amni

O ESTETO
em revista

Julho de 2022
Número 111 Ano 10
Venda Proibida

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

JULHO: 2º SEMESTRE, TEMPO VOANDO... MAS A VIDA SE ARRASTANDO...

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

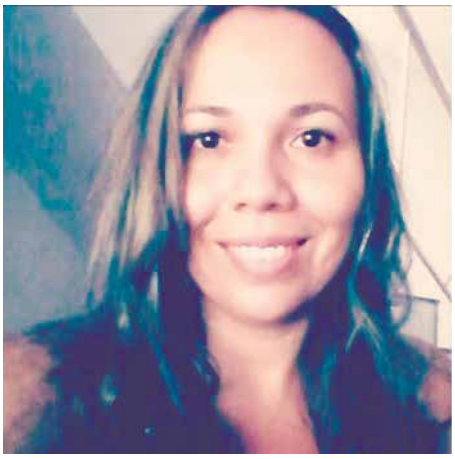
PARTICULAR
COM PREÇOS
ESPECIAIS

www.riolabor.com.br

Nesta Edição

Olá amigos leitores, como estão vocês?
E lá vamos nós para mais uma corrida eleitoral. Estamos às vésperas desse momento determinante. Este ano vamos escolher presidente, governador, senador, deputado federal e deputado estadual. Vivemos um momento político muito polarizado, mas está em nossas mãos o poder de mudar esta realidade. O voto é um dos mais importantes exercícios de cidadania que temos a oportunidade de colocar em prática.
A política é um assunto que diz respeito a todos, uma vez que nós elegemos e os eleitos vão nos representar. A eleição gera um compromisso com a sociedade que precisa ser cumprido. E cobrado por nós. É um momento único de exercermos o nosso papel, acompanhar o trabalho daqueles que escolhemos, fiscalizar e reportar aos devidos canais quando algo está errado. E não faltam meios de nos fazermos ouvir.
E também não faltam maneiras de buscarmos informações sobre os candidatos. Nas primeiras pesquisas de intenção de voto percebemos que ainda é grande o número de nulos e brancos. Não vamos jogar o nosso voto no lixo, vamos fazer valer este direito. No primeiro turno, nosso compromisso será no dia 2 de outubro. Já no segundo turno, a eleição está marcada para dia 30 do mesmo mês.
Que possamos fazer escolhas boas e conscientes.
Até a próxima!

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO	14
CARDIOLOGIA	15
ENDOCRINOLOGIA	17
CLAUDIO MOURA - VIP'S	18
NOSSA HISTÓRIA	19
SAÚDE MENTAL	20
PMNI	21
GESTÃO DE PROP&MKT	22
MERCADO/INVESTIMENTOS	25
VIDA SAUDÁVEL	26
NEUROCIRURGIA	27
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	28
GESTÃO CONTÁBIL	29
DICAS CULTURAIS	30
GASTRONOMIA	33
SOCIAL AMNI	34

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 111 • Ano 10
Julho 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 Ribeiro Marques
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.

JULHO: 2º SEMESTRE, TEMPO VOANDO... MAS A VIDA SE ARRASTANDO...

Mais uma edição chegando e entramos no 2º semestre de 2022... e para variar muita coisa ainda acontecendo.

Vamos lá...amigos e leitores....

Pandemia (continua), Varíola do Macaco (em junho, tínhamos 17 casos confirmados e para julho a estimativa é de mais de 500 casos), violência no Rio de Janeiro dispara....

E vamos lutando e sobrevivendo com a Pandemia e tudo o que ela engloba.

Repetindo o alerta da Fiocruz: faça a sua parte, não custa nada... em ambientes fechados, use a máscara.

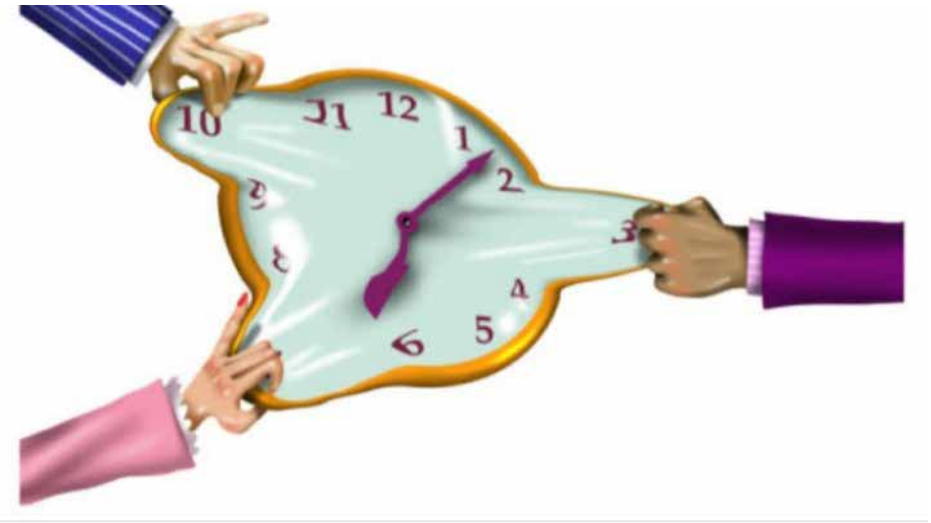
E, é claro, tome as vacinas previstas... Auxilie os necessitados... Não adote medidas estapafúrdias... Tenha bom senso e seja feliz...

A Guerra Rússia X Ucrânia.... infelizmente, neste mês completa quase 05 meses de duração...

E a instabilidade econômica mundial, com a Pandemia e a ajuda desta guerra, continuam de vento em popa.

E, com isto tudo, a nossa economia continua patinando: Juros muito altos; combustíveis caríssimos (tivemos uma baixa no valor com a redução do ICMS, mas continuam caros); e inflação vindo com força total, causando aumentos em bens e serviços, em especial o frete, muito mais caro.

REPETIMOS: TEMPO DE MUDANÇAS!



NÃO HAVERÁ VOLTA!
NOVO MERCADO...
NOVO TIPO DE CLIENTE...
NOVAS EXIGÊNCIAS E PADRÕES...
TEMOS QUE ACEITAR E EVOLUIR NESTE NOVO TEMPO!!!

O que mais nos preocupa no momento com tudo o que já estamos vivendo é a banalização da violência....

Pais matando famílias inteiras, morte por causa de: futebol, política e religião....

Balas perdidas em vias expressas; brigas de vizinhos com morte etc...

Milícias cada vez maiores e mais truculentas dentro de nossas cidades. Criando regras e leis.... controlando alguns lugares até com toque de recolher, ou seja, a milícia mandando mais do que o poder público.

Aonde vamos chegar???

Tempos e decisões muito difíceis...

Seremos reféns do nosso sistema???

Viveremos em cárcere privado???

Tempos difíceis...

Reflita muito, pois nossas vidas, nossas famílias... são nossos bens mais valiosos!!!

Eleições chegando, tomem a decisão correta e pensem no coletivo e na nossa civilidade!!!

A decisão errada nos custará muito caro e com consequências devastadoras!!!

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, ainda em 2022, tudo o que for possível para tornar 2023 um pouco mais palatável do que este ano, que continua muito difícil. 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!

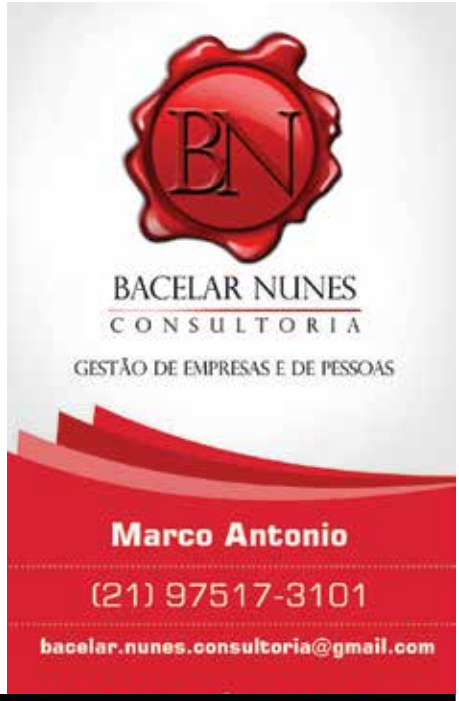
Sempre!

ESCRITO POR:

MARCO ANTONIO B. NUNES

- **Gestor AMNI**
- **BN Consultoria**

"AMNI: a nossa Casa"



"ONDE ESTÁ A CIVILIDADE QUE ESTAVA AQUI?"

Nota: Escrevi este texto para a Edição de junho de 2019 de nossa Revista, ou seja, antes da Pandemia, e percebi como ele ainda está atual e, é claro, fiz algumas atualizações.

Meu nome é Carlos Alberto Ramos, tenho 77 anos (sou idoso e quando escrevi estava com 74 anos de idade), ainda médico (40 anos) e dentista (50 anos), totalmente na ativa, pois ainda trabalho todos os dias de segunda à sexta para garantir a minha qualidade de vida e a de minha família. Sou pai e acredito nos valores familiares, que eles são de berço e que somos totalmente responsáveis pela educação e criação de nossos filhos. Pois eles são o nosso espelho e tudo que eles aprendem em seu ambiente de casa e da família farão a repetição nas ruas.

Que saudades, pois sou de um momento da vida aonde pedíamos benção aos mais velhos; respeitávamos os mais velhos, o olhar de nossos pais dizia tudo; era proibido falar palavrões; tínhamos horário para brincar e estudar; a norma era respeitar o próximo e mostrar educação, muita educação.

Não sei aonde isto se perdeu, mas, no meu ponto de vista, começou nestes últimos 20 anos, quando a liberdade se transformou em libertinagem.

E, com a Pandemia, piorou.

Todos os valores familiares foram destroçados e os seres humanos afloraram com seu egoísmo de uma maneira nunca vista antes...

A falta de respeito e educação para com os mais velhos e o próximo não tem tamanho...

Pois nenhuma sinalização (leis inscritas em nosso código civil) que existe para os idosos é respeitada:

- Vagas em estacionamento (shoppings, mercados e nas ruas): quem para são os mais novos e sempre dizem que é rapidinho;
- Vagas (cadeiras) em ônibus, metrô e trens: sempre são os mais jovens que sentam e fingem que não nos veem; e
- Filas com atendimento preferencial (mercado, banco etc.): são utilizadas por pessoas mais novas que fingem não existir nenhum tipo de sinalização.

Somos vistos como peso, incômodo, pessoas que atrapalham as filas e o conforto alheio em ônibus, bancos, nas filas das máquinas bancárias....

Mas esta falta de civilidade está em todos os ambientes.

Os cariocas, iguaçuanos, apenas estão muito mal-educados e totalmente egoístas.

Vivemos em uma cidade maravilhosa, mas com um povo extremamente mal-educado.

Ver pessoas jogando lixo na rua, pixando os muros, depredando as coisas públicas e privadas, tudo me deixa muito triste.

Ainda o pior para mim é o trânsito, pois ainda dirijo (CNH com 50 anos aproximadamente) e respeito todas as leis de trânsito, mas aqui na nossa

região, e também no Rio de Janeiro, parece uma guerra, cada um por si e contra todos.

Os dez pecados mais comuns que vejo ao volante são: fechar cruzamentos, não respeitar as faixas de pedestres, avançar sinais, andar devagar na faixa da esquerda, correr na faixa da direita, buzinar a qualquer hora do dia, estacionar nas calçadas, avançar sobre os pedestres que ainda atravessam, mudar de faixa sem dar seta, ficar parado quando abre o sinal... até que o carro de trás buzine e buzinar para o carro da frente no instante em que o sinal abre....

A idade realmente vai chegando...

Será que esqueci de alguma coisa???

Não sei, pois estou ficando muito velho e cansado.

Tenho um filho médico de 47 anos (grande profissional e com uma bela família) e um outro filho de 11 anos de idade e acredito que não estarei aqui quando ele tiver mais idade. Tenho pena e medo do que a nossa vida do futuro será para ele...

Pois estamos nos transformando em pessoas mal-educadas, egoístas e sem respeito ao próximo, ou seja, sem civilidade.

Tentem andar em um shopping, em um mercado, as pessoas nos empurram (com ou sem carrinho de compras), ficam paradas no meio dos corredores (e nas entradas também), olhando para o nada e se você pede licença elas reclamam.

E andar nas ruas quando está chovendo é uma tristeza, pois os motoristas, que estão dirigindo em dias de chuva, aceleram os seus carros o quanto podem ou miram nas poças d'água e molham todas as pessoas nas calçadas, com aquela água imunda, para chegarem aos sinais de trânsito mais rapidamente, a fim de esperar abrir o sinal de trânsito, por puro divertimento.

Fico muito triste em ver povo tão mal-educado, egoísta, desonesto (que é a nova moda) e totalmente sem civilidade.

Só vou lembrá-los de uma coisa...

Vocês também vão envelhecer e chegar a minha idade, pois não serão jovens para sempre.

Daí vocês entenderão a minha tristeza em viver neste mundo sem ordem e regras.

Onde o mais esperto sempre quer se dar bem...

Coitado do jogador Gerson...

Pois a lei dele hoje é horrível e imperiosa!!!

Coitados de nossos filhos!

Mas acredito que ainda há tempo para mudarmos e recuperarmos os valores perdidos.

Precisamos que a civilidade humana volte e nos traga paz e respeito.

Tenho 77 anos bem vividos, com dignidade, respeito e honestidade.

Espero que possa servir como exemplo e que realmente tudo venha a ser compartilhado para o bem.

"CADÊ A CIVILIDADE QUE ESTAVA AQUI???"

ESCRITO POR:
DR. CARLOS ALBERTO RAMOS
2º Tesoureiro AMNI

JULHO VERDE ESTIMULA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO, QUE PODE ALCANÇAR ATE 90% DE CURA COM DIAGNÓSTICO PRECOCE

Verde é a cor da esperança. É com esta cor que se colore o mês de julho, com o objetivo de conscientizar a população sobre o câncer de cabeça e pescoço. Criada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP), a campanha Julho Verde estimula ações voltadas à disseminação de informações sobre a prevenção e o diagnóstico precoce deste tipo de câncer, que pode alcançar até 90% de cura quando tratado precocemente.

Os tumores de cabeça e pescoço podem aparecer nos lábios, na cavidade oral (dentro da boca), faringe, laringe, cavidade nasal (dentro do nariz) e na tireoide, uma glândula que fica na parte anterior do pescoço e é responsável pela produção de hormônios fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo.

De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), a incidência geral é maior nos homens, sendo o segundo tipo de câncer mais comum entre eles, especialmente na faixa etária acima dos 40 anos. Os tumores que atingem a tireoide, porém, são exceção: eles afetam três vezes mais as mulheres. Pela mais recente estimativa brasileira (2018), o tumor de tireoide é o quinto mais frequente em mulheres nas regiões Sudeste e Nordeste (sem considerar o câncer de pele não melanoma). Todos os tipos de tumores de cabeça e pescoço não costumam apresentar sintomas no início, o que torna o diagnóstico mais difícil.

A estimativa do INCA para 2022 é de 36.620 novos casos da doença, incluindo os tumores de boca (cavidade oral), laringe e tireoide. Infelizmente, a maioria dos casos de câncer de cabeça e pescoço no Brasil – 76% deles segundo dados de 2021 do INCA – ainda são diagnosticados em estágio avançado. Esta demora para perceber o problema dificulta o tratamento e eleva as taxas de mortalidade. Em 2019, por exemplo, no último dado divulgado pelo Instituto, foram 20.722 mortes por esses tumores, que poderiam ser prevenidas caso o diagnóstico precoce tivesse sido realizado.

Quando os sintomas desconfortáveis surgem, é provável que a doença já esteja em um estágio mais avançado. Os principais sinais do câncer de cabeça e pescoço são:

- rouquidão
- dor de garganta que não melhora.
- dificuldade para engolir
- feridas na boca que não saram.
- perda de peso sem causa definida
- feridas no rosto

Se qualquer um destes sintomas surgir e, principalmente, persistir por mais de 21 dias, é crucial procurar um médico rapidamente para fazer o rastreamento da doença. O diagnóstico é feito por meio do exame clínico da cavidade oral, mas também pode incluir exames de imagem como a ressonância magnética ou a tomografia.

O tratamento que tem mais eficácia para os tumores de cabeça e pescoço é a cirurgia, mas sua indicação é individualizada para cada paciente. Isto porque depende de uma avaliação do médico sobre a localização e o estágio do tumor e se houve ou não metástase, ou seja, se o câncer se espalhou para outros órgãos.

Dependendo do caso, o procedimento cirúrgico pode incluir a remoção de partes da mandíbula, lábios e língua. Nestas ocasiões, pode ser recomendada, também, a realização de uma cirurgia plástica, além de ser bastante importante o acompanhamento com fonoaudiólogo para recuperar a fala e a deglutição de alimentos.

Radioterapia e quimioterapia também são tratamentos recomendados e que podem ser realizados de forma combinada com a cirurgia. Tudo vai depender da avaliação do seu médico.

Para evitar passar por todo este transtorno e ter que lidar com uma doença que pode ser fatal, adotar hábitos de vida mais saudáveis é o caminho para a prevenção. Estimativas apontam que o cigarro e a bebida alcoólica são responsáveis por até 70% dos casos de câncer de cabeça e pescoço, com exceção para os de tireoide. A infecção pelo papilomavírus humano (HPV), que pode ocorrer por meio de relações sexuais orais que atingem a pele e a mucosa da boca, é outro fator que amplia o risco.

É justamente esta conscientização sobre a adoção de hábitos de vida mais saudáveis que a campanha Julho Verde quer trazer à população. Portanto, se você quer ficar longe deste tipo de câncer, siga estas recomendações: - Não fume.

- Evite consumir álcool em excesso.
- Use preservativo em todas as relações sexuais.
- Tome a vacina contra o HPV.
- Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Cuide da higiene bucal.
- Frequente regularmente o dentista.

Sim, o dentista não é só responsável pelo cuidado dos nossos dentes. Este profissional de saúde pode também apoiar o diagnóstico do câncer de cabeça e pescoço, inclusive em fases iniciais, ao notar o surgimento de lesões na cavidade oral do paciente que podem ter passado despercebidas.

A prevenção por meio da adoção de hábitos de vida saudáveis e, ainda, o acompanhamento frequente com o médico e o dentista são, portanto, as principais formas de se prevenir contra o câncer de cabeça e pescoço. Agora que você já sabe, compartilhe também com seus amigos e familiares e ajude a campanha Julho Verde a chegar a mais pessoas. Afinal, informação é saúde!

Fontes:

https://sbco.org.br/cancer-de-cabeca-e-pescoco--tudo-o-que-voce-precisa-saber/

https://amb.org.br/noticias/sbccp-lanca-julho--verde-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-cabeca-e-pescoco/#:~:text=A%20Sociedade%20Brasileira%20de%20Cirurgia,de%20cura%20se%20tratado%20precocemente.

https://www.inca.gov.br/noticias/julho-verde-inca--debate-linha-de-cuidado-e-diagnostico-precoce--de-tumores-de-cabeca-e

https://www.inca.gov.br/noticias/desafios-na-deteccao-precoce-e-no-tratamento-do-cancer-de--cabeca-e-pescoco-sao-temas-de

https://www.inca.gov.br/imprensa/inca-promove-campanha-de-prevencao-ao-cancer-de-cabeca-e-pescoco#:~:text=Em%202019%2C%20segundo%20dados%20do,j%C3%A1%20com%20a%20doen%C3%A7a%20avan%C3%A7ada.

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

LIPOMA MIXOIDE

Os lipomas são neoplasias benignas de tecido adiposo. São classificados de acordo com sua aparência microscópica e podem ser simples lipomas, fibrolipomas, lipomas pleomórfico, angiolipomas, angimiolipomas, lipomas mixoides, entre outros.

Os lipomas mixoides são compostos por adipócitos pequenos e médios, número moderado de fibroblastos e vasos capilares com material que envolve as células tumorais, produzindo um aspecto mixomatoso.

O diagnóstico é através de histopatológico e imunohistoquímica. A ressecção cirúrgica é o tratamento de escolha seguido de terapias adjuvantes de acordo com o resultado da patologia e com a necessidade de cada caso. O acompanhamento pós-cirúrgico com exames clínico, físico e complementares são de fundamental importância.

O caso em questão trata de paciente do sexo feminino, 40 anos, a qual iniciou dor na coxa e aumento de volume local. Ao exame físico: não apresentava déficit motor ou sensitivo; arco de movimento normal, com abaulamento medial e tumoração perceptível à palpação. Ao investigar-se com exames complementares, uma ressonância magnética, as imagens revelaram um tumor de partes moles, medial e intramuscular.

A ressecção cirúrgica foi indicada e o estudo histopatológico com imunohistoquímica confirmaram o lipoma mixoide. A paciente segue em acompanhamento.

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

PLANOS DE SAÚDE PLACEBO

Por Joé Sestello

Joé Sestello é Diretor-Presidente da Unimed Nova Iguaçu

As clínicas populares cresceram vertiginosamente no país nos últimos anos. A brecha, à época de sua constituição, permitiu a essas empresas atuarem à margem da regulamentação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Na prática, significa dizer que, além de não serem submetidas às regras do órgão regulador quanto aos reajustes, provisionamento, estruturação da rede de assistência, também não são obrigadas a cumprirem o Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde, ofertando apenas o básico – atendimento ambulatorial e exames de baixa complexidade –, deixando o usuário sem assistência no momento em que ele mais precisa.

O 'plano de saúde acessível' comercializado por estas clínicas não cumpre o que promete. Se por um lado os grupos empresariais acumulam lucros, na ponta o usuário tem a falsa sensação de segurança. Por serem restritos e com alcance limitado, o beneficiário acaba sendo empurrado para o Sistema Único de Saúde (SUS), seja para atendimento de uma urgência ou emergência, bem como nos casos em que necessitar de procedimentos mais complexos e caros – internações, cirurgias, exames de alta complexidade. Portanto, não há vantagem para o cliente que pagou, mas não levou, bem como para a rede de saúde pública. E esta sobrecarga fica ainda mais desleal quando este paciente é regulado tardiamente no sistema.

A proposta de implantação dos planos populares encaminhada pelo governo do então Presidente Michel Temer, para análise da ANS, repercutiu negativamente entre todas as entidades do setor. O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), por exemplo, declarou, na ocasião, que os planos acessíveis não possuíam condições de ofertar serviços que assegurassem ao consumidor a qualidade mínima necessária e segurança, causando graves prejuízos e fazendo 'explodir' a judicialização da saúde suplementar.

Sabe-se que uma pequena parcela da população brasileira tem plano de saúde e a maioria depende do serviço público. Entretanto, vale ressaltar que o SUS é um direito de todos garantido pela Constituição. Proponho uma reflexão: se a taxa de cobertura da saúde suplementar cresce conforme as condições de a população contratualizar o plano (como pessoa física ou jurídica), então podemos dizer que o aumento do número de contratos das clínicas populares é um indicador que aponta a dificuldade de acesso ao SUS?

O desserviço das clínicas populares também representa um retrocesso do ponto de vista legal. O rol de cobertura instituído pela lei dos planos de saúde é direito do beneficiário, estabelecendo que as operadoras devam garantir a realização de todos os procedimentos nele previstos por meio da rede assistencial própria, credenciada, contratada ou referenciada, independentemente da abrangência do plano ou da capacidade operacional da operadora.

É fundamental ao usuário estar alerta sobre os riscos ao adquirir um plano acessível, com valor muito abaixo do praticado pelo mercado. Ao se encantar pelo anúncio com preço popular, acaba recebendo muito menos do que espera. Como se pagasse por um, porém levasse apenas meio produto. É primordial fazer o cálculo para se verificar as vantagens e desvantagens, principalmente, quando o assunto é garantia assistencial. Buscar informações sobre as melhores condições de atendimento e cobertura é o melhor caminho. Afinal, quanto vale a sua vida e a da sua família?

Unimed Nova Iguaçu participa da 29ª edição do Arraiá D'Ajuda

A tradicional festa da solidariedade que movimenta a cidade e arrecada fundos para a manutenção dos projetos sociais e educativos da Sociedade Filantrópica São Vicente (Patronato) contou, pela primeira vez, com um estande da Unimed Nova Iguaçu. Diversos cooperados e colaboradores prestigiaram o espaço durante os três dias de evento. Localizado estrategicamente, o estande atraiu muitas pessoas que aproveitaram para obter informações com a equipe comercial, bem como brincar na roleta da sorte e ganhar um brinde. Em sua 29ª edição, o Arraiá D'Ajuda ocupou uma área do estacionamento do Shopping Nova Iguaçu com barracas de comidas e bebidas típicas, além de shows, brincadeiras e atrações. O Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, representou a diretoria executiva e exaltou a relevância de a Cooperativa marcar presença.

– Este é um evento tradicional no município e, dada a importância social que ele tem, a Unimed Nova Iguaçu não poderia ficar de fora. Faz parte do nosso papel a responsabilidade social e empresarial. Precisamos, portanto, contribuir com esta causa e abraçar o Patronato. Esta é uma grandiosa missão de solidariedade e, acima de tudo, de cooperação. E onde há cooperação não pode faltar a Unimed Nova Iguaçu – comentou o Vice-Presidente.

O cooperado e Deputado Federal Luiz Antonio Teixeira Junior também visitou o espaço e elogiou a iniciativa da Cooperativa. "É uma honra poder participar do Arraiá D'Ajuda e parabenizo nosso Presidente, Joé Sestello, pela iniciativa. Esta festa é uma tradição na nossa cidade e a Unimed é uma das empresas mais tradicionais de Nova Iguaçu", declarou Luizinho.

A presença da singular proporcionou uma grande visibilidade da marca e ainda facilitou o acesso às informações sobre os produtos da empresa. A equipe comercial distribuiu panfletos e orientou as pessoas interessadas. Foi o caso de Marília Teresa Silva e seu marido. Ela trabalha como voluntária no Arraiá desde a primeira edição e achou muito positiva a participação da Unimed Nova Iguaçu. "Juntou o útil ao agradável. A Unimed é fundamental porque saúde é essencial. E, neste sentido, o que a gente precisa é favorecer o acesso à empresa, mesmo em um evento desta natureza. Ajudou muito porque tiramos dúvidas e conseguimos as informações que desejávamos, conversando com o corretor. Temos interesse em adquirir um plano de saúde para a nossa empresa, que atua há mais de 10 anos na área de refeições para a construção civil".

O cooperado e Deputado Federal, Dr. Luizinho (à esq.); o Vice-Presidente, Jorge Luiz; Manoel Gonçalves Neto; o Prefeito e o Secretário de Saúde de Nova Iguaçu, Rogério Lisboa e Luiz Carlos Cavalcanti, respectivamente

O Diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna, e a esposa visitam o espaço e prestigiam o evento beneficente

A Cooperativa participa pela primeira vez com um estande na mais importante festa beneficente da cidade

COOPERATIVA AVANÇA COM PROJETO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

O alinhamento para a implantação da Atenção Primária à Saúde da Unimed Nova Iguaçu avança. No dia 27 de junho, o Presidente, Joé Sestello (remotamente); o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade; o Diretor Econômico-Financeiro, Gilmar Pacheco; o Gerente de Recursos Próprios, Marco Antônio Oliveira; o coordenador de Comunicação e Marketing, Márcio Baptista; a Secretária Executiva da Unipasa, Natália Eloy das Virgens, e o Consultor, Lincoln Cubiça de Carvalho, participaram de mais uma reunião onde foram definidos pontos fundamentais, tais como: validação da estrutura arquitetônica, aquisição de equipamentos e mobiliário, dimensionamento da equipe de saúde que atuará na unidade, bem como o processo de seleção e capacitação. O projeto está sendo elaborado pela Cooperativa em parceria com a Fundação Unimed.

– A abertura da nossa primeira unidade de atenção primária à saúde inaugura mais uma fase de recursos próprios contemplados em nosso planejamento de crescimento responsável e sustentável. O cliente encontrará em um único local um atendimento de excelência, personalizado e humanizado. O espaço contará com consultórios, recepção, sala de procedimentos, sala de aplicação de medicamentos e posto de coleta laboratorial. Tudo em um ambiente acolhedor. Nossa meta é tornar este equipamento uma referência e, posteriormente, expandi-lo para outras regiões estratégicas – pontua Joé Sestello.

O Diretor Gilmar (à dir.), Lincoln, Marco Antônio, Natália, o Vice-Presidente Jorge Luiz e Márcio avançam nas decisões sobre o novo recurso próprio

OBESIDADE INFANTIL É TEMA DE DEBATE

Independente da fase da vida, os cuidados com a saúde precisam ser constantes. E, se os hábitos saudáveis são incentivados desde a infância, maior a chance de evitar doenças graves na fase adulta. Assim, pensando no futuro das crianças é que o dia 03 de junho foi escolhido para promover a Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil. Para debater o tema, a Unimed Nova Iguaçu, através da equipe multidisciplinar do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS), realizou um evento para os clientes e a população em geral, no auditório da Associação Médica de Nova Iguaçu. A Gerente de Auditoria Médica e pediatra, Sonia Regina Pimentel, também participou do encontro.

Na avaliação do Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, os encontros promovidos são uma excelente oportunidade para disseminar o conhecimento, esclarecer dúvidas e prestar um serviço importante junto à sociedade, já que muitos não são clientes. "É nosso dever assumir o papel de responsabilidade social. É um dos pilares do cooperativismo e está no DNA da Unimed", pontua.

Os participantes ficaram satisfeitos em poder aprender um pouco mais sobre o assunto. "Vim participar porque meu filho está com as taxas de triglicerídeos e colesterol alteradas e o pediatra orientou sobre a reeducação alimentar para que no futuro ele não seja obeso. Achei a palestra bastante proveitosa e as dicas passadas pela nutricionista vão me ajudar muito", comentou Cátia Henriques, 42 anos.

A especialista Sonia Regina alerta sobre os riscos da obesidade em crianças e jovens

UNIMED DEBATE EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM ALUNOS DO ENSINO INFANTIL

A Unimed Nova Iguaçu, através do grupo teatral SOS Terra, levou conhecimento e conscientização sobre a preservação das riquezas naturais às crianças da Escola Municipal Consuelo Estruc Silva, no município de Nilópolis. A proposta é disseminar a semente da responsabilidade e sustentabilidade ecológica ainda na infância e incentivá-las a multiplicar o aprendizado.

A Diretora Alessandra Aleixo elogiou o trabalho. "As crianças gostaram muito do projeto. Estamos com portas abertas sempre que puderem vir. Já a Orientadora Pedagógica da Educação Infantil, Aline Morena, acrescentou: "A peça foi divertida e de suma importância, pois dialoga com o projeto educacional do município. Espero que voltem mais vezes, porque esta conscientização para as nossas crianças, muitas vezes, representa desconstruir pensamentos que eles possuem sobre o tema. A apresentação mostrou o quanto eles podem contribuir com suas atitudes na conservação do habitat natural e o quanto este equilíbrio influencia a vida de todo o planeta".

– Levar às crianças e aos jovens o debate de maneira lúdica e divertida, promovendo a conscientização e o respeito pelo meio ambiente, faz parte da nossa missão como Cooperativa médica da área da saúde. Sabemos o quanto é valioso plantar nos pequenos as boas sementes do conhecimento para que possamos colher um futuro melhor para todos nós", observa o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade.

Crianças se divertem e aprendem sobre a preservação do meio ambiente

Cuidando de você e da sua família

@paschoalmartino

CONHEÇA NOSSOS EXAMES

Bioquímica
Hematologia
Hormonais
Imunológicos
Urina
Fezes
Anatomia Patológica

PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

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

Atendimento domiciliar

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

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

www.labpaschoalmartino.com.br

SAÚDE DO IDOSO NO INVERNO

No inverno as baixas temperaturas significam mais dores nas articulações de pessoas da terceira idade. Nesta época do ano a queixa é generalizada nos consultórios.

A artrose é muito comum na terceira idade. Com a queda da temperatura nestes meses do ano, pacientes que sofrem da doença costumam sentir mais dores. Neste período as pessoas tendem a ficar mais encolhidas e os músculos contraídos, ocorrendo uma diminuição no fluxo sanguíneo por constrição vascular e a friagem evidencia a sensibilidade, ocorrendo mais dores.

A artrose é considerada uma doença progressiva, de demorada evolução e com poucas perspectivas de tratamento. Era encarada como algo natural no nosso processo de envelhecimento. Mas hoje é possível mudar essa história. Os tratamentos modernos podem trazer excelentes respostas e uma sensível melhora na qualidade de vida do paciente.

A prática de exercícios físicos regulares mesmo no inverno é fundamental, uma boa atividade é uma caminhada diária entre 20 e 30 minutos, mesmo em dias frios.

Uma boa dica é caminhar pela manhã para aproveitar os benefícios do sol, é fundamental contar com a orientação do médico, que poderá prescrever medicamentos, fisioterapia e protocolos que podem incluir hidroterapia em piscina aquecida, além de uma alimentação balanceada e regrada, associada à atividade física regular.

ESCRITO POR:
Dr. André Ramos
Geriatria - Saúde do Idoso

FITBIT HEART STUDY: DETECTAR A FIBRILAÇÃO ATRIAL EM GRANDE POPULAÇÃO USANDO DISPOSITIVOS IMPLANTÁVEIS

Sabe-se há muito que a fibrilação atrial (FA) é um grande fator de risco para eventos cardioembólicos. Logicamente, a detecção precoce de tal arritmia seria interessante para prevenir-se suas complicações. Aparelhos móveis de "fitness e smartwatches", que comumente são usados para acompanhamento da frequência cardíaca, foram adaptados com algoritmos de software para detectar a presença de FA.

Sensores ópticos de fotopletismografia foram desenvolvidos para descobrir FA não diagnosticada em uma escala populacional grande. No referido estudo, os participantes foram incluídos remotamente. Aqueles com ritmo cardíaco irregular descoberto (RCID) foram avisados e receberam um ECG Patch por uma semana.

Participaram do estudo 455.699 pessoas durante 5 meses, 4728 foram notificados que possuíam RCID. Destes, 1057 fizeram o ECG Patch e 340 apresentaram FA durante a monitorização. Analisando, observamos que cerca de 1 por cento da população apresentou RCID com mais prevalência em homens com mais de 65 anos. Trinta e dois por cento dos possuidores de RCID e que fizeram o ECG Patch apresentaram episódios de FA. O acerto do dispositivo ECG Patch foi de 98% na detecção de FA.

Conclui o estudo que os dispositivos FITBIT portáteis foram excelentes em detectar FA em grande escala populacional, o que certamente será importante na prevenção de episódios cardioembólicos.

REFERÊNCIA: AHA Scientific Sessions 2021: Lubitz Set Al. Detection in a large populacion using wearable devices; The FITBIT Heart Study

ESCRITO POR:
DR. MAURÍCIO DE SOUZA ROCHA JÚNIOR
Presidente do Departamento de Cardiologia Clínica – SBC/RJ

NEWMEDIC

PRODUTOS MÉDICOS E HOSPITALARES

TUDO PARA SAÚDE
TUDO POR VOCÊ!

Promoções

LOMATUELL H COBERTURA DE GAZE PARAFINADA 10X10

6,90 Unidade

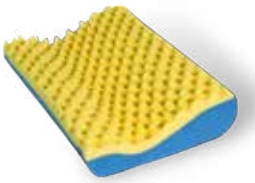
SAPATILHA PROPÉ DESCARTÁVEL

19,99 COM 100 UND

RELÓGIO DE SILICONE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

14,99 CADA

TRAVESSEIRO CERVICAL



49,99 CADA

AUTOTESTE ANTÍGENO COVID-19 NUTRIEX

44,90 CADA

MEIA DE COMPRESSÃO SIGVARIS

89,99 CADA

BIOCOLUNA - ENCOSTO ORTOPÉDICO DINÂMICO E FLEXÍVEL

159,99 CADA

APARELHO DE PRESSÃO DIGITAL DE PULSO - PREMIUM

119,99 CADA

TERMÔMETRO INFRAVERMELHO SEM CONTATO

169,99 CADA

UMIDIFICADOR ULTRASSÔNICO ALLERGY FREE

229,99 CADA

Rua Comendador Soares, 248 - Centro - Nova Iguaçu
(21) 97566-8749 (21) 3584-7202

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) 3437-8629

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 610 - Copacabana - RJ
(21) 3268-9619 (21) 97517-2804

RELÓGIO BIOLÓGICO

Sincronizar seu ritmo circadiano com um ciclo natural claro escuro pode melhorar sua saúde e bem-estar.

Seu corpo tem um relógio interno que dita quando você come, dorme e pode ter um ataque cardíaco. Tudo com base na hora do dia.

Pesquisadores chamam de seu relógio biológico, ou ritmo circadiano. O marca passo mestre que sincroniza como seu corpo responde à passagem de um dia para o outro.

Este relógio é composto de 20.000 neurônios no hipotálamo, a área próxima ao centro do cérebro, que coordena as funções inconscientes do seu corpo, como respiração e pressão arterial. Os seres humanos não são os únicos seres que possuem um sistema de relógio interno: todos os vertebrados ou mamíferos, pássaros, répteis, anfíbios e peixes têm relógios biológicos, assim como plantas, fungos e bactérias.

Relógios biológicos são os motivos pelo qual os gatos são mais ativos ao amanhecer e ao anoitecer, e porque as flores florescem em determinados momentos do dia.

A glândula pineal em seu cérebro, por exemplo, produz melatonina, um hormônio que ajuda a regular o sono em resposta à escuridão. Os médicos aconselham a redução da exposição à luz azul artificial de dispositivos eletrônicos antes de dormir, pois isto pode interromper a secreção de melatonina e a qualidade do sono.

Seu ritmo circadiano também afeta seu metabolismo. Entre outras coisas, o sono ajuda a regular a leptina, um hormônio que controla o apetite. Seus níveis de leptina flutuam ao longo do dia de acordo com o ritmo definido pelo seu relógio circadiano. O sono insuficiente ou irregular pode interromper a produção de leptina, o que pode nos deixar com mais fome e levar ao ganho de peso.

Nos últimos anos, os pesquisadores descobriram ainda mais maneiras pelas quais seu relógio circadiano pode afetar sua saúde. Por exemplo, agora há pesquisas sugerindo que comer em horários definidos do dia, ou alimentação com restrição de tempo, pode prevenir a obesidade e doenças metabólicas. A depressão e outros transtornos de humor também podem estar ligados ao controle circadiano disfuncional, o que leva a mudanças na forma como seus genes são expressos.

E, finalmente, até mesmo sua personalidade pode ser moldada pelo fato de seu relógio interno fazer de você uma "pessoa da manhã" ou uma "pessoa noturna."

ESCRITO POR:
DR. RENATO RAMOS PINHEIRO
Endocrinologista

VIP'S

BY CLAUDIO MOURA

Dia 24 de junho, em almoço do Rotary Club de Nova Iguaçu no NI Country Club, a convite do casal Presidente do RCNI (período 2021/22), Antonio Gaudio e Ana Kaizer Gaudio, o Neurologista Newman Teixeira de Nigro foi o palestrante sobre o Centro Especializado de Saúde Paul Harris, com registros a seguir:

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

O palestrante Dr. Newman Teixeira de Nigro, Antonio Gaudio e Ana Kaizer Gaudio, Milena Robles (Fisioterapeuta) e Mônica Vasconcelos Costa (Enfermeira e Nutricionista), ambas prestadoras de serviços da Escola Paul Harris

O casal Antonio e Ana Kaizer e familiares

... e, lá na Escola Paul Harris (NI), o Dr. Newman Nigro e sua equipe, com demais companheiros do Rotary Club de Nova Iguaçu

Dia 27/6, com coquetel, a Ginecologista, Drª Floriza Macieira (com o esposo Francisco), reinaugurou seu consultório na Clínica Lumina, no Edifício Lumina, na Rua Cel. Bernadino de Melo, 1805 em Nova Iguaçu.

Aqui, no dia 27, a Drª Floriza e a Drª Ionne Darlen (Dermatologista), proprietária da Clínica Lumina

Também no dia 27, a anfitriã Drª Floriza Macieira com a Farmacêutica Luana Fernandes

... e, por fim, a alegria da Drª Floriza, o esposo Francisco e suas amigas

EDIFÍCIO DA PRIMEIRA IGREJA BATISTA DE NOVA IGUAÇU: FOTO DOS ANOS 30

Esse belo edifício situava-se na Rua Coronel Francisco Soares, 472 - Centro de Nova Iguaçu.

Um pouco da História da Igreja Batista em Nova Iguaçu: "A igreja teve início quando um pequeno grupo de irmãos ávidos por pregar o evangelho começou a se reunir sob a direção do irmão João Batista Vasconcelos que, à custa de ingentes esforços com sua esposa, construíram um pequeno ponto de pregação da Igreja Batista do Engenho de Dentro, que, por ter ampla visão missionária, estabeleceu na velha Maxambomba a primeira igreja batista na Baixada Fluminense. A organização de nossa igreja aconteceu no dia 24 de setembro de 1922, ano do Centenário da Independência do Brasil, e no mês da Pátria."

SUGERIDO POR:

MARCELO BORGHI

Ator, Diretor e Produtor Cultural

AUTOESTIMA: O VALOR DE SI MESMO

O valor que atribuímos a nós mesmos é, talvez, o ato mais importante para incitar a nossa sobrevivência num mundo cada vez mais difícil e complexo de enfrentar. A maneira como lidamos com os desafios da vida, muitas vezes, são determinadas pela qualidade da nossa autoestima.

Autoestima é um conjunto de sentimentos, pensamentos e ideias que o sujeito cria sobre si mesmo. Está relacionado com o juízo de valor acerca da própria imagem e competência. A forma como valorizamos a nós mesmos é algo que afeta a nossa confiança e segurança. Reflete em uma atitude positiva ou negativa em todos os aspectos em torno da nossa experiência, desde a maneira como atuamos com a família; estabelecemos as relações com amizades e parceiros(as); agimos no trabalho; e até o que desejamos alcançar na vida.

A autoestima é um elemento chave que conduz as nossas ações. Entretanto, ela se manifesta de forma subjetiva e peculiar para cada sujeito. Diz respeito a nossa natureza e às crenças que foram construídas ao longo da vida. Ela se apresenta como um motor que nos impulsiona para reagirmos às adversidades do cotidiano, seja para: fazer escolhas; lidar com os problemas; defender os interesses e necessidades próprias; e lutar pelos objetivos e direito de ser feliz.

Quando uma pessoa possui uma autoestima elevada, sente-se adequada à vida, ou seja: reconhece e respeita seus limites; desenvolve suas potencialidades; acredita na sua capacidade; responsabiliza-se pelos seus atos; e, com fluidez, reage às dores e desfruta das belezas da vida.

Já a pessoa com baixa autoestima, comumente, sente-se inadequada à vida. Isto é, diante de qualquer ação que não ocorra da maneira esperada, ela sente-se inútil e fracassada como pessoa. Isto acontece porque tende a utilizar uma visão ditocômica para avaliar a si mesma. Para ela, a vida se reduz ao: "tudo ou nada", "sou capaz ou incapaz", "tenho sucesso ou sou um fracasso", "sou bonito(a) ou sou feia(a)".

Esta visão rígida e extrema, sem considerar as nuances e os caminhos intermediários da vida, conduz a uma percepção distorcida de si mesma. Porque ao se deparar com uma realidade diferente da que imagina, a sensação será sempre de insuficiência. Ao se sentir incapaz, sua autoavaliação negativa será cada vez mais reforçada, o que a distanciará cada vez mais da possibilidade de atingir os próprios objetivos.

Uma outra forma de autoavaliação, que afeta o equilíbrio da autoestima, é a busca pela aceitação, o que envolve a necessidade de: agradar aos outros o tempo todo; não expor sua opinião; valorizar o que os outros dizem a seu respeito; e tentar adequar-se ao meio e aos padrões de beleza impostos pela sociedade. Estas questões podem causar um conflito interno entre o que se deseja e o que os outros esperam que você seja e, principalmente, o impede de ser como gostaria de ser.

Diante do exposto, observa-se que a baixa autoestima é um fator que tem contribuído para o surgimento de transtornos psicológicos como: ansiedade, depressão, isolamento, insegurança interpessoal, baixo rendimento acadêmico e profissional, problemas com imagem corporal e ideação de suicídio. Nestes casos, o apoio de um profissional é indispensável. O acompanhamento psicológico possibilita trabalhar as emoções, a autoestima e a autonomia, a fim de que o **sujeito respeite a sua própria singularidade e valorize a sua história.**

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)

CENTRO ESPECIALIZADO DO HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU ACOLHE E ATENDE VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA SEXUAL DE TODA A BAIXADA FLUMINENSE

Assistente social e psicóloga atendem paciente vítima de violência sexual

A cada três dias, em média, uma pessoa que sofre violência sexual busca atendimento no Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI). Embora possa comprometer pessoas de ambos os sexos e em qualquer idade, os principais alvos são as mulheres, os adolescentes e as crianças, com cerca de 50% dos casos acontecendo com menores de idade. Para atender a esta demanda, a unidade conta com o Centro de Assistência Multidisciplinar à Violência Sexual (CAMVIS), serviço que, há 20 anos, destaca-se no acolhimento e acompanhamento das vítimas de toda a Baixada Fluminense.

"Casos de violência sexual, infelizmente, fazem parte de uma triste realidade de atendimentos no hospital. Oferecemos um acolhimento humanizado às vítimas e encaminhamos para nosso ambulatório, aonde há continuidade neste acompanhamento", explica o Diretor-geral do HGNI, Joé Sestello. "Outro fator assustador é que a maioria das crianças ou adolescentes sofre a agressão através de um responsável. Então, além de atender, o nosso papel também é acionar os órgãos de controle para que estes casos sejam monitorados de perto e as medidas tomadas, de acordo com a lei", completa.

As vítimas de violência sexual que chegam à emergência são atendidas no HGNI, onde fazem os exames e recebem as medicações indicadas, sendo encaminhadas para o CAMVIS. Os pacientes passam a ser acompanhados por uma equipe multidisciplinar especializada, formada por médico ginecologista ou infectologista, psicólogo e assistente social. O tratamento pode durar mais de um ano, sempre com consultas de rotina. Existe um trabalho específico feito com menores de idade, principalmente crianças, que representam 35% do público atendido pelo serviço.

"Além de toda a parte médica, temos o acompanhamento psicológico a crianças e adolescentes, onde encaminhamos para o CAPSI, onde se desenvolve um trabalho de excelência nesta faixa etária. Há também casos que são levados para os Conselhos Tutelares a fim de garantir adesão ao acompanhamento do tratamento, visando não só a saúde física, mas também a proteção à criança, muitas vezes exposta a situações de vulnerabilidade", explica a Médica Ginecologista Elaine Pires, uma das responsáveis pela criação do CAMVIS, no HGNI.

A violência sexual pode causar diferentes danos à saúde, destacando-se os traumas físicos e mentais, principalmente em crianças e adolescentes. A mudança repentina do comportamento para isolamento ou apego profundo são sinais de que algo pode estar errado e, na maioria das vezes, o perigo vem de casa.

"Temos um perfil comum no atendimento onde o agressor normalmente ameaça a criança para não falar nada e a deixa com medo. Mas também há casos em que a criança fala e seus familiares não acreditam no que aconteceu. Há situações também em que os pais estão separados e o abuso acontece para atingir a outra pessoa", explica a Assistente Social do CAMVIS Alexandra Domingos.

O CAMVIS é uma das ferramentas de grande importância para acolher e atender, de maneira humanizada, criança, adolescente ou mulher que tenham sofrido algum tipo de violência sexual.

"É a oportunidade de ajudar as vítimas, prestando o atendimento como preconizado pelo Ministério da Saúde. Nossa função é tentar apurar e orientar as famílias quanto aos procedimentos pertinentes para a proteção das vítimas em estado de vulnerabilidade, não só crianças e adolescentes, mas em outras situações como a doença mental", destaca a Médica Elaine Pires.

Trabalho em conjunto com outras instituições

Nova Iguaçu também conta com outros serviços de combate à violência sexual: A Coordenadoria de Políticas para Mulheres, órgão vinculado à Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), com diversos projetos de acolhimento voltados ao público feminino e crianças; o Centro Integrado de Atendimento à Mulher (CIAM Baixada); os Conselhos Tutelares; e a Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher; entre outras instituições, que, junto ao CAMVIS, formam uma rede de apoio fundamental para atender à população.

Caso presencie algum abuso sexual contra crianças ou adolescentes ligue para o Disque 100. O serviço funciona em todo o território nacional, diariamente, das 8h às 22h. O anonimato é garantido.

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

PROFISSIONAIS DA SAÚDE E REDES SOCIAIS: QUAIS OS LIMITES DA PRÁTICA?

Médicos, dentistas e nutricionistas ampliam a presença nas mídias digitais com humor e informação, mas há questões éticas

Faça um teste e digite a palavra "médico" no campo de busca do TikTok. Você irá assistir a performances como a de um médico que dança funk na frente de uma ambulância do SAMU, outro que comenta e mostra de perto uma infecção no olho de uma paciente, além do médico que usa peruca, filtros e humor para contar histórias de pacientes - todos eles com registro no conselho regional médico ativo. Goste você ou não, o fato é que profissionais e estudantes da área da saúde estão experimentando novas formas de se comunicar com o público pelas redes sociais e têm atraído milhões de seguidores. Isso ajuda a preencher a agenda do consultório, mas às vezes resulta em desvios do código de ética da classe, sujeitos a punições.

Sensacionalismo, promessas de resultados, divulgação de informação sem embasamento científico, quebra de sigilo médico, conflitos de interesses são preocupações intensificadas com a presença dos profissionais de saúde nas redes sociais. Na sua posição de autoridade, os especialistas fazem publicações que podem ter um impacto na saúde pública amplificado pelos mecanismos digitais que "viralizam" os conteúdos mais populares e atingem milhões de pessoas. Um dos casos mais emblemáticos de desvio ético é o da cirurgiã plástica que teve o seu registro médico suspenso no ano passado por publicar no TikTok um vídeo em que aparecia na sala de cirurgia dançando e exibindo um pedaço de pele com gordura do paciente que havia operado, com o texto "troféu do dia".

"Em tempos de superexposição, no afã de ser lembrado, o profissional comete publicidade indevida", comenta o advogado Igor Mascarenhas, especializado em Direito Médico. "O aumento desse tipo de caso tem preocupado os conselhos de medicina", diz. Ele afirma que metade dos casos judiciais aos quais se dedica são de acusações de irregularidades na publicidade médica, geralmente nas publicações em redes sociais. Para o Conselho Federal de Medicina (CFM), qualquer comunicação com o público de atividade profissional de iniciativa, participação ou anuência médica, por qualquer meio, é considerada "publicidade médica".

Só no Estado de São Paulo, foram investigadas 235 denúncias relacionadas à publicidade em 2021 pelo Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo (Cremesp). A maioria dos erros de publicidade médica está relacionada ao trabalho com estética, feito por cirurgiões plásticos, dermatologistas, cirurgiões vasculares, endocrinologistas e nutrólogos. "Eles fazem promessas de resultados quando publicam fotos de 'antes e depois' de um procedimento. Mas a medicina é uma ciência complexa, não é exata. Não dá para saber se o resultado ficará como o prometido, pois irá variar para cada organismo", diz Maria Camila Lunardi, uma das diretoras do Cremesp.

De acordo com a resolução 1974/2011 do CFM que rege a publicidade médica, não é permitido publicar fotos de "antes e depois" mesmo com a autorização do paciente - norma que gera insatisfação em muitos profissionais. "Esses princípios existem para proteger o médico e a população, não para cercear o direito à publicidade. Trabalhamos com uma profissão que mexe com vidas e o respeito ao nosso paciente deve estar acima de qualquer coisa", diz a conselheira do Cremesp.

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) está se empenhando para elaborar uma nova resolução sobre publicidade médica junto ao CFM, afirma o cirurgião-plástico Alexandre Kataoka, membro-titular da SBCP, mas ele já tolhe as expectativas: "Por mais que haja um clamor para a liberação de fotos de 'antes e depois' temos que ter em mente que a profissão médica deve respeitar o Código de Ética e o Código de Defesa do Consumidor. Algumas características do Código de Ética Médica não podem e não serão mudadas."

Técnicas nas redes

No cabeçalho do seu perfil do Instagram, a cirurgiã plástica Daniela Pinho já deixa claro: "Não exponho pacientes. Não faço sorteios." Ela fez isso porque é sempre cobrada para ter um grupo de WhatsApp para fotos de "antes e depois" das cirurgias. "É triste, mas muitos profissionais fazem isso, que é expressamente proibido", diz.

A fotógrafa Sheyla Pinheiro, que fez uma cirurgia plástica há 6 meses com Daniela, disse que a cirurgiã deixou claro para ela que não publicava fotos de pacientes na internet. "Sei que imagens podem ser manipuladas e não servem para avaliar resultados da cirurgia. Para saber se um cirurgião trabalha bem, vale mais uma boa indicação de conhecidos. Eu acho que os médicos não devem publicar fotos de "antes e depois" das cirurgias. Não gostaria de ver fotos minhas nas redes sociais de nenhum médico", diz.

Daniela acredita que a postura firme atraiu pacientes. Com 123 mil seguidores no Instagram, já recebeu comentários irônicos de colegas, ao ser chamada de "blogueirinha", mas acredita na importância de sua presença digital. Prefere administrar suas redes sociais sozinha, com a ajuda de uma designer que prepara as artes dos posts. "Já contratei uma agência, mas custava caro e o perfil não ficava com a minha cara."

Poucos médicos sabem como se posicionar de forma ética e eficaz nas redes sociais, observa a publicitária Maeve Nóbrega, especialista em marketing médico. Porém, ao perceber que estão perdendo espaço para aqueles que têm forte presença digital, eles ficam preocupados. "Eles se queixam que perderam pacientes para 'blogueiros'", conta ela, que já atendeu 43 clientes da área médica. Maeve conta que muitos médicos de longa carreira se sentem forçados a embarcar nas redes sociais, mas sentem dificuldade. "No desespero, eles seguem conselhos de pessoas não qualificadas e fazem qualquer gracinha para ganhar seguidores. Não percebem que podem estar sendo ridicularizados."

O profissional de saúde que decidir investir no seu perfil nas redes sociais não precisa apelar para as dancinhas, mas deve dedicar algum tempo diário ao projeto. "Nas redes sociais, as pessoas querem se relacionar com pessoas, então uma dose de conteúdo sobre a vida pessoal traz identificação e aproximação. É preciso colocar a sua voz para engajar o público, o que não significa ter uma superexposição", diz o professor de Marketing Digital e Influencer Marketing da Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM) João Finamor.

"As redes sociais são a maior vitrine que o médico tem do seu trabalho", diz a pediatra Kelly Oliveira, que ganhou fama com o blog e perfil Pediatria Descomplicada no Instagram, que também está no TikTok e YouTube e tem podcast. No Instagram, tem 508 mil seguidores, principalmente mães. Conquistar esse público não foi nada fácil, diz Kelly. "Exigiu sangue, suor e lágrimas. Dedico bastante tempo a isso, mas faz parte do meu trabalho." Ela montou uma equipe dedicada a produzir e gerenciar conteúdo para seus canais e para sua plataforma de ensino para pediatras, o Instituto Pediatria Experts.

Público ampliado

O reumatologista João Alho é ativo no Twitter,

onde mescla assuntos pessoais com profissionais. Para não publicar nada por impulso, ele estabeleceu para si que só posta quando está no computador. "As redes sociais permitem compartilhar um sentimento efêmero e milhares podem reagir a isso. Se não se policiar, as consequências podem ser ruins." O alerta de Alho é importante: em maio, uma médica de Almirante Tamandaré (PR) virou alvo de sindicância pelo CRM-PR por ter xingado um paciente no Twitter.

No Instagram, João Alho tem um perfil pessoal e outro profissional, com 23 mil seguidores, no qual ele publica informações sobre doenças como lúpus e fibromialgia. "Pelas redes sociais, essa informação chega a pessoas de todo o Brasil que não têm acesso a especialistas. Ajudá-las não tem preço", diz. O reumatologista dedica pelo menos 1 hora por dia ao Instagram, com cuidado de não extrapolar esse tempo e comprometer o seu lazer e descanso.

Com mais de 1 milhão de seguidores no canal do YouTube, o neurologista Saulo Nader e sua esposa Maria Fernanda Caliani, psiquiatra, reservam muitas horas de sua semana para produzir vídeos e outros conteúdos, que também são publicados no Instagram e no TikTok. "Todo mês, passamos um dia todo filmando vídeos. Produzir um roteiro leva muitos dias, pois corremos atrás de atualizações científicas", diz Nader.

A dupla vê os canais como um projeto social, sonhado desde o início da carreira, quando eles trabalhavam para o Sistema Único de Saúde (SUS). "A gente era obrigado a atender rápido, mas mesmo com aquela pouca atenção os pacientes diziam que era o melhor atendimento que eles tinham recebido na vida. Percebemos a carência de informação da população", conta Nader, conhecido como Doutor Tontura. Por mês, ele recebe do YouTube cerca de R$ 12 mil reais em troca das visualizações de anúncios antes dos vídeos do canal, que são reinvestidos na produção dos vídeos. As empresas costumam abordá-lo para fazer publicidade de serviços e produtos, mas eles resolveram negar por considerar que havia conflito ético.

Fenômeno do TikTok

Estudante de medicina, Niwandson Barbosa é um fenômeno do TikTok: em 18 meses, ele conquistou 4,6 milhões de seguidores com vídeos de temas médicos. No ano passado, foi considerado o tiktoker com mais visualizações nos vídeos. Em outra rede, Kwai, tem 1,8 milhão de seguidores. Aluno da Universidade Potiguar, em Natal (RN), ele afirma que começou o seu canal com a intenção de levar conhecimento para as pessoas. "Os médicos usam linguagens que o paciente não entende. Eu gosto de explicar as coisas de forma que a massa da população possa entender, principalmente aqueles mais carentes de informação. Presencialmente, não consigo ajudar tantas pessoas", diz.

Um dos seus vídeos mais assistidos, com 20 milhões de visualizações, é um desafio para testar o fôlego, que pode ser desafiador se a pessoa tiver algum problema no pulmão. "Depois disso, fiz vários desafios em cascata, para testar audição, visão."

Niwandson, que tem planos de ser obstetra, dedica 1 hora do seu dia para produzir os seus vídeos, após os seus plantões de 12 horas. Sozinho, ele produz animações gráficas do corpo humano e de procedimentos médicos, de forma a driblar a proibição de exposição de pacientes. "Por enquanto, é um hobby para mim, no futuro eu não sei o que será", diz. A fama já valeu a parceria publicitária de um app de música. Participar de anúncios publicitários valendo-se da condição de médico é proibido pelo código de ética, mas Niwandson diz que leu o Código de Ética Médico e o Código de Ética do Estudante de Medicina para entender os seus limites, além de consultar um advogado. "Sei até onde posso ir", diz.

A advogada Michelle Benedetti Teixeira, focada em Direito Médico e da Saúde, criou um serviço em que revisa os conteúdos que serão publicados nos canais nas mídias sociais dos médicos, para avaliar se há desvios ao Código de Ética e ao código do consumidor. "É uma blindagem para que o médico não tenha problemas na justiça, já que os conselhos de classe estão atuantes."

Nutricionista vovó

Com 20 anos de carreira como nutricionista, livros publicados e títulos acadêmicos, Sophie Deram tenta não ficar atrás dos jovens quando o assunto é presença digital, mas confessa que não é fácil. Com 143 mil seguidores no seu perfil do Instagram, ela tem se desafiado a gravar vídeos de 1 minuto para responder dúvidas do público. Resolveu falar profissionalmente nas redes sociais em 2013, indignada com um post de uma blogueira. "Ela dizia que se você colocasse algo na boca e achasse gostoso deveria cuspir. Foi quando decidi estar presente nas redes sociais também", conta. Hoje a mesma blogueira tem 4 milhões de seguidores.

"Sou vovó, meu discurso não é sensacionalista, por isso não vende. Mas pelo menos me orgulho de ser coerente, de falar sobre a alimentação sem restrições ou terrorismo", diz.

Sophie contratou um profissional de marketing para ajudá-la no canal e não descarta fazer publicidade, desde que não haja conflito de interesses. "Quero ser livre para falar o que eu quero falar, o que não acontece com quem recebe dinheiro da indústria. O público precisa estar atento aos interesses comerciais que estão por trás do que os influenciadores dizem."

A publicidade de marcas nas redes sociais por nutricionistas é preocupante, diz a nutricionista Carmem Kieling Franco, conselheira do Conselho Federal de Nutrição (CFN). "Somos formadores de opinião das pessoas em suas escolhas alimentares. Devemos contribuir para boas escolhas de alimentos, não de marcas." Segundo ela, o CFN recebe pressões dos dois lados: enquanto alguns reclamam da falta de ética dos nutricionistas que fazem publicidade de produtos, outros lamentam as restrições do conselho - geralmente os mais jovens.

"Os nutricionistas se sentem em desvantagem diante dos influenciadores que não têm conhecimento e dão dicas de alimentação. Mas somos profissionais e fizemos um juramento de cuidado com a saúde", diz a conselheira do CFN.

Os desvios éticos mais comuns dos nutricionistas, denunciados ao Conselho Regional de Nutrição da 3ª região (SP e MS), estão relacionados à exposição de resultados obtidos por pacientes e associação da imagem profissional à divulgação de marcas de produtos alimentícios, suplementos nutricionais, farmácias e empresas ligadas à alimentação e nutrição, segundo Selma de Britto, coordenadora do Setor de Ética do CRN 3. Das denúncias recebidas, foram infringidos 537 artigos do Código de Ética e Conduta do Nutricionista, sendo que 512 estão relacionados a divulgações inadequadas em redes sociais.

"Os desvios éticos estão sendo normalizados nas mídias sociais, causando danos à população", lamenta a advogada e nutricionista Luciana Aragão, que tem 20,5 mil seguidores no seu perfil do Instagram e 402 no TikTok. "O posicionamento do nutricionista nas mídias sociais é importante porque elas são uma das principais fontes de insatisfação corporal."

Luciana defende que os conselhos reforcem a punição a quem publica imagens de "antes e depois" e trabalhem a conscientização dos profissionais. "O problema desse tipo de comparação é que ela vende a ideia de que existe um corpo errado, que precisa ser corrigido. A perda de peso não é o único resultado de um cuidado com a alimentação e não é sinônimo de saúde", diz ela, que é colaboradora da Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (Astral BR).

A psicóloga Patricia Gipsztejn Jacobsohn, que também faz parte da equipe da Astral BR, denuncia que há alguns psicólogos nas redes sociais que prometem emagrecimento. "É uma falha ética gravíssima, já que eles prometem algo que a ciência dele não abarca", diz. Nas redes sociais, ela também encontra outro tipo de infração ao Código de Ética dos Psicólogos: a publicação de conteúdo religioso ou de técnicas não científicas. Em 21 de junho, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) lançou sua primeira nota técnica em relação ao uso profissional das redes sociais.

Já existem muitos psicólogos que se arriscam a quebrar tradições com sua presença no mundo digital. Com 688,4 mil seguidores no TikTok, 22,7 mil no Instagram, a psicóloga clínica Larissa Borges aborda a saúde mental de forma descontraída, com muitos vídeos de humor. "Eu produzo um conteúdo que não passa a imagem de que o psicoterapeuta é careta, nem que terapia é 'coisa de louco'. Acho importante humanizar a imagem do psicólogo, mostrar que ele não é inacessível", diz.

Ela gerencia seus canais no intervalo de seus atendimentos e reserva alguns minutos para gravar vídeos pelo menos duas vezes por semana. "Penso 1 milhão de vezes antes de publicar qualquer conteúdo. Sei que não sou uma influencer, que tenho responsabilidade nas vidas que eu toco", diz. A psicóloga afirma que nunca ganhou dinheiro por meio de seus canais e não pretende fazer publicidade. "Meu objetivo sempre foi ser agente de mudança na vida das pessoas. Pelas mídias sociais sei que posso trazer mais gente para o bonde da saúde mental."

A pedagoga Clarissa Gonçalves de Souza Merelles, de 37 anos, acompanha o conteúdo publicado por médicos, psicólogos e nutricionistas no Instagram. "Aprecio tanto profissionais que falam da saúde de forma séria como aqueles que têm uma linguagem mais divertida. Não tenho preconceito. O humor é uma estratégia boa para popularizar esses assuntos", diz. No entanto, ela já deixou de seguir o perfil de uma nutricionista que considerava antiética. "Ela só publicava posts de alimentação perfeita, mas ninguém é assim. O discurso dela me soava de uma pessoa que tinha medo de engordar, que vivia de dieta. Me trazia desconforto."

Sorriso largo

Odontopediatra há mais de 20 anos, Simone Cesar, mais conhecida como Dentista Musical, entrou no TikTok quando o famoso aplicativo de vídeos ainda se chamava Musica.ly, há 4 anos. "Meu filho me apresentou o app, que permitia fazer dublagens. Pensei que seria legal fazer a brincadeira com os meus pacientes", recorda-se. E não parou mais de gravar vídeos: "Achei que era um bom jeito de ajudar as crianças a enfrentarem o medo do dentista."

Com humor, criatividade, efeitos visuais e muitas atuações antenadas às tendências do mundo infantil, conseguiu conquistar 3,2 milhões de seguidores nos últimos 4 anos, mas enfrentou críticas e uma denúncia ao Conselho Federal de Odontologia (CFO), que fez uma visita ao seu consultório para avaliar se estava tudo regularizado. "Não levei advertência do CFO, que só me pediu para colocar meu nome e registro na legenda de todos os posts. Fiquei muito mal com isso, mas aprendi a relevar as críticas e a ficar em ordem com a legislação", diz.

O Conselho Federal de Odontologia não quer censurar os conteúdos dos dentistas nas mídias sociais, mas se preocupa com as consequências deles na população, explica o conselheiro Luiz Evaristo Volpato. "Um profissional de saúde pode ser irreverente, não tem problema. Mas não dá para fazer qualquer gracinha, tomar como modelo um influenciador qualquer. Fazemos procedimentos técnicos complexos e a forma como o dentista trabalha pode dar uma conotação ruim para toda uma profissão", diz.

O canal da Dentista Musical atrai pacientes para o consultório, afirma Simone, que colocou um intervalo de 10 minutos entre as consultas para poder editar os vídeos - e diz que almoça correndo só para sobrar tempo de gerenciar os seus canais no TikTok e no Instagram, que tem 233 mil seguidores. "É o meu hobby. Me divirto fazendo, as crianças também", diz.

A locutora Daniela Roth Moreno, de 41 anos, leva os filhos Lucas, de 8 anos, e Pedro, de 6 anos, desde 2018 para se consultar com a dentista. Quando uma amiga indicou o trabalho de Simone para Daniela, ela foi consultar os perfis nas redes sociais e gostou do que viu. "Achei ela divertida e antenada", recorda-se. "Ela aborda assuntos relacionados à saúde bucal de forma leve e atual. No meu tempo, ir ao dentista era um sofrimento." Daniela acha positivo quando um profissional de saúde publica conteúdos de saúde nas redes sociais de forma descontraída, contanto que tenha postura, respeito e responsabilidade adequadas.

O sucesso no TikTok também trouxe empresas parceiras, que pagam para produzir conteúdo publieditorial. Atualmente, Simone faz propaganda de uma marca no seu canal, de uma forma que não é considerada antiética pelo CFO - mas que não é permitida por profissionais de outras classes como médicos e nutricionistas.

Em 2019, o CFO divulgou uma normativa (196/2019) que regulamenta a divulgação de autorretratos (selfies) e de imagens relativas ao diagnóstico e ao resultado final de tratamentos odontológicos. Os profissionais de outras classes consideram que as regras dos dentistas são mais permissivas e propiciam a concorrência desleal, o que acaba por criar uma tensão entre profissionais de saúde e seus respectivos conselhos de classe.

"Muitos médicos têm o desejo de publicar o que quiserem, mas não entendem os riscos da publicidade mais aberta", comenta o advogado Igor Mascarenhas. "Imagine se todo médico começar a exibir fotos de resultados e os pacientes começarem a fazer cobranças na justiça em cima dessas fotos?", exemplifica. O advogado, assim como outros profissionais entrevistados pelo Estadão nesta reportagem, defende a importância de discussões sobre o tema, que incluam todas as partes envolvidas e a atualização das normas. "Precisamos de regras mais atualizadas à nossa realidade, o que não significa negociação a qualquer limite ou a qualquer custo", diz Mascarenhas.

ANTES DE SEGUIR NAS REDES SOCIAIS

- Qual é a formação e a experiência profissional que esse influenciador tem? Verifique se ele é um profissional validado pelo conselho de classe com uma checagem rápida no site do conselho regional.
- Não se apegue a imagens de "antes e depois": lembre-se de que as fotos estão sujeitas a edição e que cada corpo terá um resultado diferente.
- Atenção às promessas milagrosas: não se iluda com resultados de procedimentos perfeitos, sem esforço ou riscos. Não apele para "fórmulas mágicas".
- Seguir à risca a rotina de um influenciador digital não é uma boa ideia: comer os mesmos alimentos dos posts, nas mesmas quantidades, e realizar os mesmos exercícios pode não ser adequado às necessidades do seu organismo.
- Rejeite o "terrorismo" na saúde: demonizar alimentos, exigir comportamentos radicais não é uma prática ética de um profissional de saúde.

Fonte: Escrito por Kátia Arima - https://www.terra.com.br/noticias/coronavirus/profissionais-da-saude-e-redes-sociais-quais-os-limites-da-pratica,5bd6265aa2110991e1c9b86343461b14wwex10bw.html

ALESSANDRA MUNCK

Diretora Comercial

GRÁFICA COLORMARC

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

CRCRJ-076833/0-0

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

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

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

www.alessandramarcondes.com.br

UM POUCO DA HISTÓRIA DA MOEDA

Ainda nos primórdios da História da Humanidade, quando as primeiras sociedades humanas viviam da caça, a necessidade principal era única: se alimentar. Na verdade ao gastar tanto tempo apenas em busca de alimentos, dias e até semanas, com viagens perigosas e cansativas, a sociedade era rudimentar e precária. Com a primeira Revolução Agrícola (aproximadamente 8 mil a.C. a 5 mil a.C.), o Homem descobre e domina o fogo e consequentemente também técnicas de cultivo de alimentos que seriam vitais para melhorar a sua capacidade cognitiva, proporcionando assim maior valor nutricional e aumentando a sua expectativa de vida. É um momento de grande inovação social. Com uma melhor segurança alimentar, com o cultivo de cereais como o trigo e a cevada, e o início da bovinocultura e suinocultura dentre outras, surge a Divisão Social do Trabalho. A partir daí, a Sociedade Humana começa a se subdividir em funções: agricultores, artesãos, tecelões... Surgem produtos diferentes, para atenderem necessidades diferentes, e o Escambo (troca de bens sem a necessidade de moeda) cumpre essa carência momentânea.

Sim. Pois para que essas transações se efetivassem era necessário haver coincidência mútua e complementar de necessidade. Vamos ao exemplo:

Um fruticultor quer trocar as suas maçãs por leite de vaca. Ele teria que encontrar um criador de vaca leiteira disposto a trocar leite por maçãs.

Foi a partir desse momento que a Sociedade Humana mais uma vez inovou, criando a Moeda como intermediária de troca. E entrando novamente em uma nova era. Uma economia monetária proporciona a liberdade das pessoas comprarem o que quiserem e quando quiserem. A aceitação foi geral, pois as pessoas perceberam que é muito mais fácil vender mercadorias e/ou serviços por moedas e, posteriormente, comprar outras mercadorias e/ou serviços pagando em moeda do que trocar coisas diretamente por coisas diferentes.

A moeda possui basicamente três funções: meio de troca, unidade de conta e reserva de valor.

É meio de troca, pois ao permitir que vendas e compras sejam feitas em datas diferentes, a moeda exerce a função de meio de pagamento. É unidade de conta, pois, com a Divisão Social do Trabalho, passou a remunerar contratos, influenciando o tempo de produção bem como a complexidade da mão de obra empregada e se é especializada ou não. É reserva de valor, pois quando uma pessoa é remunerada em moeda, ela ganha o direito de reter poder de compra, em tese, indefinidamente sem temer perdas (excluindo a inflação, lógico).

"A moeda deve também possuir determinadas características físicas. Deve ser divisível, durável, difícil de falsificar, manuseável e transportável. A divisibilidade é necessária porque a moeda deve poder ser fracionada em múltiplos e submúltiplos, para que as transações que exigem valor fracionado ou transações que movimentem grandes valores sejam realizadas sem custos adicionais. A moeda deve ser durável, isto é, deve manter suas características físicas, para que sua condição de ser aceita de forma generalizada seja mantida e não prejudique o seu último detentor. A moeda deve ser na medida do possível difícil de falsificar – já que tal característica aumenta a confiança do público de que não há reprodução indevida – auxiliando consequentemente a sua aceitação generalizada. A moeda dever ser manuseável e transportável, para que a função meio de troca não seja prejudicada, impondo ao seu detentor custos de transação." (CARDIM DE CARVALHO e col STUDART, 2007, p. 03)

As cédulas de dinheiro são também conhecidas como papel-moeda, já as moedinhas que carregamos no bolso são também conhecidas como moedas metálicas. Existe também o dinheiro de plástico, que são os cartões de crédito e débito. E mais recentemente as Criptomoedas, dinheiro que só existe no mundo virtual.

Referências Bibliográficas:

- DIAMOND, Jared. Armas, Germes e Aço: Os destinos das Sociedades Humanas. São Paulo: Record, 2017;
- CARDIM DE CARVALHO e col STUDART. Economia Monetária e Financeira: Teoria e Política.Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

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

TREINO PADRONIZADO X TREINO INDIVIDUALIZADO

Quando comecei a frequentar academia, eu tinha por volta dos meus 14 anos, meu pai me colocou visando melhorar meu físico, pois era muito magrinho. Lembro que na academia havia um mural que continha os treinos descritos e separados por níveis. Eram as sequências de exercícios com a quantidade de séries, repetições e carga de cada exercício, que cada nível quantia. O instrutor da época mandou-me seguir o programa do nível 1 e depois de 1 mês ele iria avaliar se eu poderia passar para o nível 2. Para chegar ao nível 3, eu teria que fazer o nível dois por dois meses; e assim por diante, era uma sequência fixa.

O que eu quero mostrar para vocês com essa história da minha adolescência, é que esse modelo de treino é um típico exemplo de TREINOS PADRONIZADOS; são sequências de exercícios que seguem uma evolução na dificuldade e nas cargas para todos os praticantes, não levando em consideração um dos princípios da atividade física que é a Individualidade Biológica. Você tinha que seguir o padrão daquela academia, que alguém fez (e pode até ter dado certo) e achava que iria funcionar com todo mundo. É aí que vos digo: duas pessoas, mesmo sendo iniciantes na prática de qualquer atividade física, têm respostas fisiológicas e motoras diferentes, mesmo sendo expostas ao mesmo estímulo, isto é fato e ponto.

Hoje, com o aumento das mídias sociais, parece que estes treinos padronizados voltaram à tona. Pois pessoas expõem vídeos, relatos e toda uma sequência de exercícios que ela faz, e ou fez, para chegar ao corpo que elas têm atualmente. E essas sequências de exercícios são copiadas por diversos seguidores de quem postou. O grande problema de se replicar treinos de outras pessoas é que muitas das vezes são treinos de níveis que nem toda pessoa está preparada para executar. Também há o fato de que o que deu certo para uma pessoa não quer dizer que dará certo para outra, individualidade biológica, lembra? Então, muito cuidado em seguir esses treinos "receita de bolo", eu como professor de educação física e profissional atuante na área do treinamento, digo que treinos padronizados não são a melhor escolha para se alcançar os objetivos desejados.

Em contrapartida existem os TREINOS INDIVIDUALIZADOS, são aqueles prescritos de acordo com os objetivos da pessoa, onde se leva em conta seu nível de condicionamento atual, seu histórico, sua disponibilidade de tempo, e é elaborado numa progressão pedagógica, a fim de que ela evolua nos exercícios, começando pelos os mais fáceis e progredindo gradativamente até atingir os exercícios mais complexos. Quem treina através de treinos individualizados precisa fazer uma avaliação física inicial. Essas avaliações vão desde a composição corporal quanto a testes motores; de Resistência Muscular Localizada (RML); de força máxima (se for preciso e dentro dos objetivos propostos); testes cardiorrespiratórios, podendo ser um teste de estimativa do VO2 máximo através de testes de resistência aeróbica; e uma anamnese bem minuciosa, que eu costumava chamar de "Anamnese Inteligente", a qual consta de perguntas voltadas diretamente para cada pessoa, e não um questionário feito com perguntas já predefinidas. Ou seja, o que eu quero mostrar com este artigo é que não devemos retroceder quando formos iniciar alguma atividade física. Ao invés de procurar na internet uma sequência de exercícios e ou um programa qualquer para realizar, procure um profissional qualificado e peça que ele monte um programa 'INDIVIDUALIZADO" para você, pois você não pretende seguir uma "receita de bolo", e, sim, um programa de exercícios dentro da sua capacidade e que atenda seus desejos e suas necessidades.

ESCRITO POR:
RAPHAEL SACRAMENTO
Profissional de Educação Física

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

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

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

DOENÇA DE PARKINSON

A doença de Parkinson é uma condição progressiva do sistema nervoso central que atinge 1 a 2% da população mundial acima dos 65 anos e aumenta com a idade segundo a Organização mundial da Saúde (OMS). No Brasil existem ao redor de 200 mil pessoas com o diagnóstico da doença de Parkinson de acordo com o Ministério da Saúde.

A doença de Parkinson é uma doença neurológica crônica e lentamente progressiva, associada à perda de células cerebrais (neurônios) produtoras de um neurotransmissor chamado dopamina. Assim, ocorre a consequente diminuição da produção de dopamina (um neurotransmissor que atua no controle das mensagens entre regiões do cérebro que, em conjunto, controlam os movimentos e a coordenação no corpo).

O tremor ainda é o sintoma mais reconhecido pelas pessoas na doença, mas nem todo parkinsoniano tem tremor e nem todo tremor indica doença de Parkinson. O Parkinson também pode afetar diferentes regiões do corpo, como os músculos responsáveis pela fala e deglutição, olfato e até trazer dificuldades para andar. Com o avanço da degeneração, pode inclusive alterar a capacidade de concentração e em fases muito avançadas até comprometer a memória.

Desta forma, os sintomas mais predominantes que acompanham os pacientes para o diagnóstico da doença de Parkinson são: a rigidez (nos braços e pernas), bradicinesia (termo técnico para lentidão de movimentos), tremor de repouso

(com predomínio em um lado do corpo), Poker Face (fácies de jogador de poker, sem expressão)

O diagnóstico da doença é clínico através da história clínica, do exame físico e do teste com levodopa. Mas também podemos lançar mão da cintilografia (com TRODAT), um exame complementar que aponta a quantidade de dopamina no estriado, região do cérebro que recebe a dopamina que é fabricada na substância negra. Neste exame se injeta uma substância radioativa (mínima radioatividade não prejudicial à saúde) para demarcar a quantidade de dopamina, ou seja, quando está diminuída o diagnóstico é mais provável.

Apesar de se tratar de uma doença degenerativa do sistema nervoso central, o tratamento tem papel fundamental na melhora da qualidade de vida do paciente. O tratamento passa pelo uso dos medicamentos que serão indicados pelo médico neurologista, assim como a reabilitação neuromuscular; e, para os casos selecionados, a cirurgia de implante de estimulador cerebral profundo, mais conhecido como DBS.

Em caso de dúvidas, 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.

ALIMENTAÇÃO E PRODUTIVIDADE

Com aumento do Home Office, às vezes, fica difícil manter uma boa produtividade durante o dia, e esta tem sido uma reclamação frequente em consultório.

Normalmente recorremos a duas coisas: café ou doce (na intenção de proporcionar aumento de energia).

A cafeína é uma substância que pode ajudá-lo. Depois de ingerir pequenas doses já conseguimos notar aumento no estado de alerta, na concentração, aumento da energia, diminuição da sonolência e do cansaço. Porém, algumas pessoas podem ter sensibilidade e desencadear alguns efeitos colaterais ou só sentir o seu efeito na ingestão de grandes quantidades. Aqui vão algumas orientações a fim de aumentar a sua produtividade:

Utilizar alguma fonte de gordura no café (ex: leite de coco em pó, óleo de coco). Esta gordura retarda a ação da cafeína, evitando picos dela e o efeito rebote que o café pode proporcionar, e que acaba sendo prejudicial. Mas atenção: não é necessário utilizar em grandes quantidades, a intenção aqui não é abusar da gordura, 1 colher de chá do óleo já é o suficiente. Esta combinação também vai lhe fornecer aumento de saciedade.

Alimentos como a cúrcuma, cacau em pó 100%, são extremamente ricos em antioxidantes e com propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras, e que promovem melhora da cognição. A cúrcuma é lipossolúvel, ou seja, melhor absorvida em gordura.

O omega 3 é essencial para o bom funcionamento cerebral e consumimos quantidades pequenas na alimentação, a suplementação pode ser necessária. Consulte um médico ou nutricionista.

Evite picos de insulina logo de manhã cedo; não coma carboidratos refinados (pão branco, por exemplo) de forma isolada, principalmente sem proteínas, no café da manhã.

Para tudo isto ficar completo, a sua alimentação precisa ser rica em vegetais e frutas. Muitas vitaminas e minerais estão envolvidas neste processo, e fornecer os nutrientes necessários por meio de uma alimentação natural é a melhor forma de você adquiri-las.

Receita café turbinado:
100g de café em pó solúvel
30g de canela
40g de leite de coco em pó
10g de cúrcuma (ou cacau)
5g de pimenta preta ou caiena
5g de gengibre em pó
Misturar os ingredientes em um recipiente e depois adicionar uma porção desta mistura na água quente. Todos estes ingredientes você encontra em casas de produtos naturais.

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

DESONERAÇÃO TRIBUTÁRIA PARA MÉDICOS E RECUPERAÇÃO DE VALORES PAGOS INDEVIDAMENTE NOS ÚLTIMOS CINCO ANOS

Poder Judiciário reconhece em definitivo o direito de médicos e prestadores de serviço de saúde em geral de pagarem o IRPJ e a CSLL sobre bases de cálculo presumida de 8% (IRPJ) e de 12% (CSLL), em vez de 32%.

As clínicas médicas e laboratórios de diagnóstico, que prestam serviços sob a forma de sociedades empresárias (Empresas LTDA.) e, que atendam às exigências da ANVISA, quando optantes pela tributação com base no seu LUCRO PRESUMIDO, obtiveram, recentemente, o reconhecimento, pelo Superior Tribunal de Justiça (STJ) – no julgamento do Tema repetitivo nº 217/STJ (REsp nº 1.116.399), vinculante para todo o Poder Judiciário do Brasil – do seu direito ao aproveitamento de alíquotas diferenciadas, bem menores do que as aplicáveis aos prestadores de serviços em geral, para a apuração das bases de cálculo do Imposto de Renda (IRPJ) e da Contribuição Social sobre o Lucro Líquido (CSLL) .

Com efeito, enquanto prestadores de serviços em geral são tributados com base em 32% de suas receitas brutas, foi reconhecido que as clínicas e laboratórios médicos que preencham os requisitos acima mencionados, sempre tiveram direito a pagar estes tributos sobre bases de cálculo muito menores, sendo estas de 8% para o IRPJ e de 12% para a CSLL.

Ou seja, valores praticamente 75% menores do que aquilo que é exigido até hoje pela Receita Federal.

As atividades abrangidas por esta tributação diferenciada, conforme previsão do artigo 15, §1º, inciso III, alínea "a", e o artigo 20 da Lei nº 9.249/1995, são: "serviços hospitalares e de auxílio diagnóstico e terapia, patologia clínica, imagenologia, anatomia patológica e citopatologia, medicina nuclear e análises e patologias clínicas".

O STJ, interpretando tais dispositivos, considerou que o tratamento fiscal deve ser analisado objetivamente, isto é, devem ser considerados abrangidos por tal descrição legal todos serviços "ligados diretamente à promoção da saúde, essencial à população, nos termos do art. 6o da Constituição Federal", independentemente de estrutura própria.

Estão abrangidos assim e podem se beneficiar das alíquotas diferenciadas de base de cálculo os mais variados ramos da Medicina e todos serviços de profissionais que atuam em alguma das mais de 50 especialidades médicas atualmente reconhecidas pelo Conselho Federal de Medicina (Resolução nº 2.162/2017), inclusive Fisioterapia, e também clínicas de cirurgiões dentistas, regulados pelo Conselho Federal de Odontologia.

Ou seja, considerou o STJ que tais serviços, dada a sua natureza especial, voltada à saúde, garantida como direito fundamental pela Constituição Federal, e o seu custo diferenciado, devam ser merecedores de tratamento especial pela lei, independentemente de quem os execute ou da estrutura utilizada ser do próprio prestador ou de hospitais, não podendo a Receita Federal criar exigências não previstas em norma emanada pelo Poder Legislativo.

Somente ficam de fora desta forma de tributação menos onerosa, segundo o STJ, as consultas médicas, que devem continuar a ser tributadas sobre uma base de 32% da receita bruta.

Salientamos que esta decisão do STJ é definitiva e não comporta a reanálise pelo Supremo Tribunal Federal, conforme reconhecido pelo próprio STF, em 2010 (Tema 353), quando deixou de conhecer da matéria por entendê-la infraconstitucional e não constitucional.

Diante do acima exposto, é possível requerer judicialmente, em processo com pedido de liminar, ordem judicial que assegure, imediatamente, qualquer clínica que preencha os requisitos acima, a pagar os seus tributos sobre o lucro presumido, com base de cálculo apurada sobre os percentuais de 8% (IRPJ) e de 12% (CSLL), em vez dos 32% aplicáveis a prestadores de serviços em geral, como exige a Receita Federal (aproximadamente 75% menos).

Na mesma ação judicial, pode ser requerida também a devolução (mediante a compensação de créditos com tributos vincendos ou em espécie) dos valores já pagos indevidamente no passado, relativamente aos 5 anos anteriores ao ajuizamento da ação, tudo atualizado pela taxa SELIC. A cada mês, prescreve mais uma parcela de seus recolhimentos indevidos.

Fonte: Contábeis

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

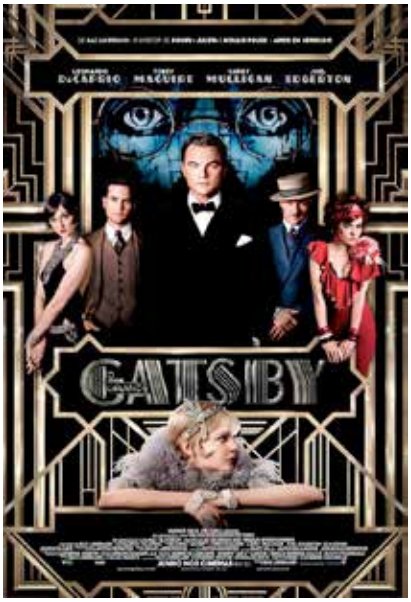
O GRANDE GATSBY E A FELICIDADE

Cada momento histórico constrói seu conjunto de valores éticos e morais (chamado de história das mentalidades), que funciona para a sociedade como um "cimento". Nas sociedades, desde tempos imemoriais, porém de forma mais intensa a partir do século 16, com as grandes conquistas; e posteriormente, a revolução industrial e a aquisição de bens através do dinheiro se tornaram a "mola do mundo". Apesar de que como meio de troca, desde o império romano, o dinheiro tinha muito valor, na idade média, um mundo dominado pelo pensamento religioso e aristocrático, a aquisição de terras era o que agregava mais valor. No mundo atual, "medem-se" os indivíduos e as nações através de seus bens materiais, hierarquizando seu status social através dos bens que apresentam. O indivíduo, em toda sua complexidade, é "medido" e valorizado pela quantidade de bens que tem, independentemente de como adquiriu esses bens. Mesmo que seja um verdadeiro canalha, e que tenha obtido o dinheiro de forma ilegal, há uma tendência da sociedade a valorizá-lo. Por isto, o que importa como "valor supremo" é se o indivíduo tem bens ou não. E as próprias nações são medidas através de índices de riquezas materiais, como o famoso PIB, ou o IDH, mas que não levam em conta a subjetividade dos indivíduos e da constituição histórica e cultural complexa das nações.

Cena do filme

Cena do filme

O poder do dinheiro se encontra disperso em várias obras na história da literatura, mas uma das obras contemporâneas, que toca nos elementos do poder do dinheiro e suas consequências, é "O GRANDE GATSBY", publicada em 1925, pelo norte-americano F. SCOTT FITZGERALD (1896-1940), e já adaptada ao cinema algumas vezes. Breve biografia: Fitzgerald nasceu de uma família de classe média baixa, e buscou estudar numa "universidade rica", tendo que desistir por falta de recursos. Amou na juventude uma jovem rica, mas pela hierarquia social foi rejeitado por sua família. Desejou obter sucesso, através da literatura, e após vários insucessos, chegando ao desespero numa tentativa de suicídio, conseguiu finalmente produzir uma obra que foi reconhecida, conseguindo uma ótima vendagem e auferindo ao autor lucros expressivos para a época, o que o deixou, se não rico, mas bem "folgado" em relação ao dinheiro. No entanto, junto a sua nova esposa, esbanjava sem controle seus bens, além de beber compulsivamente, participando de festas ininterruptas da alta sociedade de Nova York, como se fosse um "novo rico", no período intitulado de "anos loucos" (período após a primeira guerra mundial), que se caracterizou por um forte crescimento dos Estados Unidos. Foi também o período da lei seca (período entre 1920-1933), onde havia a proibição, nos Estados Unidos, da produção e comercialização de bebidas alcoólicas. No início dos anos 20, Fitzgerald mudou-se para Paris, onde, junto com artistas como Ernest Hemingway e outros, vivenciou os "anos loucos" na Europa; e foi lá que escreveu O GRANDE GATSBY. Fitzgerald continuou dependendo de álcool e, após vários traumas (sua mulher enlouqueceu e foi internada num manicômio), retornou aos Estados Unidos, sem atingir outros sucessos, até sua morte relativamente prematura. Segundo depoimento do autor, o livro O GRANDE GATSBY é uma ficção, porém muitos dos elementos se pas-



Cartaz do filme

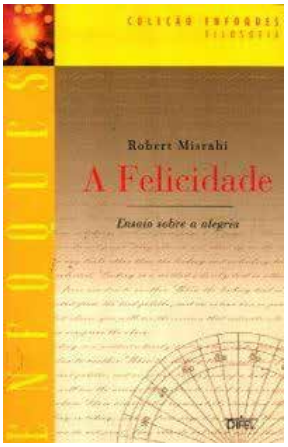
Cena do filme

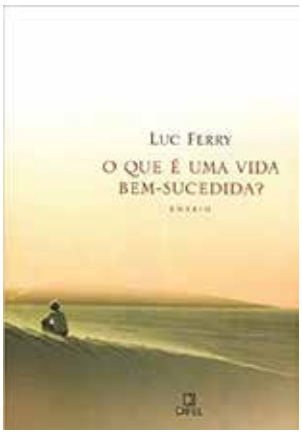
sam naquele período vivenciado por ele em Nova York, com a elite local. O livro se passa como uma narrativa de uma testemunha principal dos fatos (alter-ego de Fitzgerald), que foi NICK CARRAWAY, que reconta sua vida, naquele verão em Nova York, dentro do universo onde GATSBY se torna o personagem central da trama. No começo do livro, NICK diz que era oriundo de uma família de classe média e tinha cursado uma universidade cara, onde conheceu vários ricos. Parte então para Nova York, a fim de exercer uma função de corretor na bolsa de valores e participar da construção de seu sonho: ganhar muito dinheiro. Lá toma contato com alguns ex-colegas de turma e se envolve num mundo de personagens ricos, até que, por acaso, aluga uma casa ao lado da mansão de um tal de JAY GATSBY. Após observar as festas suntuosas que seu vizinho fazia, sempre ao som frenético do JAZZ, é convidado e também passa a fazer parte desse núcleo de ricos, vivendo seus prazeres fugazes e conflitos. Descobre aos poucos que muitos dos frequentadores, apesar de ostentarem status de ricos, têm uma séria de problemas: com a justiça (alguns são presos); traições conjugais; agressões conjugais; álcool; abandonos; e suicídios. GATSBY, o anfitrião, observa com curiosidade aquela fauna de convidados, mas em geral ele mesmo não bebe. Uma curiosidade circula entre os convidados, e muitos suspeitam que a riqueza de GATSBY deriva do tráfico de bebidas alcoólicas. Aos poucos, o narrador, e agora amigo, NICK, descobre a história da vida de GATSBY, e suas mentiras e verdades; e que de militar, na primeira grande guerra, se torna quase um mendigo; e que, após fazer contato com um rico na juventude, aprende como atingir seus objetivos de riqueza. NICK descobre que, no fundo, o objetivo de GATSBY era voltar a reatar seu amor de juventude com uma moça chamada DAISY, que o havia rejeitado pelo fato dele ser

Capa do livro

"pobre"; e que agora era casada com um rico chamado TOM. GATSBY consegue atrair TOM e DAISY para seu círculo, tentando reconquistar DAISY, e quase consegue, até que, ao final da história, um evento trágico os separa definitivamente. GATSBY morre e DAISY, apesar de amar GATSBY, fica com TOM. No sepultamento de GATSBY, somente 10 pessoas comparecem. NICK desiste de Nova York e retorna à sua cidade, convencido de toda a ilusão que a riqueza da sociedade e da grande cidade criam. Apesar de que a trama é uma história de um amor romântico não correspondido, muitos dos elementos descritos por FITZGERALD permanecem intocados, até os dias de hoje, em relação à mentalidade do mundo capitalista. A história da filosofia tem tentado entender a atração que os bens materiais nos trazem e as falsas impressões que nos causam. Um dos pioneiros foi o filósofo da antiguidade EPICURO (341-270 a.c.), o qual defendia que a FELICIDADE não seria atingida pela aquisição de bens materiais. Ele, que era um defensor do prazer moderado (o hedonismo), defendia que o ser humano devia procurar o prazer e evitar o desprazer (séculos depois Freud utiliza esse conhecimento para uma parte de suas teses). Dentro dos 04 princípios de EPICURO estavam: 1- a amizade; 2- manter-se longe da vida pública; 3- rejeitar o medo da morte; 4- rejeitar os deuses. Com isto, o filósofo acreditava que poderia atingir a ataraxia (ou tranquilidade da alma). Apesar disto, o ser humano continua cada vez mais envolvido numa busca pelos bens materiais e, hoje em dia, segundo o filósofo francês, Gilles Lipovetsky (livro: A era do efêmero), cada vez nos encontramos mais e mais desejando a riqueza, como se ela fosse o mesmo que felicidade. No livro de Fitzgerald, o personagem principal acreditou que, através dos bens materiais, iria reconquistar o amor de sua vida, o que de fato não ocorreu. Em seu sepultamento, a presença de poucas pessoas mostra que, apesar de suas festas, não conseguiu adquirir amizade verdadeira. Certamente há coisas e valores na vida que não se compram. A riqueza pode nos trazer poder, conforto e adulação, mas nunca irá comprar amor, confiança, sinceridade, amizade, respeito, tolerância, sabedoria, liberdade, democracia, prazer estético e o conhecimento. O filósofo norte-americano Michael Sandel, professor em Harvard, em seu livro "O que o dinheiro não compra", lista esses valores, mostrando como são "atacados" diariamente pela sociedade norte-americana, onde se deseja, a qualquer preço, "comprar" esses valores, burlando normas e regras elementares do bem viver em sociedade. O mundo de GATSBY era um mundo vazio, cheio de frivolidades, onde a busca pelo prazer imediatista e intenso, além de hierarquizado por classe social, não mostrava qualquer um desses valores "reais", listados acima, e que, segundo vários filósofos, se fossem aplicados poderiam nos trazer a felicidade "real" e um bem-estar, tanto individual, quanto coletivamente. Parece que o mundo caminha cada vez mais se afastando desses princípios elementares da sabedoria.

MATERIAL DE APOIO





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

unicred.com.br

/@unicred

Você pode inspirar o mundo com suas atitudes.

a escolha é sua

Acredite, suas escolhas fazem a diferença para um mundo melhor e com prosperidade para todos. Escolha uma instituição financeira cooperativa que combina com você. **Escolha Unicred.**

Visite a Unicred Nova Iguaçu - Cidade Perfume e se surpreenda:
Rua Dr. Paul Froes Machado, 164 - Centro - Nova Iguaçu
Rio de Janeiro

escolha cooperar. escolha UNICRED

ÉTICA PROFISSIONAL E RESPEITO AO RECEITUÁRIO É NOSSA MARCA REGISTRADA

DELIVERY GALANTI

4002-3768

DROGARIA GALANTI

SIGA E FAÇA SEU PEDIDO PELOS NOSSOS CANAIS DE ATENDIMENTO:

(21) 967672456 | /DROGARIAGALANTIOFICIAL | @DROGARIAGALANTI

MEUS CAROS

Olá! Caros amigos! Neste número vou relatar uma experiência bem diferente, bem ao nível de quem como eu mudou seu hábito alimentar e procura por novos sabores, texturas e aromas diferentes, mais para a pegada "diet". Futucando lugares para conhecer, minha querida esposa, Dr.ª Ana Paula, descobriu a Casa Rosa, em Vargem Grande. Não confundir com aquela ex-apresentadora de programas infantis que foi casada com o maior jogador de futebol da história. Casa Rosa, café/bistrô e orgânicos. Localizada na estrada do Pacuí, 643, em Vargem Grande. A casa da ex-apresentadora fica na estrada dos Bandeirantes. Funciona de quinta a domingo, das 9h às 17h. Pense em um refúgio, um verdadeiro "sítio" encravado num sub-bairro do Recreio dos Bandeirantes (Vargem Grande), que parece estar longe de tudo. Uma fazendinha de produtos orgânicos, onde você tem a experiência de um belíssimo café da manhã de casa de vó, ou um bolo com café à tarde ou um almoço tranquilo e saudável em um ambiente rústico e sossegado. E o mais legal, você ainda pode fazer sua feira com os produtos produzidos no local.

Não tirei fotos porque as mostradas nas páginas do Instagram falam por si próprias. A minha experiência foi muito boa, pois fomos para o café da manhã, na verdade um brunch, mas foi muito bom. Vou voltar lá para pegar um almoço, o qual sempre muda, não há cardápio fixo. Os preços são bons: um café da manhã por pessoa, sai por 30 reais. Aos domingos, há pratos especiais, como feijoada de frutos do mar, e cardápios especiais, como fizeram para o dia dos namorados.

Instagram: @casarosavg
Estrada do Pacuí, 643, Vargem Grande, RJ
Qui a Dom - 09 às 17h
@organicosdorio

ESCRITO POR:
DR. MARCELO NOGUEIRA
Cardiologista

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) 98291-3304FP CHAVEIROS**: (Venda e manutenção de chaves, Cópias e fechaduras). End.: no Top Shopping – G1
Tel.: 2667-2398

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE AGOSTO

Dr. Nilson Gomes	01/08
Dra. Viviane Vigné Di Santo	01/08
Dr. Elias Feld	02/08
Dra. Fátima Cristina Pereira e Silva Benito	02/08
Dr. Hernan Angel Medina Torrico	02/08
Dra. Fátima Aparecida de Oliveira P. Pereira	04/08
Dra. Mirian Tereza Gonçalves	05/08
Dra. Anna Thereza Calazans Monteiro	06/08
Dra. Rafaela Vargas Aguiar	06/08
Dra. Áurea Cândida da Penha D. da Silva	07/08
Dr. Felipe Maghelly Menezes Moreira	07/08
Dra. Cristiane Alves Padão	08/08
Dra. Thereza Minto Fragoso do Rosário	08/08
Dr. Eduardo Lopes de Almeida	09/08
Dra. Marizi Queiroz Ribeiro	09/08
Dra. Pollyanna Melo Nogueira de Moura	10/08
Dr. Flávio Ribeiro da Silva	11/08
Dr. José Roberto Pinto Barbosa	12/08
Dr. Marcos Augusto Alves e Silva Filho	12/08
Dr. Norival Rangel Pereira	12/08
Dr. Adelino de Moraes Monteiro	13/08
Dra. Aline Santos Ramalho Teixeira Benevenuto	13/08
Dra. Edina Glória Barreto Pinto	13/08
Dr. Jorge Ferreira da Silva Junior	13/08
Dra. Manne Barenco Aceti David	13/08
Dra. Simone Yakoub	13/08
Dra. Mônica Flores Rick	14/08
Dr. Roberto Miksucas	15/08
Dr. Ney José Cerqueira	15/08
Dr. Sérgio Theophilo Mendes	15/08
Dra. Loami Gomes dos S. Silva	16/08
Dr. Antonio Vianna Velloso	16/08
Dr. Atila Boldrim de Freitas Lima	16/08
Dr. Sávio Paquelet Grigorovski	16/08
Dr. Luciano Martins Duarte	17/08
Dra. Márcia Marques Monteiro Fresz	17/08
Dra. Rafaela Baroni Aurilio	17/08
Dra. Andréa Armond Paiva da Costa	18/08
Dra. Cristiane da Silva Vaz Pereira	18/08
Dra. Loise Maghelly Menezes Moreira	18/08
Dra. Sandra Lúcia da Silva Gomes	18/08
Dr. Américo da Silva Souza e Mello	19/08
Dra. Aline Melchíades Santos de Souza	21/08
Dra. Cristiane Araujo de Oliveira	22/08
Dr. Abdon Katter Filho	24/08
Dr. Carlos Ricardo Chagas	24/08
Dr. José Roberto Fernandes Junior	24/08
Dr. Adelino Joaquim Coelho Monteiro	25/08
Dr. José Maria de Azevedo	25/08
Dra. Maíra Facciolli	25/08
Dra. Ana Paula Noronha dos Santos Senise	26/08
Dr. Rodrigo Soares Moreira da Silva	26/08
Dra. Eutália Gomes Rezende	27/08
Dr. Marcos Tadeu Richard Ferreira	27/08
Dr. Armando Francisco do Souto	28/08
Dra. Kelli Cristine Costa Monteiro	29/08
Dra. Marise Businaro Fernandes	31/08

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