amni

O ESTETO
em revista

Maio de 2022
Número 109 Ano 10
Venda Proibida

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

MÊS DE MAIO

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

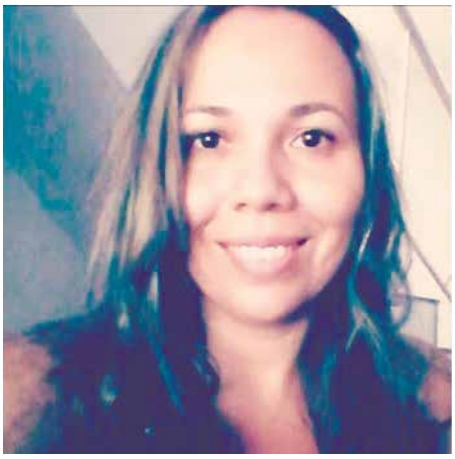
PARTICULAR
COM PREÇOS
ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá meus queridos, como estão?
Vocês já ouviram falar em doenças psicossomáticas? Também conhecidas como somatização ou transtorno somatoforme, elas são desordens emocionais ou psiquiátricas que afetam também o funcionamento do nosso corpo. Acredito que este é um momento importante para falarmos delas, pois estamos saindo de um longo período de pandemia, quando passamos por uma verdadeira montanha russa de emoções.
Ansiedade, incerteza, angústia, estresse, medo, raiva, sentimento de perda... As emoções incontroladas e os pensamentos negativos desencadeiam desequilíbrios mentais que, consequentemente, sobrecarregam as funções orgânicas e atrapalham o funcionamento do corpo. O surgimento dessas doenças traz sintomas que diferem de pessoa para pessoa, mas podem incluir dores generalizadas, diarreia ou constipação, tremores nas extremidades, manchas na pele e falta de ar.
Muitas vezes, os sintomas não podem ser explicados por nenhuma alteração no organismo e os exames de confirmação diagnóstica não apresentam doença que cause esses sinais. Por todo este conjunto, a orientação é buscar apoio profissional por meio de terapias para reabilitação mental a fim de impedir que o quadro se agrave.
O importante é aprendermos a exercitar o autoconhecimento para nos libertar dos sentimentos negativos que aprisionam a nossa mente e consomem o nosso corpo. A maior parte do processo de cura está em nossas próprias mãos.
Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	14
SAÚDE MENTAL	15
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA HISTÓRIA	18
CLAUDIO MOURA - VIP'S	20
MERCADO/INVESTIMENTOS	21
VIDA SAUDÁVEL	22
CARDIOLOGIA	23
PMNI	24
GESTÃO DE PROP&MKT	26
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 109 • Ano 10
Maio 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.

MÊS DE MAIO

Mais uma edição chegando e quase estamos meio do ano... e para variar muita coisa ainda acontecendo.
Vamos lá...
A Pandemia no Brasil tristemente ainda continua em um número menor de mortes e infectados, mas, no último dia 13 de maio deste ano, foi anunciado que os Estados Unidos superaram 01 milhão de mortes por Covid-19... e, por sua vez, o Brasil chegou a 665 mil mortes (aproximadamente, no fechamento desta edição).
A economia continua patinando...
A falta de trabalho ainda atinge quase 12 milhões de brasileiros, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
A nossa Cesta Básíca de 2019 para cá teve um aumento de 48,3%, aumentando de R$ 482,40 (2019) para R$ 715,65 (2022)... e alguns itens desta cesta básica subiram mais de 153%, sendo o maior vilão o óleo de soja, que subiu de R$ 3,48 (2019) para R$10,35.
E o resultado é bem claro: juros muito altos, inflação vindo com força total e tudo ficando muito mais caro.
A Guerra da Rússia X Ucrânia.... infelizmente completa 02 meses de duração...

Estamos vivendo uma grande instabilidade econômica mundial.
Então, mais do que nunca, é hora de trabalhar, hora de produzir, hora de sair da zona de conforto.
Temos que sair de nosso mundinho, hora de pensarmos fora da caixa, ou seja, abandonar os padrões que limitam nosso pensamento e expandir nossa criatividade.
E hoje, com um cenário extremamente globalizado e hiperconectado, as empresas e as pessoas precisam cada vez mais se adaptar rapidamente a todas estas mudanças, que têm a inovação como principal estratégia de sobrevivência.
Temos que superar todos os padrões de pensamento a fim de enxergar novos caminhos, e assim teremos a fórmula de um diferencial mais competitivo.
Afinal, soluções criativas agregam valor, destacam as nossas empresas da concorrência e garantem a nossa capacidade de adaptação às transformações deste mercado tão volátil.
Quando tivermos esta vontade, habilidade e capacidade de mudanças reais assimiladas, poderemos abrir muitas portas em nossas carreiras e empresas, principalmente nos tempos de inovação, que afloraram nesta época da Pandemia em uma velocidade absurda.
Então, vamos parar de reclamar e trabalhar de verdade.
Quem deve interferir nas mudanças somos nós.
Não podemos ficar sentados, esperando as mudanças e o mercado voltarem ao normal naturalmente ou cair uma ideia do céu.

Mais uma vez a chance de mudança para melhor nos está sendo dada... e só depende de nós!!!

Tempos difíceis precisam de medidas extremas e mais humanas!
Vamos ouvir mais os nossos clientes, nossos funcionários...

TEMPOS DE MUDANÇAS! NÃO HAVERÁ A VOLTA!
NOVO MERCADO...
NOVO TIPO DE CLIENTE...
NOVAS EXIGÊNCIAS E PADRÕES...

TEMOS QUE ACEITAR E EVOLUIR NESTE NOVO TEMPO!!!

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...participe... apresente opiniões...seja criativo...acorde...
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"

O CRUPIER DA MEDICINA

O crupier (ou crupiê) é a pessoa que dá as cartas do baralho nas mesas dos cassinos. Em síntese é quem manda no jogo.

Fazendo uma analogia, ao longo dos meus 42 anos de formado, vi o baralho mudar de mãos algumas vezes na área médica.

Na minha infância o pilar principal do exercício da medicina era o médico. O que ele falava era quase lei. Ninguém ousava contestar a opinião dos semideuses. A prática da medicina era baseada no conhecimento próprio do médico, adquirida muito mais na prática do que na teoria. Então, os médicos mais velhos, com mais tempo de formados, eram os mais acreditados.

Na minha época de Faculdade o principal sustentáculo passou a ser a literatura. O conhecimento só merecia crédito se comprovado por trabalhos científicos. A busca por artigos "**UP TO DATE**" passou a ser tônica principal do exercício da atividade médica. Os médicos que devoravam revistas estrangeiras e vomitavam teorias passaram a ser os mais considerados, mesmo que sem muita bagagem prática.

Hoje vivemos a tirania do paciente. A globalização do conhecimento via Internet empoderou-os, de forma que passaram a ser o foco principal da atividade assistencial. Eles congregaram algum conhecimento que lhes confere opinião e vontade. Qualquer deslize nosso, técnico ou na relação médico-paciente, será o suficiente para quebra da confiança, mudança de médico, ou até processo judicial.

Lamentavelmente prevejo que a valorização dos médicos, e outros profissionais da saúde, passe a ser o conteúdo publicado nas redes sociais. Já ouvi dizer que só fazem Residência e Pós-graduação os médicos que não se garantem no "Instagram e no Twitter".

Independente do colega concordar ou não com a minha opinião, aceite que será melhor. Estude bastante e ouça seus pacientes, explicando-lhes minuciosa e repetitivamente suas dúvidas, para não ter decepções.

ESCRITO POR:
DR. JOSÉ ROBERTO PINTO BARBOSA
Presidente AMNI

SAÚDE DIGESTIVA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

O CARDÁPIO DE CUIDADOS DEVE SER COMPLEMENTADO COM MUITA INFORMAÇÃO

Mais de 20 mil pessoas no Brasil recebem, por ano, o diagnóstico de câncer de estômago, de acordo com estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA). O número de mortes também é preocupante. Segundo a página do INCA, dados de 2019 apontam 53.514 mortes provocadas pela doença em órgãos como esôfago, estômago, intestino, cavidade oral e pâncreas. Para o câncer de esôfago, são quase 12 mil mortes anuais. São números impressionantes que sinalizam o quanto a falta de informação pesa na balança quando se trata de educação alimentar. Por isto, o tema exige a comunicação direta e transparente com o paciente já nos consultórios, alertando com ênfase sobre os riscos do câncer no sistema digestivo e, mais do que isto, sobre a relação entre a doença e os hábitos alimentares.

MODERAÇÃO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR SÃO NECESSÁRIAS

Diz o ditado que somos o que comemos. E o profissional de saúde pode ajudar a alertar para o risco de dietas à base de alimentos que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças no sistema digestivo, sobretudo quando o consumo é acompanhado de outros hábitos perigosos como o excesso de álcool, tabagismo, sedentarismo, entre outros.

Mas o que faz e o que não faz bem ao organismo? Vamos analisar alguns itens desse cardápio e destacar os alimentos do dia a dia que merecem atenção.

O câncer de estômago, ou gástrico, por exemplo, acontece devido a células malignas que se formam no estômago. Alguns alimentos aparentemente inofensivos têm a propriedade de acelerar esta condição, se transformando em um sério fator de risco ao longo do tempo. Proteína animal como carnes vermelhas, aves, peixes e ovos trazem benefícios ao organismo. Mas estes alimentos em forma processada (cuja preparação é rica em salga, cura, fermentação, defumação, entre outros recursos para realçar sabor, aroma e textura) podem ser cancerígenos. Tal análise faz parte de estudos científicos recentes e foi reproduzida em canais de fácil acesso a diferentes perfis de leitores, caso do portal do Instituto Oncoguia ou mesmo em uma matéria da revista ISTOÉ. Em ambas as fontes são listados vários alimentos comuns que podem representar perigo à saúde. Deste menu, também constam as frituras, cujo preparo a altas temperaturas gera a acrilamida – capaz de potencializar o estresse oxidativo e a inflamação no corpo, processos associados à formação de células malignas. Os refinados como açúcar, farinha e óleo também exigem cuidados, pois o açúcar e os carboidratos processados em alto grau podem ser responsáveis pelo estresse oxidativo, contribuindo para o aparecimento de câncer de ovário, mama e endométrio. O mesmo açúcar refinado e as calorias presentes no álcool e bebidas gaseificadas, consumidas em excesso, podem elevar os radicais livres e causar inflamações, dificultando a identificação de células pré-cancerosas e cancerígenas. Outro alerta aponta os alimentos instantâneos e enlatados como fatores de riscos de câncer, pois a maioria das embalagens desses produtos têm em seu revestimento a **bisfenol** A (BPA), substância química que se dissolve nos alimentos e que pode levar ao desequilíbrio hormonal, à alteração do DNA e ao câncer.

Como acontece com o cigarro, as embalagens de vários alimentos deveriam trazer informações sobre possíveis malefícios que causam algumas de suas substâncias quando consumidas em excesso. Seria providencial as pessoas terem ciência da existência de carcinógenos, como a aflatoxina, substância tóxica produzida por fungos em nozes, amendoim e outras sementes oleosas usadas na produção de vários alimentos como os farináceos, por exemplo. A Revista Nature em 2009 publicou um estudo revelando que o consumo em excesso eleva as chances de câncer do fígado, pois a toxina ataca o gene p53, responsável pela prevenção de câncer, uma vez que reduz a imunidade do organismo, alterando o metabolismo e causando desnutrição máxima.

Agora que você já sabe quais alimentos consumidos precisam ser observados com atenção se consumidos em grande quantidade, o que deve ser consumido à vontade para ajudar a reduzir as chances do câncer aparecer?

BOM APETITE, BOA SAÚDE

A alimentação saudável está no topo da lista quando se trata de proteção ao sistema digestivo e prevenção do câncer. Invista em alimentos de origem vegetal tais como frutas, legumes, verduras, cereais, feijões e demais leguminosas. Bebidas, além de água, sucos realmente naturais, da fruta. Um estudo publicado pela Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, ligada à Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev) do INCA, indica que uma alimentação balanceada diminui as chances de câncer, ou no caso de um tratamento já em andamento, contribui para a recuperação. Oncologistas, clínicos gerais, gastroenterologistas, nutricionistas e outros especialistas são agentes fundamentais na missão de prevenção ao câncer no sistema digestivo. Hoje contamos com recursos tecnológicos de ponta e medicação altamente eficiente, porém, a conscientização e muita informação ainda são o caminho para uma população mais saudável. Bom apetite, mas, sobretudo, uma boa saúde a todos.

Referências:

Instituto Nacional do Câncer (INCA)
https://www.inca.gov.br/estimativa/sinte-se=-de-resultados-e-comentarios#:~:text-C%C3%A2ncer%20de%20est%C3%B-4mago-,Para%20o%20Brasil%2C%20estimam%2Dse%2C%20para%20cada%20ano%20do,mil%20mulheres%20(Tabela%201).

https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/dieta-nutricao-atividade-fisica-e-cancer-uma-perspectiva-global-um-resumo-do

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP)
https://agencia.fapesp.br/substancia-cancerigena-tem-atuacao-desvendada/11254/#:~:-text=Ag%C3%AAncia%20FAPESP%20%E2%80%93%20A%20aflatoxina%2C%20subst%C3%A2ncia,%2F10)%20na%20revista%20Nature.

Instituto Oncoguia
http://www.oncoguia.org.br/conteudo/5-alimentos-que-podem-aumentar-o-risco-de-cancer/14972/7/

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

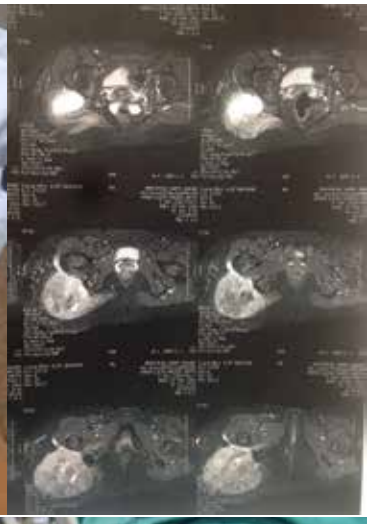
A MELHOR INFRAESTRUTURA
HOSPITALAR EM
SÃO JOÃODE MERITI / RJ

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

CASO CLÍNICO



Paciente do sexo feminino, 48 anos, iniciou dor e aumento de volume na região do glúteo D, não houve trauma local.

Os exames de imagens mostravam massa volumosa, de partes moles, heterogênea na região do quadril D, sem acometimento ósseo.

Foi realizada uma biópsia incisional para diagnóstico antes de definir o tratamento. O material foi enviado para patologia e o resultado foi leiomiossarcoma.

O tumor foi ressecado cirurgicamente, com margens livres e tamanho médio de 18 X 11 cm. A paciente teve perda de tecido na região glútea, mas não foi preciso enxerto de pele nem prótese glútea. Foi colocado um dreno pós-cirurgia para evitar acúmulo de secreção.

O leiomiossarcoma é um tumor maligno do músculo liso, imprevisível e raro. Representa 5 a 10% dos sarcomas de partes moles e apenas 0,7% dos cânceres. Não deve ser confundido com leiomioma, que é um tumor benigno do músculo liso que não se transforma em leiomiossarcoma. São um pouco mais comuns em mulheres, mais frequentes entre os 50 e 70 anos.

Frequentemente surge como uma massa que cresce, indolor, eventualmente palpável e visível em um exame de imagem, e geralmente tem mais de 7cm no momento do diagnóstico.

O diagnóstico se dá através da patologia com imuno-histoquímico, que é um método de análise dos tecidos via microscópio, buscando identificar características moleculares das doenças a fim de detectar os marcadores específicos de músculo. Este exame pode auxiliar em diversas situações, tais como o diagnóstico de tumores indiferenciados: definir se um tumor é um carcinoma, linfoma, melanoma ou sarcoma.

Dificilmente responde à radioterapia e quimioterapia, portanto é necessário remover o tumor cirurgicamente com ampla margem de segurança, inclusive removendo todo o órgão afetado, se necessário. A avaliação de um oncologista é extremamente importante para o protocolo de tratamento, pois alguns casos possuem indicação de radioterapia e/ou quimioterapia.

O acompanhamento ambulatorial é muito importante após a ressecção e deve ser feito com exames de imagens, rastreamento do tórax e observação do paciente.

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

PRESIDENTE DA UNIMED DO BRASIL PARABENIZA PERFORMANCE DA UNIMED NOVA IGUAÇU

Em poucos meses de trabalho, nova diretoria executiva apresenta resultados positivos

O reconhecimento da progressiva melhora dos indicadores econômico-financeiros da Unimed Nova Iguaçu em apenas cinco meses de gestão da nova diretoria executiva foi a principal pauta da reunião ocorrida na Unimed do Brasil, em São Paulo. O Presidente da entidade, Omar Abujamra Junior, parabenizou pessoalmente o Presidente, Joé Sestello, e o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, pelas ações emergenciais adotadas e os resultados favoráveis apresentados. O monitoramento é feito mensalmente pela Unimed do Brasil e os dados, posteriormente, são analisados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS.

De acordo com Joé Sestello, o bom desempenho afastou riscos maiores e possíveis prejuízos aos cooperados. "A atual diretoria está totalmente comprometida com a retomada da expansão sustentável e do fortalecimento da singular no cenário local e regional. Enalteço a intercooperação que estabelecemos com a Unimed do Brasil que tem nos assessorado nesta difícil missão e, graças ao pacote emergencial de iniciativas alinhado entre nós, estamos avançando positivamente. Sei que a tendência é atingirmos uma situação de melhora ainda maior, já que muitas ações estão em andamento e outras tantas são contínuas", ressalta o Presidente.

Durante o encontro outros temas também foram abordados: as negociações para a finalização da construção do hospital próprio, bem como o planejamento da comercialização sob a ótica atuarial e comercial.

Omar (à esq.), Joé e Jorge Luiz são exemplos da importância da intercooperação

MEDICAMENTOS: COOPERATIVA COMPRA MAIS E PAGA MENOS

Empenhada na política de buscar permanentemente a economia sem perder a qualidade da assistência, a atual diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu, através do setor de OPME e Medicamentos, apresentou novamente resultado positivo neste primeiro trimestre de 2022. Apesar de a aquisição de medicamentos ter sido em quantidade mais elevada – de 613 itens contemplados, em janeiro, pelo Rol de Procedimentos e Eventos da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), passou para 717 fármacos, em março –, a economia acumulada no período alcançou o montante de R$ 2.901.080,52.

Segundo o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, pela tabela Brasíndice (tabela de referência de preços com medicamentos comercializados no país), a Cooperativa teria desembolsado o valor de R$ 6.994.998,88 para a mesma compra. Entretanto, a negociação direta realizada pelo setor interno tem possibilitado esta significativa redução. "Os números mostram o quanto os nossos colaboradores, com a orientação desta diretoria, estão empenhados em buscar caminhos que tragam maior economia para a nossa Cooperativa. Todos os processos cumprem a lei e as determinações do órgão regulador. A principal diferença é que todos nós trabalhamos imbuídos do espírito cooperativista, unidos em prol da saúde econômico-financeira da nossa empresa".

MAIS DESCONTOS EM SERVIÇOS E PRODUTOS

Na palma da mão uma rede de empresas conveniadas

Ganhar descontos no Clube de Vantagens da Unimed Nova Iguaçu ficou ainda mais fácil para os cooperados, colaboradores e clientes. O programa foi modernizado e, a partir de agora, conta com uma plataforma digital reunindo, em um único ambiente, a relação completa das marcas parceiras subdividida por categorias. Os descontos variam de 5% a 60%, porém diversos cursos estão sendo oferecidos gratuitamente para quem tem o plano de saúde Unimed Nova Iguaçu. Para obter os benefícios, basta acessar o link: https://clube.unimedni.coop.br/, preencher um simples cadastro e, pronto, é só aproveitar.

– Além de prestar toda a assistência à saúde com a qualidade Unimed, nos preocupamos em implantar uma política que fortaleça cada vez mais o relacionamento com os nossos diversos públicos. Esta rede de parcerias é mais uma estratégia de comunicação que a atual diretoria executiva modernizou e ampliou para que os nossos cooperados, colaboradores e clientes contem com este diferencial no momento de adquirir os mais variados produtos e serviços. É uma ferramenta prática, de fácil navegação e que cabe na palma da mão – enfatiza o Presidente, Joé Sestello.

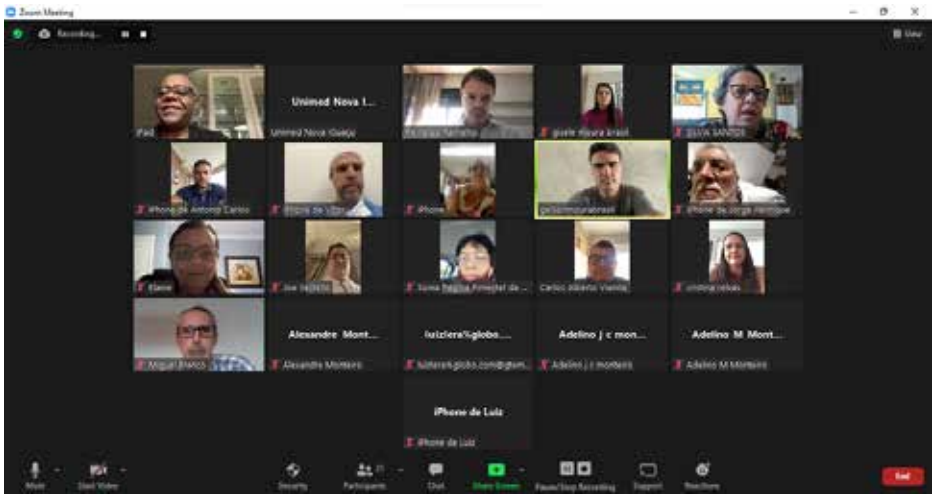
Segundo o Gerente de Recursos Próprios, Marco Oliveira, a plataforma dispõe de uma gama de empresas conveniadas das áreas da saúde, entretenimento, educação, serviços, dentre outros. Após o cadastramento na ferramenta para liberação do acesso, o usuário terá um cartão virtual que deverá ser apresentado nos estabelecimentos parceiros para a obtenção do desconto.

DIRETORIA SE REÚNE COM OFTALMOLOGISTAS

Dando continuidade ao ciclo de encontros com os cooperados, a Diretoria Executiva da Unimed Nova Iguaçu se reuniu, remotamente, com os especialistas da área de Oftalmologia, no dia 30 de abril. O objetivo foi elucidar as atuais regras da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), conversar sobre os procedimentos específicos da especialidade, atualizar os cooperados sobre os dados do cenário nacional, estadual e local que impactam a Cooperativa, bem como discutir os custos do setor de forma que seja mantida a garantia da segurança assistencial.

Este é o terceiro encontro promovido pela diretoria com cooperados especialistas. Para o Presidente, Joé Sestello, este espaço de comunicação aberto e transparente é fundamental para estimular a aproximação e fortalecer o relacionamento com os sócios da Cooperativa. "Anteriormente nos reunimos com os reumatologistas e os cardiologistas. Estamos ouvindo os nossos cooperados, conhecendo as peculiaridades e demandas da sua área de atuação. Da mesma forma, tratamos do processo de trabalho desenvolvido por eles e, quando necessário, acordamos ajustes necessários que sejam satisfatórios para todos os envolvidos, sem prejuízo à assistência ao cliente", explica Sestello.

Na oportunidade foi apresentado o trabalho do Dr. Reinaldo Ramalho com novos fluxos para requisições de procedimentos. Ramalho é Consultor de Gestão Regulatória em Oftalmologia, Doutor em Oftalmologia pela Universidade de São Paulo (USP), representante da especialidade na ANS e na Associação Médica Brasileira (AMB).



Encontro debate particularidades da especialidade e temas de interesse dos cooperados

LABORATÓRIO DA UNIMED NOVA IGUAÇU INCREMENTA TECNOLOGIA DE PONTA

Equipamento usado nos maiores centros de saúde agora ao dispor dos clientes

Os clientes atendidos pelo laboratório de análises clínicas da Unimed Nova Iguaçu – Espaço Cuidar Bem – contam com mais tecnologia ao seu dispor no momento da coleta de sangue para exame. Um Venoscópio (transiluminador cutâneo) foi adquirido e, por ser um aparelho de fácil manejo pelos profissionais, possibilita, de maneira não invasiva, a visualização das veias por meio da luz com maior precisão. O método, internacionalmente utilizado nos grandes centros de saúde, oferece mais segurança e conforto aos usuários.

Segundo o Gerente de Recursos Próprios, Marco Oliveira, a nova tecnologia é mais eficaz. "O Espaço Cuidar Bem já tem em sua premissa o atendimento humanizado e o cuidado em proporcionar a melhor experiência aos nossos clientes. Avançamos em qualidade ao disponibilizar um aparelho que facilita a coleta do sangue, tornando o exame menos traumático e doloroso, principalmente, para aqueles com dificuldades de puncionar a veia. Além disso, a inovação mostra o quanto a Diretoria Executiva da Unimed Nova Iguaçu está preocupada em acolher cada vez melhor o usuário e capacitar a equipe permanentemente. Este é o jeito de cuidar Unimed", enfatiza o Gerente.

Aparelho traz mais segurança e reduz ansiedade na coleta do sangue

UNIMED RETOMA CURSO PARA GESTANTES PRESENCIAL

O Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Nova Iguaçu (NAS) realizou mais uma edição do c**urso para gestantes**, nos dias 13 e 20 de abril, no auditório da Associação Médica de Nova Iguaçu. A retomada da edição presencial foi celebrada pelos participantes que aproveitaram melhor a oportunidade esclarecendo dúvidas e aprendendo um pouco mais sobre esta fase tão especial na vida da família.

A equipe multidisciplinar do NAS abordou mais uma série de assuntos interessantes, tais como: fatores emocionais comuns na gestação e pós-parto; pré-natal, parto e puerpério; alimentação saudável; alterações da biomecânica na gravidez; aleitamento materno; cuidados com o bebê; mudanças posturais na gestação; testes da linguinha e da orelhinha no recém-nascido, dentre outros.

Para o Coordenador, Luiz Cláudio Mota, foi uma grande satisfação voltar com o formato presencial. "O curso para gestantes já é uma tradição na Unimed Nova Iguaçu, ministrado sempre duas vezes ao ano. Em 2020, em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus, não tivemos o evento, retomado ano passado remotamente. Em sua 28ª edição, o encontro promove não somente o aprendizado, como também o acolhimento. É um espaço de escuta das angústias, incertezas, das experiências e sensações que cada participante compartilha com a nossa equipe e com os demais presentes".

Luiz Cláudio Mota exalta a importância do curso para as gestantes

Equipe multidisciplinar leva informação de qualidade às futuras mamães e papais

SINGULAR INVESTE NA CAPACITAÇÃO DOS COLABORADORES

Em parceria com a Faculdade Unimed curso foca na gestão com base em indicadores

Gestores e colaboradores da Unimed Nova Iguaçu participaram do curso in company sobre "Desenvolvimento e Análise de Indicadores Estratégicos", nos dias 06 e 07 de abril. A capacitação é fruto da parceria com a Faculdade Unimed e foi conduzido pelo Professor David Maia Oliveira, por meio da plataforma de ensino e aprendizagem da Instituição. Foram abordados temas como: elementos da estratégia, metas, premissas de bons indicadores, além de uma abordagem prática com análise de indicadores.

Acumulando larga experiência como gestor na área da saúde, o Presidente Joé Sestello é enfático ao falar sobre o assunto. "Quem não constrói indicadores, jamais conseguirá propor ações estratégicas em prol da empresa. Quem não mensura, não mede. Mais do que dados apurados mensalmente, os indicadores permitem avaliar permanentemente o desempenho das metas traçadas, possibilitando ajustes no percurso com a finalidade de obter o êxito".

– Reconhecemos que a capacitação permanente é essencial para alcançarmos os propósitos dentro da Cooperativa. Investir no capital humano é investir no progresso da nossa Unimed. O curso forneceu de forma objetiva a base teórica e prática necessária para que os nossos colaboradores sejam capazes de desenvolver um planejamento, definir indicadores de gestão assertivos, assim como monitorá-los, cumprindo as metas estabelecidas. Com a equipe preparada e usando as ferramentas adequadas conseguiremos transpor os desafios e atingiremos o êxito desejado – ponderou o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade.

Para o Presidente Joé Sestello a gestão com base em indicadores é essencial para aferir resultados

VOCÊ CONHECE A HIGIENE DO SONO?

O sono é uma queixa muito presente em grande parte das pessoas que buscam pelo emagrecimento. É comum indivíduos apresentarem dificuldades para dormir por diferentes causas. Entretanto, a persistência ao longo dos dias e semanas pode se tornar um problema real e deve ser investigado. Uma noite de sono mal dormida pode gerar diversas alterações hormonais, causando mais fome, menos saciedade, propensão ao acúmulo de gordura corporal, vontade por doces, aumento do estresse, além de sérios impactos na saúde, aumentando a propensão à obesidade, doenças cardíacas e diabetes tipo 2, por exemplo.

Com isto, como forma natural de colaborar com uma noite bem dormida deve-se praticar a higiene do sono. E assim conquistar um sono adequado e de qualidade, minimizando efeitos deletérios à saúde.

Passos para fazer a higiene do sono:

Assegure-se de que o ambiente esteja escuro, aconchegante e livre de barulhos.

Rotinas regulares para dormir ajudam você a relaxar e preparar seu corpo para a cama, como ler um livro, meditar, ouvir músicas relaxantes ou tomar um banho quente.

Estabeleça horários regulares para acordar e dormir.

A prática de exercício físico é bem-vinda, mas evite exercícios de alta intensidade muito próximo do horário de dormir.

Se possível, diminua sua exposição a telas de luz azul quando for deitar. Deixando de lado o celular, o computador, a televisão ou qualquer aparelho eletrônico que gere luz.

Evite cafeína e alimentos que a contenham, como: café, chás, energéticos e pré-treinos no período noturno.

Tome chás relaxantes 40 minutos antes do horário de dormir, como camomila, mulungu, melissa, erva cidreira.

Desligue-se de tudo, pois este é o seu momento para relaxar e descansar.

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

O MAL-ESTAR NAS REDES SOCIAIS

As redes sociais são um veículo de comunicação cada vez mais veloz e eficaz: articulam vários tipos de produção e promovem entretenimento, divulgação profissional, conhecimento e, principalmente, uma nova forma de interação entre as pessoas.

Diante do espaço virtual, que se difundiu com o avanço da tecnologia, observa-se que as relações preestabelecidas nas redes sociais servem tanto para conectar quanto para desconectar. É a partir das escolhas, interesses e valores comuns que as pessoas se conectam e interagem entre si.

No contexto atual, nota-se que o volume de curtidas, comentários, seguidores e visualizações nos stories são alguns dos elementos chaves que causam o mal-estar. Isto significa que a interação através de postagens como mensagens, fotos, textos, imagem ou qualquer conteúdo publicado na internet, que não alcança o nível de engajamento esperado, tem levado as pessoas ao sofrimento psíquico.

Hoje em dia, as relações humanas tendem a se concentrar numa expectativa irreal de que o olhar do outro é necessário para garantir a própria existência. Esta questão provoca ansiedade, baixa autoestima e sentimentos de insegurança, pois à medida que buscamos no Outro a aprovação, isto nos inspira o conflito de desejos entre quem sou eu em relação ao outro.

A superexposição nas redes sociais tem distanciado as pessoas da realidade. As pressuposições errôneas são baseadas em discursos como: “Para ser feliz, eu tenho que ter milhões de seguidores e ser aceito por todas as pessoas”. “Se não ganho curtidas, isto significa que não sou bom o suficiente, a minha beleza não produz atração, o meu conteúdo não é relevante, ou não sou descolado e legal como os influenciadores”. “O meu valor como pessoa depende do que os outros pensam de mim”.

Neste sentido, podemos dizer que a sensação de aceitação e reconhecimento momentâneo, que os likes nas redes sociais produzem, tem se apresentado como um modelo de busca de felicidade.

Em “O Mal-estar na Civilização” (1930), Freud diz que amar e ser amado são os principais fatores que tornam os seres humanos saudáveis, é uma forma de anseio à felicidade, pois o sujeito busca no Outro a satisfação. Entretanto, dentre os riscos do amor, está a vulnerabilidade a qual estamos sujeitos.

Diante disto, vale ressaltar que um “amor” correspondido por meio de curtidas não garante ao sujeito uma proteção contra as pressões vindas do mundo externo. A busca pela felicidade tão almejada escapa na medida proporcional de sua busca, ou seja, mesmo que o sujeito obtenha satisfação com a interação dos seguidores, estes sempre irão frustrá-lo pelo simples contraste das não curtidas.

Portanto, podemos dizer que o mal-estar nas redes sociais se constitui pela impossibilidade de satisfação completa. Como nos ensinou Freud, essa questão lança o sujeito numa condição de sofrimento e tende a aumentar à medida em que o sujeito se vê como o único responsável pelos seus atos, sejam de felicidade ou de infelicidade.

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)

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

OBESIDADE NO BRASIL

A obesidade deve atingir 30% da população adulta no Brasil em 2030; aponta a projeção que o número de crianças e adolescentes com excesso de peso também deve aumentar.

O Brasil devera ter, em 2030, quase 30% de sua população adulta com obesidade. A projeção foi feita pela **WORLD OBESITY FEDERATION**, uma organização internacional voltada para redução, prevenção e tratamento da obesidade.

Atualmente, dados da **VIGITEL** (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico) de 2021, uma pesquisa feita pelo **MINISTERIO DA SAÚDE**, indicam que 22% da população brasileira adulta apresenta obesidade.

A condição é calculada por meio do IMC (Índice de massa corporal), que consiste na divisão do peso pela altura ao quadrado.

Quando o resultado fica entre 25 e 30, considera-se que há sobrepeso - condição que atinge 57% da população adulta no país, segundo a **VIGITEL**. Se o IMC for maior que 30, o caso é categorizado como obesidade.

Alguns fatores relativamente conhecidos para obesidade estão impactando países que anteriormente não tinham altas taxas, como um largo acesso a comidas muito industrializadas e de alimentos refinados.

No Brasil, caso se confirme a projeção para 2030, o país vai se tornar a quarta nação com maior número absoluto de pessoas com excesso de peso no mundo, atrás somente dos Estados Unidos, da China e da Índia.

As estimativas também conseguiram identificar a diferença em relação a gênero. No total, conforme a projeção, a maior parcela de pessoas com obesidade no país seriam as mulheres, algo já reconhecido pela literatura médica.

Os problemas de ter um maior número de pessoas obesas impactam diferentes facetas da sociedade, como no desenvolvimento de diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Este cenário reflete diretamente na situação econômica dos países, tanto em relação aos gastos no tratamento das doenças quanto com a perda de capacidade produtiva.

Para o Brasil, o estudo encontrou que o aumento de crianças e adolescentes obesas entre 2010 e 2030 deve ser de 3,8% a cada ano. Este quadro, segundo a federação, é categorizado como muito alto e deve ocasionar mais de 07 milhões de jovens obesos em oito anos.

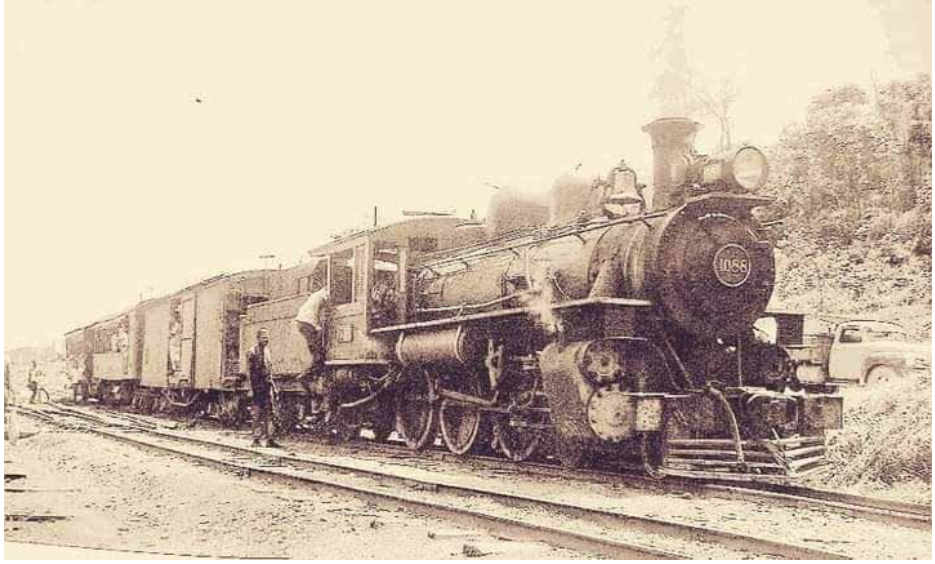
O problema é que essas crianças e adolescentes com obesidade têm uma grande chance de também serem adultos obesos. Isto é muito preocupante porque o futuro já estaria comprado, ou seja, já teríamos números muito ruins.

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

NOSSA BAIXADA!!!

A Estrada de Ferro Rio D'Ouro começou a ser construída em 1876, para o transporte dos tubos de ferro e demais materiais, que completaram as obras de construção das redes de abastecimento d'água, asseguradas por um contrato assinado e dirigido pelo Dr. Paulo de Frontin, obrigando-a fornecer o precioso líquido no prazo de seis dias à Cidade do Rio de Janeiro. Somente em 1883, em caráter provisório, começaram a circular os primeiros trens de passageiros que partiam do Caju em direção à represa Rio D'Ouro. A Baixada Fluminense seria mais tarde dividida em três sub-ramais: Ramal de São Pedro, hoje Jaceruba; ramal de Tinguá, que se iniciava em Cava (Estação José Bulhões); e o ramal de Xerém, partindo do Brejo, hoje Belford Roxo. Em 1896, época que os trens de passageiros passaram a circular com melhor regularidade partindo do Caju, atravessando a rua Bela, Benfica etc. até passar por Irajá em direção à Pavuna. Nesta estação, última parada antes de adentrar a Baixada, vê-se o antigo canal onde ficava o porto, rodeado de trapiches, outrora pertencentes ao Comendador Tavares Guerra. Próximo a ele, uma estátua em ferro de mulher oferecia água aos passantes por uma cornucópia, chamada de "Bica da mulata".

Nas terras de Meriti, os trilhos foram assentados sobre a antiga "Estrada da Polícia", que partindo da Pavuna, iam encontrar-se com as terras de "Iguassú", em continuação à estrada que, vindo da Corte, finalizava no Rio Preto. A próxima estação é Vila Rosaly, que substituiu a "Parada Alcântara", homenageando a esposa do Dr. Rubens Farrula; iniciativa da Empresa Territorial Lar Econômico, loteando as terras denominadas "Morro da Botica" ou dos "Barbados", em referência aos pastores israelitas que residiam próximo ao cemitério daquela comunidade e usavam barbas longas.



Coelho da Rocha - Recebeu o nome do proprietário daquelas terras, Manoel José Coelho da Rocha, que as cedeu para a passagem dos trilhos e colocação dos dutos, lutando posteriormente para sua transformação em transporte de passageiros. Seu neto Almerindo Coelho da Rocha, herdeiro do que sobrou da antiga fazenda criada por Cristóvão Mendes Leitão em 1739, desfez-se dela, vendendo-a para loteamento.

Belford Roxo - Antiga fazenda do Brejo e, anteriormente, Calhamaço, lembrando o antigo canal do calhamaço aberto pelo Visconde de Barbacena (seu antigo proprietário), e que formava um braço do Rio Sarapuy. Sua estação recebeu este nome em homenagem a Raimundo Teixeira Belford Roxo, chefe da 1ª divisão da inspetoria de águas. Havia em frente a esta estação um artístico chafariz de ferro jorrando água, que o povo denominou de "Bica da Mulata", cuja figura mitológica de uma mulher branca, sobraçando uma cornucópia, oferecia aos passantes o líquido precioso, que a oxidação do ferro transformou em "mulata". Era uma cópia de estátua existente na Pavuna.

Areia Branca - Como o nome sugere, esta parada era cercada de extenso areal.

Heliópolis - Hélios = sol; polis = cidade, ou cidade do sol. Denominação de uma antiga cidade do Egito cujos habitantes adoravam o Deus Rá.

Itaipu - Ita = pedra; ipú = onde a água faz ruído, do Tupi-guarani, onde a água estronda.

Retiro - Nome do rio que esta ferrovia transpunha (atual Miguel Couto).

Figueira - Nome do proprietário das terras em que foram assentados os trilhos.

José Bulhões - Também proprietário da localidade pertencente à povoação de Cava, início de outro ramal com destino a Tinguá.

Cachoeira - Em suas terras corriam volumosas águas que desciam da Serra do Comércio, compostas dos rios Sabino e Boa Vista, servindo às adutoras do São Pedro.

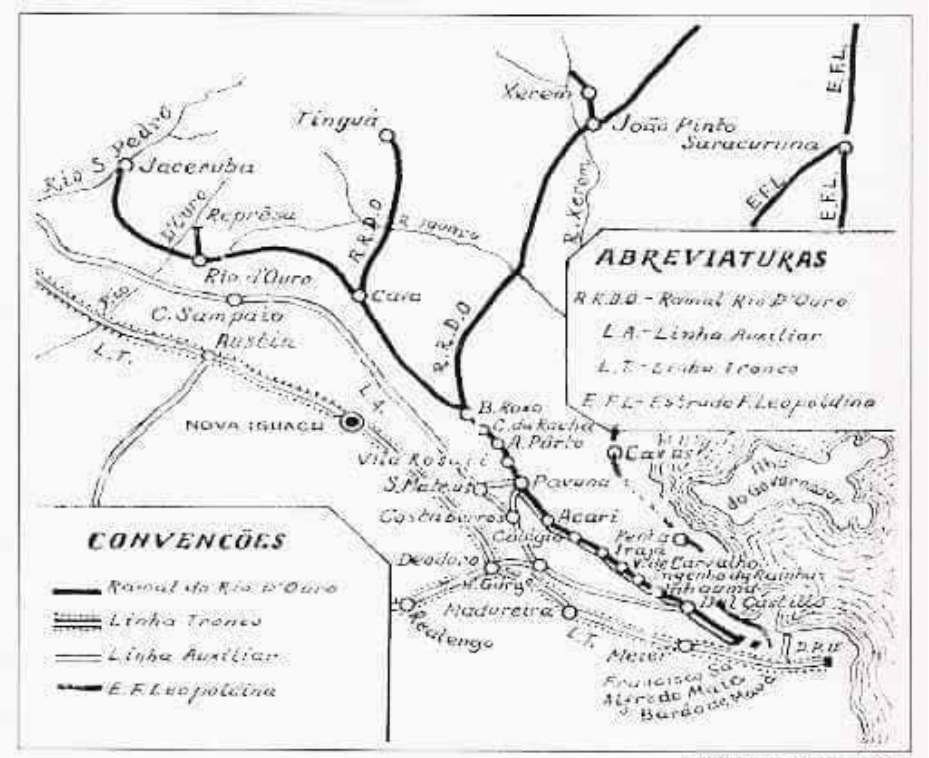
Paineira - Homenageia uma árvore abundante no Sudeste, da família das malváceas (atual Adrianópolis).

Rio do Ouro - Faz jus ao rio do mesmo nome que corre pouco além de sua estação.

Santo Antônio - Neste trecho, a linha atravessava as terras da fazenda da Limeira, pertencentes à Finnie, Irmãos & Cia., e corria sobre três pontilhões.

Saudade - Parada que assimilou o nome de antiga fazenda da região, ainda dos tempos das sesmarias, pertencente a uma família portuguesa.

São Pedro - Era o ponto final da linha deste ramal situada na base da serra do Couto. Os trilhos, porém, prosseguiam para o caso de manutenção até atravessarem os córregos Maria da Penha, Jequitibá e o Rio São Pedro, chegando à casa do administrador, limites do morgadio de Matto Grosso e nas vizinhanças das terras do Marquês



Coleção Helio Suevo Rodriguez

Mapa das principais linhas da Rio D'Douro na década de 1940, já como parte da EFCB.

de São João Marcos, Pedro Dias Paes Leme, descendente de Fernão Dias, o caçador de esmeraldas (atual Jaceruba).

Sub-ramal do Tinguá:

José Bulhões - Início dos trilhos que partiam em direção Norte em busca da raiz da serra do Tinguá.

São Bernardino - Situada em terras da fazenda São Bernardino, pertencente a Jacintho Manoel de Souza e Mello, um dos opulentos comerciantes da Vila de Iguassú, com a firma Soares & Mello, onde se vê sua bela casa assobradada em uma elevação do terreno e sinalizada por um caminho que, partindo da estação e ladeado por uma alameda de palmeiras imperiais, ia terminar à entrada principal deste palacete.

Iguassú - Sinalizava a região da antiga Vila de Iguassú. Com uma estrada perpendicular à linha, encontrar-se-ia esta antiga sede do Município e um dos portos fluviais mais notáveis da então Província do Rio de Janeiro.

Barreira - Próximo a esta parada, os trilhos cortam um morro argiloso, justificando seu nome. Aqui foram instaladas nos anos 30 as "granjas da Conceição", que dividiram uma área de 200 alqueires em lotes para chácaras e sítios.

Tinguá - Fim de linha na velha estação de passageiros. Situada à margem esquerda da serra velha, seus trilhos continuavam para a direita na extensão de 6 km, até a represa do Bacuburú.

Estação de Tinguá - Daril da Silva

Sub-ramal do Mantiqueira:

Belford Roxo - Partindo desta estação, em direção Nordeste, a linha transpõe o Rio Botas e atinge a garganta do Manuel Ignácio, cujo nome se refere a Manoel Ignácio de Andrade Souto Maior Pinto Coelho, Márquez de Itanhaém, senhor do morgadio de Matto Grosso, cujas terras pertenceram ao Brigadeiro Francisco de Paula de Bulhões Sayão. Assim como a Fazenda Monte Alegre, que, entre seus herdeiros, contava com D. Alice Sayão, casada com o Dr. João de Carvalho Araújo, que viria a ser diretor da Estrada de Ferro Central do Brasil.

Aurora - Nome também de uma velha fazenda que existiu na região, cortada pelos Rios Sayão, Botas e o Rio Baby.

Baby - Nome da parada, herdado do rio que era atravessado um pouco antes.

Parada 43 - Era antiga posição quilométrica da parada a contar do Caju (42.408m).

Lamarão - Do radical "lama", significa lagoa formada pelas chuvas nas depressões do terreno.

Mantiquira ou Mantiqueira - Antiga "João Pinto". Deu-lhe o nome o rio em cujo vale estende-se a linha que se dirige às represas do Galrão. É a estação de entroncamento da linha do Xerém. Está situada na velha Fazenda da Posse, pertencente à família Pereira de Sampaio. Dos mananciais que abasteciam o Rio de Janeiro é o Mantiquira o que contribuía com maior volume de água.

Galrão - Parada e fim da linha situada na antiga fazenda do Cônego Galrão, comprada pelo Governo em 1886 ao seu então proprietário Manuel Ubelhart Lengruber.

Mantiquira a João Pinto - Outro ramal partindo da Mantiquira tomava rumo Norte e passava por Piedade. Pequena parada, após transpor 8 bueiros até chegar em Xerém.

Xerém - Situada na povoação que constituiu a sede do 6º distrito do Pilar, no Município de Nova Iguaçu, tem seu nome originado no antigo proprietário dessas terras, o inglês John Charing, que desde 1725, estava ocupado em alugar barcos para transporte, através do Rio do Couto (ou Pilar), na passagem do Caminho do Ouro. Convivendo com escravos e pessoas de pouca instrução, teve seu nome modificado para Cherem e, posteriormente, definindo sua corruptela em Xerém.

João Pinto - Final da linha deste sub-ramal junto à represa para a captação das águas do rio do mesmo nome.

Registro - Este sub-ramal partia de Xerém em direção às represas do Covã, Itapicú, Paraíso, Alfa e Perpétua.

(Guilherme Peres, historiador e pesquisador do Instituto de Pesquisas e Análises Históricas e de Ciências Sociais da Baixada Fluminense-IPAHB)

Fonte: blog NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO DE TINGUÁ

Conheça a página no Facebook chamada NOVA IGUAÇU FOTOS E HISTÓRIA DE NOSSA GENTE, você vai ver fotos e curiosidades da nossa Baixada Fluminense.

SUGERIDO POR:

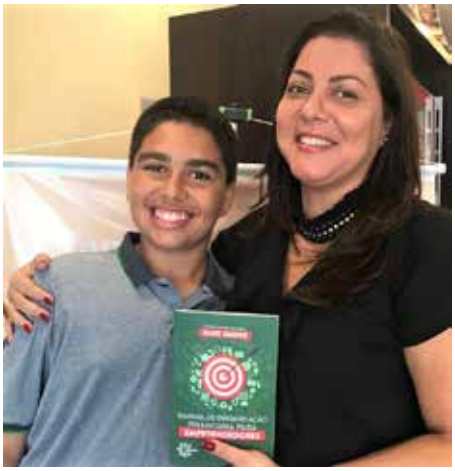
MARCELO BORGHI

Ator, Diretor e Produtor Cultural

VIP'S

BY CLAUDIO MOURA

No passado dia 29 de abril, na Cafeteria Cheirin Bão em Mesquita, as coautoras Erika Medeiros, Verônica Lyra, Cristiane Moraes, Cristiane Lupes e Camila Magalhães lançaram, com tarde de autógrafos, o "Manual de Organização Financeira para Empreendedores". Este Colunista e Fernanda Stogmuller agradecemos o convite. A Consultora de Imagens e Analista de Coloração Pessoal, Duda Stogmuller, fotografou as personagens do evento.



A Admistradora de Empresas Verônica Lyra (sócia proprietária da Cafeteria Cherin Bão de Mesquita) e o filho Kayan Lyra

A Administradora de planejamento financeiro e blindagem financeira Camila Magalhães, que por motivos profissionais não pode comparecer.

As coautoras Erika Medeiros, Verônica Lyra, Cristiane Moraes e Cristiane Lupes

... e as coautoras com a amiga Paola Melo (Corretora de seguros de vida e previdência)

Em recente passeio por Angra dos Reis, o Empresário e Cirurgião-Dentista Cristiano Castro com a esposa, a Pneumo-Pediatra Drª Melissa Duarte de Castro, e com um amigo, o infectologista Dr. Edimilson Migowski

Em foco, a Drª Floriza Ferreira dos Santos Macieira (Ginecologista), da Clínica Lumina, no Edifício Lumina Corporate, na Av. Cel Bernardino de Melo, 2201 - sala 1805

... e a Drª Floriza com o esposo Francisco Cesar e o filho Júlio César

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

COMO EVITAR CAIR EM GOLPES FINANCEIROS

'Dobre seus lucros'
'Investimento sem riscos'
'Fique rico sem trabalhar'
'Retorno garantido'

Estas frases são familiares a você?

Infelizmente, nos dias atuais somos surpreendidos nos noticiários com reportagens, cujos títulos são: "Organização criminosa movimentou milhões com esquema de pirâmide"; "Polícia prende acusados de investimentos fraudulentos"; etc.

Com a promessa de retorno garantido e muitas outras benesses, falsários aumentam diariamente o número de vítimas; e após fazê-lo somem de vista, com a mesma desfaçatez com que apareceram.

Mas vamos entender um pouco como os criminosos agem a fim de evitar cair em suas armadilhas. Podemos citar algumas artimanhas psicológicas, nas quais eles sabem que a maioria da população é mais fragilizada:

- Não gostar de perder oportunidades:
  Frequentemente não queremos ser deixados para trás e em se tratando de dinheiro queremos estar sempre na vanguarda. Podemos citar a sigla em inglês FOMO – Fear of Missing Out, traduzindo: "medo de estar perdendo algo" ou "medo de ficar de fora".
- Dificuldades para mensurar riscos:
  Principalmente em períodos de graves crises econômicas, como na Pandemia da COVID-19, as pessoas se tornam mais avessas ao risco. A maioria da população brasileira teve um declínio de sua renda. E agora, na expectativa de melhorarem a sua situação financeira, estão mais propícias a cair em golpes.
- Confiança em excesso:
  O fraudador se apresenta com tamanha eloquência, que nos vemos verdadeiramente persuadidos. Ao ponto de confiar mais nele do que em parentes próximos, afinal trata-se de um Expert.

As armadilhas mais comuns existentes hoje no Mercado configuram-se em: Fraudes com Criptomoedas, Pirâmides Financeiras e Golpes com mercados FOREX – Foreign Exchange Market e Opções Binárias.

Vamos conhecer um pouco sobre cada um destes tipos de investimento.

As Criptomoedas - que têm pouco mais de uma década – são moedas virtuais, isto é, não existem no mundo real. Têm como criptoativos principais: o ethereum, ripple, litecoin, bitcoin (sendo este o principal, com maior marketshare) e outros. Podemos destacar como características importantes as altas e baixas rápidas em seu preço. Portanto, a sua volatilidade é um risco considerável. Além de não possuir um emissor central, podemos destacar também o Risco Cibernético. O mercado de Cripto funciona todos os dias, 24 horas por dia, durante os 07 dias da semana, ao redor do mundo. Logo, não para de sofrer alterações. No entanto, tem a sua quantidade limitada. É primordial informar que as Criptomoedas ainda não são regulamentadas pelo Governo Brasileiro (a Receita Federal já disponibilizou campos aonde é possível informar investimentos, em moedas virtuais, na Declaração de Imposto de Renda), sendo importante ressaltar que, embora isto, não é um investimento proibido em território nacional e a sua natureza é totalmente descentralizada, sem nenhuma gestão. No último dia 26/04, o Senado Federal aprovou o Projeto de Lei 4401/2021, que aprova o Mercado de Cripto no Brasil, no entanto, o Projeto ainda volta para a análise da Câmara dos Deputados.

As pirâmides financeiras, também conhecidas como esquema Ponzi (têm este nome devido ao italiano Charles Ponzi, que confeccionou um esquema fraudulento nos EUA, nos anos 20 do século passado). O subterfúgio baseia-se na entrada constante de novos membros. É cobrada uma taxa de entrada para quem deseja participar. Sendo que este valor é utilizado para pagar os outros que já estão na estrutura. A Empresa não negocia nenhum produto no mundo real, utilizando-se geralmente de objetos que só existem no mundo virtual (alegando que são produtos do Mercado Financeiro). Pode ser facilmente confundido com o Marketing Multinível, onde há realmente a distribuição e comercialização de um produto. E trata-se de um negócio completamente legal no país, onde possui empresas sérias atuando.

O Mercado FOREX e Opções Binárias é um dos maiores mercados de câmbio do mundo, onde se pode operar 24 horas por dia, 07 dias por semana. Neste mercado as transações se dão em pares de moedas, aonde se aposta na alta e na baixa, isto é, envolve a compra de uma moeda e a simultânea venda de outra. Por exemplo: Euro e Libra (EUR/GBP), o investidor não compra a moeda fisicamente, mas uma relação de troca entre elas. Por não ser regulamentado no país, não existe nenhuma instituição que monitore e ofereça proteção aos investidores. Assim, diante desta lacuna os fraudadores aproveitam, fazendo promessas de ganhos exorbitantes. É importante frisar que este tipo de investimento também não é ilegal no Brasil.

Seguem algumas dicas para evitar cair em golpes financeiros:

- Decida de forma racional
  Já ouviu aquele ditado: "quando a esmola é demais, o santo desconfia", então, se lhe oferecem ganhos surreais, completamente fora da realidade do mercado, desconfie. Não haja apenas de forma emocional, pois você estará mais exposto há erros e golpes. Procure saber se a Empresa é credenciada.
- Estude sobre Investimentos
  Se você possui um smartphone, não há desculpa para não se informar. Há sites de instituições financeiras sérias, que podem lhe prestar este serviço de forma gratuita. Na página da B3 (nossa Bolsa de Valores), é possível encontrar diversas informações. Procure também a CVM – Comissão de Valores Mobiliários, órgão regulador e fiscalizador do Mercado de Capitais no Brasil. Lembre-se: os golpistas se baseiam na falta de informação para obterem seus resultados.
- Procure um profissional credenciado
  Se informe com um profissional certificado do Mercado Financeiro, a fim de saber se a proposta é condizente com os ganhos reais do mercado. Visite a página de Associações como a ANBIMA - Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais e a ANCORD - Associação Nacional das Corretoras de Valores e Distribuidoras de Títulos e Valores Mobiliários, Câmbio e Mercadorias.

Disclaimer: "Este artigo possui caráter meramente informativo, não constitui material promocional e não foi produzido como uma solicitação de compra ou venda de qualquer ativo ou instrumentos financeiros relacionados em qualquer jurisdição. Os dados, que por acaso venham a aparecer aqui, referem-se ao passado, e a rentabilidade obtida no passado não representa garantia de rentabilidade futura".

ESCRITO POR:
ANDRÉ DA SILVA
Economista e Assessor de Investimentos
Instagram: cristiano_silva8022
E-mail: cristiano.silva@versacapital.com.br

SARCOPENIA

O que é? E seus efeitos no corpo?

Por definição, sarcopenia é: "A perda ou diminuição da massa muscular". Esta condição é natural do organismo humano, iniciando-se após os 30 anos e se acelerando após os 40 anos. Segundo alguns estudos, o corpo humano tem o seu ápice físico entre as idades de 26 a 29 anos (os maiores recordes dos atletas são batidos nesta faixa etária) e a partir desta fase começa um processo de queda de rendimento físico. Claro que aos 30 anos as mudanças são imperceptíveis, ficando mais evidentes após os 40 anos. Por isto, quanto mais alto o nível de condicionamento a que a pessoa chega na fase ótima dos resultados, mais demorado será ela atingir um nível ruim de condicionamento, tendo por mais tempo sua massa muscular preservada.

Ter uma vida sedentária ou deixar de praticar atividades físicas contribui para o processo de sarcopenia, ou seja, um corpo ativo, que constantemente está sendo submetido a cargas de exercícios, mantém todo o processo fisiológico e funcional dos músculos.

Uma das principais consequências da sarcopenia é a perda da qualidade de vida. Sem tônus muscular a força de contração do músculo é afetada e, com isto, atitudes básicas do cotidiano como: se locomover, produtividade no trabalho, brincar com filhos, praticar um esporte, são afetadas por esta condição.

Um agravante para quem não combate a sarcopenia é o ganho de peso. Os músculos têm um papel fundamental no metabolismo, consumindo boa parte da energia produzida pelo organismo advinda da alimentação. Pela lógica, se sua massa muscular diminui, logo, o consumo de energia também irá diminuir, gerando mais energia circulante, a qual, sem ser usada pelos músculos, irá ser armazenada em forma de tecido adiposo, a famosa "gordurinha".

Com músculos fracos e com ganho de peso haverá riscos para os ossos, além de haver menos músculos para sustentar os quilos extras. Daí, a importância da contração muscular vigorosa, a qual libera cálcio na corrente sanguínea, que é absorvido pelas células ósseas, ajudando a fortalecer os ossos. Conclui-se então que o músculo que não se contrai também prejudica os ossos.

Estima-se que, após os 40 anos, os adultos sedentários vão perdendo cerca de 0,5% a 1% de massa muscular por ano. Pode parecer pouco, mas pensando que a pessoa já era sedentária (já não tinha muita massa muscular) e começa a perder aos 40 anos, isto é muito. Quando ela atingir seus 60 anos, terá perdido cerca de 10% a 15% de massa muscular. Para quem sempre praticou atividade física, isto é pouco sim! Mas para quem era sedentário significará muito.

A melhor maneira de prevenir e tratar a sarcopenia é praticando atividade física, em especial as atividades que exigem contração muscular vigorosa. Logo, eu recomendo a musculação, mas também todas as atividades tipo natação, lutas, ginásticas, ciclismo e corrida, dentre outras. Todas são atividades que tiram a pessoa do sedentarismo e combatem a sarcopenia.

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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

DESTAQUES DO AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY

(ACC) 2022: THE CHAP PROJECT (TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO LEVE EM GRÁVIDAS)

Nota-se o aumento da prevalência da hipertensão arterial em gestantes. Fatores nutricionais, psicológicos, aumento da obesidade e da média de idade colaboram para tal fato. Este grupo está sujeito a complicações maternas (pré-eclâmpsia e eclâmpsia) e fetais (mortalidade, retardo no crescimento e más-formações).

CHAP é um estudo multicêntrico, aberto, que incluiu 2408 grávidas hipertensas leves, com gestação inferior a 23 semanas. O grupo foi dividido em dois, sendo o primeiro usando medicamentos anti-hipertensivos e o segundo, não medicamentoso. O objetivo era manter a pressão arterial abaixo de 140x90mmHg. Pressões sistólicas iguais ou superiores a 160mmHg necessariamente receberam fármacos.

O desfecho primário foi a inclusão de pré-eclâmpsia grave, parto prematuro, descolamento de placenta, óbito fetal ou neonatal. O desfecho secundário incluiu complicações graves neonatais ou maternas, pré-eclâmpsia e nascimento prematuro.

A incidência dos desfechos primários foi de 30,2% no grupo medicamentoso contra 37% no de controle. A incidência de pré-eclâmpsia foi de 24,4% no grupo ativo e 31,1% no de controle. Houve diminuição significativa dos nascimentos prematuros no grupo "medicado".

Resumindo, o trabalho mostrou que a estratégia do controle pressórico abaixo de 140x90mmHg está associada a uma melhor evolução da gestação e por consequência do desenvolvimento fetal.

Referência: New England Journal of Medicine: Tita et al. Antihypertensive Therapy to Mild Chronic Hypertension Improves Pregnancy outcomes Chap Trial. NEJM, DOI 10.1056) NEJM – ACC 22.

ESCRITO POR:
DR. MAURÍCIO DE SOUZA ROCHA JÚNIOR
Cardiologista

FEIRA IGUASSÚ RECEBE MAIS DE 10 MIL PESSOAS EM RETOMADA

Sorrisos, abraços, boa música e muita comida gostosa marcaram a retomada da Feira Iguassú, evento realizado pela Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura (SEMCULT), neste sábado (7). A última aconteceu em 8 de fevereiro de 2020, antes do início da pandemia da Covid-19.

"Voltar a promover a Feira Iguassú é motivo de grande orgulho e alegria para todos nós. Ela é fundamental para o fomento da cultura, da arte e da gastronomia iguaçuana", afirma o Prefeito de Nova Iguaçu, Rogerio Lisboa.

No retorno da Feira à Rua Getúlio Vargas, mais de 10 mil pessoas passaram pelos 116 stands de gastronomia, moda, artesanato, brechó e antiguidade, entre outros.

"Recebemos um retorno muito positivo do público ao longo do dia e buscaremos fazer eventos ainda melhores nas próximas edições", comemora o Secretário Municipal de Cultura, Marcus Monteiro.

A primeira edição da feira em 2022 (quinta desde sua criação) foi em homenagem ao Dia das Mães, celebrado neste domingo (8). O cantor e compositor Marcelo Negrett e o grupo Baque da Mata apresentaram repertório com muito maracatu, soul, jazz e canções dedicadas às mulheres presentes. E quem ainda não havia comprado um presente para a mãe, encontrou boas opções na Feira Iguassú. Algumas delas estavam no stand Espaço Bio Botânico Tinguá, de Marcelo Reis.

"A proposta é trazer um pedacinho da natureza de Tinguá para que as pessoas conheçam. Como esta edição é em homenagem às mães, trouxemos nosso carro-chefe, que são as orquídeas, mas também temos tulipas, lírios e suculentas, que são sempre um grande sucesso. Temos flores de todos os preços e gostos", avisa Marcelo, fazendo um convite para a próxima edição, em junho. "Estaremos de volta no próximo mês e com muitas novidades".

A coordenadora de produção cultural Roberta Gomes Miranda também celebrou a retomada da feira. Ela, que trabalhou nas quatro edições anteriores, estreou como expositora neste sábado. O stand Mitral Artes levou ao público pinturas em tela e em tecido, nas chamadas ecobags, as sacolas ecológicas.

"A primeira edição da Feira Iguassú, em setembro de 2019, foi um grande sucesso. A interrupção nos deixou muito apreensivos, mas esta retomada nos deixou muito felizes. Voltar a ter esta interação com o público é maravilhoso. Estávamos sentindo falta deste contato mais próximo com as pessoas", admite a expositora.

A Feira Iguassú será realizada mensalmente, sempre no segundo sábado de cada mês, na Rua Getúlio Vargas, no Centro de Nova Iguaçu, sempre das 9h às 19h.

NOVA IGUAÇU INAUGURA CASA DA MULHER E AMPLIA SERVIÇO DE ATENDIMENTO PARA O COMBATE À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Nova Iguaçu dá mais um passo no combate à violência doméstica. A Superintendência de Políticas para Mulheres (SPM), órgão ligado à Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), inaugurou, nesta terça-feira (3), a Casa da Mulher, ampliando assim os serviços e atendimentos para mulheres vítimas de abusos psicológicos, físicos, sexuais e patrimoniais, na maioria das vezes, dentro da própria casa.

A ampliação é justificada pelas estatísticas. Um levantamento feito pela SPM comprova que o número de atendimentos às vítimas de violência doméstica vêm crescendo nos últimos anos no Centro Especializado de Atendimento à Mulher de Nova Iguaçu (CEAM). Entre 2017 e 2021, 922 mulheres procuraram o equipamento pela primeira vez, sendo 28,3% somente no último ano. Se considerado o total de vezes em que todas elas receberam algum tipo de suporte da Prefeitura neste mesmo período, foram 7.256 atendimentos.

Apesar de 2022 ainda estar longe do fim, os dados apontam que o número de atendimentos continua aumentando este ano. Somente no primeiro trimestre, 66 mulheres procuraram o CEAM pela primeira vez. O número é ligeiramente superior ao dos três primeiros meses de 2021, quando 63 pessoas foram atendidas, e 266% maior se comparado a 2017, ano em que 18 mulheres tiveram o primeiro contato com o espaço. Se considerado o número total de atendimentos neste mesmo período, o aumento é de 527%. Foram 74 atendimentos entre janeiro e março de 2017 e 464 nos três primeiros meses de 2022.

"A crescente procura pelo atendimento não significa, necessariamente, que aumentou a violência doméstica. Mas podemos afirmar que as mulheres estão cada vez mais encorajadas a falar sobre este crime. É possível sair deste ciclo a partir do momento que elas conseguem identificar esta situação e buscam seus direitos garantidos pela Lei nº 11.340, a chamada Lei Maria da Penha, que foi criada pensando na mulher de forma integral e atende a todas as demandas que elas precisam enfrentar", esclarece a Superintendente da SPM Miriam Magali.

Além do suporte jurídico, psicológico e social que já era oferecido pela Prefeitura, a Casa da Mulher conta com cursos de capacitação de cabeleireira, manicure e designer de cílios. O local também tem uma brinquedoteca para crianças, que serão acompanhadas por profissionais, enquanto a mãe ou responsável é atendida.

"A Casa da Mulher vem ampliar o apoio que o CEAM já oferece para as mulheres vítimas da violência doméstica. As capacitações que serão ministradas poderão ajudar as mulheres a buscar um novo rumo em suas vidas e até mesmo encontrar a independência financeira. Em muitos casos, é justamente a falta dela o que dificulta a libertação da mulher de seu agressor", explica Miriam, ressaltando que a ampliação dos serviços oferecidos vai permitir atender um número maior de pessoas.

A Casa da Mulher fica no prédio onde está situado o CEAM, na Rua Terezinha Pinto, nº 297, no Centro de Nova Iguaçu.

Fotos: Renato Fonseca/PMNI
Fonte: Assessoria de Imprensa /
Mais informações: (21) 2666-4906

A IMPORTÂNCIA DE SABER OUVIR O CLIENTE

A satisfação do cliente é um fator determinante para o sucesso de qualquer empresa.

E a cada dia que passa o cliente está mais exigente em relação a fatores como preço, atendimento, qualidade dos produtos e serviços. Desta forma, ouvir sua opinião é fundamental para mensurar seu nível de satisfação e identificar eventuais dificuldades no relacionamento e atendimento oferecidos.

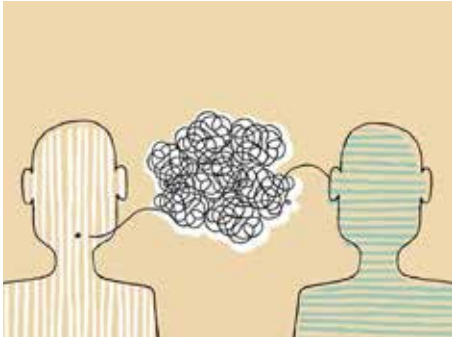
Mas como saber quais problemas o cliente está procurando solucionar adquirindo o seu produto ou serviço? Como atender satisfatoriamente as suas expectativas? Como desenvolver uma relação sólida e duradoura com cada cliente que frequenta a sua empresa independente do ramo de atividade?

Não é possível responder a nenhuma destas perguntas sem captar a importância de saber ouvir os clientes.

Afinal, sem ouvir o que os clientes têm a dizer, como você vai conseguir identificar quais aspectos eles consideram o ponto forte do seu negócio? Ou o que eles esperam que seja melhorado? "Ninguém melhor para julgar a qualidade de um atendimento, produto ou serviço do que o próprio cliente", afirma a consultora Teresa Ribeiro, da TGI Consultoria em Gestão.

Ouvir o cliente pode não só antecipar a resolução de problemas como, em muitos casos, reverter uma experiência negativa. Que quando não tratada a tempo talvez signifique uma quebra de confiança, muitas vezes, definitiva. O cliente cansa de reclamar e vai embora e leva com ele outra meia dúzia ou meia centenas de outros clientes com ele, a depender do tipo de reclamação.

As empresas precisam definitivamente entender que as novas gerações de consumidores são mais exigentes. São pessoas que querem ser ouvidas, que querem dar as suas sugestões, que querem opinar. E isto nem sempre é ruim para o seu negócio, muito pelo contrário. Ouvir as queixas e reclamações dos clientes é ter uma fonte confiável sobre como ser mais competitivo, como melhorar o serviço e, principalmente, como atender as demandas e estar à frente da concorrência.
Lembrando sempre que "Cliente calado pode se transformar em cliente perdido".
Se você não possui uma metodologia de pesquisa em seu estabelecimento, implemente um pequeno questionário, isto vai ajudar e pode ser aplicado a cada 3 meses, auxiliando-o a implantar mudanças que, seguramente, farão seu cliente mais feliz.
O questionário deve ser composto de perguntas simples. E o grau de satisfação de seu cliente deve ser avaliado do nível muito satisfeito até o nível insatisfeito.



É imprescindível deixar um espaço para o cliente, com suas próprias palavras, com o fim de registrar sua sugestão, elogio ou sua queixa.
Também não pode faltar a pergunta que lhe ajude a entender o quanto seu cliente é leal e fiel ao seu negócio. E qual a perspectiva que você pode ter de ele retornar ao seu empreendimento, que em marketing chamamos de aderência.
"É sempre melhor ouvir opiniões, ainda que desagradáveis, do que perder o cliente".
Saber o que o cliente deseja e necessita são esforços que, além de resultar uma maior fidelização com o público final, também permite: que haja uma redução de gastos da empresa; aumente a qualidade de seus serviços e produtos; acompanhe as exigências do mercado; e esteja preparado para a concorrência.
Orientem os operadores a receber os elogios e as queixas com seriedade (aquelas que fizerem sentido, claro), anotem, estudem as informações. Colete dados e tome decisões com base neles.
Lembre-se com humildade: o cliente normalmente tem razão. Aceite suas sugestões, observe se muitos clientes pedem a mesma coisa. Se isto acontecer, corra e mude. Sempre há tempo para mudanças!

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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

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**

SAIBA COMO DECLARAR DESPESAS MÉDICAS E SE BENEFICIAR COM DEDUÇÕES NO IR 2022

Especialistas ensinam o que e como deduzir os gastos médicos e hospitalares nos modelos completo e simples.

As deduções no Imposto de Renda são muito bem-vindas, pois, além de garantir desconto no valor devido ao fisco, podem aumentar a restituição a receber.

Saber declarar corretamente as despesas médicas e hospitalares é uma oportunidade para se beneficiar das deduções. As despesas dedutíveis são limitadas a pagamentos efetuados pelo declarante para uso próprio ou de dependentes.

Os gastos com saúde de alimentandos também podem ser deduzidos, desde que o pagamento destas despesas tenha sido determinado pela Justiça ou homologado por escritura pública.

Porém, nem todas as despesas com saúde são aceitas. Medicamentos comprados na farmácia, por exemplo, mesmo que sejam de uso contínuo, não podem ser deduzidos. E então surgem as dúvidas: O que declarar? O que deduzir? Tem algum limite de dedução? Qual o melhor modelo de declaração: simplificado ou completo?

Para ajudar os contribuintes, os consultores experts da IOB, trazem dicas de como declarar estas despesas.

Segundo a Consultora tributária da IOB, Elaine Duarte, preencher os dados corretamente e atentar aos detalhes são orientações simples, mas que ajudam muito.

"Para usufruir das deduções legais, o ideal é optar pelo modelo completo de declaração, apresentar todas as informações pedidas pelo programa e ter atenção na documentação (notas fiscais, recibos etc.) para não cair na malha fina", alerta Elaine.

O que deve ser declarado?

É de grande importância estar atento ao que deve ser declarado ao Fisco, as despesas que podem ser deduzidas são: despesas médicas de todas as especialidades, incluindo terapeutas, fisioterapeutas, dentistas e psicólogos.

Também é possível incluir exames laboratoriais e radiológicos; despesas hospitalares com parto; aparelhos ortopédicos e dentários; próteses ortopédicas e dentárias; planos e seguros de saúde, incluindo a coparticipação do empregado que divide os custos do plano com o empregador; cirurgias plásticas; anestesista; materiais usados em cirurgias; despesas com assistente social, massagista e enfermeiro; instrução de deficientes físicos e mentais; internação hospitalar feita em residência e em estabelecimento geriátrico.

Também podem ser deduzidas na declaração as despesas médicas ou de hospitalização feitas no exterior e gastos com médicos não residentes no Brasil.

Caso o contribuinte esteja internado em hospital, pode solicitar que os medicamentos comprados constem na nota fiscal emitida, caso contrário, não poderão ser abatidos os valores no imposto de renda.

As despesas que não podem ser declaradas são: óculos, lentes de contato e aparelhos de surdez.

Como preencher?

Os gastos devem ser declarados na ficha "Pagamentos Efetuados", com comprovantes que incluam o CPF ou CNPJ do prestador de serviços, a identificação do pagador e do beneficiário do tratamento ou serviço e a data de emissão. Se o documento incluído não for uma nota fiscal, é preciso que contenha assinatura do prestador de serviço.

Preencha os dados corretamente sem nenhuma irregularidade nas despesas, pois se a Receita Federal auditar ou houver alguma inconsistência no processamento da declaração, pode ser solicitada ao contribuinte uma verificação dos gastos declarados.

Portanto, é aconselhável guardar, por pelo menos cinco anos, todos os comprovantes, constando nome, CPF ou CNPJ e endereço de quem efetuou os pagamentos.

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

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

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

NEM TODO TREMOR É PARKINSON.

Nas divisão das doenças neurológicas temos o capítulo de distúrbios do movimento. Que classifica as alterações relacionadas aos transtornos de movimentos. Dentro deste grupo encontram-se os tremores.

Dentro dos tremores o mais prevalente na população é o tremor essencial, até 6% da população pode apresentar tremor essencial, a depender da etnia. Assim, cerca de 5 vezes mais comum que a doença de Parkinson. Cerca de 90% das pessoas com tremor essencial tem história familiar de tremor semelhante, o que volta a atenção para o envolvimento genético desta doença.

Apesar de ser bastante comum na população a verdadeira causa do tremor essencial não é conhecida.

O principal sintoma do tremor essencial é o tremor! O tremor nas mãos é o mais comum, mas ele também pode aparecer na cabeça, no queixo, e na voz.

Sua principal característica é este tremor piorar com o movimento, ou seja, um tremor de intenção (como ao pegar uma xícara de café) não de repouso (como no Parkinson).

Esse tremor pode piorar com nervosismo e situações de estresse e com uso de alguns medicamentos.

O diagnóstico deve ser feito pelo especialista após investigação através da história clínica e alguns testes laboratoriais.

O tratamento deve ser oferecido ao paciente que apresenta sintomas que gere incapacidade funcional e ou atrapalhe sua atividade de vida diária.

O tratamento vai desde uso de medicamentos que conseguem reduzir e controlar significativamente o tremor.

Passando pelo tratamento com injeção de toxina botulínica.

Havendo resistência aos tratamentos com medicação oral e toxina botulínica e havendo incapacidade para atividade de vida diária pode-se passar para o tratamento cirúrgico através da Estimulação Cerebral Profunda (DBS)

Procure seu médico de confiança!

ESCRITO POR:

DR. FELIPE MOURÃO

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

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

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

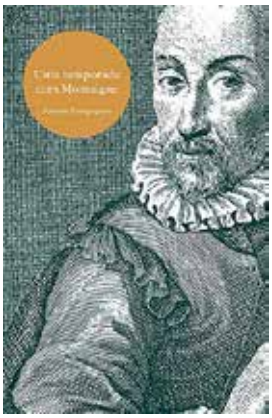
www.alessandramarcondes.com.br

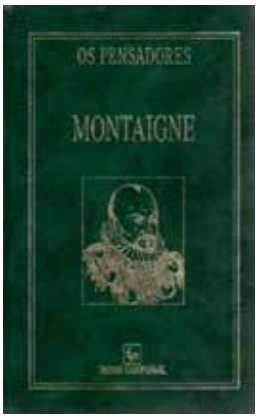
MONTAIGNE E A MODERAÇÃO

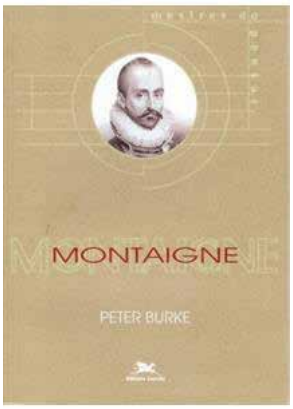
Vivemos em um mundo onde parece que todos têm certeza absoluta sobre respostas, diante de perguntas, dúvidas e incertezas que a vida nos impõe. Das escolhas e identificações políticas às questões pessoais, dos comportamentos sociais, diante da ética e da moral, não vejo quem não se habilite a opinar e tecer considerações, oferecendo respostas rápidas e simplistas, diante dos problemas complexos que afligem os seres humanos. Em geral, as respostas tocam a superfície dos problemas, sem discutir as profundas raízes que compõem esses mesmos problemas. Apesar de muitas das respostas parecerem óbvias para determinado grupo que já tem identificação própria, e parecerem fruto da **RAZÃO**, onde frequentemente se utilizam fontes tendenciosas e já alinhadas com a intenção de quem emite as opiniões, quando nos aprofundamos um pouco mais vemos que de fato tais afirmativas se tratam de identificações de grupo por afinidades de grupos, através de suas **PAIXÕES E EMOÇÕES** coletivas, onde estes sentimentos é que estão no comando da defesa de determinado tema em questão. Sabendo que as PAIXÕES são volúveis e incertas, poderíamos então fazer uma pergunta: 1-**EXISTE VERDADE ABSOLUTA?** Apesar de parecer estranho, creio que é na tentativa de se responder a esta pergunta que se escondem os argumentos de uma boa parte das discussões, debates e conflitos humanos. Para responder a esta pergunta, deveríamos buscar ajuda na **RAZÃO**. Diante do impasse, seria na **FILOSOFIA**, que é a disciplina que utiliza a **RAZÃO**, onde poderíamos vasculhar as possíveis respostas. Porém, mesmo na filosofia, existem aqueles que creem que podemos atingir a verdade absoluta através da racionalidade, chamados de **DOGMÁTICOS**, que vêm desde o filósofo da Grécia antiga, chamado **PLATÃO**; há também aqueles que não creem que o ser humano poderia chegar à verdade absoluta, chamados de CÉTICOS, que também se originaram da antiga Grécia. Um dos filósofos que durante o renascimento deu segmento ao pensamento cético foi o filósofo francês Michel de Montaigne (1533-1592). Montaigne, nascido aristocrata, foi um pensador que viveu num dos períodos mais difíceis e de polarização na sociedade francesa, que foram as chamadas "guerras de religião", onde se digladiavam os cristãos católicos contra os protestantes huguenotes e calvinistas. Estima-se que, durante décadas de guerras, talvez cerca de 03 milhões de pessoas foram mortas pela guerra fratricida entre cristãos que se opunham entre si. Um dos episódios marcantes foi a "Noite da São Bartolomeu (1572)", em Paris, onde estima-se que 20.000 protestantes foram massacrados. Montaigne, como jurista, prefeito da cidade de Bordeaux e filósofo, participou de várias situações de conflito entre estes dois grupos. Diante de suas reflexões, extraídas da filosofia antiga dos estoicos, dos epicuristas e principalmente dos céticos, além de outras sobre os conflitos humanos que vivenciou, Montaigne iniciou a escrever suas reflexões sobre o título de ENSAIOS em 03 livros, entre 1580 até sua morte, onde analisa uma infinidade de temas, como a morte, a vaidade, a coragem, a covardia, a educação, a amizade, a incerteza dos juízos, dos hábitos etc... normalmente em pequenos textos tenta descrever suas opiniões. Para Montaigne não haveria uma verdade absoluta, seja do ponto de vista pessoal, social, ético e moral, portanto, diante de várias dúvidas sobre a verdade e a realidade, e sobre qual lado ou posição deveria defender, preferia dizer que não se posicionava, pois em suas reflexões, e experiências, o homem manipula os argumentos, diante da verdade e da realidade dos fatos, conforme seus interesses pessoais e dos grupos aos quais pertence; e portanto não haveria uma verdade absoluta que o pudesse convencer pelos meios da razão, daí sua posição de moderação diante dos fatos da vida. Seríamos de fato fruto dos comportamentos da tradição social e dificilmente as modificações propostas e inovações poderiam transformar radicalmente nossas formas de viver. Ler alguns dos ensaios de Montaigne nos traz espanto e prazer na leitura, diante de reflexões sábias e da vasta cultura de um pensador que viveu há tantos séculos atrás. Suas reflexões e lições certamente ecoam até os dias de hoje, pois em várias partes do mundo (onde a sociedade e a economia globalizada e complexa se instaurou); e particularmente no nosso país, onde a polarização tanto na política, como em

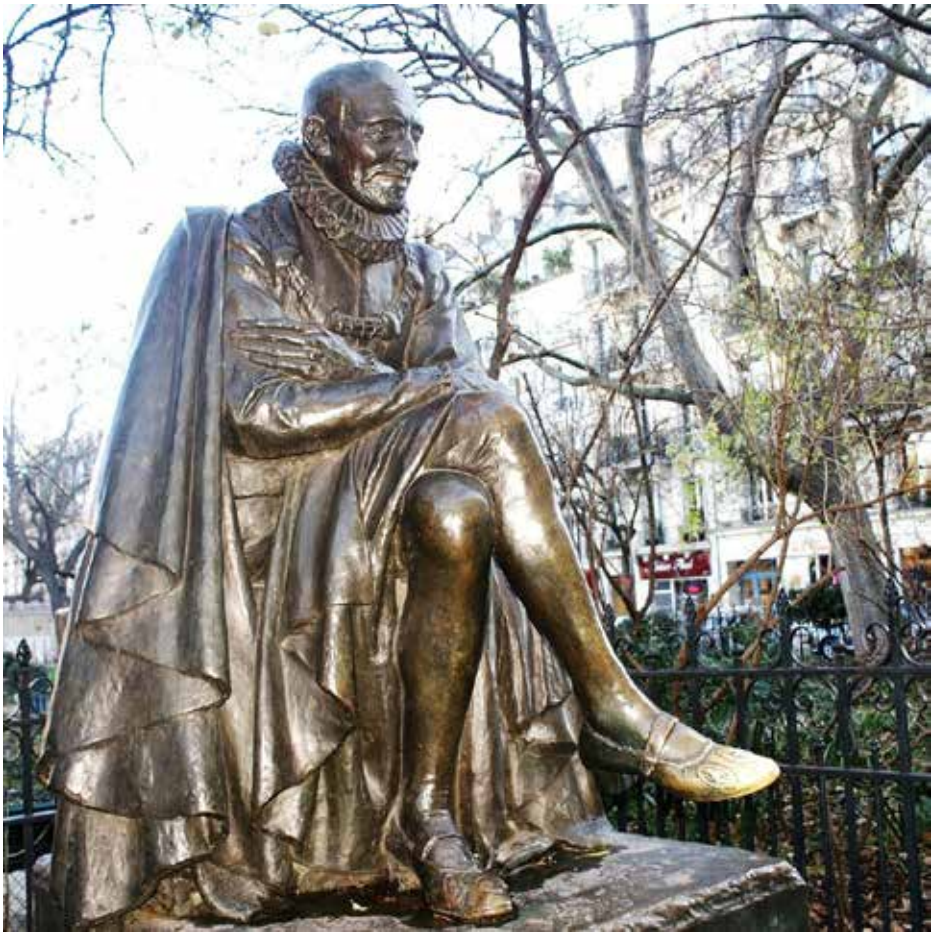
Filósofo francês Michel de Montaigne

MATERIAL DE APOIO









Estátua de Michel de Montaigne em Paris

vários outros aspectos da vida social e pessoal, mostram claramente que vários grupos defendem suas posições de maneira apaixonada (não racional), como se seus argumentos fossem verdades absolutas, tentando reforçar aspectos dentro de seu grupo de preferência, através de laços e visões ortodoxas; e onde o outro, que pensa diferente, é visto meramente como um inimigo a ser destruído, esquecendo que o país é um conjunto de seres divergentes por várias questões sociais, históricas, étnicas e culturais. Ao ler Montaigne, e perceber que de fato não existem verdades absolutas, pois elas são sempre transitórias e frágeis, deveríamos aprender que discordâncias e debates deveriam ocorrer, mas de modo tolerante, moderado e racional, aceitando as regras impostas pela tradição democrática; pois o ceticismo mostrou que a verdade é sempre relativa, e paixões exacerbadas, baseadas em argumentos de uma verdade absoluta, muitas vezes podem nos trazer discórdias radicais, desagregação social e sofrimento coletivo.

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

MEUS CAROS

Hoje vamos a uma experiência completa. Charme, sossego, gastronomia, história, almoço, hospedagem, relaxar, descansar, se esconder. Tudo isto em um só lugar: Casa Marambaia.

A gastronomia do restaurante Casa Marambaia está diretamente ligada à exuberância do lugar e dá destaque aos vegetais colhidos na fazenda e nos arredores.

É uma proposta de "comfort food" única para a região, que alinha um cardápio com receitas criativas e sobremesas refinadas, acompanhadas por uma primorosa carta de vinhos brasileiros e importados. Um serviço elegante, eficiente e discreto finaliza a proposta, tornando cada refeição uma experiência formidável e inesquecível.

Com 08 suítes extremamente exclusivas, em uma arquitetura repleta de significados, com vistas naturais de tirar o fôlego. O hotel está localizado na casa principal da fazenda, com quartos amplos que acompanham o estilo característico da construção. Hospedar-se ali é estar em contato direto com a natureza e experimentar a paz que ela traz. E o melhor: mesmo sem se hospedar pode-se desfrutar de algumas experiências exclusivas oferecidas pela Casa Marambaia.

Estamos falando de um passeio imperdível e completo neste cantinho de Corrêas, a cerca de uma hora do Rio: programa excelente para um almoço de final de semana ou uma hospedagem memorável.

Telefone · (24) 2236-3650
Reservas · (24) 99965-2115
Email · reservas@casamarambaia.com.br
Endereço · R. Dr. Agostinho Goulão, 2098 - Corrêas, Petrópolis - RJ, 25730-050
Para uma viagem mais detalhada: www.casamarambaia.com.br

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

PONTO AUTO
PEÇAS e SERVIÇOS
SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO
amni BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO*
NA COMPRA DE QUALQUER ÓLEO, A TROCA É GRÁTIS
MECÂNICA ▪ PNEUS E RODAS ▪ ALINHAMENTO ▪ BALANCEAMENTO ▪ TROCA DE ÓLEO ▪ SILENCIOSOS ▪ FREIOS
ELÉTRICA ▪ DIREÇÃO HIDRÁULICA ▪ INJEÇÃO ELETRÔNICA ▪ BATERIAS ▪ EMBREAGENS ▪ SUSPENSÃO
BOSCH Service Car Service
AV. NILO PEÇANHA 1116 – CENTRO – NOVA IGUAÇU
2668-5321
* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI

Escrito por Marco Antonio B. Nunes

9º CICLO DE GESTÃO E MARKETING DA AMNI / 2022

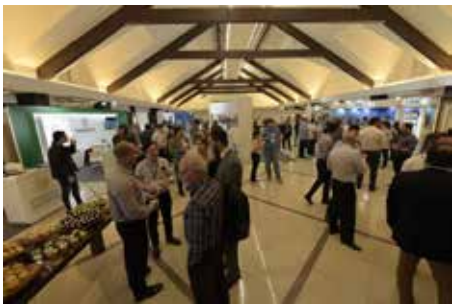
E o nosso Ciclo começou no fim de abril e já está com força total.
Começamos com a Palestra do "Clima organizacional em tempos de Covid-19", onde mostramos como o Clima influencia predominantemente na motivação dos indivíduos que trabalham em nossas empresas. Isto porque sem funcionários engajados e satisfeitos com o ambiente de trabalho, não existem entregas feitas com qualidade e, assim, não há resultado.
Depois em maio mais 02 temas...
Começamos com o "Planejamento em tempos de Pandemia!!!" e mostramos porque temos que elaborar uma estratégia bem estruturada, a fim de termos objetivos e diretrizes estabelecidos de uma maneira coerente, além de ações pensadas e projetadas para alcançá-las.
E, por último, a palestra sobre o tema "Missão, Visão e Valores", abordando a forma mais poderosa de uma empresa inspirar, engajar e motivar sua equipe, praticando os princípios que a levaram ao sucesso e respondendo ao que a organização se propõe a fazer e para quem fazer.
Todas as palestras do ciclo estão interligadas.
Mais do que nunca está na hora de nos reciclarmos e sairmos totalmente da zona de conforto.
Temos que entender de verdade o que está acontecendo? Nos reavaliar?
E termos a coragem de fazer mudanças para o bem de nossas empresas e vidas profissionais.
Só para relembrar, o nosso Ciclo de Gestão tem como objetivo trocar experiências, unir, energizar, fazer você repensar a sua conduta e lhe dar uma luz para mudar este quadro econômico tão difícil que estamos vivenciando.
Use e abuse do nosso Ciclo de Gestão.
Venham, participem!!!
Temos que estar preparados a fim de assegurar a nossa sobrevivência.
Temos que investir cada vez mais em treinamento e aquisição de novos conhecimentos, visando superar tudo aquilo porque estamos passando.
E sobre o nosso Ciclo, temos que agradecer a participação de todos e também de nossos queridos patrocinadores, que, mesmo em um momento de crise como este, acreditam e apoiam o nosso evento:

1- Drogaria Galanti;
2- Eliel Figueiredo Laboratório e Imagem;
3- Iguaçumed;
4- Oncologia Dor NI;
5- Pizza & Pasta;
6- Riolabor Medicina Diagnóstica, e
7- Unimed NI.

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.
Então, aqui na coluna social seguem as 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! E venham de coração aberto, pois os tempos ainda estão difíceis! Todavia, acreditamos que 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 VAMOS DE CONGRESSO!!!

No final de abril, na belíssima cidade de Gramado, foi realizado o **"XII CONGRESSO BRASILEIRO DE ONCOLOGIA ORTOPÉDICA"**. Foram 03 dias de intensas atividades... estiveram presentes e representando a nossa região nossos 02 Ortopedistas e associados, Dr. José Roberto Pinto Barbosa e sua filha a Dr.ª Luma Duarte Barbosa.
Ainda bem que sabemos como é importante se atualizar, reciclar e trocar experiências.
A cidade escolhida e o evento foram espetaculares e muito elogiados por nossos representantes. Neste congresso, os principais temas abordados foram: os resultados de endopróteses, desafios dos sarcomas no ombro, avanços no diagnóstico por imagem, novidades no tratamento oncológico dos sarcomas de partes moles e do tumor desmoide e atualização na anatomopatologia de sarcomas, os quais foram alguns dos tópicos que rechearam a intensa programação, que também estava repleta de mesas redondas, simpósios satélites e temas livres selecionados pela comissão científica do evento.
Parabéns aos organizadores, patrocinadores e todos os participantes.



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JUNHO

Dr. Lucas Loiola Santos	01/06
Dr. Paulo Arthur G. dos Santos	01/06
Dr. Milton Barreto Correa Neto	02/06
Dr. Osvaldo Mortágua da S. Bernardino	02/06
Dr. José Eduardo de A. Lamarca	02/06
Dr. Vinícius Ferreira Fonseca	04/06
Dr. André Luís Lima da Silva	05/06
Dr. Marcelo Lins da Cunha	05/06
Dr. Sergio Nunes de Almeida	05/06
Dra. Almerinda Carvalheira Pereira	06/06
Dr. José Estevam da Silva Filho	06/06
Dra. Mônica Silva Yoneshigue	06/06
Dra. Nathália Pereira Pimenta	06/06
Dra. Daniele Mendes da Cunha	07/06
Dr. Getulio Moura Neto	07/06
Dr. Arthur Felipe Santos Gomes	09/06
Dr. José Sergio Martins Filho	09/06
Dra. Ana Lucia da Gama e Silva Werneck	11/06
Dr. Jorge Luiz Callado Vianna	11/06
Dra. Maria Cristina Vieira Leibinger	11/06
Dr. João Carlos Rodrigues	12/06
Dr. Antonio Marcos da Silva Catharino	13/06
Dra. Andressa de Freitas F. Leon Blum	17/06
Dra. Carolina Fernandes B. Serapião	18/06
Dr. Fábio Chigres Kuschnir	18/06
Dr. Jefferson Pereira Paladino	18/06
Dr. Marco Carneiro Teixeira	19/06
Dra. Isabella Maldonado Nora	20/06
Dr. José Roberto de Moura	20/06
Dr. Gelson Ribeiro Moura Brasil	21/06
Dr. Ailton Correa Miranda	22/06
Dr. Glaucio Borges Moraes	22/06
Dr. Luiz Eduardo Fernandes de Souza	22/06
Dr. Alvaro Duarte Pacheco Filho	23/06
Dr. Marcelo Sampaio Sessim	23/06
Dr. Alexandre Bastos Tannuri	24/06
Dr. Alexandre Menezes de Melo	24/06
Dr. Ney da Silva Moutinho	25/06
Dr. Guilherme de Rezende Lopes	27/06
Dra. Marlene Morgado e Souza	27/06
Dr. Renato Ramos Pinheiro	27/06
Dr. André Luís Marinho Ramos	28/06
Dr. João Gabriel da Rocha Silva	28/06
Dr. Pedro Guevara Santty	29/06
Dr. Joaquim da Silva Duarte	30/06

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