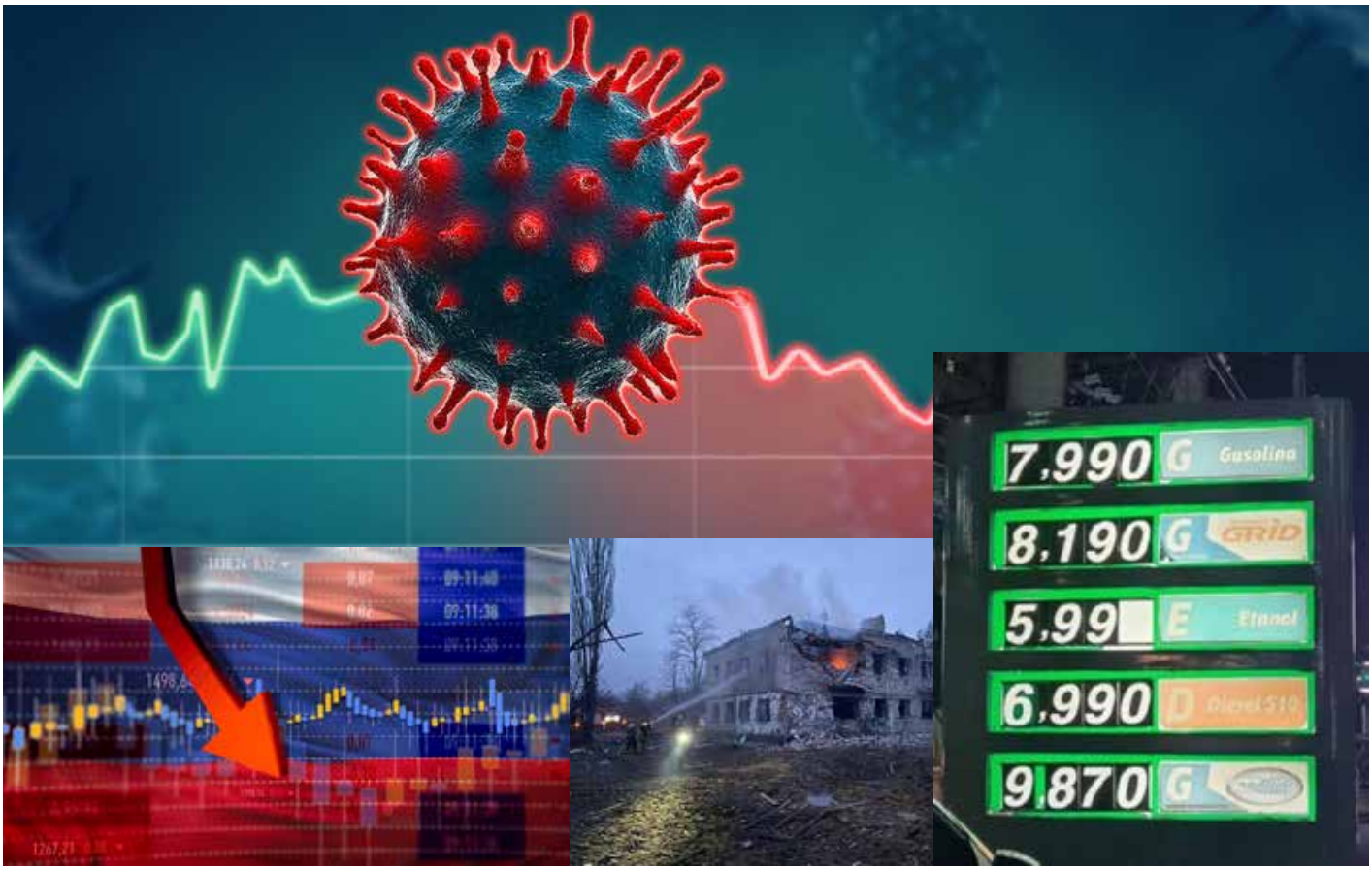
Número 107 • Ano 10
Março de 2022

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.

MARÇO: "ESTIMATIVAS PARA 2022: ECONOMIA, PANDEMIA E AGORA: GUERRA."

(Parte 02)



Mais uma edição chegando, 1º trimestre de 2022 passando e muita coisa acontecendo.

Vamos lá...

A Pandemia acabou???

NÃO, A PANDEMIA NÃO ACABOU!!!

A vida não pode parar...

A economia não pode parar...

Todavia, não podemos concordar com as medidas tomadas pelo governo.

Já que novas variantes continuam aparecendo e evoluindo.

Então, em ambientes fechados as normas para o uso de máscaras tinham que ser mantidas, pois a COVID ainda é uma Pandemia e não, uma epidemia.

Mas vida segue e agora vamos depender da conscientização de cada um: ainda temos que nos cuidar e entender que a vida é o nosso bem mais precioso.

Agora o outro assunto, 2022: Guerra Rússia X Ucrânia....

Vamos ao resumo do que está acontecendo...

Entre as principais razões do conflito estão: a expansão da Otan pelo Leste Europeu e a possibilidade de adesão da Ucrânia à aliança militar; e a sua contestação ao direito de soberania independente da Rússia diante do desejo de Vladimir Putin de restabelecer a zona de influência da antiga União Soviética.

A Rússia diz querer impedir o cerco à sua fronteira com a possível adesão da Ucrânia à Otan, aliança militar de 30 países, a qual se expandiu pelo Leste Europeu, incluindo hoje 14 países do ex-bloco comunista.

Putin acusa ainda, sem provas, o governo ucraniano de genocídio contra ucranianos de origem étnica russa, que vivem nas regiões separatistas de Donetsk e Luhansk. Ele alega que a invasão tenta "desmilitarizar e desnazificar" a Ucrânia, o que pode servir de justificativa para uma eventual deposição do atual governo ucraniano.

A Ucrânia e outros observadores veem na guerra uma tentativa da Rússia restabelecer a zona de controle e influência da antiga União Soviética, algo visto como desrespeito à soberania da Ucrânia, que deveria ter o direito de decidir seu destino e suas alianças.

Esta guerra, econômica e mundialmente, nos trará mais inflação, mais juros e menos crescimento, e, é claro, piora nas bolsas de valores... uma guerra desta, naquela região, trará e fará estragos na economia global. E fará grandes pressões sobre os preços dos combustíveis, ou seja, afetam o mundo inteiro.

No nosso Brasil, o conflito produzirá impactos na atividade econômica e na inflação por meio de diferentes canais: como elevação dos preços das commodities, aumento também das taxas de juros, falta de insumos, mais inflação (disparo nos preços de combustíveis, energia etc.) e, o pior, mais desvalorização da nossa moeda.

Logo, para o nosso entendimento, a Guerra e a Pandemia certamente nos trarão ainda mais problemas econômicos.

Nosso mercado ainda não reaqueceu de verdade. E isto, para a manutenção de

nossas vidas e empregos, é muito ruim.
Só para lembrá-lo, cada desempregado a mais significa um consumidor a menos.
Se continuarmos em nossa zona de conforto, e isto serve para todos... para os empresários, funcionários, sociedade e governo... a quebradeira econômica será a pior da história.
Temos que reagir, parar de reclamar e de esperar o que vai acontecer.
É imperioso: temos que planejar de verdade, com seriedade, a fim de manter a sobrevivência de nossas famílias e de nosso país.
Temos que elaborar uma estratégia de sobrevivência!!!
Temos que virar este quadro e reaquecer naturalmente o mercado.
Somos uma grande nação!!!
Temos tudo...
Riquezas naturais!
Somos um país continental!
Temos, todos, a obrigação de virar todo este quadro.
E sabemos que temos esta capacidade.
Basta querer e, é claro, sair da zona de conforto!!!
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 a Instituição 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 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"

INOVAÇÃO ORGANIZACIONAL (IO)

"IO" tem como objetivo melhorar o desempenho de uma empresa através da redução de custos, gerando satisfação e melhora da produtividade no ambiente de trabalho.

São práticas que não foram realizadas anteriormente pela empresa, que visam resultados estratégicos.

Qual o enfoque da "IO"?

Segundo o âmbito da "IO" em si, o enfoque deverá estar sempre voltado à modificação da maneira como uma empresa se organiza, gerando novos modelos, mais ágeis, criativos e produtivos.

Quais os eixos fundamentais da "IO"?

Otimizar procedimentos, destravar burocracias e estimular soluções disruptivas (rompimento / destruição) são eixos fundamentais de "IO". A transformação digital já é uma realidade e, naturalmente, o conceito de "IO" está intimamente ligado às consequências da revolução digital pela qual estamos passando.

Qual a cultura organizacional voltada para o surgimento de inovações?

O cultivo de uma cultura organizacional voltado para aceitação de ideais, mesmo que sejam contra o paradigma estabelecido dentro da Empresa, é fundamental para o surgimento de inovações.

Lema principal da inovação:

As empresas precisam inovar para vencer a competição acirrada dos tempos atuais. Por isto, a inovação faz parte das estratégias de crescimento empresarial.

A inovação é urgente e essencial para a sobrevivência das Empresas e quase todo mundo sabe disto, porém, o que nem todos sabem é "COMO" fazer a inovação.

Não temos direito de pensar que a inovação ("IO") é uma receita de bolo para seguir à risca, pois cada empresa e cada mercado tem suas características próprias, e nem sempre a mistura de certos ingredientes que funcionam para uma vai dar resultado para outra.

Para acompanhar a velocidade das mudanças na era exponencial um dos pressupostos da cultura de inovação é "errar rápido e aprender rápido".

Métodos ágeis vêm para transformar este cenário e conferir mais fluidez para o dia a dia.

ESCRITO POR:
DR. CARLOS ALBERTO VIANNA
Vice-Presidente AMNI

MARÇO AZUL: MÊS DE PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL, O PRINCIPAL TUMOR DO SISTEMA DIGESTIVO

Este é o momento de promover a conscientização sobre o câncer de cólon e reto, o mais prevalente do sistema gastrointestinal e que acomete homens e mulheres com igual frequência, em sua maioria após os 50 anos.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), excetuando-se o câncer de pele não melanoma, o câncer colorretal é o terceiro em maior incidência no mundo (1,8 milhão de casos), e o segundo mais letal (cerca de 862 mil mortes), somente atrás do câncer de pulmão.

Além da idade avançada e da história familiar de câncer de intestino, os fatores de risco mais significativos incluem obesidade, sedentarismo, presença de pólipos em exames anteriores, doenças inflamatórias intestinais (retocolite ulcerativa e doença de Crohn), síndromes hereditárias (mutações genéticas como a síndrome de Lynch), além do consumo excessivo de carnes e comidas processadas em geral, em detrimento de uma alimentação saudável.

Ao contrário da maioria dos tumores malignos, os que se originam no cólon (a parte mais extensa do intestino grosso, com cerca de 1,5 m) e no reto, sua parte final, têm grandes possibilidades de prevenção. Neste tipo de câncer, a maior parte dos casos se desenvolve a partir do crescimento de pólipos na mucosa intestinal, especialmente os pólipos adenomatosos (adenomas), considerados uma condição pré-cancerosa.

Durante a colonoscopia, exame endoscópico de rastreamento para este tipo de câncer, é possível avaliar a mucosa intestinal e efetuar a remoção de pólipos (polipectomia), antes que possam se transformar em adenocarcinomas, caso detectados. Neste procedimento, também é realizada a coleta para exame histopatológico das lesões. Como um pólipo pode levar de 10 a 15 anos para se tornar câncer, é seguro dizer que o rastreamento regular pode prevenir o desenvolvimento da doença.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são estimados para cada ano do triênio 2020-2022 cerca de 41 mil novos casos de câncer colorretal. Para contribuir com a queda destes números, e impedir o avanço deste tipo de câncer, cada vez mais frequente em nossa população, é fundamental que os exames de rastreamento sejam feitos com acompanhamento periódico dos pacientes, a partir dos 45 anos. E caso o acesso à colonoscopia seja dificultado por qualquer razão, o exame de sangue oculto nas fezes cumpre sua função de detectar alterações suspeitas que justifiquem ampliar a investigação.

A prevenção é a principal ferramenta de combate a este câncer de progressão lenta e silenciosa, uma vez que os sintomas costumam aparecer quando a doença já está em estágio avançado. É preciso atentar aos principais sinais sugestivos: mudanças no hábito intestinal (diarreias ou constipação), anemia e perda de peso sem causa aparente, estreitamento e presença de sangue nas fezes, além de dores, inchaço ou massa suspeita na região do abdômen.

Muitos dos sintomas podem ser causados por outras condições além do câncer colorretal, como síndrome do intestino irritável e hemorroidas. Ainda assim, quando estas condições persistirem, deve-se consultar o médico imediatamente para avaliação.

Garantir o diagnóstico precoce é decisivo para os melhores resultados no tratamento, que dependerá do estadiamento, localização do tumor, análise dos efeitos adversos, entre outros fatores. De modo geral, a cirurgia costuma ser a opção terapêutica mais recorrente, podendo ou não estar associada a outras modalidades, como quimioterapia e radioterapia, utilizadas para diminuir as chances de recidiva da doença.

Atualmente, além do procedimento cirúrgico convencional para retirada da parte do cólon afetada e dos linfonodos, é possível realizar a colectomia laparoscópica assistida e, em alguns casos, a cirurgia robótica. Dependendo do estágio e localização do tumor, a colostomia definitiva pode ser necessária.

Além de reforçar a importância de exames preventivos, a campanha Março Azul é o momento ideal para incentivar hábitos saudáveis, que são os principais fatores de proteção do câncer colorretal.

- Seja uma pessoa ativa. Faça exercícios físicos regularmente, com orientação médica.
- Mantenha o peso ideal. O excesso de gordura corporal está associado a mais de 13 tipos de câncer.
- Até mesmo a ingestão leve a moderada de álcool eleva o risco de desenvolver câncer colorretal.
- Pare de fumar. Se necessário, busque ajuda de um especialista na área.
- Tenha uma dieta balanceada. Limite o consumo de carnes vermelhas e processadas, e inclua mais grãos integrais, frutas e hortaliças no seu prato.

A maioria dos cânceres colorretais afetam pessoas sem histórico familiar da doença. A prevenção se faz com acompanhamento médico periódico, alimentação e estilo de vida saudáveis.

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

TUMOR DE CÉLULAS GIGANTES DE BAINHA DE TENDÃO

O tumor de células gigantes de bainha de tendão (TCGBT) é uma lesão benigna, com comportamento agressivo localmente, de etiologia indeterminada, com origem no tecido sinovial das bainhas tendinosas, articulações, bursas e tecidos fibrosos adjacentes aos tendões. São frequentes nas mãos e dedos, sendo que nesta localização se apresentam geralmente como lesões nodulares, no nível das bainhas tendinosas da face palmar dos dedos. Em menor frequência acometem também as grandes articulações, como por exemplo, o joelho. Mais frequentemente observados em idades entre os 30-50 anos, com maior prevalência no sexo feminino.

Clinicamente, os TCGBT apresentam-se geralmente como lesões monoarticulares com tamanho de até 2cm de diâmetro, de crescimento lento (meses a anos), indolores ou pouco dolorosos. Se localizados nas grandes articulações, podem assumir grandes dimensões (até 8cm), o que poderá levar ao desenvolvimento de sinais e sintomas mecânicos inespecíficos como a sensação de bloqueio ou limitação do arco de mobilidade, mimetizando lesões intra-articulares comuns.

No caso clínico em questão, a paciente tinha dor, aumento de volume no joelho e limitação da mobilidade pelo tamanho tumoral.

A radiografia simples não é útil no diagnóstico, embora em 10 a 20% dos casos possa ser observada erosão óssea devido à massa em partes moles.

A Ressonância Magnética é considerada padrão-ouro para o seu diagnóstico, demonstrando lesões circunscritas que envolvem a bainha tendinosa e com captação de contraste, dada a rica vascularização destes tumores.

O tratamento cirúrgico, preservando as estruturas adjacentes como vasos e nervos, é o preconizado. O cirurgião deve levar em consideração a excisão completa e ampla do tumor e a preservação dos tecidos normais para função e recuperação.

Geralmente, a recorrência do tumor é mais frequente quando há invasão óssea. Devido à alta taxa de recidiva, em torno de 45 %, o acompanhamento pós-operatório se faz necessário por longo período.

Foi realizada ressecção cirúrgica e envio do material para patologia, confirmando o diagnóstico de tumor de células gigantes de bainha de tendão.

ESCRITO POR:
DRA. LUMA DUARTE BARBOSA
Ortopedista

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

UNIMED NOVA IGUAÇU TRAÇA O FUTURO PARA O PRÓXIMO BIÊNIO

Debater os rumos para os próximos dois anos (2022/2023) da Unimed Nova Iguaçu foi o foco do workshop de desenvolvimento do Planejamento Estratégico ocorrido nos dias 11, 12 e 13 de março, que reuniu a diretoria executiva, gerentes, coordenadores e líderes de todos os setores da Cooperativa. Quatro pilares nortearam o trabalho: Cooperação, Simplicidade, Performance e Inovação. Ao todo foram traçadas 96 metas envolvendo algumas perspectivas: Financeira; Clientes; Processos e Tecnologia; Pessoas e Sistema Unimed. O encontro enfatizou a importância da intersetorialidade, a adoção de indicadores na gestão e a permanente redução de custos a fim de superar os fatores críticos e, consequentemente, alcançar os resultados centrados no fortalecimento e crescimento sustentável da singular.

Este é o quinto Planejamento Estratégico realizado pela Unimed Nova Iguaçu, e é o primeiro que contou com a participação de uma Jovem Aprendiz e uma estagiária, ratificando a relevância do relacionamento entre todos os setores e a compreensão de que todos os colaboradores são essenciais. "Congratulo a organização que conseguiu reunir as principais lideranças da Cooperativa, pois todos compreenderam a importância da transparência dos dados e da intersetorialidade na obtenção do sucesso para a empresa. Conseguimos definitivamente erradicar a gestão verticalizada que não traz êxito, ao contrário, aumenta os riscos para o negócio", ressaltou o Presidente, Dr. Joé Sestello.

Ao todo 12 objetivos estratégicos orientaram a discussão e a definição das metas: Solidez Econômico-Financeira; Crescer a Carteira de Forma Sustentável; Excelência no Atendimento; Fidelizar a Carteira de Clientes; Fortalecer e Expandir a Marca na Região; Ampliar e Gerir os Recursos Próprios e Parcerias; Gestão por Governança; Riscos e Compliance; Aprimorar a Gestão de Tecnologia; Engajar e Valorizar o Capital Humano; Fortalecer o Relacionamento com os Cooperados; Manter o Relacionamento com os Órgãos Regulador e Governamental; Representar a Unimed Nova Iguaçu junto ao Sistema Unimed.

Dr. Joé Sestello abre o workshop que definiu os passos da Cooperativa para o biênio

O Vice-Presidente, Dr. Jorge Luiz Andrade, destacou a importância de todos os cooperados e colaboradores na obtenção dos resultados

Divididos em grupos, diretoria e colaboradores debatem e definem as metas a serem alcançadas

Três dias de verdadeira imersão

O workshop foi uma verdadeira imersão nas questões que envolvem a singular. Os três dias de evento contaram com muitos debates, grupos de discussão, apresentação de trabalhos de alguns setores (Jurídico, Comunicação e Marketing, Financeiro e Contábil), exibição de cases de sucesso (Ouvidoria e Atendimento Domiciliar), bem como a realização de duas palestras remotas. O Diretor de projetos da empresa de Consultoria XVI Finance, Vinicius Cintra, ministrou o tema "Cenário Atual e Tendências da Saúde Suplementar", e o Superintendente da Unimed Uberlândia, Dr. Francisco Tavares Junior, falou sobre "Unimed em Transformação: Novos Cenários".

A responsável pelo setor Ouvidoria, Juliana Simões, completará em junho 10 anos na Cooperativa e saiu bastante satisfeita. "Este workshop foi um sucesso e a quantidade de metas definidas pelos setores evidencia o amadurecimento dos colaboradores. A proposta da diretoria executiva de convidar uma Jovem Aprendiz e uma estagiária só mostra o quanto é importante a relação entre os setores no desenvolvimento do planejamento estratégico para a nossa organização. Cheguei e saio daqui com grande expectativa para trabalhar e alcançar estes resultados", declarou Juliana.

O Gerente Financeiro, Flávio Vieira, também enfatizou o êxito do trabalho. "Cada vez que a gente se reúne sai com mais aprendizado. Com esta nova gestão parece que tudo é novo. É a mesma Cooperativa, mas com novas expectativas e com grandes inovações. Vivenciamos momentos difíceis para a Cooperativa com a crise e ainda com um desafio enorme para enfrentar 2022, mas saio daqui com a esperança renovada. Esta nova diretoria executiva vem com uma visão inovadora e conseguiu trazer isto para o planejamento estratégico. Esta é a percepção que tenho como gestor financeiro, mas creio que todos tiveram a mesma sensação. O que nós planejamos nestes três dias trará importantes ações para a Cooperativa e resultados para o futuro", destacou o Gerente.

– Conseguimos dar a dimensão da responsabilidade de cada um no processo de construção e crescimento sustentável, pois cada ação planejada demanda de um estudo financeiro que sustente a sua viabilidade. Alguns pontos foram elencados como essenciais nesta jornada com o objetivo de alcançar o êxito, como a transparência; a adoção de indicadores na gestão e o seu permanente monitoramento; a relação intersetorial; a promoção da intercooperação com as coirmãs e entidades do Sistema Unimed; o acompanhamento do cenário econômico do país e do mercado; dentre outros. Desenhamos um bom planejamento estratégico e, ao definirmos quase 100 metas, evidenciamos a gama de temas analisados e considerados essenciais para o nosso verdadeiro fortalecimento e expansão. Tivemos um grande saldo positivo com a realização deste evento – finaliza o Presidente.

UNIMED NOVA IGUAÇU E A PREFEITURA DE QUEIMADOS DEBATEM ESTRATÉGIAS NA ÁREA DA SAÚDE

O Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Dr. Joé Sestello, e o Prefeito do município de Queimados, Glauco Kaizer, se reuniram no dia 04 de março, quando debateram caminhos sustentáveis para a assistência à saúde na cidade. A Cooperativa – que abrange oito municípios na Baixada Fluminense – tem grande interesse em expandir a sua atuação na região, ofertando serviços de qualidade, principalmente para as empresas. A estratégia objetiva movimentar a economia local, aumentar a geração de impostos e empregos, refletindo na qualidade de vida da população e, principalmente, reduzindo a sobrecarga na rede pública municipal de saúde. Participaram também do encontro o Controlador Geral da Prefeitura de Queimados, Alan Binoti, e o gerente de Mercado da Unimed Nova Iguaçu, Antonio Ferreira.

Conhecido pelo seu importante Distrito Industrial, a área abriga 24 empresas com atividade diversas, sendo responsável por 2,9 mil empregos diretos e indiretos, sendo que 80% dos trabalhadores são residentes locais. Segundo a Prefeitura, o distrito produz o correspondente a 70% do PIB do município. Entre os setores representados estão o de logística, construção civil, embalagens metálicas, alimentos e produtos de limpeza.

– É sabido da dificuldade da estruturação da rede de serviços que funciona como a porta de entrada ao sistema público de saúde em qualquer município. Somado a isto temos o crescente subfinanciamento do Ministério da Saúde no repasse de recursos para a média e alta complexidade (recursos MAC), obrigando os prefeitos a remanejarem de outras pastas as verbas necessárias para tentar suprir o vazio financeiro. Diante deste cenário desafiador aos gestores municipais, vimos no caminho da saúde suplementar uma solução estratégica, que trará inúmeros benefícios, além do desenvolvimento da região, como estimular a economia local, seja com o aumento da arrecadação de impostos (ISS), a geração de empregos diretos e indiretos, o fortalecimento do comércio, dentre outros. Aliado a isto, termos ainda, por parte da Unimed Nova Iguaçu, o projeto de instalar uma rede de assistência à saúde própria, que atenda com qualidade aos usuários nas suas diversas demandas, desde a atenção primária à saúde até a alta complexidade, desonerando em boa parte o município de tal investimento – analisa o Presidente, Dr. Joé Sestello.

Alan Binoti, Dr. Joé Sestello, Prefeito Glauco Kaizer e Antonio Ferreira debatem caminhos para a saúde no município

COOPERATIVA E CRCRJ PROMOVEM PALESTRA SOBRE DECLARAÇÃO IR 2022

Com o início do período de entrega da Declaração do Imposto de Renda 2022, a Unimed Nova Iguaçu, através do setor de Contabilidade, promoveu o evento "De Olho no Leão", no dia 21 de fevereiro, com o objetivo de orientar e tirar as dúvidas dos cooperados e colaboradores sobre o tema. O debate em formato híbrido ocorreu pela primeira vez na Cooperativa e é fruto da parceria com o CRCRJ - Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro. A palestra foi ministrada pelo Vice-Presidente de Desenvolvimento Profissional do CRCRJ, Paulo Henrique Barbosa Pegas, e contou também com a presença dos Conselheiros do CRCRJ Lícia Laura Craveiro de Souza Queiroz e Luiz Tranquilino da Silva. O Vice-Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Dr. Jorge Luiz Andrade, saudou a equipe e enalteceu o encontro em nome da diretoria executiva. Para o Professor Paulo Henrique Barbosa Pegas, a interatividade tornou a palestra mais rica. "A participação e a interatividade enriqueceram bastante o debate. A organização merece nossos agradecimentos, mas o maior mérito foi da plateia que participou o tempo todo. Muitos assuntos foram abordados justamente por conta das perguntas. Para o CRCRJ ter uma parceria firmada com uma empresa do porte da Unimed Nova Iguaçu é fundamental. A gente passa o conceito de controle, de correção, da importância em declarar todos os dados corretamente, porque reconhecemos que esta é a postura da Cooperativa e que deve ser ampliada aos seus colaboradores", destaca o Professor.

O Professor Paulo Henrique conduz a palestra e esclarece as dúvidas dos colaboradores

(Da esq. p/ dir.) Luiz Tranquilino, Paulo Henrique, Lícia Queiroz, Dr. Jorge Luiz Andrade e Rosana Miranda

DR. MÁRIO VAZ RECEBE A MEDALHA TIRADENTES NA ALERJ

Cooperado da Unimed Nova Iguaçu é homenageado pelos serviços prestados na saúde

O cooperado da Unimed Nova Iguaçu, Dr. Mário Vaz, recebeu a Medalha Tiradentes e o respectivo diploma, a mais alta honraria concedida pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro, na noite desta terça-feira (15), no Plenário da ALERJ. A homenagem foi uma iniciativa da Deputada estadual Rosane Felix e é destinada às pessoas que prestaram relevantes serviços à causa pública do Estado do Rio de Janeiro. O Diretor Administrativo da Unimed Nova Iguaçu, Dr. Carlos Alberto Vianna, prestigiou o evento representando a diretoria executiva e a Associação Médica de Nova Iguaçu, onde exerce o cargo de Vice-Presidente.

Dr. Mário Vaz é pediatra e, no auge dos seus 79 anos, ainda exerce a profissão com a mesma dedicação, atendendo atualmente a terceira geração de pacientes. Já foi vereador, ocupou cargos públicos na área da saúde e membro da diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu (quando o Dr. José Luiz Ribeiro foi Presidente). Ingressou na Unimed Nova Iguaçu em 1973 e integra pela segunda vez o Conselho Técnico da Cooperativa.

Esposa, filhos, netos e muitos amigos prestigiaram o Médico. Emocionado, em seu discurso, o Dr. Mário Vaz agradeceu o reconhecimento. "Há 50 anos recebia o diploma de Medicina no Teatro Municipal e hoje recebo nesta Casa esta importante honraria. Não me faltaram coragem e fé em Deus para enfrentar os desafios do dia a dia. Trabalhei diuturnamente e nunca me furtei em dar o melhor respaldo aos segmentos mais carentes da população por onde atuei. Esta medalha representa todo o meu esforço ao longo da profissão e da vida. E tenho muito a agradecer a minha família, aos amigos e a Deus, que sempre me guiou", exaltou Vaz.

Muito comovido pelo amigo e colega de profissão, o Dr. Carlos Alberto Vianna enalteceu a celebração: "Venho em nome da nossa Unimed Nova Iguaçu e da Associação Médica de Nova Iguaçu reconhecer e prestigiar nosso amigo e médico pela brilhante carreira exercida na nossa cidade. Mário Vaz é um homem de bem e um exemplo. Agradeço à Deputada Rosane Felix, pois homenageá-lo é também homenagear o município de Nova Iguaçu. Sinto-me muito honrado em presenciar momento tão valoroso".

Dr. Carlos Alberto Vianna, a Deputada estadual Rosane Felix, e o homenageado Dr. Mário Vaz com a Medalha Tiradentes

Dr. Mário Vaz agradece a honraria recebida no ano em que completa 50 anos de Medicina

Dra. Cristiane da Silva Vaz Pereira (filha), Elenilda da Silva Vaz (esposa), Dr. Márcio Vaz, Rosane Felix e Dr. Carlos Alberto Vianna

DIRETORIA DA UNIMED REDUZ GASTOS COM MEDICAMENTOS

Com o objetivo de aumentar o controle e cortar custos da Cooperativa, a diretoria executiva vem incrementando a atuação do setor de 'Medicamentos e OPME'. A eficiência da negociação direta e a decisão pela compra dos medicamentos oncológicos orais genéricos, por exemplo, gerou uma economia para a empresa de R$ 2.012.436,12 no ano passado, cerca de 70%. Para algumas medicações, a redução na aquisição chega a 97%. E os bons resultados não param por aí.

Segundo a Coordenadora Janaína Freitas, o acúmulo não foi maior em decorrência da inserção de novos medicamentos de alto custo no Rol da ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar, obrigando as operadoras de saúde a arcar com estas despesas. "Por meio da negociação direta diminuímos em torno de 49% nossas despesas em 2021, o que representa o valor de R$ 12.344.467,45. É uma verdadeira batalha da nossa Cooperativa para evitar os gastos exorbitantes", ressalta Janaína.

Para o Presidente, Dr. Joé Sestello, o avanço também é fruto do bom relacionamento com os cooperados. "O diálogo, aberto e respeitoso, e as contribuições dos nossos cooperados têm sido um diferencial nesta gestão. Esta participação na sugestão de caminhos para a melhoria da assistência pautada no atendimento de qualidade, humano e com custos justos nos ajuda a estruturar nosso planejamento. E vale acrescentar que estamos progredindo muito com relação às negociações dos medicamentos imunobiológicos, o que gerará ainda mais economia para a singular".

UNIMED NOVA IGUAÇU ENGAJADA NA CAMPANHA COOPERA PETRÓPOLIS

Em fevereiro, a singular arrecadou cerca de 400 peças de roupas (infantil e adulto) e 430 itens entre alimentos, higiene pessoal e limpeza. Na avaliação do Vice-Presidente, Dr. Jorge Luiz Andrade, a colaboração da Unimed Nova Iguaçu, bem como de outras coirmãs, é a essência do cooperativismo. "Precisamos ser solidários e somar esforços para efetivamente auxiliar as pessoas que perderam suas casas e familiares. Essa população está vivenciando um momento extremamente delicado e doloroso nas suas vidas. E estamos sensibilizados e empenhados nesta campanha que visa cuidar de vidas humanas", destaca.

Vinicius Mesquita, Presidente do Sistema OCB/Sescoop-RJ, agradeceu imensamente o apoio da Unimed Nova Iguaçu à campanha. "O Sistema Unimed tem sido um grande parceiro nesta campanha e quero agradecer o empenho da Unimed Nova Iguaçu. Tive a oportunidade de ir ao município e o cenário é muito caótico. A cidade de Petrópolis perdeu a sua principal área comercial. A crise vai muito além da humanitária, que possa ser resolvida em curto prazo. Será necessário reconstruir a área econômica do município, ajudar a reerguer a vida das pessoas e o cooperativismo tem dado uma resposta fenomenal. A Unimed Petrópolis recebeu estas doações e fez a entrega diretamente a quem realmente precisa. Estamos mobilizados com pessoas e veículos que levam as arrecadações ao local. E enfatizo que toda doação é fundamental e muito bem-vinda", informou o Presidente do Sistema OCB/Sescoop-RJ.

CHECK-UP DIGITAL PREVENTIVO
O ANO DE 2022 COMEÇA DEPOIS DO CARNAVAL

Assim, faço o convite para vir fazer o seu Check-up Digital Preventivo Odontológico.
Este exame odontológico é realizado através da captura de imagens por uma câmera intraoral de alta definição e exames radiográficos. Com as imagens obtidas podemos analisar detalhadamente um dente e encontrar um início de infiltração, desmineralização do esmalte e uma cárie, antes mesmo que possam ser detectados no exame clínico visual ou com auxílio de sonda exploradora.
Com foco na prevenção, criamos em nosso consultório um protocolo de Check-up Digital Preventivo, ou seja, exames radiográficos panorâmicos, exames digitais com imagens periódicos e preventivos, registrando em imagens digitais cada dente em ambas as arcadas. Assim, acompanhando e mantendo a saúde bucal dos nossos pacientes sob absoluto controle. Neste protocolo, constatada alguma alteração na saúde dos dentes, conseguiremos solucionar o problema, evitando o agravamento do problema, com pequenas intervenções de baixo custo, devido à operatória clínica simples e mais agradável.
A Odontologia tradicional e do passado sempre atuou intervindo, com o tratamento da doença bucal já estabelecida, procurando-se um dentista quando ocorria um dano estético ou motivado por dor, bem como, prótese que se soltou ou dentes e próteses quebrados. É por isto que a lembrança da visita ao dentista está associada ao incômodo e ao sofrimento.
Há muito que a Odontologia, em consultórios modernos, mantém um protocolo com o foco principal na prevenção, evitando-se os estágios avançados das enfermidades bucais, da dor e dos altos custos de tratamento. O objetivo principal é a manutenção da saúde bucal preventivamente.
A realização do Check-up médico de forma anual já faz parte da rotina de um número considerável de brasileiros, estamos conseguindo transformar esta rotina também nos cuidados com a saúde bucal. O Check-up Odontológico é composto inicialmente de dois exames:
1 - Protocolo de fotos intraorais: realizado com uma câmera intraoral em nosso consultório (as imagens conseguem detectar cáries, infiltrações, fraturas e problemas bucais em estágios iniciais e avançados; e possibilitar a avaliação de tecidos moles e a prevenção de câncer bucal). As imagens capturadas pela câmera oferecem até 60% de aumento, possibilitando assim a realização de um diagnóstico com alta qualidade.
2 - Protocolo de Radiografia Panorâmica Digital: possibilita a avaliação das estruturas internas dos dentes, pesquisa de cáries, fraturas, estruturas ósseas, avaliação quanto à adaptação de restaurações, próteses e implantes, cirurgias e outros.
O registro destes dois exames compõe o Check-up Odontológico. Após a realização dos exames, um diagnóstico com plano de tratamento será preparado e apresentado ao paciente.
Primeiramente realizamos um exame clínico minucioso de todas as arcadas e cavidade oral. O segundo passo é realizar as fotografias digitais intraorais dos dentes e arcadas, possibilitando uma melhor visualização pelo paciente e explicando de forma detalhada, visando planejar seu tratamento.

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

TIPO DE AÇÚCAR, QUAL O MELHOR?

Vamos entender sobre isto de uma vez por todas!

Açúcar refinado: extraído da cana-de-açúcar, recebe aditivos químicos e passa por um processo de refinamento em que perde as vitaminas e minerais, restando apenas a sacarose (açúcar).

Açúcar demerara: é um tipo de açúcar que passa por menos processos de refinamento e não tem aditivos químicos; possui maiores quantidades de minerais do que o açúcar refinado.

Açúcar mascavo: é o açúcar bruto, escuro e úmido; por não passar por processo de refinamento, ele conserva mais tipos de nutrientes, como cálcio, ferro, magnésio e potássio.

Açúcar de coco: Produzido a partir da seiva das flores do coqueiro, não passa por processo de refinamento, possui em sua composição minerais como potássio e ferro, além de vitaminas do complexo B. Seu índice glicêmico é muito mais baixo do que o açúcar comum.

Como podemos ver, o açúcar mascavo e o de coco seriam as melhores opções por serem os mais naturais possíveis e por preservar mais os nutrientes, mas como devemos comer uma quantidade de açúcar muito baixa na nossa rotina, a ingestão dos nutrientes destes açúcares será insignificante a ponto de fazerem alguma diferença no seu organismo. Açúcar não é a melhor fonte de alimento para obter minerais ou vitaminas e sim os vegetais e as frutas. Já em receitas com propostas mais saudáveis, acho válido utilizar estas outras versões, já que utilizamos em maiores quantidades.

Açúcar é açúcar, no final das contas todos acabam tendo o mesmo efeito no corpo, por isto é muito importante que aja moderação e que seja consumido em pequenas quantidades!

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!

CREME PARA MASSAGEM ESFOLIANTE HIDRAMAIS 1Kg

R$ 40.99

CREME AMOLECEDOR DE CUTÍCULAS HIDRAMAIS

R$ 16.99

Mês da Mulher

MASSAGEADOR FACIAL 5X1

R$ 39.99

MASCARA GEL HOTCOLD

R$ 43.47

POCHETE TRIATLON

R$ 55.66

TUBOGEL EXTENSOR DUPLO

R$ 74.99

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

CAFEÍNA E SAÚDE

A cafeína é um estimulante químico natural que também pode ser criado sinteticamente para consumo.

A cafeína natural é encontrada em grãos de café, folhas de chá, grãos de cacau, bagas de guaraná e folhas de erva-mate. Preparações de cafeína podem ser adicionadas a bebidas, alimentos, comprimidos ou suplementos em pó.

A fonte mais comum de cafeína é o café para adultos e refrigerantes e chá para adolescentes.

A cafeína é absorvida pela corrente sanguínea dentro de 45 minutos após a ingestão.

O metabolismo da cafeína varia entre os indivíduos, mas sua ação é tipicamente de 2,5 a 4,5 horas. Gravidez e alguns medicamentos (contraceptivos orais, certos antidepressivos, medicamentos cardiovasculares e antibióticos) retardam a remoção da cafeína da corrente sanguínea. Em contraste, o tabagismo aumenta a remoção de cafeína da corrente sanguínea.

A cafeína em doses moderadas (40 - 200 mg) atua dentro do cérebro para diminuir a fadiga, aumentar o estado de alerta e diminuir o tempo de reação. A cafeína também pode diminuir o apetite e reduzir ligeiramente o ganho de peso. Em doses moderadas, a cafeína tem sido associada à diminuição do risco de depressão e suicídio.

A cafeína é usada para tratar pausas intermitentes na respiração (apneia) em bebês prematuros. A adição de cafeína aos analgésicos comumente prescritos (como paracetamol) pode diminuir a dor aguda de certas condições, como enxaquecas.

A cafeína leva a aumentos temporários de pressão arterial em indivíduos com uso mínimo ou nenhum uso prévio. A cafeína, particularmente em doses mais altas, pode causar ansiedade, bem como dificuldade em adormecer se consumida no final do dia. A cessação abrupta da cafeína em usuários regulares pode resultar em sintomas de abstinência, que geralmente atingem o pico em 1 a 2 dias e incluem dor de cabeça, fadiga e humor deprimido. Como a ingestão de cafeína na gravidez está associada ao menor peso ao nascer infantil, o consumo de cafeína não deve exceder 200 mg por dia durante a gravidez.

A ingestão de doses muito altas de cafeína (1200 mg ou mais) pode causar agitação, ansiedade severa, pressão arterial elevada e palpitações. Isto pode ocorrer com uso excessivo de comprimidos ou suplemento de cafeína na forma líquida (bebidas energéticas) ou em pó.

Consumir bebidas alcoólicas energéticas cafeinadas ou injeções energéticas junto com álcool é perigoso e resultou em mortes.

Alguns estudos mostraram diminuição da mortalidade associada ao consumo de 2 a 5 xícaras padrão de café cafeinado ou descafeinado por dia. Em alguns relatos, o consumo regular de café cafeinado e descafeinado tem sido associado a um risco reduzido de diabetes tipo 02 e câncer de endométrio. Em outros relatos, tanto o consumo de café com cafeína quanto descafeínado foi associado a menor risco de câncer de fígado, cálculos biliares e câncer de vesícula biliar, mas o benefício potencial foi mais forte com o café cafeínado. O consumo de café cafeinado também tem sido associado a um risco reduzido de doença de Parkinson e cirrose hepática.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

LEMBRANÇAS DE UM CARNAVAL

Nova Iguaçu sempre teve uma tradição no carnaval: a cidade era decorada; ruas fechadas para a passagem de blocos e agremiações; e, nos clubes, os bailes com bandas de folia faziam a animação geral.
Famílias e grupos tradicionais organizavam blocos temáticos com direito até a marchinhas de carnaval.
Nelson Medeiros foi coroado pelo Prefeito Arruda Negreiros, em 1959, sendo o primeiro Rei Momo da cidade de Nova Iguaçu.
A folia era feita na Avenida Nilo Peçanha, em frente à loja Maracanã, ou na Avenida Marechal Floriano Peixoto.
O Esporte Clube Iguaçu marcou gerações com seus bailes matinês e noturnos. Não existe quem não seja saudosista!
Vamos nos deliciar com estas fotos históricas dos carnavais!!!

SUGERIDO POR:
MARCELO BORGHI
Ator, Diretor e Produtor Cultural

VIVA
BRASIL

PROCRASTINAÇÃO: O ATO DE DEIXAR PARA DEPOIS

A cada novo dia buscamos desenvolver atividades do cotidiano de forma natural, como acordar cedo, trabalhar, estudar, manter o hábito de alimentação saudável, praticar exercícios físicos, ter momentos de lazer com a família etc. Entretanto, por vezes, adiamos de forma consciente ou inconsciente alguma tarefa que precisa ser realizada. Este ato de deixar para depois é chamado de procrastinação.

A etimologia da palavra procrastinação deriva do latim "procastinare" e significa adiar, protelar ou deixar algo constantemente para depois. Este modo de funcionamento acontece com todas as pessoas em algum momento da vida.

Isto significa que transferir a realização de algo para outro momento é considerado normal. Porém, para algumas pessoas, a procrastinação pode se tornar uma questão quando este movimento impede o funcionamento normal das ações. Como por exemplo: não realizar compromissos e obrigações da rotina pessoal, profissional ou estudantil em tempo hábil; adiar a tomada de uma decisão importante, como comprar um imóvel, fazer uma viagem, iniciar ou concluir projetos que estão no papel.

Existem vários motivos que podem levar à procrastinação, muitas vezes, as razões estão para além do que o ato aparentemente manifesta, como por exemplo: negligência, cansaço, preguiça ou falta de organização.

Do ponto de vista psicológico, a procrastinação em alguns casos se revela como um mecanismo de defesa, quando algo se apresenta como um desafio para o sujeito. Ou seja, aquilo que exige mais esforço causa insegurança. Diante do medo do fracasso a pessoa subestima a sua capacidade, cria inúmeras justificativas ao longo do determinado processo, distrai-se com facilidade, passa horas navegando nas redes sociais ou canaliza a sua energia em tarefas de pouca produtividade, para tamponar as que são realmente importantes para a conclusão de sua ação.

Entendemos que, em alguns casos a procrastinação não se trata apenas de adiar compromissos e tarefas, mas sim de uma defesa emocional, que tem origem em experiências vivenciadas desde a infância. Por exemplo: uma pessoa que vivenciou situações de abandono, tende a desenvolver sentimentos de desamparo e incapacidade de investir na própria vida. Em outras palavras, como forma de proteção ao sofrimento, o sujeito posterga suas ações, porque naquele momento não está preparado emocionalmente para assumir novos desafios.

A procrastinação leva a uma autossabotagem, gera um ciclo interminável de acúmulo de tarefas, causa danos para a saúde física e mental, resulta em alto nível de estresse, ansiedade, insônia, baixa autoestima, frustação e pensamentos autodestrutivos. Além disto, afasta cada vez mais a pessoa dos seus objetivos de realização pessoal e/ou profissional.

Portanto, é importante cuidar para que a procrastinação não se torne um hábito na sua vida. A terapia é um recurso que possibilita identificar os gatilhos que geram medos e inseguranças, a fim de ressignificá-los, levando-o a enfrentar e viver a vida de uma forma mais saudável.

ESCRITO POR:
MICHELLE CRISTINE LOURENÇO DA SILVA SANTOS
Psicóloga

Espaço TransformaDOR
Consultório de Psicologia
ATENDIMENTO COM HORA MARCADA
Psicólogas:
Kelly Cordeiro dos Santos Alfredo
CRP: 05/51384 | (21) 98958-6511
Michelle Cristine Lourenço da Silva Santos
CRP: 05/51340 | (21) 99150-9999

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

"DIA DOS RINS"

Olá, tudo bem?
Meu nome é Luciano Martins, sou médico nefrologista, ou seja, o médico que trata das doenças dos rins de maneira clínica.
O motivo da nossa conversa de hoje é que no dia 10 de março se comemora o Dia Mundial dos Rins com a Campanha "SAÚDE DOS RINS PARA TODOS, EDUCANDO SOBRE DOENÇA RENAL".
Então: primeiro quero lembrar que cabe a todos nós médicos o uso de uma linguagem clara e objetiva, de maneira que nossos pacientes entendam a importância e os riscos da doença renal; ou seja, que não usemos uma abordagem imprecisa ou incompleta sobre o funcionamento, a infecção causada por bactérias, as pedras nos rins etc, pois muitos vão ao especialista sem saber o motivo de sua ida e sem entender a sua doença.
Ressalto que cabe a todos os médicos a investigação inicial, ou seja, a solicitação de exames e sua análise básica, como ureia, creatinina, EAS. E que sejamos humildes em solicitar a avaliação de um colega especialista quando tivermos alterações mantidas nestes exames. Quanto mais precoce o diagnóstico das doenças renais, mais rápido será seu tratamento e redução da evolução para doença irreversível.
Estamos vendo que a doença renal crônica é cada vez mais frequente no nosso dia a dia, trazendo a necessidade de que os orgãos reguladores tenham campanhas mais impactantes e permanentes para a prevenção e propiciem acesso a suportes de tratamento que comportem a crescente necessidade.
Quero concluir deixando algumas dicas:
1 – Se tiver diabetes, hipertensão, doença reumática, uso crônico de medicamentos, obesidade ou cálculo renal, procure seu médico e pergunte sobre a saúde de seus rins.
2 – Dieta equilibrada.
3 – Atividade física.
4 – Redução de sal na alimentação.
5 - Ingestão de água.

Todas estas dicas são muito importantes na prevenção e tratamento de doenças renais.
Não perca tempo: procure seu médico ou especialista!
"SAÚDE E PAZ PARA TODOS SOB AS BENÇÃOS DE DEUS!"

ESCRITO POR:
DR. LUCIANO MARTINS DUARTE
Nefrologista

VIP'S BY CLAUDIO MOURA

Parabéns, saúde e muitos anos de vida aos colunáveis aniversariantes deste mês de março:

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

Dia 13: Jânio Moraes (Presidente do NI Futebol Clube), com a esposa, a Guia de Turismo Lucymar (Mazinha), aniversariante do último dia 11 e a filha Janine

Também no dia 13: Jorge Moares (Vice-Presidente do NI Futebol Clube), no click com a esposa Jacqueline Moraes

Dia 15: o Dr. Dirceu Crispi, acompanhado da esposa Mirian e da filha, a Drª Isabella Crispi

Dia 14: a Drª Márcia Alarcão, na foto com o filho Luíz Alberto

Também no dia 15: o Dr. Mauro Farto Fernandes

Dia 23: a Drª Bárbara Granado, na comemoração com o esposo Renezinho e os filhos Ramon e Victória

Também no dia 23: o Dr. Claudio Ciani

Dia 26: o carnavalesco iguaçuano Etevaldo Brandão

Dia 27: a Drª Roberta Gonçalves com o esposo, o cantor Marcello Andrade

... e no dia 29: a Drª Caroline Carvalho com o esposo, o Psicólogo esportivo Dr. Hélio Carvalho (Gogui)

PAGAMENTO PELO WHATSAPP JÁ É UMA REALIDADE

Se você está entre os milhões de brasileiros que usam o WhatsApp, já está acostumado com mensagens de bom dia, figurinhas engraçadas, áudios gigantes e fotos nostálgicas. Agora, outra novidade pode se tornar comum em suas conversas: receber e fazer pagamento pelo WhatsApp. Desde maio de 2021 é possível fazer pagamentos pelo aplicativo de mensagens. Com o serviço do WhatsApp Pay as transferências acontecem na própria conversa de forma fácil e rápida. A funcionalidade está presente nos aparelhos Android e iOS.

O Facebook, dono do WhatsApp, aposta na sua base de mais de 100 milhões de usuários no país para tentar popularizar a função. Além do Brasil, o outro lugar em que é possível pagar pelo App é a Índia, onde a empresa possui mais de 390 milhões de utilizadores.

O WhatsApp Pay é uma nova funcionalidade de pagamentos dentro da própria conversa no aplicativo. Através da modalidade, você pode transferir e receber dinheiro 24 horas por dia, 7 dias por semana. O serviço é habilitado pelo Facebook Pay e processado pela Cielo (no Brasil).

Uma das principais vantagens é a não cobrança de taxas nas transferências. Além disto, há a possibilidade de consultar os pagamentos já feitos no próprio App. As transações têm individualmente o limite de R$1.000,00. Por dia, você pode fazer até 20 pagamentos, mas não é possível ultrapassar o valor total mensal de R$5.000,00.

As transações só serão feitas dentro do Brasil e em moeda local e, como já adiantamos, o serviço é isento de taxas para pessoa física. Caso você esteja utilizando a versão Business do mensageiro, o aplicativo cobra uma taxa fixa de 3.99% por venda. O recurso é o mesmo que uma transferência bancária (TED/DOC/Pix): o dinheiro sai da conta de quem enviou e é depositado na conta da outra pessoa.

Para ter acesso a este serviço, os usuários precisam baixar a última versão do WhatsApp na loja de aplicativos do celular.

A plataforma de pagamentos do WhatsApp funciona como uma carteira digital onde você pode cadastrar seu cartão pré-pago, de débito ou múltiplo com função débito de um dos bancos parceiros. São eles:

Banco Inter: Mastercard
Banco do Brasil: Visa
Bradesco: Visa
Banco Original: Mastercard
BTG+: Mastercard
Itaú: Mastercard
Mercado Pago: Visa
Neon: Visa
Next: Visa
Nubank: Mastercard
Santander: Mastercard
Sicoob: Mastercard
Sicredi: Mastercard e Visa
Woop, a conta digital da Sicredi: Visa

Depois do cartão cadastrado na plataforma de pagamentos, você pode fazer

transferências de forma fácil e ágil.
De antemão, é preciso informar que o método Facebook Pay é autorizado pelo Banco Central. Entretanto, o que mais preocupa os usuários é a possibilidade de exposição dos dados bancários informados. O WhatsApp conta com a criptografia ponta-a-ponta para mensagens, mas isto não se aplica às transferências, pois elas devem ser repassadas às instituições financeiras responsáveis.

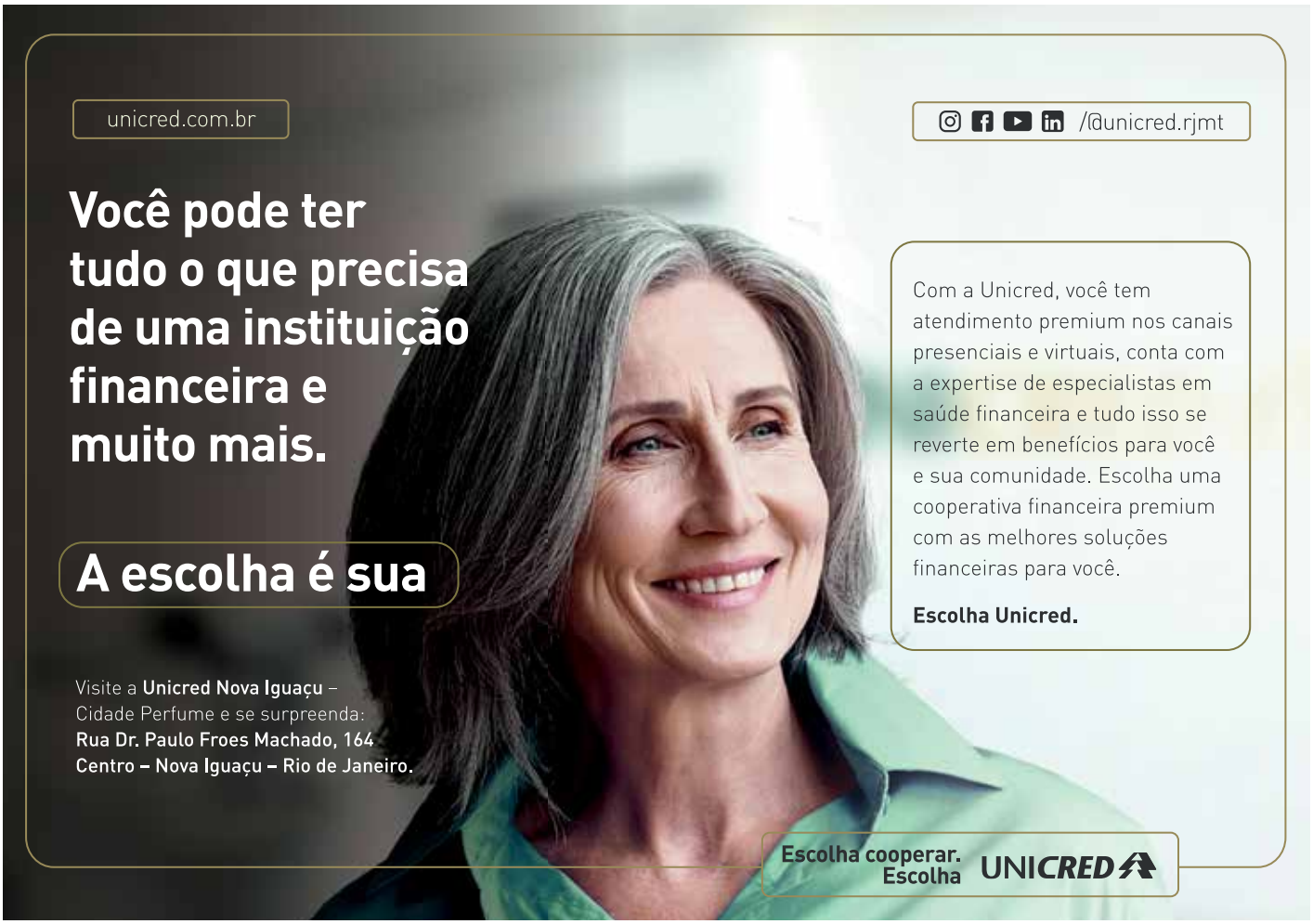
Contudo, a empresa garante a segurança e a privacidade de todos os dados informados. Além disto, senhas pessoais fazem parte do cadastro. Desta forma, só o cliente pode autorizar uma transação. Por isto, não compartilhe seu pin e não o anote em local de fácil acesso.
Você ainda poderá iniciar pagamentos em uma conversa de grupo, mas com uma pessoa por vez. Por exemplo: em uma conversa com mais três pessoas, você terá que realizar o passo a passo do pagamento três vezes para enviar dinheiro ou um pedido de dinheiro para cada uma delas.
Só fique atento: em uma conversa em grupo, todos os participantes conseguirão ver o pagamento e o valor da transação. Para que isto não aconteça, você precisa iniciar o processo em uma conversa individual.

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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



IMPOSTO DE RENDA 2022: PRAZOS DA DECLARAÇÃO, PROGRAMA E RESTITUIÇÃO

O Imposto de Renda 2022 (IR) é um dos tributos mais importantes do Brasil. Ele é um imposto federal – como o próprio nome já menciona – sobre a renda. Ou seja, sobre o que você ganhou durante o ano anterior.

O que é e como funciona o Imposto de Renda?

O Imposto de Renda 2022 é um tributo cobrado anualmente pelo governo federal sobre os ganhos de pessoas e de empresas. A declaração deste imposto deve ser feita todo início de ano, entre os meses de março e abril.

O valor é pago de acordo com os rendimentos declarados, ou seja, quem tem uma renda maior paga bem mais do que aqueles que possuem uma renda anual menor.

Se colocarmos na prática, podemos classificar o Imposto de Renda 2022 como um valor descontado sobre os rendimentos dos trabalhadores e das empresas brasileiras.

Na lista dos rendimentos tributáveis entram ganhos como salários, prêmios de loteria, investimentos e aluguéis.

De modo geral, este imposto tem como um dos seus principais objetivos fazer com que as pessoas que se encaixam nas regras de obrigatoriedade comprovem ao Governo que todos os seus bens e ganhos no ano anterior foram feitos de forma legal e perante a lei.

Qual a diferença entre IRPF e IRPJ?

Como o Imposto de Renda 2022 é uma tributação aplicada sobre pessoas e empresas, ele se divide em duas categorias. Veja a seguir todas elas e saiba mais um pouco sobre cada:

Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF)

Como o nome já deixa bem claro, o IRPF 2022 é o tributo direcionado para as pessoas físicas.

Ou seja, os cidadãos brasileiros que tiveram um ganho anual superior a R$ 28.559,70 precisam fazer a declaração do seu Imposto de Renda!

Imposto de Renda Pessoa Jurídica (IRPJ)

O IRPJ 2022 é um imposto desenvolvido exclusivamente para empresas, corporações e grupos empresarias.

Ele é calculado com base no lucro obtido no ano anterior, que pode ser do tipo real, presumido ou arbitrado.

Atualmente, a alíquota fixa do IRPJ no país é de 15% sobre o lucro apurado pela empresa, tendo ainda um adicional de 10% sobre a parcela do lucro que exceder R$ 20 mil ao mês.

Quem precisa declarar o Imposto de Renda 2022?

Veja a seguir a tabela disponível no site oficial da Receita Federal sobre quem precisa realizar a declaração do Imposto de Renda 2022:

Renda – Recebeu rendimentos tributáveis, sujeitos ao ajuste na declaração, cuja soma anual foi superior a R$ 28.559,70;

– recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R$ 40.000,00.

Ganho de capital e operações em bolsa de valores - obteve, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;

– optou pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja destinado à aplicação na aquisição de imóveis residenciais localizados no País, no prazo de 180 (cento e oitenta) dias, contados da celebração do contrato de venda, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005.

Atividade rural - – relativamente à atividade rural:

a) obteve receita bruta anual em valor superior a R$ 142.798,50;

b) pretenda compensar, no ano-calendário de 2019 ou posteriores, prejuízos de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2019.

Entre outros...

Isenção do Imposto de Renda 2022

Como em todo caso há uma exceção, para o Imposto de Renda 2022 não é diferente! Há casos onde a obrigatoriedade da declaração é dispensada.

Ou seja, o cidadão ou empresa não precisa declarar seus rendimentos e ganhos do ano anterior ao governo federal.

A seguir, confira quem tem direito à isenção do Imposto de Renda 2022:

- Quem não se enquadra em nenhum dos critérios listados na tela do tópico acima;
- Aqueles que já constam como dependentes na declaração de outra pessoa física, onde os seus rendimentos, bens e direitos já foram informados;
- As pessoas que tiveram posse ou propriedade de bens de direito, quando os bens comuns já forem declarados pelo cônjuge ou companheiro, desde que o valor total dos seus bens não ultrapasse o valor de R$ 300.000,00, em 31 de dezembro.

Veja a seguir uma outra lista de isenção do IR:

- Todas as pessoas que são dependentes de outras não precisam declarar o IR.
- Tuberculose Ativa
- Cardiopatia Grave
- Neoplasia Maligna
- Nefropatia Grave
- AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)
- Paralisia Irreversível e Incapacitante
- Doença de Paget em estados avançados
- Espondiloartrose Anquilosante
- Esclerose Múltipla
- Fibrose Cística (Mucoviscidose)
- Hanseníase
- Contaminação por Radiação
- Doença de Parkinson
- Hepatopatia Grave
- Cegueira (inclusive monocular)
- Alienação Mental

Mudança na regra de isenção do IR 2022

O Presidente Jair Bolsonaro (sem partido) afirmou, em 2021, que pretendia elevar a isenção do Imposto de Renda 2022 para todos que ganhassem até R$ 3 mil por mês, após lembrar que não foi possível fazer nenhuma alteração na tabela do IR em 2020 por conta dos impactos causados pela pandemia da COVID-19.

O Presidente da República disse que gostaria de encerrar o seu mandato com a isenção de IR para todos que ganham até R$ 5 mil, mas depois reconheceu que isto não era possível.

"Vamos tentar pelo menos em 2022 passar para R$3 mil", disse Bolsonaro em uma transmissão semanal ao vivo nas redes sociais. "Não conseguimos levar adiante a mudança da tabela do Imposto de Renda 2022 por causa da pandemia."

Fonte: UOL

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

TÊNIS PARA CORRIDA: COMO ESCOLHER O SEU

Considerado por muitos o esporte mais democrático e mais acessível, a corrida de rua cresceu muito nos últimos anos, sendo uma porta de entrada para as pessoas que precisam praticar atividade física e se envolver com algum esporte. Talvez esta adesão se deva ao fato do praticante precisar apenas de um par de tênis e disposição para começar. Há pessoas que não utilizam tênis para praticar a corrida, defendem que deveríamos correr descalços, mas isto é assunto para outro artigo.

Com uma roupa leve e um calçado adequado e a rua à disposição, estes já são os ingredientes suficientes para iniciar os treinos. Com intuito de informação vim trazer algumas dicas para quem deseja adquirir um tênis para praticar a corrida, ter maior sucesso nos treinos e menor risco de uma lesão.

Sem dúvida que o tênis é o acessório mais importante para a corrida. Ter um bom tênis é ideal para prevenir algumas lesões características da corrida. O primeiro ponto que deve ser observado é que não existe um tênis certo para correr, existe, sim, o melhor tênis para VOCÊ correr.

A escolha de um tênis depende mais das características do praticante do que do tênis em si. Com base no tipo de pisada; no peso do praticante; na quantidade de quilometragem que ele irá correr em cada treino; no tipo de terreno em que irá treinar; e o que se deve levar em conta para a escolha do tênis. Vou dar alguns pontos-chave para a escolha do tênis ideal:

> O tênis mais caro não significa que é o melhor para você.

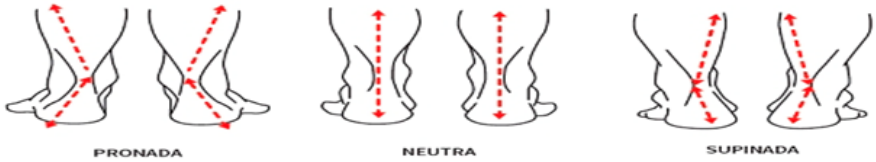
> O principal parâmetro para aprovação do tênis é calçá-lo, e se possível simular uma corrida com ele.

> Ele deve ser confortável e qualquer ponto de incômodo pode não ser nada quando usado socialmente, mas durante a corrida o pequeno incômodo pode se tornar um grande desconforto.

> Um tênis para corrida tem que proporcionar alguma troca de calor, não pode ser totalmente fechado.

Consultar um profissional da área para avaliar qual o seu tipo de pisada é fundamental para a escolha do tênis. A partir do tipo de pisada, você parte para o tipo de tênis. Existem três tipos de pisada: pronada, supinada e neutra. Para cada tipo de pisada há um tênis com as mesmas características.

Depois de saber qual o tipo da sua pisada, é interessante você saber qual o tipo de terreno em que irá realizar os treinos de corrida: na grama, asfalto, esteira, terreno irregular (trilha), pista de atletismo ou areia. Para todos estes tipos há algumas características de tênis específicas também:



ASFALTO

> Bom sistema de amortecimento.

> Solado resistente, mas um pouco flexível para suportar os altos impactos.

GRAMA

> Tênis flexível.

> Solado antiderrapante.

TERRA BATIDA

> Se a terra for macia, fofa, use tênis com características do usado na grama.

> Se a terra for batida, dura, opte por um tênis com características do de asfalto.

TRILHA

> Solado resistente, antiderrapante (ranhuras altas na sola facilitam que o barro desprenda).

> Material reforçado no bico e nas laterais.

AREIA

> Solado pode ser mais baixo e largo.

> O modelo que abraça todo o pé é interessante para impedir a entrada de areia.

PISTA DE ATLETISMO

> Calçado baixo, muito próximo ao chão.

> Leve e não precisa de muito amortecimento, pois a pista é macia.

ESTEIRA

> Solado flexível e com boa aderência.

> Feito com material que facilite a troca de calor.

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

ANEURISMA CEREBRAL: PERIGO SILENCIOSO

O aneurisma cerebral é uma pequena formação sacular (forma de bolsa), que ocorre na bifurcação das artérias que irrigam o cérebro. Seu surgimento é ocasionado pelo estresse hemodinâmico na parede destas artérias, que apresentem um grau de fragilidade. Seja de forma constitucional (fatores genéticos) como doenças do colágeno (síndrome de Ehlers-Danlos, doença renal policística) ou por fatores adquiridos e comportamentais, que podem aumentar o estresse hemodinâmico, como a hipertensão arterial; ou fatores que levem à fragilidade da parede da artéria, como o tabagismo, abuso de álcool e aumento do colesterol.

Sua incidência, número de casos, varia de 1 a 2% da população em geral.

Seu aparecimento acontece de forma silenciosa, ou seja, de maneira geral não costuma causar sintomas.

Sua taxa de detecção tem aumentado nos últimos anos devido ao avanço tecnológico dos exames de imagem e sua popularização através do aumento da disponibilidade dos aparelhos de tomografia e ressonância nuclear magnética.

No entanto, porque estamos falando de um problema de saúde que afeta apenas 2% da população (raro) e que de uma maneira geral não apresenta sintomas?

Pois devemos evitar sua ruptura!

O aneurisma cerebral quando detectado após a ruptura apresenta uma taxa de mortalidade de 50%. Isto mesmo, 50% das pessoas que rompem uma aneurisma cerebral evoluem para óbito. Ou seja, é uma doença muito grave!

Sua apresentação se dá na forma de hemorragia subaracnóidea. Cujos sintomas típicos são cefaleia súbita, com máxima intensidade em fração de segundos, associada à perda da consciência (desmaio) e/ou crise convulsiva.

Não existe indicação para rastreio de aneurisma cerebral na população geral, devido a sua baixa incidência. Mas em algumas populações específicas devemos realizar a investigação com exames de imagem com estudo dos vasos (angiotomografia / angioressonância).

Este grupo inclui pessoas com doenças do colágeno e pessoas com familiares de primeiro grau com história de aneurisma cerebral ou hemorragia subaracnóidea ou morte súbita sem diagnóstico.

Procure seu médico de confiança e peça orientação.

NOVA NEURO
Rua Getúlio Vargas, 121, Edifício Metrópolis, Sala 806.

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

CRCRJ-076833/0-0

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

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

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

www.alessandramarcondes.com.br

OLA! MEUS CAROS

Hoje vou escrever sobre algo diferente, inédito. Um contêiner, isto mesmo, um contêiner que me surpreendeu e está devagarinho se espalhando. O Tilápias Mangaratiba!

Já que muitos restaurantes ainda estão insistindo em adotar esta excrescência de passaporte vacinal, tanto em shoppings quanto na lacradora zona sul, então, como sou determinantemente contra esta medida ridícula, vamos procurar opções.

Foi aí que encontrei o Tilápias Mangaratiba, em um retorno de Angra dos Reis.

Após uma velejada de final de semana, em janeiro, resolvi conferir aquele lindo contêiner instalado em um posto BR, ao lado do Hotel Porto Belo, na Rio Santos. Para minha surpresa vi que tinham várias opções de pratos com tilápia, vários petiscos. Todos muito saborosos, destaques para: a pipoca de tilápia com fritas; a coxinha de camarão, que é fantástica; e um sanduíche muito interessante chamado manguá, que consiste em um lombinho de tilápia empanada com molho tártaro, broto de feijão, cebola roxa, tomate confi e queijo emental derretido. Vocês podem dar uma olhada no cardápio nas fotos. E aí qual foi minha surpresa quando, em uma das minhas paradas após esta, a dona me disse que tinha vendido uma franquia para um cliente que abriria na Barra da Tijuca e me avisou quando seria a inauguração. Pois é, o Tilápia Mangaratiba está aberto e funcionando na Av. das Américas, 7389, em um posto de abastecimento multifunção (tem Smart Fit, Casa Pedro, McDonald's, Pacheco e uma sorveteria Itália, ao lado do Tilápias Mangaratiba, que já é uma excelente opção de sobremesa. O nome do posto é RedeML, boa gasolina, em frente ao Riserva Golf. Para quem quer comer ali mesmo é tranquilo e seguro; pode também pedir para levar para casa. Tem boa variedade, pratos leves e um sabor bem diferente. Vale a pena experimentar, na Barra ou quando estiver indo para Angra, Paraty, Sítio Bom, Garatucaia etc.

Sejam felizes!!!

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

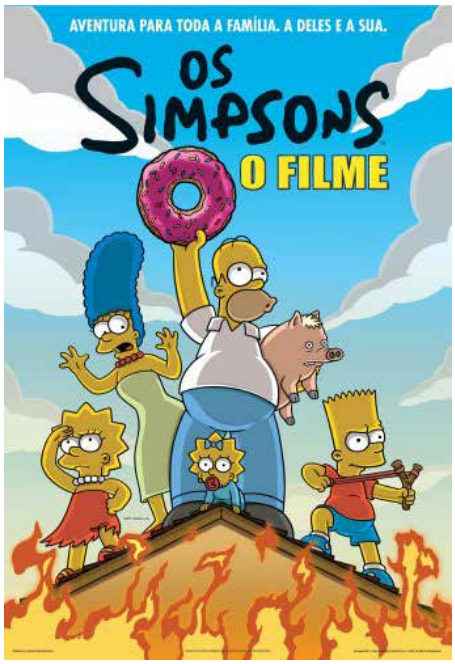
O MUNDO DOS SIMPSONS

Os produtos da indústria cultural, principalmente os produzidos para a televisão, nem sempre adquirem um "tom" do que se chama de "cult". Ou seja, em geral não têm a característica de uma busca de reflexão sobre a realidade e de crítica. São produzidos e servem para o deleite de um público consumidor "mediano", pouco crítico, que busca satisfação imediata com produtos culturais pré-formatados. Porém, nem sempre tal afirmativa é verdadeira. O seriado televisivo de animação "OS SIMPSONS", apesar de ter sido produzido para a grande mídia, me parece que tem qualidades muito acima da média. Criado em 1989 pelo norte-americano Matt Groening (1954-) e sua equipe, tornou-se um dos seriados mais aclamados e longevos na telinha, se mantendo ativo e criativo mesmo após 650 episódios!!! O

seriado cômico, irônico e sarcástico é uma paródia do pensamento médio do público norte-americano (e do mundo!!), onde a família disfuncional, dos SIMPSONS, se envolve em mil e uma trapalhadas e conflitos, inerentes ao mundo contemporâneo. Os SIMPSONS moram na cidade fictícia de SPRINGFIELD, onde ocorre todo tipo de interações entre eles e sua comunidade. Como todos sabem, dentro dos personagens, sobres-

saem: HOMER SIMPSON: O pai de família, pouco inteligente, mas que quer sempre levar vantagem em tudo, frequentemente com uma lata de cerveja na mão, e que trabalha na usina nuclear da cidade. Seu filho, Bart, pré-adolescente encapetado e inconsequente, que só cria confusões. Sua mãe, Marge, que tenta equilibrar o excesso do marido desmiolado com sensatez e amor a sua família. Lisa, a filha inteligente e cult, é politicamente correta, e luta contra sua família e sua cidade a fim de levar alguma razão, diante de tanta confusão. Além da pequena Margie, que apesar de ainda ser um bebê de colo e chupar chupeta, em muitas ocasiões define a trama e confusões de sua família. Além disto, dentro da cidade temos o Sr. Burns, capitalista e dono da usina nuclear, ganancioso e sovina, e que como "manda-chuva" da cidade define muitos dos rumos da cidade diante de seus interesses egoístas. Outros personagens

são: O prefeito, que é corrupto e populista; o xerife despreparado, trapalhão e incompetente; o pastor aproveitador da fé inocente dos fiéis; e o vizinho carola e moralista, que não para de usar seus sermões a Homer. Para finalizar, os amigos do bar, onde Homer vai todos os dias após o trabalho. Diante de tantos episódios e temáticas, selecionei e escolhi o desenho animado feito em



2007, que se chama: "OS SIMPSONS, O FILME", para uma breve análise. A história começa com o lago da cidade de Springfield, que está poluído pelo mal uso de suas águas pela população local, que o utilizam como fossa sanitária. Lisa Simpson, preocupada com o meio ambiente e o futuro do planeta, faz uma palestra para a população da cidade e convence a todos a apoiar um mutirão para a limpeza do lago, sendo logo tutelada pelo prefeito, que vê uma possibilidade de votos no discurso de Lisa. Todos se mobilizam para limpar o lago, que chega a um nível de limpeza razoável. Porém, HOMER, sem se dar conta das preocupações de sua filha, cismou de criar um porco de estimação, que produz uma quantidade enorme de dejetos (as fezes do próprio porco), que HOMER guarda num silo em seu quintal. Sem saber como se livrar dos dejetos que transbordam, vai

sorrateiro ao lago e despeja tudo, poluindo toda sua água. Ao saber disto, o presidente do país (!), preocupado com sua reeleição, é aconselhado por um ministro ambicioso, que resolve punir toda a cidade, implantando uma enorme cúpula de acrílico inviolável, onde, virtualmente,

ninguém pode sair ou entrar na cidade. A cidade se vê virtualmente isolada. Os cidadãos entram em desespero e buscam os culpados. Uma multidão descobre que HOMER foi o causador e tenta queimar e enforcar toda a família, que foge para o Alasca, através de um buraco, sob a tal cúpula. Apesar de se adaptarem no Alasca, assistem na televisão que o presidente do país ordenou a destruição da cidade de Springfield, a qual deverá ser exterminada do mapa com uma bomba(!). A família, encabeçada por MARGE, que lembra com afeto de seus vizinhos e amigos de Springfield, fica sensibilizada e constrangida pelo fim eminente da cidade (apesar de HOLMER resistir a retornar), e resolve então retornar para tentar salvar a cidade do final trágico. Após uma série de peripécias e eventos hilários, e absurdos, HOMER consegue salvar a cidade e rapidamente, de vilão, se torna o herói. Bem, dentro deste filme todos os personagens estereotipados do seriado aparecem. Creio que, se observarmos bem, Springfield e a família Simpson são uma forma alegórica de mostrar o mundo absurdo, contraditório, ridículo e cômico que vivemos. Apesar da crítica principal se dirigir à forma das pessoas "medianas" dos Estados Unidos pensarem, creio que uma boa parte do mundo ocidental, influenciado pelo utilitarismo e pragmatismo norte-americano, pensam de forma semelhante. Preferem em geral a simplicidade das explicações padronizadas e de ações estereotipadas, revestidas do "politicamente correto cínico e hipócrita", às reflexões mais complexas. A ironia do seriado (e o politicamente incorreto que envolve toda a trama) se torna uma auto-derrisão, ou zombaria sobre si próprio, ou deboche sobre si e sobre a vida em Springfield. No livro intitulado "O cômico e o trágico", uma série de filósofos se reúne para analisar o que seria o fenômeno da comicidade e, em geral, concluem que rimos da "desgraça ou das fragilidades alheias" (ou de nossas próprias fragilidades). Já o psicanalista Abrão Slavutzky, no livro intitulado "Humor é coisa séria", através da análise do chiste realizado por Freud, comenta que o prazer do riso nos traz a possibilidade de ver a realidade de forma mais "clara e transparente" do que num discurso sério, competente e falso de um representante político sisudo e burocrático. Um outro livro, "Os Simpsons e a filosofia", faz uma análise filosófica mais aprofundada de uma parte da série televisiva, esclarecendo vários episódios à luz da filosofia. Porém, para finalizar, o que importa aqui é que o HUMOR é uma grande fonte e ferramenta para nós percebermos nossa própria realidade, e, diante de tantos absurdos, rirmos um pouco de nós mesmos e do mundo que nos cerca.

ESCRITO POR:

DR. LAFAYETTE SUZANO

Cardiologista e amante da cultura

Escrito por Marco Antonio B. Nunes

9º CICLO DE GESTÃO E MARKETING DA AMNI / 2022

E nosso Ciclo está chegando.
Quantas saudades!
Inúmeros participantes, palestrantes, apoiadores e patrocinadores já passaram pelas 08 edições do nosso Ciclo, como se segue:
O Dr. José Maria de Azevedo (Unicred Serramar) com a sua maravilhosa palestra de "Atendimento ao Cliente". Nossos parceiros queridos (Unimed NI), com os funcionários Juliana Rodrigues abordando o tema "Comunicação Assertiva"; e Andrea Lengruber, com a palestra "Inteligência Emocional". O Professor de Educação Física Carlão Silva, com a sua espetacular palestra sobre "Liderança: como fazemos um time de vencedores." E Nelsini Medeiros Fernandes (Fantasy Lounge), que com maestria falou sobre "Atendimento ao Cliente"; e tantos outros, inclusive o nosso administrador (AMNI), Marco Antônio Nunes, que palestrou sobre: "Liderança, Atendimento ao Cliente, Mercado". E, assim, foram abordados diversos outros assuntos da área de saúde e em geral.
E sabemos mais do que nunca o que vivemos nos últimos 02 anos, quando todos passamos por momentos muito difíceis... Pandemia, crise econômica etc...
A mudança de comportamento do consumidor, mudanças do mercado...
É imperioso repetir que nos reciclarmos sempre será cada vez mais importante!!!
Temos que estar preparados a fim de assegurar a sobrevivência de nossas organizações.
Temos que investir cada vez mais em treinamento e aquisição de novos conhecimentos, visando superar tudo o que estamos vivendo.
Por isto, estamos trabalhando muito para a implantação do 9º CICLO DE GESTÃO E MARKETING.
E mais uma vez fazê-lo com muito carinho e cuidados, seguindo todos os protocolos de segurança e saúde relacionados à Covid-19.
E como 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.
Entretanto, tivemos que mudar algumas datas por causa de problemas técnicos e logísticos (e também por causa dos feriados).
Então, aqui na coluna social já estão as novas datas das palestras, horários e os temas deste Ciclo.
A sua presença e a 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

E SEGUINDO OS PASSOS DA FAMÍLIA

Nossa querida e futura médica, Ingrid Oliveira Biazucci, 18 anos, cursando o 3º período da Unigranrio (Barra da Tijuca), seguindo os passos do nosso Associado e 1º Secretário da AMNI, Dr. Alex Serpa Biazucci, Ortopedista, o qual está curtindo, e muito, este maravilhoso momento com a sua filha, Ingrid.
Como é emocionante este momento juntos...
Dividindo...
Aprendendo...
E se apaixonando cada vez mais por esta bela profissão...
Quando amar e cuidar do próximo é o mais importante.
Ingrid, muitas felicidades e sucesso!!!
Torcemos e queremos você logo aqui conosco em nossa Casa!!!

MEDALHA TIRADENTES PARA O NOSSO ASSOCIADO DR. MARIO VAZ

No último dia 15 deste mês, o nosso Associado, Dr. Mario Vaz, foi agraciado com a Medalha Tiradentes, a mais alta honraria concedida pela ALERJ, que é dedicada para as pessoas que prestaram relevante serviços à causa pública, iniciativa esta, tomada pela Deputada Estadual, Rosane Felix.
A Unimed fez uma homenagem para o nosso associado em sua coluna, mas não podíamos passar em branco.
Parabéns ao nosso Associado que este ano celebra 50 anos de carreira médica, com um belo trabalho, com uma bela história de muita dedicação, muito amor para as nossas crianças e seus pais.
Segue o Currículo de nosso Associado para que você entenda um dos motivos desta bela homenagem.
Não podemos esquecer de agradecer ao Dr. Mario em seu discurso aonde fala de Unimed e AMNI, da presença de nosso Vice-presidente e também Diretor Administrativo da Unimed, Dr. Carlos Alberto Vianna, representando as 02 instituições.
E também estiveram presentes mais de 30 Pastores, além de Diáconos, médicos, outras lideranças e amigos que lotaram o plenário da assembleia legislativa, e também o Pastor Amilton Ribeiro Vargas, Secretário Executivo da Convenção Batista Fluminense.
Agradecemos o carinho de todos para com o nosso associado.
E mais uma vez, uma salva de palmas para o Dr. Mario Vaz e família.
Diretoria/Administração
Triênio 2020/2023

CURRICULUM VITAE

NOME: MÁRIO VAZ
NASCIMENTO: 8 DE JANEIRO DE 1943
NATURAL DO RIO DE JANEIRO
RESIDÊNCIA: RUA PROFESSOR VITORINO CARDOSO DE MATOS, 177 – AP 102

FUNÇÕES PÚBLICAS EXCERCIDAS
1. SECRETÁRIOD E SAÚDE E BEM ESTAR SOCIAL DE NOVA IGUAÇU
2. SECRETÁRIO DE SAÚDE ADJUNTO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE BELFORD ROXO
3. SECRETÁRIO DE SAÚDE ADJUNTO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA DE NOVA IGUAÇU
4. VEREADOR DE NOVA IGUAÇU
5. DIRETOR DO INAMPS DE QUEIMADOS
6. CHEFE DO INAPS DOM WALMOR EM NOVA IGUAÇU
7. DIRETOR DO IASER DE NOVA IGUAÇU
8. CHEFE DE EPIDEMIOLOGIA DE NOVA IGUAÇU
9. SUPERVISOR DO SUS

FUNÇÕES EXERCIDAS NO SETOR PRIVADO
1. MÉDICO PEDIATRA HÁ 50 ANOS COM CONSULTÓRIO EM NOVA IGUAÇU
2. SECRETÁRIO DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU
3. MEMBRO DO CONSELHO DA UNIMED DE NOVA IGUAÇU

TÍTULOS
1. GRADUADO EM MEDICINA PELA ESCOLA DE MEDICINA E CIRURGIA DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
2. PÓS-GRADUADO EM PEDIATRIA
3. PÓS-GRADUADO EM MEDICINA DO TRABALHO
4. PÓS-GRADUADO EM MEDICINA LEGAL
5. CURSO DA ASSOCIAÇÃO DOS DIPLOMADOS DA ESCOLA SUPERIOR DE GUERRA (ADESG)
6. TITULO DE CIDADANIA CIDADÃO DE BELFORD ROXO E NOVA IGUAÇU

FUNÇÕES EXERCIDAS EM INSTITUIÇÕES EVANGELICAS
1. PRESIDENTE DOS DIÁCONOS DA CONVENÇÃO BATISTA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
2. 2 VICE-PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BATISTA BELFORROXENSE
3. MEMBRO DO CONSELHO DE BENFEIÊNCIA DA CONVENÇÃO BATISTA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
4. PRESIDENTE DA JUVENTUDE BATISTA BELFORROXENSE
5. CONSAGRADO AO DIACONATO EM 6/10/84 NA POB EM AREIA BRANCA, BELFORD ROXO

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 Athaide 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) 98291-3304FP 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**

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL

Dr. Hilton de Oliveira Nascimento	01/04
Dr. Mauro Araújo Ozório	01/04
Dr. Gerson Rodrigues Estermínio	02/04
Dra. Isabel Cristina Alonso Gomes	04/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	05/04
Dr. Thiago Ferreira Moura	05/04
Dr. Ueliton Vianna	05/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	06/04
Dra. Teresa Cristina Mendes Pinto	06/04
Dr. Gilmar de Oliveira Pacheco	07/04
Dra. Marina Rosa Lopes	07/04
Dr. Sergio Almeida Nunes	07/04
Dra. Rosilene da Fonte Tavares Rodrigues	08/04
Dr. Alessandro dos Santos Barbosa	09/04
Dr. Joselito Barros Oliveira	11/04
Dr. Luiz Carlos de Assumpção Cavalcanti	11/04
Dra. Liliane Fagundes Santos Vieira	14/04
Dr. Jorge Luiz das Chagas Machado	14/04
Dr. Eduardo Duque Estrada Medeiros	15/04
Dr. Flávio Marcio de Oliveira Segundo	15/04
Dra. Giovana Breda Rodrigues	16/04
Dra. Juliana Ribeiro da Costa Lino	16/04
Dr. Yassushi Yoneshigue	16/04
Dra. Cristiane Villas Bôas Legentil	17/04
Dra. Elaine Fonseca Bastos Goulart	17/04
Dr. Marcello Bez	17/04
Dr. Dario Martins Bezerra Filho	18/04
Dr. Fernando Gesualdi Fagundes Filho	18/04
Dra. Danny Christine de A. Guabiraba	19/04
Dr. Edson Alvares Rodrigues	19/04
Dr. Heraldo Senne de Arruda	19/04
Dr. José Luiz Ribeiro	19/04
Dr. Rodrigo Serapião da Silva	19/04
Dra. Belize Marques Barreto	20/04
Dr. José Roberto Fernandes	20/04
Dr. Marco Antonio Lucena Costa	20/04
Dra. Andréa Ferreira Pinheiro	21/04
Dr. Ralph Bittencourt Coutinho	21/04
Dra. Maria Betânia Carvalho Souza Paiva	22/04
Dr. Moisés Eliahu Mizrahi	22/04
Dr. Luiz Américo Ribeiro Silva	23/04
Dr. João Luiz de Aquino Figueiredo	25/04
Dra. Maria Lucia Correa	28/04
Dra. Maria Conceição Rego B. Pugliese	29/04
Dr. Octacílio Soares Júnior	29/04

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