FECHAMENTO AUTORIZADO - PODE SER ABERTO PELO CORREIOS

O ESTETO em revista

Janeiro de 2023
Número 117 Ano 11
Venda Proibida

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

ESTAMOS À PROCURA DE: "EMPRESAS PARCEIRAS E AMIGAS DA AMNI/2023"

Página 06
(Diretoria)

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!

Nesta Edição

COM A PALAVRA	4
DIRETORIA	6
ONCOLOGIA	7
ORTOPEDIA	9
INFORME UNIMED	10
CARDIOLOGIA	14
ENDOCRINOLOGIA	15
HTO	16
VIDA SAUDÁVEL	17
NOSSA HISTÓRIA	18
PLANEJAMENTO ALIMENTAR	21
PMNI	22
MERCADO/INVESTIMENTOS	25
DIREITO MÉDICO	27
GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO	28
NEUROCIRURGIA	29
GASTRONOMIA	30
VINHOS E PRAZERES	32
SOCIAL AMNI	33

Olá queridos leitores! Feliz ano novo a todos! Estamos finalizando o mês de janeiro, que marca uma importante campanha na área da saúde mental e que merece receber atenção por todo o ano. O Janeiro Branco: uma oportunidade de esclarecer a população sobre o tema e falar do assunto de forma preventiva, que ganhou atenção redobrada nos últimos três anos, durante e após a pandemia de Covid-19 em todo o mundo, devido ao adoecimento, exaustão e transtornos desenvolvidos pela população.

Neste ano, a campanha, que está em sua 10ª edição, tem como pauta o tema "A Vida pede Equilíbrio", que aborda as doenças mentais decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico. Só para termos uma ideia, estudo da OMS mostrou que o Brasil tem o maior número de ansiosos do mundo: 9,3% da população sofre deste problema. O país também é o quinto em casos de depressão, com 5,8% dos habitantes afetados pela doença.

Especialistas são unânimes em afirmar que o Janeiro Branco é importante para combater os estigmas em relação à necessidade de busca por ajuda psicológica ou psiquiátrica. Precisamos falar sobre saúde mental e precisamos deixar de sofrer em silêncio. Criar uma rede de apoio formada por pessoas que amamos e que nos amam vai ajudar a trazer conforto e uma vida mais equilibrada.

Janeiro é aquele mês em que resolvemos colocar em prática a nossa lista de resoluções para o novo ano. Então que tal aproveitar para se priorizar, se colocando em primeiro lugar e olhando com mais carinho e compaixão para si próprio. Algumas atitudes combinadas com a terapia vão ajudar a proporcionar um "combo" de autocuidado que vai refletir na saúde mental, como melhorar a alimentação, praticar exercícios, dormir melhor, estar em conexão com a natureza, fazer atividades que dão prazer, praticar a fé, entre outras. Vamos começar?

Por Patricia de Paula
Editora

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 117 • Ano 11
Janeiro de 2023

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 | WhatsApp +55 21 97517-3101 | marco.assomedni@gmail.com
www.amni.org.br | facebook.com/www.amni.org.br **| instagram.com/**amni.org.br
TRIÊNIO 2020/2023 - A Casa do médico para o médico.

JANEIRO 2023, NOVO ANO E NOVAS METAS!!!

E chegamos ao ano 11 de nossa querida revista e à Edição 117, primeira do ano de 2023.
Mais um ano...
Novas metas e desafios, e acreditamos que teremos que estar muito afiados na solução de problemas.
Será um ano em que seremos colocados à prova.
Novo Governo, novo momento, incertezas comerciais, momento ainda de crise econômica mundial, que vem atingindo a todos os países, sem exceção.

Mais uma vez, infelizmente, continua a Guerra entre a Rússia e a Ucrânia, que chega agora há 11 meses... consideramos, mais do que nunca, uma vergonha mundial.
Cadê a paz global?
Estamos assistindo a uma população sendo atacada, morta e hostilizada, e o mundo todo de braços cruzados...
ONU, que ONU...
Qual é realmente a sua função e responsabilidades perante o nosso mundo???
Civilidade? União? Paz mundial?
Estamos muito tristes e é totalmente covarde o nosso posicionamento mundial relacionado a esta guerra insana.
Na Ucrânia, cidades devastadas, civis mortos (inclusive crianças) e muita tristeza, tudo porque a Rússia quer manter a sua zona de influência e força na região, ou seja, simplesmente ter mais poder.
O vírus da Covid-19 segue em circulação no Brasil e em todo o mundo. Alguns infectologistas começam acreditar que a tendência é que as novas variantes sejam mais transmissíveis e com o registro de casos mais leves neste quarto ano de pandemia. O vírus que causa a Covid-19 já é endêmico na nossa população, ou seja, já circula causando aumento de casos de tempos em tempos. Quanto mais o vírus circula, mais mutações ele adquire, porque é um vírus de RNA e estes são mais suscetíveis a erros na transcrição do material genético e com novas mutações. Algumas delas trazem benefícios ao vírus, como aumento de transmissão, por exemplo, e começam a circular mais, são as variantes. Desta forma, novas variantes são esperadas e podem, intermitentemente, causar novas ondas. Entretanto, o natural é que as novas variantes, apesar de mais transmissíveis, causem quadros mais leves.
E mais uma vez, vamos tomar as doses de reforço, vamos nos manter imunizados... só depende da gente!

Agora vamos falar de Ano Novo!!!
Só para lembrá-los, temos que fazer uma lista de metas.
É muito mais importante do que imaginamos, pois com elas auxiliaremos o nosso planejamento, as nossas decisões e assim vamos estabelecendo novas metas e prazos.
E na vida poucas coisas são tão prazerosas quanto riscar metas do papel.
Escrever é muito bom, faz bem, faz a gente pensar, e o que está escrito não se esquece... não se perde.

E se as metas para 2023 fôssem estabelecidas de verdade a partir do último mês de 2022???
Teríamos a possibilidade de avaliar, durante o correr de 2023: o que passou; o que aconteceu; o que funcionou; o que não funcionou.
Também, poderemos criar metas para nós mesmos, nossa carreira profissional, nossa família e demais possibilidades que a vida pode nos proporcionar.
Só que a diferença entre todas as metas do Ano Novo e as demais resoluções e soluções que projetaremos no decorrer dos 12 meses, tem um grande significado por trás de cada decisão que tomarmos.
Quando o ano termina e se inicia um novo, temos a grande sensação de que estamos começando quase como que uma "nova vida", só que com novas e melhores oportunidades.
Então, antes de tudo, reavalie como foi o ano que acabou...
Assim será mais prático e objetivo acompanhar as novas metas observando o presente, e entendendo e aprendendo com o passado...

Para as resoluções financeiras, por exemplo, avalie como foi a sua vida nos últimos 12 meses...
Você ganhou muito?
Gastou muito?
Como está a poupança financeira?
E as reservas de emergência?
E a saúde das contas?

Quando entendemos isto de verdade , fica muito mais simples e fácil de estabelecer objetivos.
O objetivo tem que ser visualizado objetivamente...
Sem envolver grandes esforços...
Que acabam o tornando impossível de se alcançar.

Vamos definir metas para 2023:
Escreva as metas no papel, assim podemos visualizá-las... e, quando escritas em um papel, ajudam o nosso cérebro a trabalhar melhor para alcançá-las.
Escreva tudo o que você pretende realizar no Ano Novo...
Escreva os seus objetivos com o máximo de detalhes possíveis...
Reserve um tempo para fazer isso...
Pois é muito importante refletir sobre o ano que passou e o que acaba de chegar com calma e tranquilidade.

Crie cronogramas a fim de acompanhar o desenvolvimento das metas.
Eles funcionarão como um plano de ação, contendo todos os recursos e informações que você levantou para realmente tornar a meta possível,

vendo assim todos os passos de cada etapa, os quais possibilitarão que o seu objetivo seja alcançado.
Conte com todos os apoios tecnológicos que forem necessários, além do papel...
Existem ferramentas para registrar suas metas e acompanhar o desenvolvimento delas para que você consiga alcançar o êxito de suas metas: plataformas on-line, aplicativos para se organizar e detalhar suas metas, Google Agenda, Google Drive, tudo a fim de criar alertas sobre compromissos e atividades.
Você pode criar também pastas com documentos, planilhas, que sejam totalmente relacionados às suas metas.

Tenha disciplina e organize a sua rotina com muito foco.

Lembre-se sempre: sem dedicação, sem disciplina, sem comprometimento e sem constância, cumprir os objetivos traçados por você para o Ano Novo pode ser muito mais complicado do que deveria ser.

Acompanhe todos os seus passos e avanços, pois quando estabelecemos metas, com cronogramas e passos a serem cumpridos, a fim de alcançar os seus objetivos, fica muito mais simples de visualizar como chegar às suas metas.

Por exemplo, todas as metas para a vida pessoal...
Ter filhos;
Construir ou comprar uma casa;
Morar sozinho;
Viajar mais;
Receber uma promoção;
Trocar de emprego;
Fazer uma nova graduação;
Metas financeiras...

Lembre-se...
Começaram seus novos 365 dias...
365 oportunidades de muitas conquistas.
365 dias de novos acontecimentos...
365 dias de novas vitórias e possibilidades...

Curta, viva e valorize o seu trabalho, a sua carreira, a sua família e todos os seus amigos...
Então, lute pelas suas metas pessoais e profissionais!!!

E vamos de Projeto: "Empresa parceira e amiga da AMNI"... nossa Diretora Social vai explicar um pouco na Coluna da Diretoria...
Contamos muito com a sua ajuda.

AMNI, a Casa do Médico para o Médico!!!
Deus nos proteja e ilumine as nossas mentes e corações!!!

AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2020/2023
"A CASA DO MÉDICO PARA O MÉDICO."
Estamos a sua disposição! Sempre!

ESCRITO POR:
Marco Antonio B. Nunes

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

"AMNI: a nossa Casa"

ESTAMOS À PROCURA DE: "EMPRESAS PARCEIRAS E AMIGAS DA AMNI/2023"

A nossa Casa, no ano passado, celebrou 67 anos e neste ano, 2023, chegaremos aos 68 anos.

Estamos falando de uma bela história, ligada à nossa cidade e região.

Lembrando, saudosamente, que foi dentro desta Casa que cresci, em meados de 80, tempo em que meu pai participava da Diretoria, Dr. Sérgio Meyrelles, e foi nesta Casa, onde eu brinquei, vivi e cresci, que meu pai e os médicos e associados da época me inspiraram, e assim comecei a sonhar em ser médica. Vi aqui, a luta, a força e foi graças àqueles associados que surgiram: sociedades, hospitais, clínicas e a nossa querida parceira Unimed.

Realmente, a nossa história é vibrante e bela e temos que mostrar a todos que a nossa Casa, apesar de tudo que estamos vivendo atualmente, está viva e continua aberta a você e a todos os profissionais da área da saúde, fazendo o seu melhor.

Temos a nossa consagrada Revista "O ESTETO", que faz grande sucesso; a nossa Sede, que está mais acolhedora; o nosso site está no ar; e, ainda, a nossa querida Diretoria, que com muito esforço e carinho continua mantendo a Instituição cada vez mais profissional e forte.

Antes da Pandemia, tínhamos como recursos financeiros: mensalidades dos Associados, Revista AMNI, eventos e locação de auditório. Por incrível que pareça e também em virtude de nossa localização, a locação do auditório e eventos sempre geraram uma razoável receita de apoio e sustentabilidade para a nossa Casa. Enfim, esta ajuda servia para a nossa manutenção mínima e nossa sobrevivência.

No entanto, desde quando começou Pandemia e ainda nos 02 anos seguintes, de crise econômica, deixamos de receber a ajuda financeira (de locação do auditório e eventos), o que vem gerando um imenso prejuízo e preocupação.

Hoje somente estamos vivendo de nossas mensalidades e, nos últimos meses, um reduzido uso do auditório (locação), que não chega a 20% do que faturávamos antes.

É essencial repetirmos que precisamos de sua inestimável ajuda e compreensão para cumprir os nossos desígnios e, sobretudo, a nossa MISSÃO, pois temos que continuar valorizando e promovendo a união da nossa Classe e dos nossos fiéis colaboradores, bem como trabalhando pelas vidas e recuperação econômica de nossa região e do país.

Também sabemos e vemos que o momento não está fácil para ninguém.

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 e lembramos a vocês, nossos 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.

Estamos lutando e defendendo os nossos interesses, com novas ideias, novos eventos, nossa festa cada vez melhor (Aniversário AMNI e Dia do Médico), a nova cara de nossa revista, nosso site e sempre nos dedicando com competência e ética profissional, dedicados totalmente à consolidação de nossa Associação.

Foram tantas alegrias nesses 67 anos de história que não há mais o que falar.

Agora vamos aguardar e ver o que acontece nos Eventos e Festas em 2023.

E vamos ao assunto principal deste mês, que é o nosso Projeto: "Empresa parceira e amiga da AMNI".

Depois de tudo que falamos e mostramos, contamos com o seu apoio, seja uma empresa parceira e amiga de nossa Casa. Nestes tempos difíceis, precisamos de sua ajuda para manter a nossa Casa viva, nossa revista viva... doe... faça uma contribuição e ajude a nossa Instituição. Seja nosso parceiro, assim ajudaremos na divulgação de sua empresa para nossos associados e nossa rede de relacionamentos... para maiores informações, fale com o nosso Administrador, Marco Antônio:

WhatsApp: +552197517301
Instagram: amni.org.br
Telefone: (21) 2767-0711
Email: marco.assomedni@gmail.com

Vamos manter acesa a chama de nossa Casa!
Ela está aqui por você e para você!

Diretoria AMNI
Triênio
2020/2023

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

JANEIRO BRANCO: COLOCANDO OS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL COMO PRIORIDADE

O primeiro mês do ano chegou! Culturalmente, janeiro costuma ser um tempo de reflexão sobre a vida, desejos, objetivos, erros e acertos do ano que passou. Por isto, desde 2014, o mês abraça a campanha Janeiro Branco. A cor branca representa uma tela vazia, simbolizando a oportunidade de escrever uma nova história.

A mobilização tem como objetivo estimular os cuidados com a saúde mental, que precisa de tanta atenção quanto a saúde física. Os problemas da ordem da mente, emoções e pensamentos são muitas vezes marcados por estereótipos negativos, como falta de fé religiosa, fraqueza e frescura. Porém, nos últimos anos, esta questão vem sendo discutida de forma mais aberta e abrangente.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), a carga dos transtornos mentais segue crescendo, causando importantes consequências para os setores de saúde, político e econômico dos países. O período pandêmico vivido no Brasil e no mundo contribuiu para este crescimento a partir do medo, isolamento e sensação de insegurança trazidos pela Covid-19.

O que é saúde mental?

A saúde mental vai muito além dos distúrbios desta ordem. O conceito

se refere, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), à forma como o indivíduo lida e reage frente às demandas da vida, entendendo a coexistência de momentos bons e ruins. A capacidade de desfrutar de um estado de bem-estar e desempenhar suas atividades laborais e sociais também está relacionada à saúde mental.

Quais são os transtornos mentais mais comuns?

De acordo com dados da OMS, os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas. É importante lembrar que eles não estão ligados somente a fatores individuais, como estresse, genética e capacidade de lidar com emoções, pensamentos e interações sociais. Os transtornos mentais também têm a ver com demandas coletivas, como os contextos laborais, políticos, econômicos e ambientais.

Conheça os transtornos mentais mais comuns:

- Depressão - Caracteriza-se como um distúrbio afetivo, em que a pessoa apresenta tristeza profunda, pessimismo, falta de apetite, apatia e dificuldade de concentração, por exemplo.
- Ansiedade - Apesar de ser um fenômeno natural e responsável pela ação dos indivíduos, a ansiedade em excesso pode causar diversos efeitos negativos. São exemplos: medo extremo, insônia, problemas digestivos, tensão muscular, taquicardia e sudorese.
- Transtorno afetivo bipolar - Está relacionado a períodos de euforia e depressão, intercalados por momentos em que o humor se encontra dentro da normalidade.
- Transtornos alimentares - Os mais comuns são a anorexia e a bulimia, caracterizados pela perda exagerada de peso e pela ingestão de muitas calorias e eliminação delas por vias não saudáveis, respectivamente. E
- Transtorno do pânico - Define-se por episódios inesperados de medo e desespero, sensação de morte, falta de ar e sudorese.

Como cuidar da saúde mental?

É necessário saber reconhecer as próprias fronteiras e buscar ajuda, se necessário. Os profissionais mais indicados para atuar no equilíbrio dos processos mentais são os psicólogos e os psiquiatras. Por se tratar de uma carreira médica, a psiquiatria está apta a receitar medicamentos e solicitar exames.

Além disto, hábitos de vida saudáveis também contribuem - e muito - para manter a saúde mental em dia. Veja alguns deles:

- Atividade física frequente - Além de fazer bem para o corpo e para a autoestima, as atividades físicas ajudam a reduzir os níveis de estresse e ansiedade.
- Dieta balanceada - Ingerir alimentos gostosos e saudáveis ajuda a equilibrar todo o organismo, dando mais energia para enfrentar o dia a dia.
- Sono regulado - Dormir bem é necessário para que o corpo se recupere das atividades de vigília. E
- De olho nos relacionamentos - Manter relacionamentos saudáveis com pessoas que você ama e que lhe fazem bem é superimportante para manter a mente saudável.

Não se esqueça: pedir ajuda é um ato de amor-próprio e não de fraqueza.

ESCRITO POR:
Dr. Paulo Sergio Perelson
Oncologista

Casa de Saúde
Terezinha de Jesus

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

UM HOSPITAL FEITO PARA CUIDAR DE VOCÊ E SUA FAMÍLIA

A MELHOR INFRAESTRUTURA HOSPITALAR EM SÃO JOÃO DE MERITI / RJ

- Internações Clínicas e Cirúrgicas
- Consultórios e Ambulatórios
- Emergência 24H
- UTI Adulto
- Exames Especializados

- Ultrassom
- Tomografia
- Análise Clínica
- Mamografia
- Radiologia
- Endoscopia
- Colonoscopia

WWW.CSMTJ.COM.BR

R. GESSYR GONÇALVES FONTES, 153
CENTRO, SÃO JOÃO DE MERITI - RJ

TODO TUMOR É UM CÂNCER?

Não! Tumor e câncer não são sinônimos.
O tumor é um aumento de volume local, podendo ser benigno ou maligno. Os benignos não são cânceres e tendem a crescer de forma lenta, regular e organizada.
Enquanto os malignos são cânceres e normalmente crescem rapidamente, desordenados e descontrolados. Estes podem se espalhar para tecidos vizinhos, caracterizando as metástases.
O câncer ósseo pode ser primário, ou seja, nasceu do próprio osso, ou secundário, metástases para osso, que são os mais comuns e provenientes da mama, da próstata ou rim, entre outros órgãos. Quando o sítio primário não é conhecido, a biópsia do osso confirma o diagnóstico e assim o paciente seguirá o tratamento do câncer primário junto com tratamento ortopédico da lesão.
Se o câncer for primário do osso, a biópsia também confirma o diagnóstico e define a linhagem desse tumor para indicação de possíveis tratamentos oncológicos e/ ou ortopédicos.
O tratamento dos tumores benignos é realizado, na maioria das vezes, por meio de cirurgia. O médico retira todo o tumor e, em geral, isto resolve, curando o paciente. Alguns tumores benignos terão conduta expectante, ou seja, apenas acompanhamento com consultas e exames. No caso dos tumores malignos, o tratamento pode seguir a linha tradicional, com radioterapia, quimioterapia e, eventualmente, cirurgia. Em muitos casos pode-se adotar, também, a imunoterapia, que usa o próprio sistema imunológico do paciente no combate ao tumor. Estes tratamentos dependem da linhagem tumoral e da resposta à quimio, imuno ou radioterapia. O oncologista clínico auxilia nesta indicação de tratamento e no acompanhamento dos pacientes oncológicos.
Quanto mais cedo se descobre o tumor maligno e quanto mais adequado é o tipo de tratamento, maiores são as chances de cura.
O acompanhamento em conjunto do oncologista clínico com o ortopedista oncológico é necessário para melhor abordagem no tratamento e prognóstico do paciente.

ESCRITO POR:
Dr.ª Luma Duarte Barbosa
Ortopedista

Para maiores informações e consultas:
CONI (Clínica Ortopédica Nova Iguaçu)
Rua Quintino Bocaiuva, 77 – Centro / NI
Recepção de Consulta: (21)989880310

UNIMED NOVA IGUAÇU RECEBE PRÊMIO 10+COOP

A Unimed Nova Iguaçu foi agraciada na premiação 10+Coop com o terceiro lugar na categoria Faturamento, em cerimônia realizada no dia 01 de dezembro, na Zona Sul do Rio. O troféu foi entregue ao Presidente, Joé Sestello, pelo membro do Conselho Administrativo da Unicred do Brasil e também cooperado da Unimed Nova Iguaçu, José Maria de Azevedo. A premiação, ocorrida durante a 2ª Conferência Rio Mais Coop de Empreendedorismo Cooperativo, é concedida pelo Sistema OCB/RJ para expressar a força do cooperativismo no estado do Rio de Janeiro.

– É uma honra ter a nossa singular entre as melhores cooperativas do estado. Este prêmio vem coroar todo o empenho e trabalho que está sendo desenvolvido pela atual diretoria executiva. O cooperativismo é o caminho, representando uma importante ferramenta de transformação em diversas áreas de negócios. Cooperar é empreender de maneira sustentável – enfatiza Sestello.

José Maria de Azevedo (à esq.) entrega o troféu ao Presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Sestello

PRIMEIRA UNIDADE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE SERÁ INAUGURADA

Equipamento estará localizado no município de Belford Roxo

A Unimed Nova Iguaçu dá mais um passo fundamental rumo ao seu crescimento e implantará, no primeiro trimestre de 2023, a sua primeira unidade de Atenção Primária à Saúde (APS), localizada no município de Belford Roxo. O equipamento será a principal porta de entrada do cliente à rede de assistência. Vale destacar que os médicos cooperados serão a referência para o atendimento especializado nos seus consultórios. A unidade terá 200 m² e contemplará ampla recepção, quatro consultórios, duas salas de coleta de exames laboratoriais, sala para pequenos procedimentos, terminal de vendas e autorizações, uma sala administrativa e faturamento. Toda a estrutura de atendimento ao público está em nível térreo, facilitando a acessibilidade.

– Nossa singular concretiza mais um importante projeto ao implantar a Atenção Primária à Saúde, onde será desenvolvido um conjunto de ações que abranja a promoção da saúde, a prevenção de agravos e a manutenção da saúde dos pacientes. Toda a retaguarda que demande maior complexidade será direcionada a nossa rede cooperada. Este modelo de assistência vem cumprir exigência da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e ofertará atendimento de qualidade no padrão Unimed. Além disso, este equipamento é estratégico na redução de custos da operadora – explica o Diretor econômico-financeiro, Gilmar Pacheco, que tem MBA em Atenção Primária à Saúde pela Faculdade Unimed.

A APS terá capacidade para atender quatro mil pacientes mensais e contará com 14 profissionais (02 médicos, 01 enfermeiro, 01 técnico em enfermagem, 01 farmacêutico, 04 recepcionistas, 02 coletores, 01 supervisor administrativo, 01 segurança e 01 serviços gerais). A unidade estará localizada na Rua José Haddad, 1.147, Centro de Belford Roxo, próximo à estação ferroviária.

Especialista em Atenção Primária, Gilmar Pacheco (à dir.), garante que serviço será essencial para a manutenção da qualidade de vida dos clientes

GINCANA SOLIDÁRIA ARRECADA ALIMENTOS E MATERIAL DE HIGIENE

A Assistente Social, Caroline Coutinho, entrega as doações ao Diretor do Abrigo Novo Amanhecer, Marco Aurélio Santos

A Secretária de Ação Social de Queimados, Cristiane Lamarão (blazer branco), agradece pela parceria com a Unimed Nova Iguaçu

A realização de uma gincana entre os colaboradores da Unimed Nova Iguaçu para a concretização do projeto anual Natal Solidário movimentou o final de ano. Tarefas semanais despertaram a criatividade e a corrida para cumprir os objetivos. O sucesso da iniciativa – organizada pelas equipes de Assistência Social, Sustentabilidade e Comunicação e Marketing – foi confirmado em números: 3.176 quilos de alimentos e 3.313 materiais de higiene arrecadados, totalizando 6.489 itens. As 112 cestas básicas de alimentos não perecíveis e as 40 de produtos higiênicos foram doadas a 15 instituições filantrópicas localizadas nos oito municípios da área de abrangência da Cooperativa.

As entregas foram feitas nas seguintes entidades: Belford Roxo – Casa de Acolhimento para Crianças Laranja Lima e Abrigo Estrela; Japeri – Instituição Morada Verde e Abrigo Municipal Conselheiro Joaquim; Mesquita – Abrigo Irmã Catarina e Projeto Efraim; Nilópolis – ONG Raydi, Abrigo Luz e Abrigo Padre Arthur Hartman; Nova Iguaçu – Casa de Acolhida para Terceira Idade e Casa de Idoso para Todos os Povos (Miguel Couto); Paracambi – Moradia Fênix; Queimados – 08 Centros de Referência de Assistência Social da Prefeitura de Queimados (destinadas às famílias assistidas pelos CRAS); São João de Meriti – Abrigo de Idosos Casa São Francisco de Assis e Abrigo Novo Amanhecer. Neste último abrigo, que atende crianças, o Diretor Marco Aurélio Santos exaltou a importância da doação. "Quero agradecer aos colaboradores da Unimed Nova Iguaçu pelas doações que ajudarão bastante às crianças assistidas pela entidade. Os alimentos, por exemplo, vão durar dois meses", comenta.

Para o Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, que teve a sua equipe vencedora na gincana, a união em busca de um mesmo propósito foi fundamental para a campanha alcançar o êxito. "Apesar de a brincadeira propor a divisão em grupos, o objetivo comum era único: o de ajudar ao próximo. Toda a organização, mobilização e doação foi uma iniciativa exclusiva dos colaboradores, contando sempre com o total apoio e incentivo da diretoria. Este resultado positivo mostra o quanto os princípios cooperativistas estão inseridos à rotina dos nossos colaboradores, o que muito nos orgulha".

Em Paracambi, os donativos seguiram para a Moradia Fênix, que dá suporte a jovens em tratamento psiquiátrico

O Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade (centro), recebe o troféu pela sua equipe vencedora na gincana solidária

UNIMED REALIZA FEIRA DA SAÚDE EM PARACAMBI

Foi um sucesso a feira da saúde realizada pela Unimed Nova Iguaçu no dia 15 de dezembro, na Praça Cara Nova, Centro de Paracambi. A população se beneficiou de vários serviços gratuitos, tais como: aferição da pressão arterial, peso, altura e cálculo do IMC, orientações nutricionais, fisioterapêuticas, além de orientações do serviço social. O objetivo do evento foi promover ações educativas, preventivas e de promoção da saúde, visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos moradores do município.

O Vice-Presidente, Jorge Luiz Andrade, prestigiou o evento e falou da importância da presença da Cooperativa nos municípios da região. "Quando realizamos a feira da saúde nas cidades onde a Unimed Nova Iguaçu está presente, levamos não só diversos serviços para a população, mas também o acolhimento, a informação útil que fará a diferença na vida daquele cidadão. Isto é responsabilidade social e, como instituição cooperativista do segmento de saúde, sabemos o valor que isto representa. Este é o jeito de cuidar Unimed".

A autônoma, Elizama Gonçalves, é moradora da cidade e aproveitou para verificar a glicose. "Estava passando pela praça e vim avaliar a minha saúde. Além da glicose, aferi a pressão arterial e o peso. Recebi também várias dicas da nutricionista e da fisioterapeuta. Gostei bastante", comentou.

O Orientador Social da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura de Paracambi, Anderson Luiz Silveira, também não deixou a oportunidade passar. "Fui muito bem atendido pelas profissionais. Me passaram dicas sobre alimentação e atividade física após orientação médica. Vejo a presença da Unimed na cidade como uma boa chance de a população descobrir se tem algum problema de saúde e não sabe".

Para incrementar o evento, a Secretaria de Assistência Social de Paracambi disponibilizou um escovódromo, além de informações sobre diversos serviços ofertados pela Prefeitura na área social.

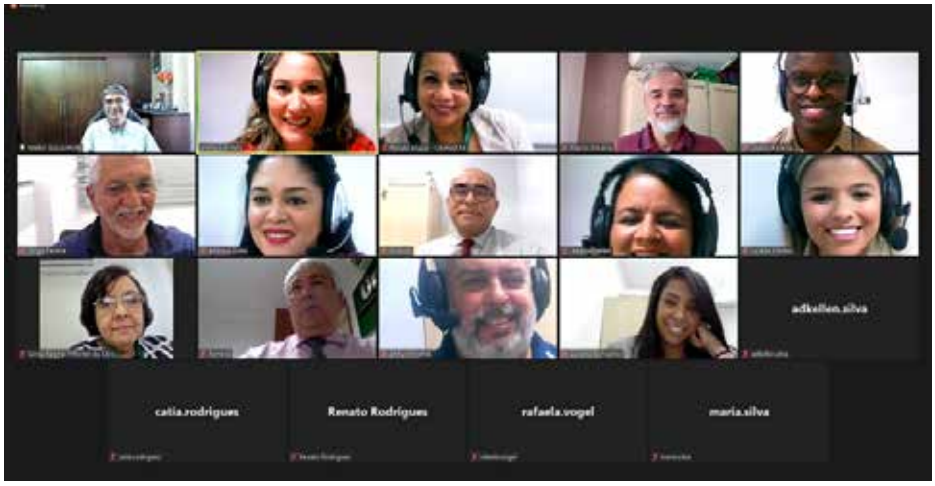
Equipe da Unimed Nova Iguaçu realiza mais uma feira da saúde na Baixada Fluminense

Diversos serviços foram ofertados gratuitamente para a população de Paracambi

GERENTES E LÍDERES PARTICIPAM DE CAPACITAÇÃO FOCADA EM RESULTADOS

O setor de Gestão de Pessoas promoveu mais uma capacitação voltada aos gerentes e líderes de todos os setores da Cooperativa. O tema central dos encontros, ocorridos nos dias 14 e 16 de dezembro, abordou a cultura organizacional com foco nos resultados. A apresentação foi conduzida pelo Professor Walter Gassenferth, Consultor do Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo no Estado do Rio de Janeiro – Sescoop/RJ.

"Definir indicadores e metas de desempenho, bem como monitorar permanentemente os dados, é essencial para a tomada de decisões. Quem não mede, não afere resultados", exalta o Presidente, Joé Sestello. A Cooperativa, na atual gestão, vem investindo de maneira maciça no treinamento das suas principais lideranças e colaboradores. Para finalizar, o Diretor acrescenta: "O mercado da saúde suplementar é dinâmico e cada vez mais desafiador. Precisamos não somente investir na atualização permanente, bem como ir além para se diferenciar no segmento".



A importância da cultura organizacional para alavancar resultados foi o foco da capacitação

REMUNERAÇÃO BASEADA EM VALOR – UMA NOVA RELAÇÃO ENTRE OPERADORAS E PRESTADORES

Por Renata Moraes

O pagamento baseado em valores é um método de remuneração dos prestadores de serviços de saúde baseado em diversos modelos que, em síntese, visam à promoção da qualidade dos serviços de saúde e a redução de seus custos, focados no resultado e na qualidade do tratamento. Seu desafio principal é substituir o sistema vigente em grande parte do sistema privado de saúde, balizado em pagamento por volume, onde se remunera prestadores de serviços pela quantidade de procedimentos realizados, no modelo denominado Fee for Service (FFS), ou no modelo de pagamento por pacote, no qual cada tratamento tem uma remuneração preestabelecida, sendo que em ambos a atenção está voltada para doença e não na prevenção de suas causas, pois o que predomina é a forma de pagamento.

A instabilidade econômica, o envelhecimento populacional, o aumento dos custos da saúde, dentre outros fatores, tornam urgente a substituição do atual modelo praticado em sua maioria pelo mercado.

Surgem, então, os mecanismos de remuneração alicerçados em valor, que constituem um formato que considera a qualidade e o resultado final do tratamento, privilegiando e recompensando o êxito do protocolo aplicado, a excelência da assistência ofertada e, consequentemente, a manutenção da qualidade de vida do segurado.

A Agência Nacional de Saúde (ANS) apoia e incentiva a implementação de modelos de remuneração baseados em valor, trazendo propostas inovadoras às operadoras de planos de saúde nesta questão. O objetivo principal da iniciativa é elevar a qualificação dos serviços prestados e racionalizar o uso dos recursos, evitando gastos desnecessários. Entretanto, no Brasil, ainda se caminha a passos lentos para a adoção de contratos por performance ou desempenho.

É urgente que os gestores das operadoras de planos de saúde percebam que este modelo é uma das formas mais eficazes de diminuir as glosas, reduzir custos, controlar os gastos e promover a sustentabilidade das organizações, ao mesmo tempo em que promove e garante a qualidade da assistência à saúde e de vida de seus segurados.

Renata Moraes é Enfermeira, Coordenadora de Auditoria Médica da Unimed Nova Iguaçu, MBA em Gestão Inovadora em Serviços de Saúde, Pós-graduada em Enfermagem do Trabalho, Pós-graduada em Auditoria de Sistemas de Saúde, Membro do Colégio Nacional de Enfermeiros Auditores, Membro titular do Colégio Estadual de Enfermeiros Auditores.

EFEITOS DO EXERCÍCIO NA CAQUEXIA ASSOCIADA À INSUFICIÊNCIA CARDÍACA GRAVE

(Um pouco de ciência básica)

A capacidade aeróbica reduzida, medida pelo consumo máximo de oxigênio, é uma marca registrada nas doenças cardiovasculares e prediz fortemente o mau prognóstico e as taxas de mortalidade mais altas em pacientes com insuficiência cardíaca.

Embora a capacidade de exercício esteja pouco correlacionada com a função cardíaca nessa população, as anormalidades do músculo esquelético apresentam uma associação notável com o consumo máximo de oxigênio. Este fato chama atenção substancial para a relevância clínica de visar a miopatia esquelética na insuficiência cardíaca.

Considerando que o músculo esquelético é altamente responsivo ao treinamento de exercícios aeróbicos, abordamos os benefícios do treinamento de exercícios aeróbicos para combater a miopatia esquelética na insuficiência cardíaca, focando nos mecanismos pelos quais o treinamento de exercícios aeróbicos neutraliza a atrofia do músculo esquelético.

Em pacientes com insuficiência cardíaca (IC) e em modelos experimentais, várias características da miopatia esquelética que acometem estes pacientes foram descritas: rarefação capilar, mudança de fibras do tipo I (oxidativas) para fibras do tipo II (glicolíticas), metabolismo e acoplamento excitação-contração prejudicados e atrofia do músculo esquelético (Sullivan e outros 1990; Drexler e outros 1992).

Desta forma, a atrofia muscular esquelética é descrita como um preditor independente de mortalidade em pacientes com IC (Anker et al. 1997), sendo o alvo de estratégias terapêuticas que sejam capazes de retardar o seu aparecimento ou minimizar suas consequências.

Entre as intervenções não farmacológicas na IC, o treinamento aeróbico (TEA) é uma abordagem terapêutica com evidência clínica suficiente para neutralizar a miopatia do músculo esquelético na IC (von Haehling et al. 2013).

Para avaliar os mecanismos por trás dos benefícios do TEA na miopatia esquelética induzida por IC, foi utilizado um modelo genético de IC induzida por hiperatividade simpática em camundongos sem receptores □2a/□2c-adrenérgicos. Seu tônus simpático permanece cronicamente elevado associado à disfunção cardíaca aos 4 meses de idade e IC grave aos 7 meses de idade (Brum et al. 2002; Rolim et al. 2007; Ferreira et al. 2011.).

Além disto, estes camundongos apresentam várias características de miopatia esquelética, como disfunção muscular, rarefação capilar, metabolismo aeróbico prejudicado, atrofia e intolerância ao exercício (Bacurau et al. 2009).

TEA de intensidade moderada (60% da carga de trabalho máxima alcançada em um teste de corrida em esteira graduada, 1 h por dia, 5 dias por semana durante 8 semanas) melhorou a tolerância ao exercício e à função muscular, que foi acompanhada por maior abundância de proteínas envolvidas na liberação e recaptação de cálcio do retículo sarcoplasmático no músculo esquelético (Bueno et al. 2010; Cunha et al. 2012).

TEA também impediu o metabolismo aeróbico prejudicado e a perda muscular no modelo de IC anteriormente descrito (Bacurau et al. 2009).

A redução da síntese proteica e aumento da degradação proteica, devido à superativação do sistema ubiquitina-proteassoma (UPS), (Glass, 2003), são responsáveis pela perda muscular na IC.

Considerando que o UPS é o principal sistema proteolítico responsável pela eliminação de proteínas danificadas (Attaix et al. 2008), foram estudados os efeitos da TEA no UPS nesse modelo de camundongos com IC.

Foi observada a superativação do UPS associada a uma regulação positiva dos níveis de mRNA da atrogina-1 e aumento da atividade do proteassoma semelhante à quimotripsina, e a TEA restabeleceu a ativação do UPS para níveis normais (Cunha et al. 2012).

TEA também reduziu a atividade do proteassoma semelhante à quimotripsina em biópsias musculares de pacientes com IC (Cunha et al. 2012). Os dados que obtivemos nestes primeiros estudos, juntamente com a literatura atualizada sobre a regulação do catabolismo proteico (Gielen et al. 2012; Schiaffino et al. 2013; von Haehling et al. 2013), nos levaram a procurar os mecanismos que desencadeiam a superativação do UPS.

Neste contexto, o estresse oxidativo modula diretamente a atividade do proteassoma (Aiken et al. 2011); portanto, surgiu como um alvo promissor na miopatia esquelética induzida por IC (Barker & Traber, 2007).

O aumento do estresse oxidativo na IC resulta de um desequilíbrio entre as atividades pró e antioxidante.

Enzimas antioxidantes (por exemplo: superóxido dismutase, catalase e glutationa peroxidase) mostram expressão reduzida e atividade prejudicada no músculo esquelético de pacientes com IC, quando comparados com indivíduos saudáveis (Linke et al. 2005).

Em contraste, o aumento da produção de espécies reativas de oxigênio da mitocôndria e outras fontes pode desempenhar um papel importante na miopatia esquelética induzida pela IC.

Experimentos com modelo animal de IC induzida por infarto do miocárdio em ratos (12 semanas após a ligadura da artéria coronária) sugerem que a NADPH oxidase, uma importante fonte geradora de espécies reativas de oxigênio, está superativada no músculo esquelético. (L. Bechara, J. Moreira, P. Jannig, V. Voltarelli, P. Dourado, A. Vasconcelos, C. Scavone, P. Ramires e P. Brum, observações não publicadas).

A hiperatividade da NADPH oxidase apresenta correlação positiva com a atividade do proteassoma, a qual é positivamente influenciada por TEA, que restaurou o equilíbrio redox no músculo esquelético em um modelo de rato com IC, o que foi associado à redução da atividade do proteassoma, melhora da massa muscular esquelética e restauração da atividade da superóxido dismutase (Moreira et al. 2013).

Em conjunto, estas respostas podem estar relacionadas à atividade reduzida de NADPH observada em estudo em andamento.

Recentemente, foi demonstrado que a hiperatividade da NADPH oxidase, a ativação do NF-B e o aumento da fosforilação do p38 levam à atrofia do músculo glicolítico na insuficiência cardíaca (IC).

Testamos se o TEA regularia o equilíbrio redox muscular e a degradação de proteínas, diminuindo a hiperatividade da NADPH oxidase e restabelecendo a sinalização de NF-B, a fosforilação de p38 e a atividade de proteassoma no músculo plantar de ratos com IC (IM) induzida por infarto do miocárdio.

Trinta e dois ratos Wistar machos foram submetidos à MI ou cirurgia fictícia (SHAM) e foram aleatoriamente designados para grupos não treinados (UNT) e treinados (T; 8 semanas de TEA na esteira).

TEA impediu sinais de IC e atrofia muscular esquelética em MI-T, o que mostrou uma melhor tolerância ao exercício, disfunção cardíaca atenuada e aumento da área transversal da fibra plantar.

O TEA melhorou a homeostase redox plantaris nos ratos com insuficiência cardíaca associada a uma diminuição da NADPH oxidase, ativação de proteínas sensíveis ao redox e hiperatividade do proteassoma, prevenindo ainda mais a atrofia.

Estes dados reforçam o papel do exercício como uma terapia eficiente para a perda de massa muscular na IC.

Referência:

Skeletal myopathy in heart failure: effects of aerobic exercise training

P. C. Brum1,2,A.V.Bacurau1,T.F.Cunha1,L.R. G.Bechara1and J. B. N. Moreira21School of Physical Education and Sport, University of Sao Paulo, Sao Paulo, Brazil2K.G. Jebsen Center of Exercise in Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norwa

Exp Physiol99.4 (2014) pp 616–620

ESCRITO POR:

Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'Ana

Doutorando em Cardiologia FISCLINEX - UERJ

DIETA DO MEDITERRÂNEO

A melhor dieta para 2023 e o estilo mediterrâneo de alimentação apoiado pela ciência.
Estamos sempre procurando por mais condições de saúde que possamos abordar.
Porém, muitas vezes não há dados científicos suficientes examinando a dieta x e a condição x.
No entanto, a saúde dos ossos e articulações é uma área em que há uma boa quantidade de literatura científica. Também reconhecemos que nossa população está envelhecendo, portanto, focar em dietas que possam aumentar a qualidade de vida dos idosos é um elemento importante.
A mensagem para levar para casa aqui é o reconhecimento de que a dieta mediterrânea não é realmente apenas sobre os alimentos ao redor do mediterrâneo. Você pode aprender as lições e a abordagem do padrão alimentar mediterrâneo e aplicá-lo a qualquer cozinha de qualquer país.
Reconhecemos que mais e mais pessoas estão comendo uma espécie de dieta à base de plantas ou pelo menos tentando. Numerosos estudos descobriram que a dieta mediterrânea pode reduzir o risco de diabetes, colesterol alto, demência, perda de memória, depressão e câncer de mama.
A dieta, que é mais um estilo de alimentação de uma dieta restrita, também tem sido associada a ossos mais fortes, um coração mais saudável e uma vida mais longa.
A dieta apresenta culinária simples e baseada em vegetais, com a maior parte de cada refeição focada em frutas e vegetais, grãos integrais, feijões e sementes, com algumas nozes e forte ênfase no azeite extra-virgem. Outras gorduras além do azeite, como manteiga, raramente são consumidas, e o açúcar e os alimentos refinados são reservados para ocasiões especiais.
As interações sociais durante as refeições e exercícios são pilares básicos do estilo mediterrâneo de alimentação e as mudanças no estilo de vida, que fazem parte da dieta, incluem comer com amigos e familiares, socializar durante as refeições, comer conscientemente os alimentos favoritos, bem como movimentos e exercícios conscientes.

ESCRITO POR:
Dr. Renato Ramos Pinheiro
Endocrinologista

SERVIÇOS DE APOIO – MANUTENÇÃO

No HTO Baixada, como em todos os hospitais, temos os anjos da guarda do Serviço de Manutenção, sempre prestativos e eficientes quando alguma coisa não funcionou bem.

Estão à disposição 24 horas por dia, 7 dias na semana, para reparos, reformas, acréscimos, consertos etc, no que se refere a partes elétricas, hidráulicas, pinturas e jardinagem. Inúmeras vezes suas atuações são emergenciais, da mesma forma que num Pronto Socorro Médico, podendo custar a vida de um paciente. Já pensou quando falta luz no meio de uma cirurgia e o gerador não entra automaticamente?

Enquanto tudo está funcionando bem temos a tendência de ignorar a existência deles, esquecendo que o estado de calmaria no funcionamento se deve ao trabalho preventivo constante que eles realizam. Mas quando algo para de funcionar: CHAMA A MANUTENÇÃO AGORA!

Esta equipe discreta, reclusa no seu cantinho, está sempre solícita aos chamados de reparos, sob o comando do Adriano, o "Dida", que impõe regime militar aos demais. Estão muito conscientes de que não podem ser vetores de contaminação e devem sempre evitar o constrangimento de pacientes, acompanhantes e colaboradores.

Da esquerda para direita:
Jorge Luiz Xavier (J.G. Gordim)
Adriano Ribeiro (Dida)
Alexandro Francisco de Assis (Careca)
José Wellington Alves (Pará)
Antônio Carlos da Conceição (Velhinho)
Zé Bagunça (José Weverson de Souza).

ANO DE 2023 – COMBATA O SEDENTARISMO

Início de ano, e todos colocando em prática as promessas e planos de mudanças para o ano que se inicia. Sair do sedentarismo está entre as promessas a serem colocadas em prática. Isto é importante, pois no Brasil estima-se que mais de 60% dos adultos, que vivem em áreas urbanas, não praticam atividade física.

O profissional de Educação Física é a pessoa correta para orientá-lo, fazendo com que você pratique uma atividade segura e alinhada com seus objetivos. Independente de qual for a modalidade escolhida por você, a prática de qualquer atividade deve seguir um planejamento e seguir os princípios e as progressões didáticas/pedagógicas que norteiam qualquer modalidade.

Ao praticar uma atividade física, isto irá forçar algumas modificações no seu organismo, exigindo que ele crie adaptações, tornando-o mais fortalecido. Algumas modificações são: melhora do tônus muscular, melhora da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e aumento do gasto calórico, ajudando na perda de peso e diminuindo a gordura corporal. Sem falar nos efeitos fisiológicos, como: redução da pressão arterial de repouso, diminuição do colesterol total, prevenção e controle do diabetes. E o fator social, pois o contato com pessoas num ambiente de esporte, cria um ambiente "leve" e descontraído, o qual facilita a conexão entre as pessoas.

Escolha uma atividade física que você mais gosta e, se não tiver nenhuma, faça aquela que é mais próxima e mais fácil para você fazer. Minimizar tudo que possa gerar contratempos, é uma estratégia bem interessante para você ter uma regularidade e evitar faltar.

Saiba que devemos nos exercitar todos os dias; é claro que nos dias em que não for possível, tudo bem! Mas em todos os outros, separe um período de 30 a 60 minutos por dia para você cuidar da sua saúde, fazendo exercícios.

Seguem algumas dicas:

- Procure não treinar em jejum (a não ser que você esteja acostumado e sendo orientado por um nutricionista), pois a ingestão de algum alimento que contenha carboidrato, 30 a 60 minutos antes do treino, é essencial para se ter a energia necessária à prática da atividade física.
- mantenha-se hidratado, o que é fundamental a fim de retardar a fadiga e garantir a qualidade do treino. O ideal é a cada 20minutos de treino ingerir 200ml de líquido, de preferência água.
- respeite seus limites, não queira copiar o ritmo de outra pessoa. Faça tudo que esteja dentro do seu planejamento. Lembre-se de que a constância nos treinos é que irá fazer você chegar ao seu objetivo e não um treino apenas.
- Se for possível, antes de iniciar, faça uma visita ao seu médico para passar por um check-up geral, para ter a certeza de que está tudo OK com sua saúde, e, assim, você poderá desfrutar de todos os benefícios que o exercício físico proporciona.

ESCRITO POR:
Raphael Sacramento
Profissional de Educação Física

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

PARABÉNS NOVA IGUAÇU: 190 anos

Sou grato a esta cidade de imigrantes, que acolheu minha família. Fomos para a lavoura de laranja, fomos cinema, fomos serralharia Cocozza, fomos forró ferrado, sorvetão, teatro, Jardim Marajoara, suor, perdas e ganhos, mas sempre dedicados à cidade.
Felicidades Nova Iguaçu!!!
Obrigado a tantos amigos e histórias vividas nesta Terra.

IGUAÇU Origem: TUPI
Significado: LOCAL COM GRANDE QUANTIDADE DE ÁGUA

Breve Histórico de nossa Nova Iguaçu:

Esta região era habitada inicialmente por tribos de índios jacutingas e tupinambás. O território que hoje forma a cidade de Nova Iguaçu passou por diversas transformações ao longo do tempo. Inicialmente, a Freguesia de Nossa Senhora da Piedade do Iguaçu, nascida às margens do Rio Iguassú, prosperou devido à intensa movimentação de tropeiros no local. Através da utilização do Caminho do Ouro, o qual escoava a produção das Minas Gerais para a Capital, a região teve seu desenvolvimento impulsionado, contando posteriormente com uma capela curada. Em 1750, como consequência deste desenvolvimento, foi elevada a Freguesia, e o Caminho Novo com a redução de seu uso passou a ser chamado de Caminho Velho.

Com o crescimento econômico e populacional da região, além da criação da Estrada Real do Comércio, a qual foi a primeira via de escoamento da produção de café do interior do país para a capital, viu-se a necessidade da criação de um município. Em 15 de janeiro de 1833, foi criada a Vila de Iguassú (água grande em tupi-guarani) e em julho do mesmo ano foi instalada a câmara dos vereadores, contando com sete representantes.

Em 1835, a Vila passou por um momento de dificuldade em sua história, com a dissolução da Câmara dos Vereadores, em abril do mesmo ano, o município foi desmembrado, tendo seu território dividido primeiramente entre Vassouras e Magé e, em 07 de maio do ano seguinte, a partir de uma lei, foi determinado que as Freguesias de Marapicu, Iguassú, Jacutinga e Pilar fossem provisoriamente integradas à Freguesia de Niterói. Porém, a partir da insatisfação da população, um movimento pelo retorno ao status de Vila da região foi iniciado, liderado pelos próprios moradores. E, em 10 de dezembro de 1836, Iguassú readquire sua condição de Vila e a câmara é restaurada. Então, aconteceu a chegada da Estrada de Ferro Dom Pedro II, em 1858 (atual Estrada de Ferro Central do Brasil), cortando o Arraial de Maxambomba e escoando a produção da fazenda de mesmo nome para a capital e extinguindo o transporte fluvial, por ser mais barato, rápido e seguro. Esta mudança provocou o aumento do comércio na região e, com a prosperidade do Arraial, a Matriz de Santo Antônio de Jacutinga foi transferida para as margens da região. E, posteriormente, devido, entre outros fatores, às

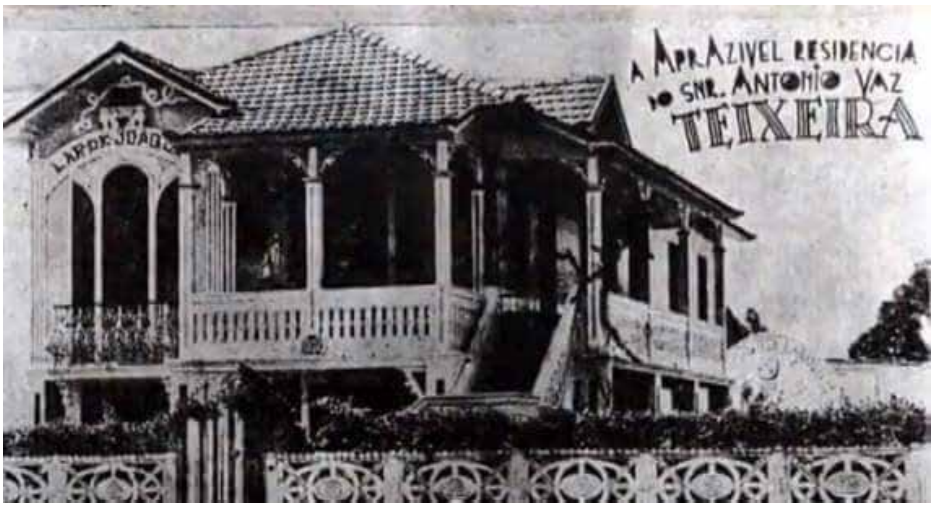
epidemias ocorridas na Vila de Iguassú, o centro econômico da região foi mudado para Maxambomba, seguindo às margens da ferrovia. Por um decreto de maio de 1891, passando à condição de Vila e, em julho do mesmo ano, através de outro decreto, foi elevada a Cidade. O nome Maxambomba é derivado de um mecanismo de tração sobre os trilhos utilizado para assentar as cargas durante o transporte fluvial nos engenhos e foi utilizado para nomear o Rio que atravessava a região de mesmo nome.

Em 1916, Maxambomba teve seu nome oficialmente mudado para Nova Iguassú e, tempos depois, após uma reforma ortográfica na língua portuguesa, teve sua grafia alterada para Iguaçu. Das plantações existentes na região, a laranja foi a que mais prosperou, devido ao solo ideal, tendo seu auge entre 1930 a 1956, marcando a cidade como "Cidade Perfume", pois os laranjais em floração espalhavam seu perfume por toda a cidade. Porém, com a chegada da II Guerra Mundial, o escoamento da produção, que em sua maioria era exportada para a Europa, foi interrompida, além da baixa cotação da laranja no mercado. Em consequência, as regiões de plantio foram loteadas.

A mesma ferrovia, responsável pela prosperidade de Maxambomba, teve papel fundamental durante o Bota Abaixo, de Pereira Passos, na capital da cidade. Com a derrubada das habitações populares, devido à proliferação de doenças, a população, que antes habitava estes locais, transferiu-se para as regiões periféricas, entre elas a Baixada Fluminense; pois, além da facilidade de chegar aos seus empregos na Capital, o preço do loteamento era mais barato.

Nova Iguaçu nos tempos de hoje!!!

É a cidade mais rica e forte da Região da Baixada Fluminense.



A cidade passou por vários ciclos e hoje tem como atividades econômicas principalmente o comércio, os serviços e a indústria. A sua agricultura atualmente é incipiente.

E desde quando começou a Pandemia e na contramão da crise econômica (durante e pós-pandemia), que diminui investimentos e muitos comércios de pequeno e médio porte fecharam, o setor de gastronomia foi o mais pulsante, gerando muitas novas oportunidades; o setor imobiliário, conta com grandes empreendimentos e de alto padrão e temos ainda a enorme força de nosso setor industrial.

Temos 02 grandes shoppings na cidade: Top Shopping e Shopping Nova Iguaçu (Shopping da Pedreira. Sendo o primeiro, Top Shopping, mais antigo e tradicional. E temos o Shopping Nova Iguaçu, Pedreira, com uma pegada mais moderna, com um grande visual da Pedreira e de sua cachoeira natural (que vem da chuva, no meio das pedras de seu paredão). É o único shopping do Rio com um enorme palco para shows e eventos.

Ao andarmos na cidade, temos a Via Light, e, no entorno, a nossa bela Tinguá, que conta com belas cachoeiras, trilhas e diversas espécies arbóreas, de mamíferos, aves e peixes. Muitas das quedas d'água do bairro estão em propriedades particulares, transformadas em sítios. Um belo lugar, com muita natureza para se conhecer.

E não podemos esquecer a nossa Serra do Vulcão, onde temos trilhas diversas que atraem adeptos de trekking e esportes radicais. A 856 m de altura, há duas rampas para prática de parapente e asa-delta, onde já foram disputados campeonatos estaduais de voo livre (Super Race). Na serra, existem outros pontos turísticos, como a Pedra da Contenda (ao lado da cratera do vulcão), utilizada para a prática de rapel e com um visual espetacular de toda a região.

E, mais uma vez, Parabéns Nova Iguaçu, pelos seus 190 anos.

#euamonovaiguacu #novaiguacu190anos #novaiguacu #Marceloborghi #famigliaitaliana

ESCRITO POR:
Marcelo Borghi
Ator, Diretor e Produtor Cultural

TIPOS DE AVEIA: VOCÊ SABE ESCOLHER?

A aveia é classificada como um alimento funcional, que além dos valores nutricionais, fornece benefícios à saúde, prevenindo doenças. No caso da aveia, a beta-glucana, uma fibra presente nela tem como sua principal função auxiliar na redução do colesterol. Essas fibras estão relacionadas também no controle de peso, pois proporcionam prolongada sensação de saciedade, além de controlar o nível de açúcar no sangue. A recomendação do consumo diário de fibras adequado para adultos saudáveis é 20-30g/dia, o equivalente a mais ou menos 5 porções de frutas e vegetais e 3 porções de cereais integrais, como a aveia.

Flocos de aveia: são os flocos de aveia inteiros prensados para chegar neste formato, removendo apenas a casca não comestível. Pode ser encontrado em flocos grossos ou finos. Este tipo pode ser mais interessante para praticantes de atividade física que visam aumento de ganho de massa muscular, por conter maior quantidade de carboidrato.

Farinha de aveia: ocorre uma moagem da parte interna dos grãos. Neste processo ela perde boa parte dos seus nutrientes e das fibras. É mais indicada para ser utilizada somente em alguns tipos de preparos específicos, como bolo e pães.

Farelo de aveia: é quando a camada externa é removida formando o farelo. Ele é obtido através da casca dos grãos de aveia. O farelo de aveia contém significativamente mais fibras (devido ao seu processamento) do que a aveia em flocos, principalmente a do tipo beta-glucana. Entre as três opções, ela é a mais indicada para o consumo diário normal, por conter maior valor nutricional e melhores proporções dos carboidratos, proteínas, gorduras e fibras.

ESCRITO POR:
Clara N. Filipak
Nutricionista
CRN: 20101893
Atendimento online e presencial:
Nova Iguaçu e Ipanema
Telefone (21) 97922-9542
Instagram: claranfnut
Facebook: Clara N. Filipak

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

OBRAS DO CENTRO DE IMAGEM DO HGNI AVANÇAM E NOVAS SALAS SÃO ENTREGUES

O ano começou com boas notícias para os pacientes que são atendidos no Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI). As obras de expansão do Centro de Imagem continuam avançando e mais duas salas de ultrassonografia, além da recepção do raio-x, foram entregues. Nesta segunda-feira (2), as reformas foram iniciadas em outros setores.

O Centro de Imagem foi adequado para funcionar normalmente enquanto passa pelas reformas, sem haver qualquer paralisação dos serviços oferecidos pelo HGNI à população. Por mês, são feitos cerca de 15 mil exames de imagem no local, entre tomografias, ultrassonografias, ecocardiogramas, ecodoppler, raio-x e outros. A expectativa é dobrar o número de exames com a ampliação do setor, que está com 60% das obras concluídas.

"É um hospital com uma realidade complexa de atendimentos e recebe vítimas de toda a Baixada Fluminense que, na maioria das vezes, precisam de exames de imagem. O avanço das obras representa uma maior assistência para a população, com equipamentos de alta qualidade e a melhoria da estrutura para salvar vidas", ressalta o Prefeito Rogério Lisboa.

Com as reformas, o Centro de Imagem já conta com salas de ultrassonografia, raio-x, área técnica de radiologia e dois espaços específicos onde funcionam os tomógrafos, sendo um deles de altíssima resolução para atender a complexidade dos pacientes que chegam à emergência ou estão internados. A obra foi projetada para também ter um espaço de ressonância magnética. A aquisição do equipamento está em negociação entre a Prefeitura de Nova Iguaçu e o Governo Federal.

"Planejamos as obras no setor de imagem em duas etapas. Com a conclusão da primeira fase, vamos iniciar a obra na outra parte, sem paralisar qualquer serviço. Nossa intenção é ampliar a assistência e modernizar o Centro de Imagem, aumentando o número de salas, de equipamentos e exames", explica o Diretor-geral do HGNI, Joé Sestello.

Além das reformas na infraestrutura, o local também recebeu uma rede de distribuição elétrica específica para os equipamentos do setor; uma rede de gases que são utilizados para atender pacientes com a necessidade do uso de oxigênio; e um serviço de digitalização dos exames de imagem, que está sendo incorporado ao sistema de informática. O HGNI também passa por obras na Estação de Tratamento de Esgoto (ETE). Os serviços em setores como o ambulatório, parte da sala verde, a emergência pediátrica, as 40 enfermarias adultas e 10 da pediatria e o telhado já foram concluídos.

Fotos: Alziro Xavier / PMNI

FESTIVAL DE ARTES DE NOVA IGUAÇU RESGATA A CULTURA POPULAR COM O TRADICIONAL ENCONTRO DE FOLIA DE REIS

Alegria, emoção, diversão e fé. Este misto de sentimentos tomou a Praça Rui Barbosa, no Centro, na manhã deste sábado (14), durante o tradicional festejo de Folia de Reis. O evento integra o Festival de Artes de Nova Iguaçu, que foi criado com a intenção de resgatar tradições históricas e valorizar os artistas locais. Ele também faz parte da programação de celebração dos 190 anos da cidade.

Seis jornadas, compostas por mestre, contramestre, bandeireiro, palhaços e foliões se apresentaram para idosos, adultos e crianças. Logo depois, seguiram cortejo pelo Calçadão, dançando e se divertindo com quem passava pelo local. Não faltaram fotos, sorrisos e demonstrações de fé. A Folia de Reis é um evento cultural e religioso, que também prega a diversidade. Esta é uma manifestação centenária na cidade de Nova Iguaçu e a Prefeitura, através da Fundação Educacional e Cultura de Nova Iguaçu (FENIG) e da Secretaria Municipal de Cultura (SEMCULT) vem resgatando esta e outras tradições.

"As Folias de Reis são uma das manifestações mais importantes da cultura popular, do simbolismo e religiosidade, própria do povo brasileiro; e Nova Iguaçu tem folias centenárias que estão sendo valorizadas", destaca o Secretário de Cultura, Marcus Monteiro. "Outro ponto legal é falar da quantidade de jovens participando das apresentações. Isto é a certeza de que esta manifestação cultural vai durar e gerações futuras terão o privilégio de assisti-la", completa.

A Professora Sônia Maria Saimon, de 71 anos, conta que, quando pequena, costumava ver e se divertir com as apresentações de Folia de Reis em Santo Antônio de Pádua, cidade onde nasceu. Hoje moradora de Nova Iguaçu, ela pode reviver momentos da infância e se emocionou.

"Foi uma verdadeira felicidade. Estou muito contente da Prefeitura estar levando em frente esta tradição. Como professora, para mim, isto é muito importante. Acho lindo, amo de verdade", conta ela.

Participaram do Encontro de Folia de Reis as jornadas: Boas Novas de Belém, Nova Jerusalém, Estrela Luminosa, Sempre Viva do Oriente, Estrela do Oriente e Família Sagrada de Nazaré. Além do Secretário de Cultura do município, também prestigiaram o evento os Secretários de Meio Ambiente e Agricultura (SEMAM), Fernando Cid; de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Turismo (SEMDETUR), Mário Lopes. O Presidente da FENIG, Miguel Ribeiro, explicou a importância do Festival de Artes para Nova Iguaçu e anunciou novidades para 2023.

"Nova Iguaçu terá o maior Festival de Artes da sua história, com pelo menos 196 apresentações culturais previstas na cidade até julho", conta.

Nova Iguaçu terá novo equipamento cultural

Durante o lançamento do Festival de Artes de Nova Iguaçu, que aconteceu na última sexta-feira (13) à noite, o Prefeito Rogerio Lisboa anunciou a desapropriação do Lar de Joaquina, que fica na Rua Abílio Augusto Távora, n° 86, no Centro. O histórico patrimônio foi tombado pelo Instituto Estadual do Patrimônio Cultural (INEPAC), em 1989, pela sua importância cultural para a cidade. No local está prevista a construção de mais um equipamento cultural para Nova Iguaçu.

As celebrações dos 190 anos da cidade tiveram início com a peça "Morre uma Estrela", do autor Gabriel Fontoura. O evento foi promovido pela Secretaria Municipal de Cultura (SEMCULT) e pela Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG) e aconteceu no Teatro Sylvio Monteiro, na Casa de Cultura, contando com a participação de autoridades do município e convidados.

"Quero agradecer a cada servidor público, pois quando assumimos o governo, tínhamos um déficit orçamentário muito grande. Hoje estamos com as dívidas pagas. Plantamos mais de 70 mil árvores, resgatamos patrimônios históricos, enfrentamos uma pandemia em que nossos alunos, por quase dois anos, não ficaram sem receber a merenda escolar; e valorizamos os nossos artistas locais. Estas são ações que dão orgulho à cidade e vamos seguir trabalhando a fim de melhorá-la cada vez mais", destaca o Prefeito Rogerio Lisboa.

Domingo terá missa, música e uma viagem à história

No dia do aniversário de Nova Iguaçu não vai faltar programação para todos os gostos. As atividades começam às 08h30 com o passeio ciclístico. Cerca de 15 quilômetros de ruas de Nova Iguaçu vão se tornar uma grande ciclovia para quem gosta do esporte. Às 09h as crianças disputam a Corrida Infantil, com percurso de 900 metros. Também às 09h acontece a missa em ação de graças, que será celebrada pelo Bispo emérito Dom Luciano Bergamin, na Catedral Santo Antônio de Jacutinga, que fica na Avenida Marechal Floriano Peixoto, n° 2.264, no Centro.

Às 10h30 acontece a primeira edição do evento 'Música na Natureza', projeto que promove a valorização dos artistas locais, em um encontro que junta meio ambiente e público. Os iguaçuanos Renan Oliveira, Laisa Viana, Johnson Almeida, Luís Brito, grupo Só Damas e Expressão vão se apresentar levando gêneros musicais para todos os gostos. Mais tarde, às 14h, a artista plástica Elisângela Monforte fará um guiamento histórico interpretando a personagem Condessa do Iguassú, filha de D. Pedro I. No bate-papo com o público, ela falará sobre a relevância histórica da cidade e promete contar "fofocas dos tempos do império", como gosta de dizer. O encontro acontece no Parque Histórico e Arqueológico de Iguassú Velha, berço da Baixada Fluminense.

PRIMEIRO BEBÊ IGUAÇUANO DE 2023 É UM MENINO, NASCIDO NA MATERNIDADE MARIANA BULHÕES

Gael foi o primeiro iguaçuano a nascer na Maternidade Mariana Bulhões em 2023. O bebê veio ao mundo à 01h42m da madrugada do último domingo, dia 1° de janeiro, por parto normal, medindo 51 centímetros e pesando 3.020 kg. O recém-nascido já está na enfermaria junto com a mãe Vitória Endy da Silva, moradora de Nova Iguaçu.

De acordo com a equipe médica, o parto de Gael ocorreu conforme o esperado. O bebê está bem de saúde e será avaliado pelo pediatra. Caso tudo ocorra bem, tanto ele quanto sua mãe receberão alta da maternidade nos próximos dias.

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

COMO FUNCIONAM OS FUNDOS DE INVESTIMENTOS?

(Parte 01)

Se você quer se tornar um Investidor, precisa conhecer como funciona este Produto Financeiro, muito popular por sua simplicidade e por ser a porta de entrada para muitos no Mundo das Finanças. Os Fundos de Investimentos são verdadeiros Condomínios de Investidores, sejam eles pessoas físicas ou jurídicas, cujo objetivo comum é obter ganhos financeiros. Por isto os Fundos investem em uma Carteira de títulos e valores mobiliários. E ao adquirir uma Cota, que é uma fração do patrimônio do fundo, o investidor passa a ser um cotista, adquirindo assim direitos e deveres. Sim, o cotista tem vários direitos e deveres, dentre os direitos, podemos elencar: o de participar e votar nas Assembleias e o direito de ser remunerado proporcionalmente pelo fundo, de acordo com o regulamento.

Os Fundos de Investimentos são uma oportunidade para os pequenos investidores terem acesso a ativos mais sofisticados com custos menores, além de dispor de uma administração especializada, que proporcione o alcance de investimentos antes disponíveis apenas para grandes adquirentes.

Quanto aos Tipos de Fundos, eles podem ser constituídos em condomínios abertos ou fechados. Quando abertos, os cotistas podem solicitar os resgastes a qualquer momento. Se forem fechados, o investidor só consegue vender as suas cotas no Mercado Secundário (Ex: FII – Fundos de Investimentos Imobiliários).

Quanto aos tipos de investidores, os fundos podem estar disponíveis para Investidores gerais (público geral), investidores qualificados (aquele que possui mais de R$ 1 milhão em investimentos) e investidores profissionais (aqueles que possuem investimentos superiores a R$ 10 milhões). Existem também os Fundos de investimentos Exclusivos (recebem a aplicação de um único cotista) e os Fundos de Investimentos restritos (recebem investimentos de Empresas do mesmo grupo, membros de uma mesma família etc.).

A Gestão da Carteira pode ser Discricionária e não discricionária. Na gestão discricionária, a Instituição gerencia totalmente, a seu critério, os ativos do cliente. Na gestão não discricionária, o próprio investidor toma as decisões e informa ao gestor do fundo.

Fundos Ativos ou Passivos, podem ser assim denominados de acordo com a sua Política de Gestão. Nos Fundos Ativos, o Gestor emprega uma estratégia a médio e longo prazo com o objetivo de superar determinado benchmark (referência para avaliar a performance de um ativo ou de um Fundo de Investimento), podendo ser: CDI, IBOVESPA, IPCA, dentre outros. Já os Fundos Passivos também possuem benchmark, mas o Gestor não possui o Objetivo de superá-lo, apenas acompanhá-lo mas nunca ultrapassá-lo.

É importante esclarecer que os Fundos de Gestão Ativa possuem Taxa de Performance, que é um prêmio pago pelo cotista ao gestor quando ele ultrapassa determinado nível de rendimento (também chamado de marca d´água ou linha d´água).

Quanto ao Tipo, os Fundos podem ser de: Renda Fixa, Multimercado, Renda Variável (Fundo de Ações, FII – Fundo de Investimento Imobiliário). Temos também os FIDC – Fundos de Investimentos em Direitos Creditórios, que é considerado pela regulação da CVM – Comissão de Valores Mobiliários, um Fundo de Renda Fixa.

No próximo artigo, vamos falar sobre os Prestadores de Serviços e como eles ajudam os Fundos de Investimentos a serem um ativo cada vez mais seguro e eficiente.

Um abraço e até lá!

Referências Eletrônicas:

- https://www.infomoney.com.br;
- https://www.clubedovalor.com.br;
- https://blog.toroinvestimentos.com.br.

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:
Cristiano Silva

Economista e Assessor de Investimentos
Instagram: cristiano_silva8022
E-mail: cristiano.silva@versacapital.com.br

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

Seguro de

Responsabilidade Civil Profissional - E&O

Médicos, Enfermeiros, Biomédicos, Farmacêuticos, Fisioterapeutas, entre outras atividades e especialidades

O que é o Seguro de Responsabilidade Civil Profissional?

O Seguro de Responsabilidade Civil Profissional **garante a Indenização de Reclamações de Terceiros contra o Segurado por Falhas Profissionais** pelas quais o Segurado seja responsabilizado em: sentença judicial transitada em julgado; decisão arbitral da qual não caiba recurso; decisão final proferida em processo administrativo (incluindo órgãos de classe); ou acordo autorizado de modo expresso pela Seguradora.

O que é uma falha profissional na Área Médica?

Qualquer ato, erro ou omissão culposo, praticado pelo Segurado na execução de um Ato Médico, que cause um dano corporal, danos estéticos, dano material e/ou dano moral a um terceiro.

ATO MÉDICO são considerados os procedimentos médicos e odontológicos, prescrição e/ou administração de medicamentos, procedimento cirúrgico, emissão de documentos médicos, enfermagem, serviços de fisioterapia, serviços de nutrição e demais procedimentos profissionais necessários para a prestação da atividade médica.

Quem é o Segurado?

Pessoa física contratante do Seguro devidamente habilitado pelas respectivas entidades e conselhos de classe.

Quais são as Principais Coberturas do Seguro?

- Custos de Defesa
- Calúnia Injúria e Difamação
- Custos Emergenciais
- Despesas de Publicidade
- Extravio, roubo e furto de documentos de clientes
- Quebra de Sigilo Profissional
- Chefe de Equipe
- Ato do Bom Samaritano
- Pessoa Jurídica do Segurado
- Falhas Profissionais na Execução de qualquer Ato Médico, Ocorridas Durante a Prestação de Serviços Profissionais Relativos à Saúde de Pessoas Diretamente sob Tratamento, e Inerentes à Atividade Médica Profissional Desenvolvida nos Locais Ocupados pelo Segurado, Devidamente Identificados Nesta Apólice

Obs: Coberturas ofertadas devidamente descritas na cotação.

Quais são as principais exclusões?

- Atos Dolosos
- Reclamações já Conhecidas
- Atos ou Reclamações Anteriores à Data de Retroatividade
- Ausência do 'Termo de Consentimento'
- Tratamento Domiciliar
- Atos Praticados por Profissionais não Habilitados
- Atos e Procedimentos Puramente Estéticos
- Outras de Acordo com as 'Condições Gerais e Especiais' deste Produto

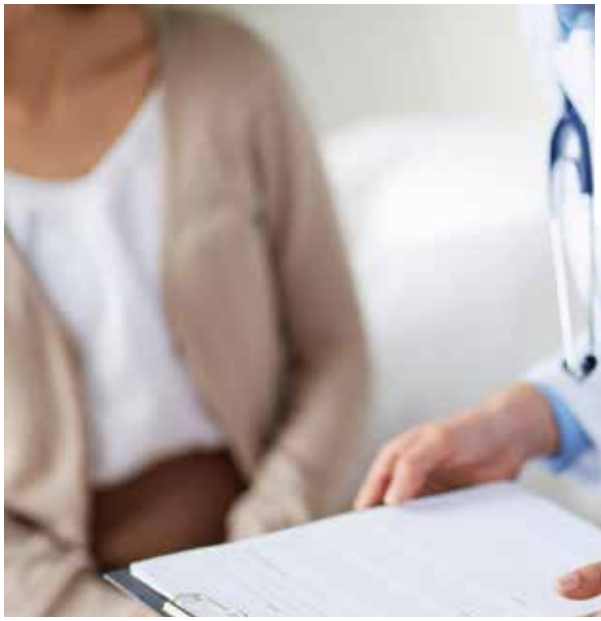
LIEN CORRETORA
www.liencorretora.com.br
21 99429-5977
leandro.david@liencorretora.com.br

fator seguradora

***Querido Associado**, a nossa Casa pensando em você, sempre pesquisa, lê, navega na Internet... busca a informação para sempre ajudá-lo.*
Meu nome é Felipe Chalfun Florentino, sou o Advogado da AMNI e faço também consultoria para os nossos associados e sempre estaremos à sua disposição para maiores informações.
Segue um texto sugerido por nós, muito atual, sobre tudo o que está acontecendo na área da Saúde e no meio Médico, quantas ações, quantos questionamentos...
O texto foi escrito pelo nosso colega, Dr. Rômulo Gustavo de Moraes Ovando, do Escritório Moraes Ovando Advogados. Aproveitem a leitura e um ótimo ano novo para todos.

DA APLICAÇÃO DO CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR NA RELAÇÃO MÉDICO E PACIENTE

O código de defesa do consumidor é um código difícil de ser aplicado à atividade médica, isto porque prestação de serviço médico não é mercadoria e a resposta orgânica é individualizada na dependência de características genéticas, ambientais, nutricionais, etárias, de gênero e até sazonais.
No entanto, o serviço é qualquer atividade fornecida no mercado de consumo. O Art. 3º do código de defesa do consumidor [1], que é lei federal, editado sob nº 8078/1990, de 11 de setembro de 1990, fala de produto como qualquer bem móvel, imóvel, material ou imaterial. O médico não está obrigado a um contrato de resultado, mas de meios. Isto quer dizer que o resultado pode até ser pretendido pelo paciente, o que invariavelmente implica em muitas variáveis. Quando se tratar de cirurgia plástica estética, o resultado e os meios podem ser acordados através de contrato, mas ainda assim haverá variáveis imponderáveis que podem comprometer a resultante e que podem alterar a relação médico/paciente.
Outro ponto importante diz respeito às obrigações das prestadoras de serviço médico como as cooperativas e seguradoras. Há aqui um conflito de interesses. As prestadoras, como qualquer iniciativa empresarial, visam o lucro, ou quando muito evitar prejuízo econômico. Este é o campo de batalha entre o médico e a empresa. Esta tende a interferir em suas decisões médicas, jogando o resultado para a responsabilidade médica. Baseado nesses atritos e constantes desentendimentos, o Conselho Federal de Medicina baixou resolução no. 1401, de 11/11/93, na qual obriga as prestadoras a garantir o atendimento a todas as enfermidades relacionadas no Código Internacional de Doenças (CID) da OMS (Organização Mundial da Saúde). Em termos de prestação de serviços hospitalares, consoante dispõe o artigo 14, caput, do Código de Defesa do Consumidor [2], a Instituição responde pelos resultados lesivos ao paciente.
Sendo assim a relação entre o médico e o paciente, em termos de defesa do código do consumidor, constitui-se referencial que deve ser destacado a fim de fortalecer as relações entre as partes interessadas, mas não se devem esquecer as variáveis imponderáveis que norteiam os fundamentos do relacionamento médico/paciente.
Cabe ressaltar que a responsabilidade civil médica é baseada na subjetividade, ou seja, por ser o médico um profissional liberal, este deverá comprovar que não agiu com negligência, imperícia ou imprudência, consoante dispõe o artigo 14, § 4º, do Código de Defesa do Consumidor [3].



Todavia, o tratamento médico pode ser alcançado pelos princípios basilares do Código de Defesa do Consumidor, sendo que o paciente encontra-se na posição de consumidor nos termos do artigo 2º do Código de Defesa do Consumidor [4]. Desta forma, o dever de informação, não tão somente inerente à atividade médica, é um dos direitos do consumidor: informação clara e adequada sobre os mais diversos produtos e serviços, especificando a quantidade, composição, características, preço e qualidade, assim como os riscos que apresentem consoante artigo 6º, III, do Código de Defesa do Consumidor[5].
Quanto à aplicação do Código de Defesa do Consumidor e a responsabilidade civil médica, Sílvio de Salvo Venosa [6] assim explana:
Cabe ao direito, hoje tendo em seu bojo o poderoso instrumento da lei do consumidor, colocar nos devidos extremos a responsabilidade civil do médico. Deve ser entendida como responsabilidade médica não somente a responsabilidade individual do profissional, mas também a dos estabelecimentos hospitalares, casas de saúde, clínicas, associações e sociedades de assistências, pessoas jurídicas, enfim, que, agindo por prepostos em atividade cientemente diluída, procuram amiúde fugir de seus deveres sociais, morais e jurídicos. O defeito ou falha da pessoa jurídica na prestação de serviços médicos independe de culpa, nos termos do art. 14 do Código de Defesa do Consumidor. Apenas a responsabilidade do médico, enquanto profissional liberal individual, continua no campo subjetivo (art. 14, § 4º), avaliada de acordo com o art. 186 do Código Civil e seus princípios tradicionais.
É possível concluir que sendo o direito um instrumento da adequação social, deve-se adequar aos rumos da medicina. Cabe ao juiz, ao analisar o caso concreto, situar e aplicar corretamente a responsabilidade médica. Cumpre aos operadores da medicina e à sociedade conscientizarem-se de seus deveres e direitos, atualmente com matizes diversas daquelas do início do século XX, nos primórdios da responsabilidade civil moderna.

[1] BRASIL, Lei Federal nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.
[2] BRASIL, Lei Federal nº 8.078, de 11 de setembro de 1990.
[6] VENOSA, Sílvio de Salvo. Direito civil: responsabilidade civil. 10. Ed. São Paulo: Atlas, 2010. P. 149

Fonte: https://ovandoadvocacia.jusbrasil.com.br/artigos/125575262/da-aplicacao-do-codigo-de-defesa-do-consumidor-na-relacao-medico-e-paciente

SUGERIDO POR:
Dr. Felipe Chalfun Florentino
Advogado da AMNI

PROTETOR SOLAR È ESSENCIAL NA TERCEIRA IDADE

As chamadas linhas de expressão, as manchinhas no rosto e as rugas são alguns dos primeiros sinais do envelhecimento. Com o passar dos anos, é natural que a pele mude e perca alguns nutrientes, como o colágeno e a elastina, mas, ainda assim, isto não significa que os cuidados devam diminuir com a idade, muito pelo contrário. O uso de um dos principais aliados da pele — o protetor solar — deve ser intensificado entre os idosos.

Isto porque, com a idade, os raios solares ficam "acumulados" na pele e, somados ao ressecamento cutâneo, também comum ao grupo, os efeitos são ainda piores. Além de prejudicar o aspecto estético do maior órgão do corpo, a exposição ao sol nos idosos pode favorecer ou ocasionar outros danos, como machucados, coceiras e infecções, e aumentar os riscos do desenvolvimento de câncer.

Cuidados simples são eficazes contra o mal:

Em primeiro lugar está o protetor solar. Na terceira idade, os produtos com fator de proteção mais alto (FPS 60) devem ser priorizados e precisam ser reaplicados ao longo do dia ou quando houver contato com água. Além disto, deve-se fazer uso de bonés, óculos de sol e roupas leves, além de evitar tomar sol no horário "mais forte".

Outro fator que ajuda no combate aos danos causados na pele é a hidratação. Por isto, os hidratantes certamente devem fazer parte da rotina de cuidados — e não apenas nos mais novos. Estes produtos ajudam a repor o líquido perdido ao longo do dia e contribuem para evitar o envelhecimento precoce.

Já a ingestão de líquido — cerca de dois litros por dia — também é essencial para manter a hidratação e fornecer outros nutrientes responsáveis pela recuperação da pele. Como na terceira idade é comum que a sede seja menor, a dica é procurar formas de relembrar a hora de tomar água, como usar despertadores, ter sempre uma garrafinha por perto ou optar por bebidas saborizadas, como sucos ou chás naturais. Em caso de dúvidas, procure sempre um Médico!

ESCRITO POR:

Dr. André Ramos

Geriatria - Saúde do Idoso

Atendimento:

Nova Iguaçu	2667-4806
Whatsapp	98090-4806
Recreio	3695-2000
Whatsapp	98789-2000

NEUROMA DE MORTON

O que é o Neuroma de Morton?
Trata-se de um espessamento do nervo digital comum, ocasionado pelo depósito de fibroblastos, que são células de reparo do corpo, no perineuro e no endoneuro. Ou seja, não podemos chamá-lo de um tumor verdadeiro apesar de receber o nome Neuroma (massa do nervo).

Este espessamento ocorre pela inflamação crônica do nervo digital comum entre a terceira e quarta articulação metatarsofalangiana (articulação dos dedos dos pés), causada por trauma! Sim, trauma mecânico, como andar com calçados apertados e altos por várias horas.
Além disto, outra condição que altera o espaço entre as articulações por onde passa este delicado Nervo, é a gravidez, quando ocorre retenção de líquido, pelo efeito hormonal da gestação, o que pode agravar o caso, diminuindo o espaço do nervo e aumentando o trauma, e consequentemente maior espessamento do nervo e mais dor.

A dor ocorre com a compressão lateral da parte anterior do pé: tecnicamente chamado de antepé. Sendo esta também uma manobra de exame físico para o diagnóstico.
Mas também pode ocorrer a dor com características neuropáticas, como dormência, formigamento, sensação de choque, que pode acontecer quando irradiada para o terceiro e quarto dedos.

O diagnóstico pode ser feito através da história clínica do paciente e a característica da dor.
Nos casos mais avançados podemos lançar mão dos exames de imagem para investigação mais detalhada, com exame de ultrassonografia do antepé e o exame de ressonância nuclear magnética do pé, onde é possível dimensionar o tamanho e a extensão da lesão.

O tratamento sempre será inicialmente clínico. Através do repouso, uso de calçados macios e confortáveis, assim como o uso de anti-inflamatórios orais e terapias locais como a fisioterapia.

Cerca de 40% dos casos têm melhora clínica significativa com tratamento clínico e não necessitam de tratamento cirúrgico.

Nos casos graves, quando o paciente apresenta crises de dor, levando à incapacidade de locomoção e incapacidade para atividades da vida diária, podemos lançar mão de tratamentos mais invasivos, como a infiltração local com anestésicos. E em casos mais graves o tratamento cirúrgico com a ressecção do nervo.

ESCRITO POR:
Dr. Felipe Mourão
Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

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

OLÁ MEUS CAROS!

Evamos de Gastronomia! Nesta edição, recebi uma difícil missão, em virtude do nosso querido Dr. Marcelo Nogueira e família estarem de férias (claro que muito merecidas)...

Assim, ele me passou o difícil trabalho de provar os prazeres da vida, tanto na comida quanto na bebida... a fim de não pararmos com a nossa interessante coluna. Fiquem tranquilos, pois no mês que vem ele estará de volta com muitas novidades.

Eu e minha trupe de fiéis escudeiras pensamos muito e vimos que realmente era uma tarefa muito difícil, ainda mais tendo um Colunista que fala com prazer, paixão e se preocupa com os mínimos detalhes.

No mês passado, fim de ano e no meio da semana, à noite, fomos ao Shopping Nova Iguaçu, conhecido como Shopping da Pedreira... e o nosso objetivo, além de um breve passeio para relaxar, era visitar a praça de alimentação, degustar algo, quem sabe diferente. Assim, caminhando pelos corredores, subimos a escada rolante (2º andar) e, de cara, ao final da subida e ao lado da Loja Kalunga, nos deparamos com uma bela loja, com um lindo espaço, que nos chamou a atenção e já fomos diretamente para lá...

A nossa experiência já se iniciou na recepção (excelente atendimento), ambiente charmoso, composto por móveis lindos, louças extremamente elegantes e luz e som ambientes, daqueles que nos fazem viajar e colecionar momentos marcantes!

O nome deste belo local: Hao Kai, Culinária Oriental.

E ainda na recepção, já fomos apresentados a um novo conceito de Culinária Oriental!

Fomos acompanhados até à mesa, todos os funcionários com um sorriso, cadeiras confortáveis e um ambiente espetacular.

Recebemos o cardápio e, logo em seguida, começamos com bolinhos de arroz de boas-vindas, e o garçom iniciou a apresentação da Casa e do cardápio (ele dominava o assunto, há muito tempo que eu não via isto; atendimento humano... sem ser mecânico). Ele nos sugeriu o "Menu degustação", onde são apresentadas as especialidades da casa e pratos exclusivos, que vão das entradas às sobremesas!

O menu degustação é separado em etapas e a proposta é que tenhamos uma viva experiência culinária, de sabores e de experimentação!

Ficamos supercuriosos e ansiosos pelo show que ia começar.

Eles conseguiram criar uma experiência de prazer, antes de experimentarmos qualquer coisa...

Ah, ia esquecendo...

Os bolinhos de arroz estavam maravilhosos!!!

E vamos aos trabalhos...

A primeira etapa do menu degustação são as entradas, separadas em entradas frias e quentes. Entre todas as opções sugeridas, escolhemos o ceviche de peixe branco (delicioso), depois fomos para o sunomono (que sabor...), bombons de sushi (maravilhoso), pipoca de camarão (sou alérgico, mas minha esposa, Denise, provou e disse que era sensacional), harumaki de camarão (dá-lhe esposa, massa ótima, leve e desmanchando na boca), mousseline de batata baroa com salmão (nunca comi igual em toda a minha vida), guioza de porco e frango satay (que experimentação de sabores e prazeres). Enfim, uma salva de palmas por esta experiência incrível!

Minha filha, Julia, amou o yakisoba de frango, pelos temperos e tudo.

Por fim, a experiência é encerrada com as deliciosas sobremesas, o cheesecake de frutas vermelhas (melhor de toda a nossa vida) e o mousse de chocolate (desmanchando na boca, com textura e sabores incomparáveis). Havia o trio de frutas, mas deixamos para a próxima visita ao belo local. É claro que voltaremos!!!

O mais interessante do menu degustação é que ele também funciona como sistema de rodízio, à medida em que os pratos são apresentados, podemos ir repetindo as opções que mais gostamos e, o melhor, quantas vezes quisermos!

E quase íamos esquecendo, depois de tantos prazeres, sabores e pratos com belas apresentações...

Os drinks, que drinks maravilhosos...

São servidos em belos copos, taças e com gelo translúcido, que lindo visual.

Os drinks são autorais, preparados com a Ketel One Botanical, bebida destilada holandesa produzida a partir de essências naturais de frutas, e que é uma exclusividade da Casa.

Considerando que cada prato era mais interessante do que o outro, a nossa avaliação geral ficou bastante prejudicada, porém ousamos apon-

Bonsai

tar que os principais destaques do restaurante Hao Kai foram:
Mandarim Highball: Whiskey Bulleit Bourbon, ginger ale artesanal, redução de tangerina e physalis.
Bonsai Saquê: Soda de capim limão artesanal, maracujá fresco e mix cítrico.
Spritz do Oriente: Ketel One Botanical Grapefruit & Rose, cranberry, espumante, água com gás e folhas de aipo.
Meus amigos, que experiência espetacular!!!
Minha família superindica o Hao Kai!!!
Vá curtir também esta divina explosão de sabores e prazeres!!!

Shopping Nova Iguaçu
Todos os dias – 12:00 às 23:00h
https://www.instagram.com/haokai.restaurante

ESCRITO POR:
Marco Antonio B. Nunes
- Gestor AMNI
- BN Consultoria

"AMNI: a nossa Casa"

Mandarim highball

Spritz do oriente

Com a **Unicred** você voa **mais alto.**

A melhor solução de câmbio e **benefícios exclusivos** para cooperados.

FALE CONOSCO PELO WHATSAPP PARA SABER MAIS

UNICRED

OLÁ, AMIGOS!

Sempre desejamos iniciar o ano da melhor maneira e começamos 2023 com boas notícias no mundo do vinho. A primeira delas:
Uma pesquisa feita pela Wine Intelligence Global Compass Classification constatou que o Brasil dobrou o número de consumidores de vinho no comparativo entre os anos de 2010 e 2021. Ainda, de acordo com a Wine Intelligence, o país subiu 12 posições no ranking mundial do último ano. Outra excelente notícia é que segundo a UVIBRA o crescimento interno no consumo de nossos rótulos, aumentou aproximadamente em 11%, com 23 milhões de litros consumidos, de janeiro a outubro de 2022, em relação ao mesmo período do ano passado. As premiações internacionais, que foram conquistadas durante todos estes anos, são praticamente um atestado de que o país tem condições sim de produzir vinhos de qualidade e acaba atraindo os consumidores mais receosos em experimentar belíssimos exemplares nacionais.

Outra vantagem quando se fala em vinhos nacionais é a possibilidade de conquistar um relacionamento mais estreito com os clientes, já que as informações em português na embalagem facilitam o entendimento do cliente em relação ao produto que ele está adquirindo.

Mas, com tantas variedades de tipos e castas, fica difícil escolher o vinho ideal para cada tipo de pessoa ou ocasião, certo?
O clima também pode ser um fator relevante na escolha do vinho, mais ainda ao se tratar de países tropicais como o nosso. Por estar no verão, uma estação mais quente, os vinhos ou espumantes, brancos e ou rosés, por conta da acidez mais equilibrada e os aromas frutados, são os mais indicados.
Eles devem ser consumidos gelados, e harmonizam tanto com salmão grelhado e frutos do mar quanto mariscos, tábuas de frios, ou aquela burrata pouco condimentada, quando crescem em sabor... Importante frisar que existem diferentes

tipos de brancos e rosés: alguns são secos, outros doces e até mesmo bem frutados. No caso dos frutos do mar, é melhor optar pelo rosé seco, por apresentar estrutura e boa acidez .
As sobremesas e os doces também podem ser apreciados acompanhados de um vinho.
A harmonização depende dos ingredientes da sobremesa, já que cada tipo de vinho combina com um diferente tipo de doce. No caso de sobremesas como torta gelada de damasco, por exemplo, os vinhos mais encorpados são os mais indicados, por conta do sabor marcante.
Sanadas algumas dúvidas sobre o tipo de vinho para cada prato e desmistificada a lenda da qualidade ser proporcional ao valor, resta apenas falar sobre aquela que tira o sono de muitos que estão iniciando sua jornada neste universo: a taça adequada deve exigir uma grande atenção.
Como o corpo da taça apropriada para champanhe ou espumantes foi projetado para que seu perlage (bolhas) não se dissipe com facilidade, as taças de vinho têm por finalidade realçar e prolongar suas devidas características palatais e olfativas durante a degustação.
Ou seja, não se trata de uma simples regra de etiqueta e sim um importante acessório para aqueles que valorizam as pequenas nuances e sutilezas impressas no DNA de cada tipo de vinho. No entanto, assim como o valor não é garantia de satisfação, a taça também não deve interferir na experiência da degustação.
Independentemente de ter taça certa à mão, o importante é apreciar o vinho e o momento sem perder o prazer.
Até a próxima,
Um brinde à qualidade!

ESCRITO POR:
Jorge Moura Loureiro
Enófilo e consultor de vinhos

Mais um ano começando e desejamos a todos, tudo do bom e do melhor.
Não será um ano fácil, mas vamos trabalhar e nos unir cada vez mais.
Infelizmente, em dezembro de 2022, tivemos muitas notícias tristes, e a nossa Casa vem homenagear a todas as famílias e seus entes queridos por suas perdas.
Os nossos mais sinceros sentimentos.

Diretoria AMNI
Triênio 2020/2023

NOTAS DE FALECIMENTO:

DR. EDUARDO DUARTE VIANNA

É com grande pesar que informamos que, no dia 17 de dezembro de 2022, faleceu o nosso querido associado Dr. Eduardo, que por muitos anos fez parte do Staff Médico no Centro Médico Cirúrgico São Paulo. Ele foi um grande profissional, competente, companheiro e amigo.
Os nossos pêsames para a família e entes queridos. Deus o tenha!

DR. CLAUDIO PEIXOTO CRISPI

Com grande pesar informamos que, no dia 28 de dezembro de 2022, faleceu o nosso querido associado Dr. Claudio Crispi, Diretor Presidente do Centro Médico São Paulo e do Instituto Crispi, especialista em Endometriose, grande profissional, companheiro e grande amigo de nosso Ex-Presidente Dr. Hildoberto (in memoriam); os dois tinham as mesmas paixões pela profissão e sempre se destacaram por sua grande dedicação.
Os nossos pêsames para a família e entes queridos. Deus o tenha!

Sra. MARIA LUÍSA RODRIGUEZ

Com grande pesar informamos que, no dia 16 de dezembro de 2022, faleceu a Sra. Maria Luísa, esposa de nosso querido associado e Ex-Presidente, Dr. Paulo Sant'Ana.
Os nossos pêsames para a família e entes queridos. Deus a tenha!
Segue a bela homenagem escrita pelo Dr. Paulo Sant'Ana:

"Luísa Rodriguez, a rainha da minha vida se foi. Companheira ímpar de uma vida inteira, cuja reunião frutificou em Rafael e Cecília e em várias maneiras de moldar o mundo a nossa volta, adaptando-o ao nosso convívio, seja familiar, social, cultural, intelectual ou político.
Como muitos sabem, Luísa era de uma capacidade singular: historiadora, psicóloga, psicanalista, mestre e doutora, poeta inspirada, microempresária, mãe dedicada e companheira em todas as situações da vida.
Era dona de personalidade forte, defendendo com veemência suas próprias verdades e também com imensa capacidade de abraçar, confortar e cuidar do próximo.
Do meu ângulo de copiloto de nossas vidas, pontuo a sua busca por se desenvolver, levar-nos sempre em frente como família e preparar e apontar o futuro de nossos filhos e do nosso neto.
Maria Luísa você foi fantástica, com PH!
Paulo Sant'Ana"

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JANEIRO

Dr. Diloguardiu de Oliveira	01/01
Dr. Ricardo Borghi Torrentes	03/01
Dra. Bianca Cibim Narciso Facciolli	04/01
Dr. Marco Aurélio Pereira	06/01
Dr. Abdallah Elias Rizk	08/01
Dra. Andréa Filomena Baccaro Sanches	08/01
Dra. Márcia Dantas da Silva Lima	08/01
Dr. Mario Vaz	08/01
Dra. Caline Lisboa Tonassi Fernandes	10/01
Dra. Justina Maria Sousa da Costa D'Elia	12/01
Dr. Marcio Quaresma Ferreira	12/01
Dra. Sabrina Rossi Perez Chagas	12/01
Dr. Antonio Carlos Chagas de Carvalho	13/01
Dr. José Luiz Dias de Almeida	14/01
Dra. Sandra Regina Martins	14/01
Dr. Fabiano Bastos Tavares	15/01
Dra. Isabela Cunha Alves	16/01
Dra. Rosana Viana Rubens	16/01
Dr. Dennis Bittencourt Coutinho	18/01
Dr. Edimar de Almeida e Albuquerque	20/01
Dra. Claudia Furtado dos Santos	21/01
Dra. Flávia Cruz Von Glehn Herkenhoff	21/01
Dra. Sandra Mendes Carneiro	21/01
Dra. Cristina Maciokas Martins	23/01
Dr. Harleson Soares Vieira	23/01
Dr. Arlindo da Costa Schroder	24/01
Dra. Bianca Marques Gaspar	25/01
Dra. Fátima Regina Granado Duque Gaio	25/01
Dra. Nívea da Silva Fernandes P. de Oliveira	25/01
Dra. Ana Paula Pavan Rodrigues de Paula	26/01
Dr. Emerson Trindade da Costa	26/01
Dr. Gustavo Alves Machado	26/01
Dr. Alfredo Mesquita de Lima	27/01
Dr. Antonio Carlos de Souza Ferreira	27/01
Dr. Bianco Molino dos Reis	27/01
Dr. Waldir Nunes Ribeiro	28/01
Dr. Joaquim Saraiva Pinto Rodrigues	29/01
Dra. Josiane Aparecida R. de Mattos Campos	29/01
Dra. Karine Granado Duque Gaio	29/01
Dra. Maria Ana Farinha	29/01
Dr. Ricardo Augusto de V. Fernandes	29/01
Dr. Alexandre Leonardo Fresz	30/01
Dra. Amanda Coelho de Almeida	30/01

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

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

CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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