



Associação Médica  
de Nova Iguaçu  
*em Revista*

Junho de 2024

Número Ano  
**134 13**

Venda Proibida

# JUNHO: FESTA JUNINA, NAMORADOS E A TOTAL FALTA DE RELAÇÕES HUMANAS...

Página 4

SEJA TAMBÉM UMA EMPRESA PARCEIRA DA ASSOCIAÇÃO Página 26

FECHAMENTO AUTORIZADO -  
PODE SER ABERTO PELO CORREIOS





# Eliel Figueiredo

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



Acesse o nosso site!

[www.elielfigueiredo.com.br](http://www.elielfigueiredo.com.br)



Central de Atendimento

(21) 2450-8200



Scaneie  
o QR Code  
e saiba mais!



Consulte as nossas  
**Unidades**

Olá leitores queridos. Espero que todos estejam bem!

Junho está chegando ao fim e ele marca uma campanha de suma importância para a população: o Junho Violeta, para a conscientização e o combate a atos de violência contra os idosos. A campanha, instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), tem o objetivo de despertar a sociedade no processo de sensibilização para coibir, diminuir e amenizar o sofrimento da pessoa idosa contra a violência que essa população vem sofrendo.

No Rio de Janeiro, a Ouvidoria do Ministério Público do Rio de Janeiro (MPRJ) registrou, entre janeiro de 2020 e junho de 2024, que as denúncias de agressões contra idosos atingiram 13.927 vítimas. E as mulheres são maioria. Os principais tipos de violência identificados foram: negligência (4.895), violência psicológica (2.855) e abuso financeiro (2.385). Cerca de 70% das 13.927 vítimas são do sexo feminino.

Os dados estão no painel, desenvolvido recentemente pelo MPRJ, para acompanhamento do cenário da violência contra a pessoa idosa no estado do Rio. A coordenadora do CAO Idoso/MPRJ, promotora Elisa Macedo, explicou que a negligência é caracterizada pela falta de cuidado, alimento, atendimento, higiene, limpeza e medicamentos. Quanto às mulheres serem maioria das ocorrências, a promotora apontou o fenômeno que chamou de "feminização do envelhecimento" pelo maior tempo de vida desta parcela da população.

O Disque 100 do Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania recebeu mais de 50 mil denúncias de violência cometida contra pessoas idosas só entre janeiro e março de 2024. Caso uma pessoa idosa seja vítima de violência, ela própria ou quem tiver conhecimento das violações, pode telefonar para o Disque 100. O usuário não precisa se identificar. O serviço de atendimento - coordenado pela Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos - é gratuito, sigiloso e opera 24 horas por dia, todos os dias da semana, inclusive nos fins de semana e feriados. Além da Ouvidoria do MPRJ, pelo número 127. Os cidadãos podem buscar ajuda, orientação e denunciar em outros locais, a exemplo das unidades básicas de saúde (UBS) e delegacias de polícia. Para situações de risco iminente de violência, ligue para o telefone 190 da Polícia Militar.

O importante é não se omitir diante de nenhum tipo de violência. Vamos abraçar essa causa e proteger os nossos idosos. Até a próxima!

**Por Patrícia de Paula  
Editora**



# Nesta Edição

COM A PALAVRA	4
AMNI / INFORMA	6
TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS	7
ONCOLOGIA	8
ORTOPEDIA	11
INFORME UNIMED	12
PMNI	16
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA HISTÓRIA	18
PSIQUIATRIA	21
PMNI	22
MERCADO/INVESTIMENTOS	26
DIREITO MÉDICO	27
CARDIOLOGIA	28
VIDA SAUDÁVEL	29
UROLOGIA	31
GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO	32
SOCIAL AMNI	33

## EXPEDIENTE

Revista AMNI é um órgão informativo da  
Associação Médica de Nova Iguaçu.



Número 134 • Ano 13  
Junho de 2024

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 e ela filiados e com duração indeterminada.

Para sugestões, elogios e reclamações entre em contato pelo e-mail:  
marco.assomedni@gmail.com

**Presidente:** Dr. Carlos Alberto Ramos  
**Vice-Presidente:** Dr. José Roberto Pinto Barbosa  
**Primeiro-Secretário:** Dr. Alex Serpa Biazucchi  
**Segundo-Secretário:** Dr. André Luis Marinho Ramos  
**Primeiro-Tesoureiro:** Dr.ª Marizi Queiroz Ribeiro  
**Segundo-Tesoureiro:** Dr. Carlos Alberto Vianna  
**Diretora Social:** Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles  
**Diretor Científico:** Dr. Clanir Marques Ribeiro  
**Conselheiro da Diretoria:** Dr. Abdallah Elias Rizk  
**Editora:** Patrícia de Paula | MTB 23892/RJ  
**Diagramação:** Ronaldo C. Diniz  
**Impressão:** Gráfica Colormarc  
**Revisão:** Paulo Cesar Nunes  
**Administração:** Marco Antônio Baccelar 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.



# JUNHO: FESTA JUNINA, NAMORADOS E A TOTAL FALTA DE RELAÇÕES HUMANAS...

Estamos de 6ª Edição de 2024!!

Revista de número 134 / Ano 13.

E o frio chegando devagarinho. E o Outono vai passeando pelo mês de Junho e daqui a pouco chega o Inverno e temos que estar preparados para o que der e vier.

Festas Juninas estão aí. Temos que manter esta tradição tipicamente brasileira, com muito quente, doces, alegria e família.

Também é o mês da celebração do amor e dos eternos namorados. Temos que manter acesa a chama do amor entre os namorados e os casados, sabemos que não é fácil, mas temos que nos respeitar, dividir, compartilhar e amar. Como é bom amar e ser amado. Se ainda não encontrou o seu amor, continue procurando, às vezes está do seu lado e você ainda não enxergou ou alcançou.

Infelizmente, o que mais nos deixa triste é a falta das relações humanas.

E o que significa Relações Humanas?

É o conjunto de interações que mantêm os indivíduos no seio de uma sociedade. E estas relações são primordiais para o desenvolvimento individual e intelectual de cada ser humano, já que, graças a estes laços, se constituem as sociedades, não importa o tamanho, pequenas ou grandes. Mas não haja dúvida de que este conjunto de interações permite que as pessoas convivam de forma cordial e amistosa, ao basear-se em certas regras aceites por todos os integrantes da sociedade e em reconhecimento do respeito pelos direitos individuais.

Só que isso em nossa região está morrendo e ficamos com medo de aonde isso vai parar.

Nunca vimos tanta gente mal educada e egoísta, por metro quadrado, como em nossa Região e Cidade.



Regras desta sociedade que vive fora das regras básicas das Relações Humanas (o que é permitido por esta gente ser muito egoísta e mal-educada):

**Estacionar na vaga de idosos (Shoppings, Supermercados etc.). Estacionar na vaga de portadores de necessidades especiais (Shoppings, Supermercados etc.). Estacionar em fila dupla nas ruas (tanto do lado esquerdo como direito; mas o mais legal é o lado direito, para poder atrapalhar bastante). Estacionar em esquinas, curvas, calçadas e locais proibido. Estacionar sem sinalização de alerta do veículo, porque não gosta ou não sabe usar o comando de seta do veículo (mudar de mão e entrar em qualquer rua, para qualquer lado, sem a mínima preocupação). Fechar, junto a veículos e ônibus, todos os cruzamentos de ruas e vias.**

**Avançar sinal vermelho (em qualquer hora e lugar). Andar com veículo na contramão. Jogar lixo na rua naturalmente (como se as ruas e calçadas fossem um grande lixão). Furar a fila de atendimento de prioridade (fila para idosos, gestantes e portadores de necessidades especiais, em bancos, ônibus etc.). Falar alto com o belíssimo e completo vocabulário de palavras de baixo calão. Os jovens menores dos 18 anos de idade que não respeitam os mais velhos (por se basearem no estatuto das crianças e menores de idade). Os adultos que não respeitam as suas famílias e desde cedo já ensinam toda a lista acima (nossos filhos são nossos espelhos, não se esqueçam disso). E os motoqueiros (motoboys, mototaxis e motociclistas) que acham que o corredor entre os carros pertence a eles (não importa a via, mão única ou dupla) etc. Com certeza a lista é bem maior do que esta.**



Então pedimos encarecidamente que reflitam sobre as relações humanas e as nossas responsabilidades como cidadãos.

Temos realmente que mudar, se não a nossa sociedade entrará em uma ruína sem volta.

É por isso que os valores familiares, éticos e de honestidade estão sumindo de nosso país, onde só se vê violência, roubo, corrupção, desrespeito, indisciplina, intolerância etc.

Esse legado deixado por nossos atuais governantes, políticos e chefes nos custará muito caro.

Se não mudarmos e voltarmos a respeitar o próximo, o que será de nossa sociedade no futuro para os nossos filhos e herdeiros...

Por causa de todas estas mazelas cometidas pelos seres humanos e com esta total falta de civilidade....

Estamos de luto!

E voltando aos trabalhos! Vamos sair da zona de conforto e vamos prestigiar a AMNI.  
Vamos participar! Vamos crescer! Venha discutir novas ideias! A sua participação é essencial.

**Vamos às nossas atividades desse mês:**

E olhe a nossa coluna social: homenagens, aniversariantes e muito mais.

O 11º Ciclo de Gestão e Marketing está para começar e cada vez melhor. Vai ficar aí parado e esperando algum milagre? Venha nos prestigiar!!!

E mais uma vez, imagine tudo o que você está passando e pense na AMNI. É por isso que continuamos com a convocação a vocês associados. Mais do que nunca, contamos com vocês, solicitando que tragam novos associados e novos parceiros e nos ajudem a crescer e a manter erguida a nossa Instituição, a qual se mantém iluminada por esses longos 68 anos de existência, de boas vibrações e de muito trabalho.



Venha prestigiá-la. Ajude-nos a cumprir a nobre MISSÃO da AMNI! Vale a pena!  
Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são feitas pensando em você.  
Vamos, também, valorizar os nossos queridos colunistas, que, mensalmente, se doam e contribuem para manter o elevado padrão de nossa Revista.

E contamos com vocês. Leia e curtam a nossa Revista, a sua Revista!!!

Queridos associados, aguardamos as fotos de seus eventos, congressos e viagens. Vamos compartilhar a sua alegria e o seu êxito em nossa coluna social.

Críticas, elogios, dúvidas, matérias e mensagens para nossos colunistas – enviar para: marco.as-somedni@gmail.com

Não esqueça, acesse e curta a nossa página no Facebook: “Associação Médica de Nova Iguaçu” e no Instagram: “amni.org.br”

Agradecemos a todos pelo imenso carinho!

Vamos trabalhar para vencer todas as dificuldades que certamente vão surgir! Boa sorte a todos e muita paz!

Até a próxima!!!

AMNI  
ADMINISTRAÇÃO  
Triênio 2023/2026  
“A Casa do médico.”  
A sua disposição!  
Sempre!



ESCRITO POR:

**Marco Antonio B. Nunes**

- Gestor AMNI
- BN Consultoria

“AMNI: a nossa Casa”

**BACELAR NUNES**  
CONSULTORIA

GESTÃO DE EMPRESAS E DE PESSOAS

---

**Marco Antonio**

(21) 97517-3101

bacelar.nunes.consultoria@gmail.com

“MERCADO NÃO SE COMPRA,  
MERCADO SE CONQUISTA”

## Videohisteroscopia

## Videolaparoscopia

Centro de Cirurgia Minimamente Invasiva

www.cevesp.com.br

- VIDEOHISTEROSCOPIA (Regime Ambulatorial)
- VIDEOLAPAROSCOPIA
- PATOLOGIA CERVICAL

ACEITAMOS CARTÕES EM ATÉ 10X

Rua Barão de Tinguá, 439 Salas 101 e 102 - Centro - Nova Iguaçu

Tels: (21) 2657-3600 | 2768-5019 | 2668-1807 | 97289-9582 | [f cevespni](#) | [@cevespni](#)



## NOVO MAPA DOS MÉDICOS: Nº NUNCA FOI TÃO ALTO NO BRASIL (E DE MULHERES NA PROFISSÃO), MAS DISTRIBUIÇÃO POR ESTADO IMPRESSIONANTE!

**Novo levantamento do CFM mostra que Brasil nunca teve tantos médicos, mas desigualdade regional impressionante; número de mulheres na profissão deve passar o de homens esse ano**

O Brasil nunca teve tantos médicos. Levantamento feito pelo Conselho Federal de Medicina indica que o país chegou à marca de 2,8 médicos por mil habitantes em 2023, um salto desde 2016, quando esse número era de 2,03, e um abismo desde 1990, quando o índice era de 0,91. Ainda assim, a radiografia do CFM indica que boa parte dos brasileiros segue muito longe de ter acesso fácil a um profissional de saúde.

Enquanto no Distrito Federal há 6,31 médicos por mil habitantes, índice muito superior à média nacional, no outro extremo está o Maranhão, com 1,26, seguido pelo Pará com 1,39. Depois do DF, vem Rio de Janeiro (4,34), São Paulo (3,70), Espírito Santo (3,61), Minas Gerais (3,46), Rio Grande do Sul (3,42) e Paraíba (3,08).

Por região, o Sudeste é onde existe a maior concentração com 3,76 médicos por mil habitantes e 51,1% do total de médicos (enquanto hospeda 41,7% da população). Em contraste, a região Norte exibe a menor proporção de médicos, 1,73, ficando significativamente abaixo da média nacional e representando apenas 4,8% do contingente médico nacional, apesar de compor 8,6% da população. A região Nordeste, com 19,3% dos médicos e 26,8% da população, apresenta uma razão de 2,22 médicos por mil habitantes, também abaixo da média nacional. O Sul, com 15,8% dos médicos e 14,8% da população, exibe uma razão de 3,27 médicos por mil habitantes, enquanto o Centro-Oeste, com 9,0% dos médicos e 8,1% da população, tem uma razão de 3,39 médicos por mil habitantes, ambos acima da média nacional.

De acordo com o CFM, “este panorama sugere a necessidade de políticas públicas focadas na redistribuição de médicos pelo território nacional, com o objetivo de minimizar as desigualdades regionais no acesso à saúde. Neste contexto, é também imprescindível o desenvolvimento de uma política de recursos humanos robusta para a assistência ao SUS, enfatizando a criação de incentivos atrativos aos profissionais para sua fixação em regiões com maior dificuldade de provimento”.

Na avaliação do conselho, ações de incentivos para a atuação de médicos em regiões carentes, investimentos em infraestrutura de saúde e programas de formação de profissionais voltados para as necessidades específicas de cada região são ações necessárias para minimizar a desigualdade no acesso aos profissionais de saúde.

“Há forte desigualdade na distribuição dos médicos pelo território. A maioria dos profissionais têm optado por se instalar nos estados do Sul e do Sudeste e nas capitais devido às condições de trabalho. Aqueles que moram no Norte, no Nordeste e nos municípios mais pobres do interior se ressentem da falta de investimentos em saúde,

dos vínculos precários de emprego e da ausência de perspectivas”, disse o presidente do CFM, José Hiran Gallo.

### Explosão

Desde o início da década de 1990, o número de médicos mais que quadruplicou, passando de 131.278 médicos para os 575.930 em janeiro de 2024. Comparando os crescimentos da população em geral e o dos médicos, é possível ver que o número de profissionais aumentou oito vezes mais do que o da população em geral durante esse período.

A maior progressão aconteceu entre 2022 e 2023, quando o contingente saltou de 538.095 para 572.960, um aumento de 6,5%.

Para o CFM, o aumento “é resultado da interação de diversos fatores, entre eles as crescentes necessidades de saúde da população, mudanças no perfil de morbidade e mortalidade, a garantia

— O próprio Cremesp tem um exame voluntário aos quais os recém-formados se submetem que, paulatinamente, mostra que estes profissionais têm a qualidade da formação piorando em domínios básicos da medicina — afirma. — Muitos cursos têm sido abertos sem condições mínimas - sem hospitais, sem pessoal docente qualificado... Não há como formar médicos sem isso.

Araújo diz que encontrar uma forma de distribuir médicos em áreas carentes de profissionais é uma “discussão antiga”.

— Há um pleito igualmente antigo por uma carreira médica aos moldes da carreira jurídica. Por inúmeros interesses contrários, essa ideia nunca se materializou. Uma das soluções que se utilizou no período foi a introdução dos Mais Médicos. Mas, veja, não adianta só mandar médicos para os rincões: é preciso melhorar a qualidade da infraestrutura e do serviço prestado.

Luana Araujo ainda alerta para outro problema no início da carreira:

— Um terrível problema é que os profissionais de formação deficitária têm um momento pós-faculdade muito ruim: se egressos das faculdades privadas, carregam muitos uma dívida muito grande. Precisam trabalhar imediatamente. Poucos conseguem passar nas provas de residência, mesmo com vagas ociosas nos programas. Então eles têm duas portas de entrada majoritárias para o sistema de saúde: a atenção básica e as emergências. Dois pontos em que deveríamos ter pessoas de excelente formação e competência para lidar com os desafios destes serviços.

### Avanço feminino

O CFM prevê que será em 2024 que o número de médicas superará o de médicos. Pelos dados do ano passado, a proporção atual de médicos até 80 anos em atividade é de 50,08% homens e 49,92% mulheres.

Porém, desde 2009, mais mulheres ingressam na medicina do que homens. Desde aquele ano, os números revelam a crescente número de médicas na medicina, com a sustentação dessa tendência ao longo dos anos. Assim, entre os profissionais com 39 anos ou menos, as médicas já constituem a maioria, representando 58% em comparação a 42% dos médicos.

A partir dos 40 anos, o percentual de médicos homens ainda é predominante, alcançando 51% no grupo de 40 a 44 anos e aumentando para 72% entre aqueles com idades de 70 a 80 anos.

### Fonte:

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/04/08/novo-mapa-dos-medicos-no-nunca-foi-tao-alto-no-brasil-e-de-mulheres-na-profissao-mas-distribuicao-por-estado-impressiona.ghtml>

Por Constança Tatsch



de direitos sociais, a incorporação contínua de novas tecnologias médicas e o envelhecimento progressivo da população. Além disso, esse crescimento é influenciado pelas novas políticas de educação médica implementadas, especialmente nas últimas duas décadas”.

Esse crescimento, porém, não ocorre sem críticas. O próprio conselho reconhece que “este cenário também suscitou questionamentos sobre a qualidade da formação médica oferecida”.

“Mantendo-se o mesmo ritmo de crescimento da população e de escolas médicas, dentro de cinco anos, em 2028, o País contará com 3,63 médicos por mil habitantes, índice que supera a densidade médica registrada, por exemplo, na média dos 38 países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento (OCDE)”, alerta Gallo.

Para a infectologista, epidemiologista e mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Johns Hopkins (EUA) Luana Araujo, o problema “não é o número de profissionais, mas sim a distribuição deles, sem contar a qualidade dessa formação, que é reiteradamente demonstrada como em declínio”.

# TUMOR É SINÔNIMO DE CÂNCER?

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, ou não crescer e alguns podem ser agressivos localmente.

Enquanto os malignos são cânceres e normalmente crescem rapidamente, desordenados e descontrolados. Esses podem se espalhar para tecidos vizinhos, as metástases.

O câncer ósseo pode ser primário, ou seja, nasce 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 do tumor no osso.

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 de diversas formas, dependendo da sua natureza. A ressecção cirúrgica pode ser uma opção, com ressecção completa e cura, ou ainda curetagem com cimentação / enxertia. Enquanto alguns tumores benignos terão conduta apenas 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. Esses tratamentos dependem da linhagem tumoral e da resposta a químico, imuno ou radioterapia.



O oncologista clínico auxilia nessa indicação de tratamento e no acompanhamento dos pacientes oncológicos. A cirurgia ortopédica é indicada nos casos de dor, fragilidade óssea, fratura ou ainda prevenção de uma fratura, entre outras possíveis indicações individualizadas de acordo com o caso.

Portanto, tumor e câncer não são sinônimos. Quanto mais cedo se descobre o tumor maligno, maiores são as chances de cura. A indicação de um tratamento adequado favorece o prognóstico desses pacientes. O acompanhamento em conjunto do oncologista clínico com o ortopedista oncológico é necessário para melhor abordagem no tratamento.



ESCRITO POR:

**Dr.ª Luma Duarte Barbosa**

Ortopedista

Para maiores informações e consultas:  
**Nova Neuro** - Rua Getúlio Vargas, 121, Sala 809, Centro - Nova Iguaçu  
21 3742-2264 | 21 96913-1313

Anúncio do Centro Social São Vicente. O anúncio contém uma coleção de fotos de crianças sorrindo e brincando. No centro, há um círculo branco com o logo do centro (uma mão segurando um envelope) e o texto: "Centro Social São Vicente", "DOE E MANTENHA VIVA A ESPERANÇA!", "Banco Santander (033) Agência 3217", "Conta corrente 13000456-0", "Sociedade Filantrópica São Vicente CNPJ 28718369/0001-53", e "OBRIGADO".



# CÂNCER DE RIM: UM PANORAMA ABRANGENTE<sup>1</sup>

*O tratamento do câncer de rim envolve uma avaliação cuidadosa de diversos fatores clínicos e pessoais, visando à eficácia terapêutica e à qualidade de vida do paciente*



O câncer de rim, também conhecido como carcinoma renal, é uma patologia que se origina nos rins, órgãos responsáveis pela filtração do sangue e pela produção de urina. Esse tipo de câncer pode apresentar diversas manifestações clínicas e variações histológicas, tornando-se uma condição de significativa relevância médica.

## Tipos de Câncer de Rim

Os tipos mais comuns de câncer de rim incluem o carcinoma de células renais (CCR), que representa aproximadamente 90%<sup>2</sup> dos casos, e o carcinoma urotelial, que acomete o sistema coletor do rim. Existem ainda outros tipos menos comuns, como o tumor de Wilms, que é predominantemente diagnosticado em crianças.

## Fatores de Risco

Os fatores de risco associados ao câncer de rim são variados e incluem:

- Tabagismo: fumantes têm um risco significativamente aumentado.
- Obesidade: o excesso de peso está correlacionado com maior incidência da doença.
- Hipertensão arterial: a pressão alta é um fator de risco bem documentado.
- Histórico familiar: a presença de câncer de rim na família pode aumentar o risco.
- Exposição a substâncias tóxicas: contato prolongado com certos produtos químicos pode elevar o risco.

## Sintomas e Diagnóstico

Os sintomas do câncer de rim podem ser insidioso

so e inespecíficos nos estágios iniciais. Entre os sinais mais comuns estão:

- Hematúria: presença de sangue na urina.
- Dor lombar: dor persistente na região lombar.
- Massa palpável: presença de uma massa ou nódulo no abdome.
- Perda de peso e fadiga: sintomas gerais de mal-estar.

O diagnóstico precoce é crucial e geralmente envolve exames de imagem, como ultrassonografia, tomografia computadorizada (TC) e ressonância magnética (RM), além de exames laboratoriais. A biópsia renal pode ser necessária para confirmação histológica.

## Tratamento

A decisão pelo tratamento do câncer de rim é complexa e personalizada, levando em conta fatores clínicos, histológicos e pessoais. O objetivo é maximizar a eficácia terapêutica enquanto se minimizam os riscos e se preserva a qualidade de vida do paciente. A consulta multidisciplinar e a discussão detalhada com o paciente são essenciais para a escolha da estratégia terapêutica mais adequada. Também é importante salientar que as opções de tratamento para o câncer de rim variam conforme o estágio e a extensão da doença:

- Cirurgia: a nefrectomia radical ou parcial é a abordagem mais comum para tumores localizados.
- Terapia ablativa: métodos como a radiofrequência ou a crioaterapia podem ser utilizados em casos selecionados.
- Terapias sistêmicas: incluem imunoterapia e







terapias-alvo, especialmente para doença metastática.

- Radioterapia: pode ser utilizada em situações específicas, embora não seja a primeira linha para o câncer de rim.

#### Avanços e Pesquisas

Nos últimos anos, houve avanços significativos no tratamento do câncer de rim, especialmente com o desenvolvimento de terapias-alvo e imunoterapias, que têm melhorado a sobrevida de pacientes com doença avançada. A pesquisa continua a evoluir, com estudos focados em biomarcadores e novas combinações terapêuticas. Além disso, por meio do uso avançado de sequenciamento genético, terapias-alvo, imunoterapia, radioterapia de precisão, diagnóstico por

imagem avançada e ferramentas de big data e IA, a oncologia proporciona aos pacientes tratamentos mais eficazes e com menos efeitos colaterais. Essas inovações não apenas aumentam as chances de sucesso terapêutico, mas também melhoram significativamente a qualidade de vida das pessoas.

#### Curiosidades

- Incidência: o câncer de rim é mais comum em homens do que em mulheres e geralmente é diagnosticado entre os 50 e 70 anos.
- Prevenção: não há métodos de prevenção absolutos, mas a manutenção de um estilo de vida saudável, com controle do peso e da pressão arterial e a cessação do tabagismo, pode reduzir

o risco.

- Detecção precoce: exames de imagem realizados por outros motivos frequentemente identificam tumores renais de forma incidental, antes que os sintomas se manifestem.

#### Consulta Preventiva

A consulta preventiva e o acompanhamento regular com um urologista são fundamentais para a detecção precoce do câncer de rim. Pacientes com fatores de risco devem estar particularmente atentos a exames de rotina. A avaliação regular permite a identificação precoce de anomalias renais, aumentando as chances de um tratamento bem-sucedido e de um prognóstico melhor.

Portanto, não espere os sintomas surgirem. Mantenha em dia as visitas ao seu médico e amplie a segurança da sua saúde e do seu bem-estar.

- 1 Score pela Clarice: 90
- 2 Fonte: <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/oncologia/cancer-de-rim>



ESCRITO POR:

**Dr. Paulo Sergio Perelson**  
Oncologista

**Campanha**

**AMIGO DA CRIANÇA**

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

[/CasadoMenorSaoMiguelArcaujo](#)

[@casadomenorbrasil](#)

**"Um pouquinho para você é um milagre para nós!"**

**Sua doação faz a diferença!**

**FORMAS DE DOAR:**

**ACESSE:**  
[WWW.CASA-DO-MENOR.TILDA.WS](http://WWW.CASA-DO-MENOR.TILDA.WS)

**APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA DOAR**

**CHAVE PIX**  
[tesouraria@casadomenor.org.br](mailto:tesouraria@casadomenor.org.br)

**BANCO BRADESCO**  
AG: 0933 C/C 2307-8

**BANCO ITAÚ**  
AG: 0201 C/C 54916-9

**CNPJ: 32.011.876/0001-20**

**Telefones para contato**  
**(21)98719-3997 (21)96408-1407**





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](http://WWW.CSMTJ.COM.BR)

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



# CERVICALGIA: ENTENDENDO A DOR NO PESCOÇO

A cervicalgia, comumente conhecida como dor no pescoço, é uma condição que afeta muitas pessoas em todo o mundo. Este artigo visa esclarecer o que é cervicalgia, suas causas, epidemiologia, prevenção e tratamentos disponíveis, com um enfoque especial nos tratamentos de intervenção em dor, procedimentos minimamente invasivos e terapias regenerativas.

## O que é Cervicalgia?

A cervicalgia é uma dor que ocorre na região das vértebras cervicais, na parte posterior do pescoço. Pode ser resultado de lesões, desgaste dos músculos ou mesmo condições mais graves como hérnias de disco ou artrose.

## Causas

As causas da cervicalgia são variadas, incluindo má postura, uso excessivo, estresse e tensão muscular. Condições como hérnia de disco, artrite e doenças degenerativas também podem contribuir para o surgimento da dor.

## Epidemiologia

Estima-se que a cervicalgia afete cerca de 50% das pessoas em todo o mundo em algum momento de suas vidas, sendo mais comum em mulheres do que em homens.

## Prevenção

A prevenção da cervicalgia inclui manter uma boa postura, realizar exercícios regulares, evitar movimentos bruscos e manter um ambiente de trabalho ergonomicamente correto.



## Tratamentos Conservadores

Os tratamentos conservadores para cervicalgia incluem fisioterapia, uso de medicamentos anti-inflamatórios e relaxantes musculares, além de técnicas como massagens e aplicação de calor.

## Tratamentos Cirúrgicos

Em casos mais graves, pode ser necessária uma intervenção cirúrgica, especialmente quando há compressão nervosa significativa ou outras condições estruturais que exigem correção.

## Tratamentos Minimamente Invasivos

Procedimentos como bloqueios foraminais, bloqueios facetários e rizotomias por radiofrequência são opções minimamente invasivas que ajudam a controlar a dor e permitem a prática de fisioterapia.

## Conclusão

A cervicalgia é uma condição complexa com múltiplas causas e tratamentos. A compreensão adequada e o manejo correto são essenciais para aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida dos

pacientes. Tratamentos de intervenção em dor, procedimentos minimamente invasivos e terapias regenerativas representam avanços significativos na medicina, oferecendo novas esperanças para aqueles que sofrem com essa condição. É importante consultar um médico para um diagnóstico correto e um plano de tratamento personalizado.



ESCRITO POR:

**Dr. Markus  
Penha Campos**

Ortopedista

**Intervencionista da Dor  
Cirurgião de Joelho  
Endereço de atendimento:  
Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 230, sala  
806 – centro de Nova Iguaçu. Cond. Nenhum  
Antônio Ganem.  
Tel de contato: (21)2667-6852  
WhatsApp: 99857-6767**



## INOVAÇÃO TECNOLÓGICA APOIA PACIENTES ONCOLÓGICOS DA UNIMED NOVA IGUAÇU

O Centro Oncológico da Unimed Nova Iguaçu atendeu em maio as duas primeiras pacientes para tratamento de câncer com indicação do uso da touca de crioterapia inglesa Paxman. A inovação tecnológica reduz a queda capilar em alguns tipos de abordagem terapêutica. O Espaço Cuidar Bem Centro Oncológico é o único na Baixada Fluminense a ofertar o equipamento para os pacientes de todo o Sistema Unimed e particulares.

A novidade surpreendeu e agradou a paciente M. J., 73 anos, que iniciou seu tratamento no dia 21 de maio: “Fazendo fisioterapia em outro local, soube da touca e fiquei interessada. Minha filha ligou para a clínica e recebeu todas as informações. A touca é bem colocada, a cabeça fica geladinha, mas não causa nenhum desconforto, nem dor. Eu gostei muito e até cochilei. Recebi aqui um atendimento mais que nota 10, começando pela recepção até a equipe interna. Achei o espaço lindo, confortável, fui muito bem acolhida. A gente fica mais animada. Estou me sentindo segura aqui no Centro Oncológico da Unimed Nova Iguaçu”, destacou.

O presidente, Joé Sestello, ficou muito satisfeito com o feedback da paciente. “É maravilhoso poder oferecer aos pacientes da Baixada Fluminense uma tecnologia que só existe nos melhores hospitais da cidade do Rio. Isso representa humanização, conforto, segurança, qualidade assistencial e cuidado com quem mais precisa. Além disso, com a preservação dos cabelos, ajudamos a manter autoestima e o bem-estar dos nossos pacientes em momento tão delicado em suas vidas”.



Clínica é a única na Baixada Fluminense a oferecer tecnologia



Clínica é a única na Baixada Fluminense a oferecer tecnologia



Centro Oncológico possui instalações modernas, confortáveis e equipe multidisciplinar



Unidade atende pacientes do Sistema Unimed e particulares



# COOPERATIVA É GREAT PLACE TO WORK MAIS UMA VEZ

Pela 7ª vez consecutiva, a Unimed Nova Iguaçu é certificada pelo GPTW como um excelente ambiente de trabalho. O resultado foi anunciado final de maio e, na pesquisa de clima organizacional respondida exclusivamente pelos colaboradores, a cooperativa alcançou o percentual de 83% de satisfação. A certificação representa o compromisso junto ao público interno e confirma o quão são assertivas as práticas de Gestão de Pessoas.

Para o diretor Administrativo, Carlos Alberto Viana, a conquista representa a qualidade gerencial em todos os níveis e setores, assim como a evolução da cultura do Jeito de Cuidar Unimed. “Nossa missão é cuidar de vidas e, como organização atuante no ramo da saúde, também focamos nossos esforços e iniciativas para nossos colaboradores. Isso mostra o quanto são fundamentais em todo o processo e no sucesso do negócio. Não há empresa exitosa se os colaboradores não estiverem satisfeitos e engajados, se não encontrarem um ambiente de trabalho digno e respeitoso. Além das condições de infraestrutura, a cooperativa investe permanentemente em capacitações conduzidas interna e externamente, sem falar nos diversos incentivos que agregam valor e reconhecem o esforço de cada um”, argumenta o diretor.

Com o objetivo de celebrar esta importante conquista e agradecer o empenho de todos, a diretoria, através do setor de Gestão de Pessoas, promoveu um evento interno especial com espaço instagramável para fotos, massagem relaxante, plataforma giratória para fotos e vídeo, além de um saboroso lanche.



Certificação reconhece as boas práticas da singular em gestão de pessoas



Colaboradores confraternizam e celebram mais uma importante conquista para a organização





# 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE COOPERATIVISMO REÚNE LIDERANÇAS BRASILEIRAS

O presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Sestello, compareceu à 15ª edição do maior evento cooperativista do mundo: o Congresso Brasileiro de Cooperativismo (CBC), de 14 a 16 de maio, em Brasília. O evento celebrou o 55º aniversário da Organização das Cooperativas Brasileiras (OCB) e abordou temas importantes, tais como: Comunicação, Cultura Cooperativista, ESG, Inovação, Interooperação, Negócios e Representação. A abertura contou com a presença do vice-presidente da República, Geraldo Alckmin.

O diretor destacou a relevância dos debates: “No evento estão reunidas as principais entidades e lideranças do setor cooperativista do Brasil. A troca de expertises sobre Governança, Compliance, dentre outros assuntos estão sendo extremamente ricas e proveitosas. Todos estão aqui imbuídos no propósito de construir um futuro mais cooperativo nos mais diversos segmentos”.

O primeiro dia do Congresso contou ainda com o lançamento da Agenda Institucional do Cooperativismo 2024, que reúne as pautas prioritárias do movimento junto aos Três Poderes (Executivo, Legislativo e Judiciário). Neste ano, a agenda tem como tema prioritário o adequado tratamento tributário ao ato cooperativo na regulamentação da Reforma Tributária (PLP 68/2024 e PLP 58/2024) em tramitação no Congresso Nacional.



O presidente do Sistema OCB/RJ, Vinicius Mesquita, o superintendente do Sescop-RJ, Jamed Abdul Nasser, a presidente da Aliança Cooperativa Internacional das Américas, Graciela Quintas, o presidente da Aliança Cooperativa Internacional, Ariel Guarco, o presidente da Unimed Nova Iguaçu, Joé Sestello, e o diretor regional da Aliança Cooperativa Internacional das Américas, Danilo Salerno.

## EQUIPE COMERCIAL PARTICIPA DE ALMOÇO EMPRESARIAL

A equipe Comercial da Unimed Nova Iguaçu participou de um almoço com empresários, onde apresentou seus produtos e diferenciais na Região da Baixada Fluminense. A cooperativa chamou a atenção ao fazer uma ação de Marketing descontraída e leve, com a distribuição de picolés, o que muito agradou aos participantes. O encontro, ocorrido na sede da Faculdade Estácio, em Nova Iguaçu, promovido pela Câmara de Dirigentes Lojistas de Nova Iguaçu (CDL-NI), em parceria com o Sindicato do Comércio Varejista de Nova Iguaçu (Sincovani) e com a Associação Comercial e Industrial de Nova Iguaçu (Acini).

– Foi uma excelente oportunidade para prospecção de novos clientes. Nossa marca, mais uma vez, é destaque em um evento estratégico, onde pudemos conversar com vários empresários, mostrar nossos serviços e estreitar relacionamento, o que abrirá caminhos para novas negociações. Nossa presença foi positiva e certamente gerará bons frutos – comenta o gerente de Mercado, Antônio Carlos Ferreira.



Equipes Comercial e de Marketing somam esforços para atrair novos negócios



# EXPERIÊNCIA DO PACIENTE É PRIORIDADE NA UNIMED NOVA IGUAÇU



Proporcionar a melhor experiência ao paciente é prioridade para os colaboradores

Promover a saúde, o bem-estar das pessoas e, especialmente, proporcionar a melhor experiência aos pacientes, de ponta a ponta, durante todos os momentos de contato com a cooperativa. Esse foi o principal objetivo do Workshop Jeito de Cuidar realizado para os colaboradores da Unimed Nova Iguaçu. As palestras, conduzidas pelas coordenadoras Andreia Lengruher (Gestão de Pessoas) e Andréia Soares (Atendimento ao Cliente) e pela assistente do GP, Fabiana Ribeiro, focaram em estratégias e competências essenciais a fim de transformar o cuidado em uma memória positiva e diferenciada para o beneficiário. O presidente, Joé Sestello, e o diretor Econômico-Financeiro, Christian Ferreira, também levaram contribuições e estimularam a reflexão. A implantação da cultura Jeito de Cuidar Unimed é uma prioridade para os diretores Joé Sestello (presidente), Jorge Luiz Andrade (vice-presidente), Christian Ferreira (diretor Econômico-Financeiro) e Carlos Alberto Vianna (diretor Administrativo). Para eles, o alto nível de qualidade é alcançado na medida em que o paciente vivencia, de fato, a excelência na assistência em todas as suas etapas.

Segundo a gerente Administrativa, Elaine Olegário, 80% do corpo funcional, incluindo colaboradores da rede própria, foram beneficiados com os novos conhecimentos. “O workshop faz parte de mais uma etapa do processo de implantação da cultura Jeito de Cuidar. Apresentamos o novo modelo de gestão, onde tivemos a oportunidade de debater práticas e diretrizes que nortearão nosso trabalho a partir deste momento”, explica a gerente.



Excelência na assistência é destacada pelo presidente, Dr. Joé Sestello



O diretor Dr. Christian Ferreira fala com entusiasmo sobre o jeito de cuidar





## SINGULAR MARCA PRESENÇA EM WORKSHOP PROMOVIDO PELA ANS

A Unimed Nova Iguaçu foi representada pelo setor de Governança, Riscos e Compliance em workshop promovido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, ocorrido nos dias 14 e 15 de maio. O colaborador e especialista em Saúde Suplementar, Adriano Andrade Oliveira, e a estagiária, Maria Eduarda Souza Barboza, participaram do debate que tratou de temas técnicos do segmento.

A diretora de fiscalização da ANS, Eliane Meireiros, elogiou o encontro: “Vamos fazer uma compilação de todas as propostas de melhorias apresentadas para futura implementação. Sem dúvidas, foi uma experiência muito rica para todos nós”.

Na avaliação de Adriano Andrade, o workshop também foi um importante termômetro: “Por meio das interações e oitivas das dores, dinâmica das operações e desdobramentos das áreas jurídico-regulatórias frente aos desafios das demandas, ficou demonstrado que as ações da Unimed Nova Iguaçu estão em compasso com os entendimentos e práticas de mercado. Percebeu-se, portanto, que as dores e os percalços são comuns, de semelhante modo, as condutas de enfrentamento. Nestes dois dias todas as trocas e contribuições ocorridas foram essenciais para ratificar nossas boas práticas regulatórias e ações de defesa”.



Adriano e Maria Eduarda se juntam a dezenas de profissionais da saúde suplementar

**PASCHOAL MARTINO**  
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

**QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!**

**NOSSOS EXAMES**

BIOQUÍMICA	URINA
HEMATOLOGIA	FEZES
HORMONAIS	ANATOMIA
IMUNOLÓGICOS	PATOLÓGICA

**NOSSAS UNIDADES**

<b>NOVA IGUAÇU</b> RUA BERNARDINO DE MELO, 1399 2 ANDAR   TEL.: 2667 3717	<b>NILÓPOLIS</b> AV. GETÚLIO VARGAS, 1626 CENTRO   TEL.: 2691 4867
---	--

**CONVÊNIOS**

CASSI | grupo caberj | gama | GEAP | Mediservice | JUTOSAN | Unimed | fl



# QUER EMAGRECER E NÃO CONSEGUE?

## ENDOCRINOLOGISTA LISTA OS 12 ERROS MAIS COMUNS

Ter um corpo em forma, com direito a curvas e abdômen sarado, é o sonho de muita gente. Mas nem todos conseguem ter paciência para seguir a dieta até atingir os objetivos. Para ajudar na luta pela silhueta dos sonhos, conversamos com o doutor Mauricio Hirata, um dos principais endocrinologistas do país, conhecido por mudar o corpo de anônimas e famosas. Ele listou os 12 erros mais comuns cometidos por quem quer emagrecer. Confira, aprenda e boa dieta!

1) Não fazer atividade física ou fazer e achar que está tudo bem É comum fazermos dieta persistentemente e o ponteiro da balança não abaixar. O nosso corpo tem um mecanismo de defesa que diminui nosso metabolismo quando a ingestão de calorias cai por um período de tempo prolongado. Algumas pessoas, mesmo fazendo dietas de muito baixa caloria, não perdem peso. Uma forma de alterarmos este platô de peso é a atividade física. "Mas muita gente tende a achar que, se fizer exercício, automaticamente vai emagrecer. E isso não é real", afirma Mauricio Hirata. E dá um exemplo: uma corrida de 5 km gasta apenas 400 calorias, aproximadamente, equivalendo a uma mísera fatia de pizza.

2) Não fazer dieta no fim de semana Esse é um dos erros mais frequentes, se não o mais. "Em um fim de semana, se bobearmos, aumentamos de 1 a 2 kg. Se o fim de semana for prolongado ou se sairmos de férias, aí a coisa pode ser catastrófica", diz Hirata. Não compensa a gente se matar de fazer dieta durante a semana para perder o esforço no final dela, né?

3) Fazer a dieta da moda "Não acho que todos os blogs e congêneres que falam sobre dieta ou emagrecimento são ruins, mas existe um grande número de artistas, modelos, políticos, curiosos e outras pessoas sem nenhuma formação na área de saúde opinando e prescrevendo dieta, exercícios, produtos alimentares ou até medicamentos!", alerta. Não se esqueça de verificar qual é o currículo de quem escreve o artigo e veja se o conteúdo não é puramente comercial.

4) Não ler o rótulo dos alimentos Esta parece fácil, mas os rótulos dos alimentos não são padronizados no Brasil, e nem sempre informam a porção correta ingerida. Por exemplo: a etiqueta dá a porção como três biscoitos, mas ninguém come só três. Outro problema é que eles são escritos em letra pequena, então só descobrimos que um pão de queijo tem 400 calorias depois que comemos dois e usamos a lente de aumento para ver a informação nutricional.

5) Comer pouco e achar que está de dieta Todo

mundo acha que, se comeu pouco, não vai engordar ou emagrecer. Mas temos que tomar cuidado com os destruidores da dieta. Alimentos que são altamente calóricos e servidos em porções pequenas, como coxinha, mel, brigadeiro, bolachas etc., são verdadeiros vilões.

6) Não fazer exames Toda pessoa que se dispõe a emagrecer deveria fazer alguns exames de rotina e avaliação do coração. Fazer dieta ou exercício sem avaliação prévia pode ser prejudicial. Na menopausa ou nos homens de meia idade, a carência de hormônios sexuais pode ser impedidora para a perda de peso e o aumento da massa muscular. Por outro lado, se a reposição hormonal não for bem balanceada, o próprio tratamento hormonal pode aumentar a gordura corporal. Também é importante avaliar a função da tireoide e o metabolismo da insulina.

7) Achar que pode emagrecer sem medicação quando ela é necessária A obesidade é uma doença crônica, que deve ser tratada como doença. Estudos multicêntricos revelam que o índice de obesos que emagrecem e permanecem magros somente com dieta, comparada aos que tomam remédios, é infelizmente ínfimo. Mesmo com a cirurgia bariátrica, o índice de pessoas que engordam e não se cuidam após cinco anos também é bem alto. "Não temos a cura ainda para a obesidade, mas as novas medicações estão cada vez mais seguras e sem efeitos colaterais, e o futuro é promissor", afirma Hirata. "Mas atenção: isso não vale para pessoas que têm que emagrecer pouco ou com sobrepeso", completa.

8) Estilo de vida errado É praticamente impossível emagrecer se você trabalha loucamente, sem tempo para se exercitar, ou se tem jantares e almoços de negócios ou lazer diários. O processo de emagrecimento passa por mudanças na rotina de vida, como perder menos tempo em congestionamentos e almoçar ou pelo menos jantar com a família em casa.

9) Parar a dieta depois de alcançar o peso A manutenção do peso talvez seja mais difícil do que a perda em si. "Muita gente acha que a dieta serve somente para o período em que desejamos emagrecer. Na verdade, temos que aprender a comer para mantermos o peso", afirma Mauricio Hirata. A maior parte das pessoas só sabe perder peso e não se condiciona a se alimentar e não engordar. É preciso controle e disciplina para não recuperar o que foi perdido.

10) Procurar culpados Sempre que voltamos a engordar, tentamos encontrar um culpado: é o marido ou esposa que não coopera, o médico ou a nutricionista, o restaurante do trabalho que não presta... Na verdade não existe culpado; nem mesmo você tem culpa de nada. A obesidade é um processo que se instala muitas vezes de forma incontrolável. O comer é um ato complexo, que possui diversas variáveis, e que pode, em situações extremas, ficar sem controle. "Nestas situações, não existe força de vontade, o que há é um desequilíbrio de neurotransmissores, que



deve ser tratado corretamente", afirma Hirata.

11) Dormir pouco Dormir menos do que 6 horas por noite engorda. Isso porque a noite mal dormida diminui o nosso metabolismo basal e aumenta a produção de cortisol do nosso organismo, o que aumenta a glicemia e a insulina. Além de engordar, a chance de nos tornarmos pré-diabéticos ou diabéticos aumenta em quase 40%. "A falta de sono reparador também diminui a secreção de hormônio de crescimento (GH), que tem ação importante nos processos de envelhecimento celular", ressalta.

12) Tomar álcool Para muitas pessoas é difícil eliminar o álcool do dia-a-dia, muitas vezes por conta de eventos sociais ou de negócios, mas o fato é que uma das causas mais importantes para o ponteiro da balança não abaixar é o consumo de bebida alcoólica. O álcool, além de ser calórico, aumenta a produção de insulina no nosso corpo, favorecendo a absorção dos alimentos. "A cerveja, por exemplo, é como se fosse um pão líquido, só que piorado em termos calóricos", diz Hirata. Quando tomamos álcool durante um período de tempo, nosso corpo se comporta como se fosse diabético ou pré-diabético. "Outro problema é que as bebidas alcoólicas, se tomadas em excesso, nos tornam sarcopênicos, ou seja, com massa muscular diminuída, mesmo fazendo exercício", diz. Por isso atletas não bebem. Deixe para beber na fase de manutenção, e ainda assim com moderação.

Fonte: <https://amauryjr.blog.bol.uol.com.br/2017/07/06/endocrinologista-lista-os-12-erros-fatais-de-quem-quer-emagrecer-e-nao-consegue/>



SUGERIDO POR:

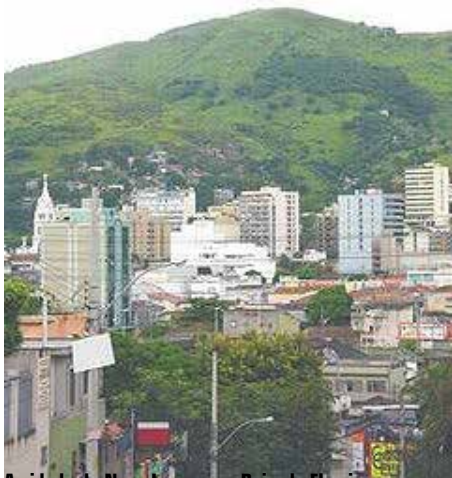
**Dr. Renato  
Ramos Pinheiro**

Endocrinologista



# TURISMO EM NOVA IGUAÇU

Nova Iguaçu possui um potencial turístico muito forte, contando com diversas áreas de interesse histórico, ecológico e cultural.



A cidade de Nova Iguaçu, na Baixada Fluminense.

## PATRIMÔNIO AMBIENTAL

### Áreas de proteção ambiental

O território de Nova Iguaçu possui atualmente uma área de 524,04 km<sup>2</sup>, sendo que 198 km<sup>2</sup>, ou seja, 35% da cidade é coberta pela Mata Atlântica.

Há na cidade importantes áreas de preservação ecológica:

- Reserva Biológica Federal do Tinguá, reconhecida pela UNESCO como patrimônio da humanidade;
- Área de proteção ambiental da Serra de Madureira, considerada pela UNESCO como Reserva de Biosfera.
- Parque Municipal de Nova Iguaçu, na divisa com o município de Mesquita, que ocupa uma área de 1.100 hectares.

### Serra do Tinguá

Embora ligada a serra do Mar, a serra do Tinguá (ou maciço do Tinguá) teve origem geológica anterior.

De uma das suas abas, nasce o Rio Iguaçu. Durante a segunda metade do século XIX, foram construídas neste local várias represas para o abastecimento de água para a Corte do Rio de Janeiro. A ferrovia Rio do Ouro foi construída para a manutenção dos aquedutos. A partir daí, a Mata Atlântica foi sendo reconstituída naturalmente. Nesta destacada elevação encontra-se hoje a Reserva Biológica Federal do Tinguá (Mata Atlântica). Na aba denominada Serra dos Caboclos, refugiaram-se, no século XVI, alguns velhos e crianças da tribo indígena Tupinambá.

### Serra do Vulcão

A serra do Vulcão localiza-se na borda norte-nordeste do maciço do Mendanha (Gericinó). Está a 885 metros acima do nível do mar e, portanto, é favorável para vôo livre de asa delta.

A serra do Vulcão é frequentemente confundida com o chamado "Vulcão de Nova Iguaçu", embora se trate de localidades diferentes, afastados em 3,7 quilômetros. Apesar do nome, a rocha constituinte da serra não é de origem vulcânica, mas sim, traquito de caráter intrusivo. A idade de intrusão é de 59 milhões de anos.

Existe acesso via uma trilha a partir do campus da Universidade de Nova Iguaçu (UNIG).

## PATRIMÔNIO HISTÓRICO

### Iguaçu Velho

A primeira sede do município de Nova Iguaçu, atualmente chamado de Iguaçu Velho, é um sítio arqueológico tombado pelo IPHAN e INEPAC.

Torre Sineira da Igreja de Nossa Senhora de Piedade  
Nome antigo: Igreja matriz de Nossa Senhora da Piedade, Orago do Iguaçu.

Fundação: século XVII.

A capela foi estabelecida a cura nos anos 1699. A torre sineira e as ruínas com as fundações da igreja matriz estão localizadas em Iguaçu Velho, próximo ao rio Iguaçu entre os bairros de Vila de Cava e Tinguá.

### Cemitério de Nossa Senhora do Rosário

Ficheiro: Iguaçu Velho - Cemitério de N S do Rosário (1875).

Ruínas de Iguaçu Velho. Entrada do cemitério de Nossa Senhora do Rosário de 1875 (foto de 2007).

O cemitério de Nossa Senhora do Rosário, de 1875, está desativado e em ruínas, era popularmente conhecido como cemitério dos homens brancos e foi utilizado para os sepultamentos dos integrantes da elite local. Um outro cemitério, popularmente conhecido como cemitério dos escravos, situa-se no cume de uma elevação próxima e antes servia para enterrar escravos, indigentes e homens brancos que fossem protestantes. No Brasil colonial os cemitérios eram utilizados para enterrar escravos e indigentes, muitas vezes em valas comuns. Surgiram no início do século XIX alguns cemitérios específicos para protestantes, porque esses eram proibidos de serem sepultados nas igrejas. Um exemplo, ainda em atividade, é o Cemitério dos Ingleses no Gambaó, centro do RJ. Católicos ricos nunca eram enterrados, eram sepultados dentro de tumbas (nichos) nas paredes ou em sepulturas sob o piso das igrejas que eram administradas pela irmandade religiosa a que o defunto pertencia.

Um Decreto do Governo proibiu a partir de 1840 que quaisquer sepultamentos fossem realizados dentro de igrejas. Por isso foram criados os primeiros cemitérios para atender as elites, antes sepultadas nas igrejas, surgindo assim os "campos santos" localizados ao fundo ou na lateral de cada igreja. No caso da freguesia de Nossa Senhora da Piedade do Iguaçu, já havia um cemitério de escravos na colina de um morro (ainda em atividade), sendo construído um cemitério (campo santo) para os católicos ricos ao lado da igreja matriz.

### Porto do Iguaçu

Fundação: século XVII.

Localizado no início da Estrada Real do Comércio, as ruínas do porto atualmente estão dentro das terras de uma fazenda, no sítio arqueológico do Iguaçu Velho, próximo a torre sineira da igreja matriz de Nossa Senhora da Piedade.

Era o porto fluvial de Piedade do Iguaçu, onde a produção agrícola da região e o ouro de Minas Gerais e Goiás eram embarcados em fáluas ou chalanas.

### Estrada Real do Comércio

É uma antiga estrada aberta em 1816 e calçada parcialmente em 1842.

Começava em Iguaçu Velho, subia a serra do Tinguá, cortava a atual Reserva Biológica Federal do Tinguá passando pela freguesia de Santana das Palmeiras (atualmente em ruínas), chegava em Miguel Pereira e descia até terminar no porto de Ubá, atual distrito de Andrade Pinto, em Vassouras, nas margens do rio Paraíba do Sul.

Foi muito utilizada para escoamento do café produzido no médio vale do Paraíba do Sul nos meados do século XIX.

A parte conservada é tombada pelo IPHAN.

### Fazenda São Bernardino

--Thayanne C. 23h33min de 15 de julho de 2013 (UTC)  
Fundação: século XIX.

Localiza-se na estrada São Bernardino, Nova Iguaçu, nas localidades entre Vila de Cava e Tinguá, às margens da RJ-111, também chamada de Rodovia Federal está a Fazenda São Bernardino, próxima à Reserva Biológica Federal do Tinguá.

Situa-se em um outeiro, em cuja parte baixa do terreno, existiram construções como cavalariças, garagem para carruagens, estribaria, senzala, habitações para esca-



Rampa de asa delta na serra do Vulcão, Nova Iguaçu, Brasil.

vos domésticos e engenhos de cana e de mandioca.

A fazenda foi construída pelo português Bernardino de Souza e Melo, sua construção terminou em 1875 e foi feita em estilo neoclássico, era uma beleza incontestável e virou símbolo da ostentação e do requinte, em uma época que se acreditava que a decadente Vila de Iguaçu ainda poderia se rejuvenescer, se não pelo café, pela citricultura. Pela fazenda passava a extinta Estrada de Ferro Rio D'Ouro, que tinha uma estação com o nome de São Bernardino. Possuía Casa Grande e Senzala, ao estilo das fazendas escravocratas do Vale Paraíba. A fazenda produziu café, açúcar, aguardente, farinha de mandioca e extraiu muita madeira e exportou carvão. Mas, na época, a escravidão negra estava chegando ao fim. Bernardino era genro do comendador Soares e ambos tiveram grande influência na política da província. O comendador, com Bernardino, teve vários negócios, principalmente na compra e venda de café. Eles foram vereadores e presidente da Câmara de Iguaçu. Em 1917, os sócios João Julião e Giacomo Gavazzi compraram a fazenda de Alberto de Melo, herdeiro de Bernardino. A pedido do prefeito Ricardo Xavier da Silveira, o imóvel foi tombado e reconhecido em 26 de fevereiro de 1951, pelo Instituto do Patrimônio artístico nacional. Nas décadas de 1960 e 1970, a fazenda já se encontrava em estado de abandono e, em 1982, sofreu incêndio criminoso (Hoje ela está em ruínas). Decorridos 30 anos desta nefasta ação, nenhuma medida foi tomada para tentar salvar o que restou ou mesmo ajuizar quem tinha a responsabilidade de zelar: a Prefeitura de Nova Iguaçu. Foi tombada pelo Serviço de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional em 1951, no Livro de Belas Artes.

### Igrejas e Capelas

Capela do Engenho da Posse

Nome correto: Capela Sagrada Família.

Nome antigo: Capela Nuestra Señora Madre de Dios.

Construção: entre 1620 e 1630, época da união das Coroas de Portugal e Espanha, razão do seu nome em espanhol.

Localiza-se na Casa de Oração Frei May, Alto da Posse, Bairro da Posse.

É uma jóia rara da arquitetura maneirista colonial religiosa ibérica. Tem um alpendre sustentado por colunatas toscanas. Está situada sobre a parte mais alta e aprazível de um outeiro onde existia o engenho do Poce (atual bairro da Posse, no alto da Posse).

A capela e o engenho pertenceram ao capitão Bento Luis de Oliveira Braga e seu 1/2 irmão Francisco Veras Nascentes (ambos os filhos de Luísa Bernarda Ribeiro, viúva de Bento Oliveira Braga, pai de Bento Luis de Oliveira Braga). Eram proprietários do engenho Nazareth (atual bairro de Anchieta, RJ), onde vivia Francisco Veras Nascente, que era Juiz de Paz da Freguesia de Irajá. Os dois juntos possuíam grande escravaria - 217 ao todo. Em 1814 O capitão Bento Luis já possuía, além destes dois engenhos, o engenho de Caioaba (Nova



Iguaçu) mais três sítios: uma olaria e duas fazendas produtoras de café em Vassouras, a "Das Palmas" localizada na freguesia de Sacra Família do Tinguá e a "Da Cruz" às margens do Rio Paraíba do Sul.

A casa grande do engenho do Poce foi demolida em 1950, porém a capela permanece muito bem preservada e seu estilo arquitetônico é similar aos da capela Nossa Senhora da Guia (situada no alto do Morro da Guias, em Cabo Frio, RJ, construída em 1740) e da capela de Nossa Senhora da Cabeça (situada nos terrenos da Casa Maternal Mello Mattos, na Rua Faro 80, na encosta do Jardim Botânico, RJ, construída entre 1604 e 1607). As três capelas têm alpendres suportados por colunas toscanas, onde foi empregada a mesma técnica de marcenaria no trançado do madeirame que suporta as telhas artesanais feitas no próprio local e moldadas nas coxas dos escravos - numa época que a região era destituída de olarias; A nave das capelas têm dimensões próximas, além de detalhes similares, como as escadas em pedra bruta com argamassa em óleo de baleira. Deveras é interessante observar a grande semelhança na arte sacra dos altares da capela de Nossa Senhora da Cabeça (Jardim Botânico, RJ) e da capela Nuestra Señora Madre de Dios (Posse, Nova Iguaçu), esta última lamentavelmente teve o altar recolhido pela Mitra Diocesana com o objetivo de realizar a restauração e está guardado há mais de 40 anos. A arquitetura maneirista e alguns detalhes similares fundamenta a suspeita de que as capelas foram construídas seguindo critérios de padronização vigente, não somente pelo estilo arquitetônico.

O engenho do Poce foi fundado no período colonial; No período do primeiro império tinha cerca de 50 escravos, sendo grande produtor açúcar e de cachaça (água-ardente). Um canal construído pelos escravos na atual Rua da Quermesse, permitia escoamento da produção, que era embarcada em chalanas (botes com fundo plano). O pequeno porto fluvial do rio Botas (ou Riachão), localizado no lugar atualmente denominado largo de São Jorge, onde passou a funcionar um pequeno comércio entreposto. A produção do engenho seguia em chalanas até o porto dos Saveiros situado na margem meridional do rio Iguaçu, e lá era reembarcada em barcos maiores para o porto dos Mineiros na cidade do Rio de Janeiro.

No período do Segundo Império, a produção do engenho da "Posse" (palavra corruptela do nome original: POCE) começou a ser escoada via carreteira (caminho de terra) até o porto dos Saveiros (isso devido ao assoreamento dos rios, entre esses o rio Botas). A distância a ser percorrida era grande e este problema perdurou até o momento em que o Imperador decidiu construir a Estrada de Ferro Pedro II (atual Estrada de Ferro Central do Brasil).

O escoamento da produção de café, no período do Segundo Império, e de laranja, no período republicano,

passou a ser realizado via estrada de ferro e o porto dos Saveiros foi desativado. O arraial de Maxambomba (a 3/4 de légua) do engenho da Posse, estava bem servido por trem a vapor, que passou a ser utilizado para escoamento da produção da região, grande parte dela destinada para exportação.

Igreja de Santo Antônio de Jacutinga  
Igreja de Santo Antônio de Jacutinga.

Nome antigo: Orago de Jacutinga.

Fundação: Século XIX.

Localizada no Centro da cidade de Nova Iguaçu.

É a quarta Igreja que serve como Sede da antiga Matriz de Santo Antônio da Aldeia dos Jacutingas (índios Jacutingas). No ano de 1862 a freguesia foi transferida do bairro da Prata para o atual local no centro de Nova Iguaçu (na época Vila de Maxambomba).

Antigo nome: Orago de Jacutinga.

Fundação: Século XVIII.

Localizada na Estrada Dr. Plínio Casado, no bairro da Prata, próxima às margens da rodovia Presidente Dutra, em local histórico.

Apesar de multissecular, é a terceira igreja erigida para servir como igreja matriz da antiga freguesia de Santo Antônio de Jacutinga.

Em 1711, a antiga matriz foi transferida do centro de Belford Roxo (Calhamaço) onde situava-se a primeira igreja, para o atual bairro da Prata (a 3,3 km de distância ou 1/2 légua) onde foram eretas a segunda igreja e a atual.

A igreja atual foi erigida em terreno adjacente do mesmo sítio onde fora construída a segunda igreja, que ruiu. A Capela-mor foi concluída em 1785 e a torre sineira teve sua construção terminada em 1791.

**Igreja de Nossa Senhora do Marapicu**

Nome antigo: Freguesia de Nossa Senhora da Conceição, Orago de Marapicu.

Fundação: 1728.

Localizada no Bairro do Marapicu, próximo à estrada Abílio Augusto Távora, em local histórico.

A antiga matriz foi construída em terras da fazenda do capitão-mor Manuel Pereira Ramos e sua mulher Helena de Andrade Souto-Maior.

**Capela Nossa Senhora de Guadalupe**

Fundação: Século XVIII.

Localizada no bairro do Marapicu, próximo à igreja de Nossa Senhora do Marapicu, em local histórico.

Pertencente ao Morgadício de Marapicu. Aguardando reparos dos órgãos públicos que abandonaram o seu projeto de restauração.

**Ferrovias**

A antiga ferrovia Rio D'Ouro e as estações de trem de Vila de Cava, Tinguá, Rio D'Ouro e Jaceruba são tombadas pelo INEPAC.

**Adutoras e reservatórios**

O reservatório de Rio D'Ouro é um bem histórico-cultural tombado pelo INEPAC

Os reservatórios e adutoras de Jaceruba e Tinguá estão em fase de tombamento como patrimônio histórico-cultural municipal.

**Centros Esportivos**

**Praça do Skate**

Apesar das modernas pistas de skate da Via Light terem a preferência dos praticantes desse esporte radical, a antiga pista da praça do Skate, em frente ao viaduto Padre João Müsch tem sua importância, pois foi a primeira pista de skate da América Latina. Seu formato continua o mesmo desde quando foi construída, pouco "radical" para os padrões atuais, mas ainda constituindo-se em importante marco.

A população local sempre a tratou carinhosamente por "Pracinha do Skate".



Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Turismo\\_em\\_Nova\\_Igua%C3%A7u](https://pt.wikipedia.org/wiki/Turismo_em_Nova_Igua%C3%A7u)



SUGERIDO POR:

**Marcelo Borghi**

**Ator, Diretor e Produtor Cultural**

SEU CARRO IDEAL  
É NA **CONSULTORIA**  
**DO CARRO**

Carros **0km** e **Seminovos**

Blindagem **credenciada**  
pela **Target**

Consultoria para ajudar  
você a **encontrar seu**  
**modelo ideal**



**Jerry Barboza**  
**21 96419-7873**



@consultoriadocarro



# DROGASMIL

## Especializada em **voce**





Lojas com *Drive-Thru*, Programa Farmácia Popular e CUIDA (serviços farmacêuticos, vacinas e testes laboratoriais rápidos).

 Av. Abílio Augusto Távora, 279  
Lote 35 - Cabuçu  

 Av. Marechal Floriano Peixoto, 2024  
Sobreloja - Centro

 Av. Doutor Mário Guimarães, 347  
Centro 

 Est. Governador Leonel Brizola, s/nº  
Lotes 14 E 15 - Palhada 

 Av. Abílio Augusto Távora, 1111 - Shopping  
Nova Iguaçu - Espaços 3100, 3101A, 3101B  
Bairro da Luz

## Nova Iguaçu merece tudo que a Drogasmil tem para oferecer.

Agende em uma das lojas  
abaixo, em Nova Iguaçu,  
ou pelo QR Code ao lado:



 2472-3000  [drogasmil.com.br](http://drogasmil.com.br)  App  Lojas físicas



# TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

**T**ranstorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um distúrbio psicológico caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente com várias atividades ou eventos, mesmo aqueles que são rotineiros ou comuns. Pessoas com TAG frequentemente sentem ansiedade de forma intensa, desproporcional à realidade da situação, e essa ansiedade pode interferir significativamente na vida diária.

#### Sintomas comuns do TAG:

- Preocupação excessiva com atividades ou eventos cotidianos
- Dificuldade para controlar a preocupação
- Inquietação ou sensação de estar "no limite"
- Fadiga ou cansaço fácil
- Dificuldade de concentração ou sensação de "branco" na mente
- Irritabilidade
- Tensão muscular
- Problemas para dormir, como dificuldade para adormecer, permanecer dormindo ou sono inquieto e insatisfatório.

#### Causas e fatores de risco:

A causa exata do TAG não é conhecida, mas é provável que uma combinação de fatores genéticos, ambientais e de desenvolvimento contribua para o transtorno. Fatores de risco podem incluir:

- Histórico familiar de transtornos de ansiedade
- Eventos estressantes ou traumáticos na infância ou na vida adulta



- Problemas de saúde crônicos ou condições médicas
- Personalidade ou temperamento que tende a ver o mundo como perigoso ou difícil

#### Tratamento:

O tratamento do TAG geralmente envolve uma combinação de terapia e medicação. As abordagens mais comuns incluem:

- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ajuda a identificar e mudar padrões de pensamento negativos e comportamentos relacionados à ansiedade.
- **Medicação:** Antidepressivos, ansiolíticos e outros medicamentos podem ser prescritos para ajudar a gerenciar os sintomas.
- **Técnicas de Relaxamento:** Como meditação, yoga e exercícios de respiração podem ajudar a reduzir a ansiedade.
- **Mudanças no Estilo de Vida:** Praticar exercícios físicos regularmente, manter uma dieta equilibrada e garantir uma boa qualidade do sono são importantes para o manejo da ansiedade.

Se você ou alguém que você conhece está lutando com sintomas de ansiedade, é importante procurar ajuda de um profissional de saúde mental. O tratamento adequado pode melhorar significativamente a qualidade de vida. Não negligencie sua saúde mental!



ESCRITO POR:

**Dr. Givanildo da Silva Gomes**

Psiquiatra

Para maiores informações e consultas:  
Via Light Metropolitan  
Rua Otávio Tarquino, 410 – Sls 1014/1016  
Centro – NI  
Telefone: (21) 38939195 / 98301-7083  
Instagram: @claraderm\_  
Email: givagomes1998@gmail.com

  
**GRÁFICA  
COLORMARC**

GRÁFICA OFICIAL DA



NOS ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS:

 / COLORMARC

 @GRAFICA\_COLORMARC

**Confiança e Qualidade**

**Tudo o que você precisa em um só lugar!**

**Venha conhecer nossa gráfica!**

DESCONTOS PARA MÉDICOS E PARCEIROS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

📍 RUA PRESIDENTE VARGAS, 106 – COMENDADOR SOARES – NOVA IGUAÇU  
(21) 2882-5400 / (21) 96417-8381

# JUNHO VERMELHO: HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU DESTACA A IMPORTÂNCIA DAS DOAÇÕES DE SANGUE

A campanha Junho Vermelho, que promove a conscientização e a importância das doações de sangue, começou em todo o país. No Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI), uma das únicas emergências de portas abertas da Baixada Fluminense, o tema ganha ainda mais relevância ao longo deste mês. A unidade atende principalmente pacientes vítimas de traumas ou de doenças em que a transfusão de sangue é essencial para salvar vidas. Por este motivo, o HGNI conta com a colaboração dos doadores para manter o estoque abastecido.

O banco de sangue do HGNI continua funcionando em horário estendido, de segunda a sábado, das 7h30 às 18h, inclusive aos feriados. A unidade busca doadores do tipo O negativo, considerado o tipo universal por poder ser transfundido para todos os grupos sanguíneos. No entanto, a ajuda de pessoas de outros tipos também é necessária. O hospital precisa coletar 800 bolsas de sangue mensais para atender à demanda, que inclui transfusões em atendimentos de emergência, cirurgias e tratamentos de diversas doenças. “Doar sangue é um ato de solidariedade e empatia, que ajuda a salvar vidas diariamente. Por isso, convidamos todas as pessoas que possam colaborar para participar da campanha Junho Vermelho para ajudar a manter o estoque de sangue do HGNI abastecido. Uma doação é capaz de ajudar até quatro pessoas”, destaca o secretário municipal de Saúde de Nova Iguaçu, Luiz Carlos Nobre Calvancanti.

O HGNI está preparando uma programação especial para o mês de junho, principalmente no dia 14, data em que é comemorado o Dia Mundial do Doador de Sangue. Quem for à unidade encontrará desde personagens interativos e espaços interativos para fotos. A expectativa da unidade é aumentar ainda mais o alcance da necessidade de receber os doadores.



Transporte gratuito para grupos de até quatro pessoas

Para incentivar a doação, o hospital oferece transporte gratuito para grupos com mais de quatro pessoas. Basta entrar em contato com o banco de sangue pelo número (21) 99695-7470, com até três dias de antecedência à data prevista para doação, para verificar a viabilidade do serviço, que também atende cidades vizinhas a Nova Iguaçu.

Principais requisitos para doar sangue

- Apresentar documento de identificação com foto;
- Ter entre 16 e 69 anos, sendo que os maiores de 60 já devem ter doado sangue em outra ocasião;
- Estar em boas condições de saúde;
- Pesar mais de 50 kg;
- É contraindicada a doação para quem ingeriu bebida alcoólica nas últimas 12 horas;

– Não é preciso estar em jejum, mas evite alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação;

– Quem teve sintomas de gripe ou resfriado deve aguardar dez dias após terminar o tratamento medicamentoso;

– Pessoas vacinadas precisam esperar até 48 horas para fazer sua doação; – Quem fez tatuagem ou piercing deve aguardar até 12 meses para doar, exceto piercing na língua ou partes genitais, que estarão aptos para doação um ano após a retirada;

– Diabéticos precisam estar com a glicose controlada e não fazer uso de insulina;

– Quem fez endoscopia ou colonoscopia precisa esperar seis meses;

– Não ter doença de chagas ou infecção sexualmente transmissível.

Confira todas as informações para fazer a sua doação na página: <https://www.novaiguacu.rj.gov.br/semus/doesangue/>





# NOVA IGUAÇU É O SEGUNDO MUNICÍPIO DO BRASIL EM ADESÕES À CIPA ESCOLAR



Nova Iguaçu é o segundo colocado no ranking de adesão à 1ª Campanha Nacional de Incentivo à Criação das CIPAS Escolares. Com 97% de suas unidades da rede municipal de ensino participantes, a cidade ficou atrás somente de Itaguaí, que obteve 100% de adesão. O resultado, referente ao ano de 2023, foi divulgado na manhã desta segunda-feira (17) pelo Ministério Público do Trabalho (MPT).

CIPA Escolar é a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, Doenças e Violências nas Escolas. Inspirada na CIPA formada nas empresas, esta tem o objetivo de contribuir para a formação de um ambiente escolar seguro, saudável e produtivo, além de criar uma cultura de prevenção de

acidentes, por meio da transmissão de conhecimentos aos estudantes e profissionais da educação e participação ativa nesse processo.

Das 144 escolas municipais de Nova Iguaçu, 140 tiveram a implementação da CIPA em 2023. A adesão das unidades vem crescendo a cada ano e a expectativa é que em 2024 100% delas implementem suas CIPAS.

“Em 2021, ano da primeira campanha estadual, tivemos adesão em apenas nove escolas e ficamos em sexto lugar no Rio de Janeiro. No ano seguinte, saltamos para 116 unidades e alcançamos o segundo lugar no estado. Agora, na campanha nacional, obtivemos o segundo lugar do Brasil. O resultado reforça nosso comprometo

com a segurança de nossos estudantes e também dos funcionários”, celebra a secretária municipal de Educação, Maria Virgínia Andrade Rocha.

A CIPA Escolar é uma iniciativa do Ministério Público do Trabalho em parceria com as secretarias de Educação de todos os municípios do país que desejam participar. O projeto prevê a segurança e saúde, por meio de ações que instruem como combater situações adversas que possam acontecer no ambiente escolar, como o bullying e o trabalho infantil entre alunos. A CIPA também fiscaliza o prédio escolar com objetivo de detectar riscos e saná-los antes que se tornem perigos iminentes aos estudantes e profissionais que atuam nas unidades.

## ESPECIALIDADES:

- NEUROCIURGIA
- CIRURGIA DE COLUNA
- DOR AGUDA E CRÔNICA
- NEUROLOGIA
- NEUROLOGIA INFANTIL
- PSIQUIATRIA



3742-2264 / 96913-1313

EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806

@INSTITUTONOVANEURO WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR



# MODERNIDADE E TECNOLOGIA EM MEDICINA LABORATORIAL



COM ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM NOVA IGUAÇU

**Nova Iguaçu** | NOVO ENDEREÇO

Rua Dom Walmor, 383 sala 408  
Centro (Prédio da Polícia Federal)

**São João de Meriti**

Rua Expedicionários, nº 62,  
2º andar - Centro

**Nilópolis**

Rua Pedro Alvares Cabral, nº 256,  
lojas F e G - Centro

**Duque de Caxias**

Avenida Presidente Vargas,  
108 - Centro

**Belford Roxo**

Avenida Benjamim Pinto Dias,  
868 - Centro

CENTRAL DE ATENDIMENTO:  
**21 2594-9366**

**PARTICULAR  
COM PREÇOS  
ESPECIAIS**

[www.riolabor.com.br](http://www.riolabor.com.br)



# UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE RODILÂNDIA É REINAUGURADA

A Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (SEMUS), reinaugurou, neste sábado (8), a Unidade Básica de Saúde do bairro Rodilândia.

A UBS conta com três consultórios para atendimento em clínica geral, pediatria e ginecologia. Além disso, oferece serviços como o programa hiperdia, acompanhamento pré-natal, vacinação, educação em saúde, visitas domiciliares, atendimento odontológico, fisioterapia, realização de exames de sangue e testes rápidos.

“É motivo de muita alegria poder entregar mais uma unidade de saúde à população, aos moradores do bairro Rodilândia, e ampliar cada vez mais os serviços de saúde na nossa cidade”, disse o secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.



## NOVA IGUAÇU ABRE INSCRIÇÕES PARA A 6ª CONFERÊNCIA MUNICIPAL DAS CIDADES

Estão abertas as inscrições para a 6ª Conferência Municipal das Cidades (CMC). O evento, promovido pela Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano (SEMDUR), será realizado nos dias 5 e 6 de julho. Para participar, basta se cadastrar em [www.novaiguacu.rj.gov.br/semdu/conferenciamicipaldascidades/inscricoes/](http://www.novaiguacu.rj.gov.br/semdu/conferenciamicipaldascidades/inscricoes/) até 26 de junho.

A conferência municipal é uma etapa anterior à estadual que, por sua vez, selecionará os participantes que irão representar o Rio de Janeiro na edição nacional. A CMC voltará a ser realizada após mais de 10 anos (a última edição ocorreu em 2013). Desta vez, o tema será "Construindo a Política Nacional de Desenvolvimento Urbano - Caminhos para cidades inclusivas, democráticas, sustentáveis e com justiça social".

O objetivo da CMC é reunir os cidadãos iguaçuanos que desejam contribuir, de forma efetiva, na

construção de políticas públicas territoriais de desenvolvimento sustentável. Os participantes terão a oportunidade de debater e formular proposições que assegurem um modelo de desenvolvimento urbano comprometido com o objetivo de promover uma cidade mais inclusiva. Na ocasião, serão eleitos os delegados que irão representar Nova Iguaçu na 6ª Conferência Estadual das Cidades do Rio de Janeiro.

O evento prevê palestras e trabalhos em grupos de debates, além da eleição de delegados para a Conferência Estadual. No dia 5 de julho, o encontro acontece das 17h às 21h. Já no dia 6, a conferência vai das 7h às 20h.

A 6ª Conferência Municipal das Cidades aconte-



6ª CONFERÊNCIA MUNICIPAL DAS CIDADES NOVA IGUAÇU



ce no auditório da Secretaria Municipal de Educação, na Avenida Abílio Augusto Távora, nº 1.806, no bairro da Luz.

Assessoria de Imprensa  
Mais informações: (21) 2666-4906  
Fotos: Alziro Xavier / PMNI



# VEM AÍ O MAIS NOVO ATIVO DE RENDA FIXA BRASILEIRO: A LCD

Está em tramitação no Senado Federal o Projeto de Lei 6.235 de 2023, que se trata da criação do mais novo título de renda fixa do mercado financeiro a Letra de Crédito de Desenvolvimento (LCD). O texto já foi aprovado na Câmara dos Deputados e é de autoria do próprio governo aonde o objetivo é financiar não só o Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), mas também os demais Bancos de desenvolvimento existentes no país, como o Banco de Desenvolvimento de Minas Gerais (BDMG), o Banco Regional de Desenvolvimento do Extremo Sul (BRDE) e o Banco de Desenvolvimento do Espírito Santo (BANDES). O projeto também exclui a Taxa de Juros de Longo Prazo (TLP), que era utilizada como parâmetro para empréstimos via BNDES.

A princípio a LCD possuirá características semelhantes a Letra de Crédito do Agronegócio – LCA e Letra de Crédito Imobiliária – LCI, que são títulos voltados a financiar o agronegócio e o setor imobiliário, respectivamente. E são isentos de Imposto de Renda para o investidor pessoa física. Além de poderem ser emitidos por instituições bancárias, e contar com a garantia do Fundo Garantidor de Crédito – FGC.

Segundo José Luiz Gordon, Diretor de Desenvolvimento Produtivo, Inovação e Comércio Exterior do BNDES, é previsto uma arrecadação de R\$ 10 bilhões no ano com o instrumento, que tem como objetivo viabilizar o fomento a investimentos no



setor produtivo. “O objetivo da LCD será financiar projetos que compõem a agenda da neoindustrialização e do novo Programa de Aceleração do Crescimento – PAC”, diz Gordon.

Como tudo que é novo a LCD, gera dúvidas, controvérsias e oposição. Há quem diga que o governo, não deveria financiar mercados em que o setor bancário já atua, como a indústria. E o objetivo do BNDES é financiar projetos de infraestrutura de grande impacto econômico e social, e que geram grandes externalidades regionais. Mas a expectativa em torno da LCD é boa, pois teremos mais um título de renda fixa a ser negociado no mercado, via corretoras de investimentos e bancos, com um dos mais baixos riscos do mercado. No entanto, deve remunerar de forma modesta, pois o risco é baixo (segundo a famosa filosofia de mercado: quanto maior o risco, maior o retorno). Mas é isento de Imposto de Renda, o que por vários aspectos pode ser interessante. E a LCD, possui um aditivo interessante, é um financiamento via mercado, e não via contribuinte. Que, aliás, de mais impostos já estamos cheios. Não é mesmo?

Um abraço e até o próximo artigo.

### Referências Eletrônicas:

- [www.bndes.gov.br](http://www.bndes.gov.br);
- [www.investtalk.bb.com.br](http://www.investtalk.bb.com.br);
- [www.infomoney.com.br](http://www.infomoney.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](https://www.instagram.com/cristiano_silva8022)

E-mail: [cristiano.silva@versacapital.com.br](mailto:cristiano.silva@versacapital.com.br)



## SEJA UMA EMPRESA PARCEIRA E AMIGA DA AMNI

Depois de tudo que sempre falamos e mostramos sobre a nossa Casa e este momento tão difícil que todos estamos vivendo... contamos muito 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: +5521975173101





# AO PERITO CABE ESTABELEECER SE HOUVE DESVIO DE CONDUTA TÉCNICA OU ÉTICA (CASOS QUE ATUEI)

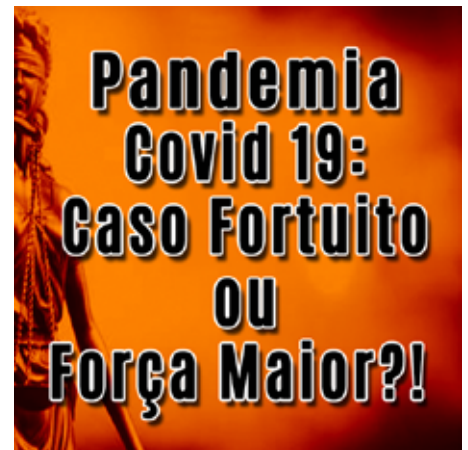
**PROCESSO:** Autora requerendo indenização por dano estético desnecessário.

**OS FATOS:** Paciente surgiu com nódulo de mama, Foi realizada biopsia que apontou tumor maligno. Foi submetida à mastectomia radical com esvaziamento ganglionar. O cirurgião enviou a peça anatômica para histopatológico com intuito de avaliar a segurança da margem de ressecção. Para surpresa de todos, o novo exame diagnosticou tumor benigno.

**ARGUMENTAÇÃO:** Sob a ótica de mastectomia desnecessária a autora processou o cirurgião e o hospital. Argumentamos que não foi o cirurgião que colheu tecido para a biopsia, a qual poderia incorrer em amostra insuficiente e dificultar o diagnóstico do anatomopatologista. Por sua vez, esse colega está sujeito a erros como troca de amostras, celularidade pouco específica, coloração insuficiente, diagnósticos diferen-

ciais com margem estreita de variação, ETC. O cirurgião, diante do diagnóstico apresentado, realizou o procedimento indicado e ainda foi prudente em enviar a peça para exame com o objetivo de avaliar a segurança da cirurgia. O novo exame anatomopatológico, embora com maior quantidade de material para análise, também era passivo de erro. O hospital não deixou de fornecer nada que configurasse prestação defeituosa do serviço.

**CONCLUSÃO:** Os dois réus eleitos pela autora são os que tem o menor indício de culpa no presente processo, que apesar da mastectomia sem indicação, deverá ser julgado improcedente para os réus indicados. Após esses esclarecimentos apurados pela perícia médica o juiz poderá arquivar o processo (sendo que a autora tem direito a abrir novo processo com outros réus) ou pode denunciar outros personagens para figurar no pólo passivo, a partir desses esclarecimentos periciais.



ESCRITO POR:

**Dr. José Roberto Pinto Barbosa**

Vice-Presidente AMNI

Para maiores informações e consultas:  
**Nova Neuro** - Rua Getúlio Vargas, 121, Sala 809, Centro - Nova Iguaçu  
 21 3742-2264 | 21 96913-1313



**KnowHow**  
consultoria

**Especializada em Perícia Médica com amplo conhecimento e experiência em perícias cíveis, trabalhistas, criminais e securitárias.**

**Assistência Técnica que vai lhe assegurar um melhor resultado no seu processo Judicial e sua perícia médica, com competência.**

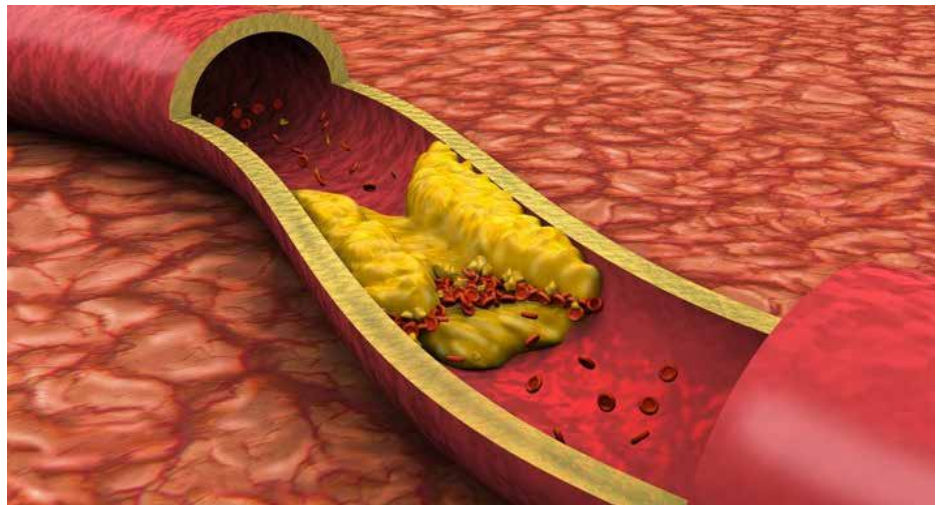
**Médico Responsável:**  
**Dr. José Roberto Pinto Barbosa**  
 CRM: 52.33870-2 | RQE: 20636

+55 21 99707-0905

[jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br](mailto:jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br)

# A INCLISIRANA

Uma nova (e cara) ferramenta na terapêutica da hipercolesterolemia: inclisirana. A hipercolesterolemia é um fator de risco importante para o desenvolvimento da doença aterosclerótica. Evidências de longa data mostram que a redução do LDL colesterol é importante na prevenção primária e secundária da doença obstrutiva arterial periférica, aórtica, cerebrovascular e coronariana. Como primeira opção de tratamento, as ESTATINAS mantêm-se há décadas como os principais fármacos. Mais recentemente, a EZETIMIBA mostrou-se um coadjuvante interessante, aumentando em cerca de vinte por cento a eficácia das estatinas, quando em associação. E quando existe intolerância aos fármacos compostos de estatina? E quando as metas não são atingidas mesmo com doses máximas desses com ezetimiba associada? Medicamentos recentes, de aplicação subcutânea, foram desenvolvidos para a tentativa de resolução de tal problema: os inibidores da PCSK9. O PCSK9 é uma proteína que se encontra no fígado. Tem como função impedir a remoção do LDL colesterol do plasma, pelos hepatócitos. Por consequência, a inibição da mesma causa uma importante redução do LDL colesterol sanguíneo, por recolhimento deste pelo fígado. Em relação aos medicamentos desse grupo (evolocumab e alirocumab), a INCLISIRANA, mostrou com uma posologia mais confortável, com 1,5 ml subcutâneo semestral,



após segunda dose (90 dias após a primeira aplicação). Baseado nos estudos contra placebo, ORION-10 e ORION-11, a inclisirana mostrou-se muito eficaz na redução do LDL colesterol: cerca de cinquenta por cento, com poucos efeitos colaterais. Esperamos nós médicos, a redução do preço de tais fármacos, para conseguirmos na nossa prática diária fazermos o melhor para nossos pacientes, de acordo com as mais modernas diretrizes. Mauricio de Souza Rocha Júnior. CREMERJ 52.49794-1. Vice-presidente Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro

(Regional Baixada Fluminense). Referência: New England Journal of Medicine. 18/03/2020 . Orion 10, Orion 11 Study.



ESCRITO POR:

**Dr. Mauricio De Souza Rocha Júnior**

Presidente do Departamento de Cardiologia Clínica - SBC - RJ

**QUER UMA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA QUE VALORIZA A SUA PROSPERIDADE?**

A Unicred conta com profissionais especializados para encontrar as soluções financeiras mais adequadas às suas necessidades.



Seja dono do negócio



Tenha consultoria imparcial



Participe das decisões e resultados



[euescolhounicred.com.br](http://euescolhounicred.com.br)

**UNICRED** 

A instituição financeira da saúde

**| Escolha Unicred**



# BENEFÍCIOS DO FORTALECIMENTO DO CORE

O fortalecimento do CORE, ou “região central do corpo”, vai além da estética e da obtenção de uma abdômen definido (“tanquinho”). Ter um CORE forte é fundamental para saúde em geral, melhorando movimentos básicos da nossa rotina e aumentando a performance nos esportes que se for praticar.

A qualidade básica da musculatura do CORE é a estabilização, apesar de muitos realizarem movimentos de extensão, outros de flexão e até rotação. É na contração isométrica que este grupo muscular permite que outros grupos musculares exerçam movimentos com excelência. Exemplificando: com um CORE estabilizando o tronco e o quadril é que um jogador de futebol consegue executar um chute com mais perfeição, assim como um nadador conseguirá ter uma boa brçada e um jogador de vôlei conseguirá executar um movimento de “cortada” com mais eficiência. Isso são apenas três exemplos dentro da gama de todos os esportes que existem e que precisam de um CORE bem desenvolvido.

Os músculos do core, que incluem 29 músculos superficiais e profundos no tronco e quadril, trabalham de forma coordenada para estabilizar a região lombo-pélvica. Isso ajuda a proteger con-



1. Prancha frontal



2. Prancha lateral



3. Dead Bug



4. Elevação do quadril

tra lesões, especialmente na coluna vertebral. O core é onde o centro de gravidade do corpo está localizado e é o ponto de origem de todos os movimentos. Ignorar o fortalecimento do core pode levar a várias consequências negativas, como dores e lesões na coluna vertebral, redução da estabilidade e equilíbrio, e dificuldade na execução de tarefas diárias.



5. Alongamento em geral



ESCRITO POR:

**Raphael Sacramento**

Profissional de Educação Física

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



## Maisanos

MADEIRAS & FERRAGENS

Cortes e bordamento de madeiras e MDF.

45 anos no mercado.

UMA PARCERIA CONFIÁVEL E SERVIÇOS DE ALTÍSSIMA QUALIDADE.

Nosso compromisso é fornecer produtos da mais alta qualidade.

Rua Dr. Athaide Pimenta de Moraes, 437. Em frente a Prefeitura de Nova Iguaçu. (21) 2667-4295 97026-2859





**Venha  
fazer  
parte  
desta  
casa e  
desta  
história!!!**





# CÂNCER DE PÊNIS

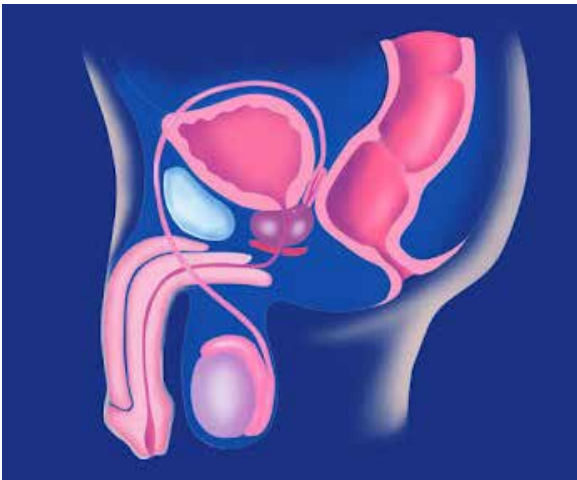
Grande parte dos pacientes atendidos com câncer de pênis já chega com o tumor em estágio avançado, quando a amputação do órgão é quase inevitável. Porém, como esta não é uma doença silenciosa e o seu desenvolvimento costuma ser lento, a amputação poderia ser evitada se o paciente procurasse um médico ao notar os primeiros sintomas.

Mudanças na pele, com área que fica mais grossa, alteração da cor, nódulo, ferida que sangra ou não cicatriza, erupção cutânea vermelha sob o

prepúcio, pequenas feridas escamosas, crescimento de manchas marrom-azuladas planas, fluido malcheiroso ou sangramento sob o prepúcio, inchaço na cabeça do pênis, nódulos na virilha (quando o tumor alcança os gânglios linfáticos). Uma das causas da doença é a falta de acesso adequado à higiene íntima, decorrentes de baixas condições socioeconômicas e de instrução. Fazer a limpeza diária do pênis com água e sabonete é importante para evitar o acúmulo de secreções, que podem causar a proliferação de bactérias e infecções. Ao fazer a higiene íntima, é importante expor a glândula (cabeça do pênis) para fazer a limpeza adequada. A fimose (excesso de pele que recobre a cabeça do pênis) não permite que a glândula seja exposta e, dessa forma, a higienização do órgão fica prejudicada. O papilomavírus humano (HPV), transmitido por meio de relações sexuais desprotegidas, é uma das causas da doença, além de também ser responsável por tumores no útero e ânus, por exemplo.

Antecedentes de doenças sexualmente transmissíveis, como AIDS, também aumentam o risco de câncer de pênis. Por isso, é importante utilizar preservativo, inclusive durante a prática de sexo oral. Além disso, fumar é um fator de risco para câncer de pênis. Se o fumante for portador do HPV, o risco é ainda maior.

Sempre que possível, são utilizadas técnicas que evitam a amputação do pênis, a fim de manter a função sexual, a aparência e a capacidade de urinar de pé. Porém, se o tumor é grande ou se encontra em estágio avançado, parte do pênis ou todo ele será retirado. Ou seja, com a detecção precoce da doença, são menores as possibilidades de amputação.



ESCRITO POR:

**DR. ABDALLAH ELIAS RIZK**

**Segundo Secretário AMNI**

**Para maiores informações:**

**Tel.: 21 3745-5005**

**WhatsApp: 21 99754-6970**



ACESSE O SITE PELO QR CODE

Espaço  
**CUIDAR BEM**



**CONHEÇA O NOSSO PRIMEIRO LABORATÓRIO PRÓPRIO**

AGILIDADE, CREDIBILIDADE E ACOLHIMENTO PARA VOCÊ

Espaço  
**CUIDAR BEM**  
Laboratório

**Endereço:** Rua Getúlio Vargas, 211 – Centro – Nova Iguaçu

**Telefone:** (21) 2882-9700    **Site:** [www.espacocuidarbem.com.br](http://www.espacocuidarbem.com.br)




# INSÔNIA EM IDOSOS

Insônia é uma queixa muito frequente no consultório de geriatra e esta pergunta é super frequente por aqui. A resposta não é nem um pouco simples.

**Passo 01:** Entenda a causa da insônia e compense as doenças de base.

As doenças e medicações estão comumente relacionadas a causa da insônia em idosos.

As doenças mais frequentemente envolvidas na qualidade do sono são: demência, dor, transtorno de ansiedade, apneia do sono, insuficiência cardíaca, incontinência, hiperplasia da próstata.

**Passo 02:** Sempre revise as medicações em uso! Frequentemente podem ser a culpada pela má qualidade do sono.

**Passo 03:** Oriente e reforce medidas de higiene do sono.

A ideia é criarmos uma rotina que sinalize ao nosso cérebro que está na hora de dormir. Isto incluir, deitar somente na hora que estivermos com sono, acordar no mesmo horário (mesmo nos finais de semana), evitar estimulantes noturnos, evitar refeições próximo ao horário de dormir, praticar exercício (mas não de noite), não usar telas pelo menos 1 hora antes de deitar.

**Passo 04:** Terapia cognitivo comportamental focada em insônia é o tratamento inicial recomendado na maioria dos guidelines.

Em idosos pode ser necessário adaptar a técnica, oferecer sessões mais curtas. Sabemos que na prática poucos idosos aderem.



**Passo 05:** o tratamento medicamentoso pode ser necessário e muda de acordo com o padrão da Insônia. Então, a resposta à pergunta mais frequente aqui: qual o melhor remédio pra insônia no idoso? DEPENDE! Temos muitas opções!

**Aspectos importantes na escolha do remédio:**

1- Entender se a insônia é aguda ou crônica e se a dificuldade é para iniciar o sono ou se ocorrem múltiplos despertares a noite.

2- Entender se há depressão ou ansiedade e se há alguma alteração cognitiva (demências) também é fundamental para acertarmos no remédio.

**Preste atenção em uma coisa super importante:**

Medicação é coisa séria. Principalmente remédios que agem no sistema nervoso central.

Não é porque funcionou bem para o vizinho que

ela é indicada pra vc.

Por isto, nunca use medicação sem a prescrição do seu médico de confiança.

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

**MORETTI AM**

**MORETTI AGORA É ESPECIALIZADA EM MECÂNICA**

AGENDE AGORA:  
**21 96774-1766**





## NOTA DE FALECIMENTO

É com muita tristeza e pesar, que no último dia 30 de maio, comunicamos o falecimento do nosso querido médico e associado, DR. JOÃO DE ALMEIDA FILHO. Muito querido entre os amigos e médicos.

Deixa uma grande saudade para nós da área da saúde!!!

Aos familiares e entes queridos, desejamos muita força e luz neste momento, apresentando as nossas mais sinceras condolências!

Saudades eternas e que Deus a guie e proteja!

Amém!

# 11º CICLO DE GESTÃO E MARKETING DA AMNI / 2024

É com tudo isto que ainda estamos vivendo até hoje... mudança de comportamento do consumidor, mudanças do mercado... Temos mais do que nunca a necessidade imperiosa de nos reciclar cada vez mais e nos preparar a fim de assegurarmos a sobrevivência de nossas organizações. Logo, temos que investir cada vez mais em treinamento e aquisição de novos conhecimentos. Por isto, estamos trabalhando muito para a implantação do **11º CICLO DE GESTÃO E MARKETING** e viabilização do nosso Projeto, e vamos mais uma vez fazê-lo com muito carinho.

É importante frisar que devemos a vocês a crença em nosso evento, que a cada ano toma um vulto maior e vem obtendo grande sucesso. Na edição de Julho teremos as palestras, as datas e horários, e a sua presença e de sua empresa serão de grande valia para todos nós.

### *Os tempos são difíceis!*

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

Para maiores informações, entre em contato com a AMNI: Whatsapp +55 21 97517-3101 ou marco.assomedni@gmail.com



### SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO

**BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO\***

*NA COMPRA DE QUALQUER ÓLEO,  
A TROCA É GRÁTIS*



**BOSCH**  
Service



Car Service

MECÂNICA ■ PNEUS E RODAS ■ ALINHAMENTO ■ BALANCEAMENTO ■ TROCA DE ÓLEO ■ SILENCIOSOS ■ FREIOS ELÉTRICA ■ DIREÇÃO HIDRÁULICA ■ INJEÇÃO ELETRÔNICA ■ BATERIAS ■ EMBREAGENS ■ SUSPENSÃO

AV. NILO PEÇANHA 1116 - CENTRO - NOVA IGUAÇU

**2668-5321**

\* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI

# ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

<b>Dra. Carla Guerrero Machado</b>	<b>02/07</b>	<b>Dra. Regina Maria Campos da Costa Dias</b>	<b>15/07</b>
<b>Dr. Clanir Ribeiro Marques</b>	<b>02/07</b>	<b>Dr. Wilson Alves Machado</b>	<b>15/07</b>
<b>Dra. Danielle Câmara de Vasconcelos</b>	<b>02/07</b>	<b>Dra. Hassibe Fuad Seoud</b>	<b>16/07</b>
<b>Dra. Lisette de Mello Martins Zambrano</b>	<b>03/07</b>	<b>Dr. Adilson Tavares</b>	<b>18/07</b>
<b>Dr. Jorge Percy Aliaga Jerez</b>	<b>04/07</b>	<b>Dr. Francisco Paulo Martins Freire</b>	<b>19/07</b>
<b>Dra. Nicole Wiene Guimaraes</b>	<b>04/07</b>	<b>Dra. Simone Schuenck Machado Lima</b>	<b>19/07</b>
<b>Dr. Donald Peloso</b>	<b>06/07</b>	<b>Dr. Luis Fernando Silveira</b>	<b>20/07</b>
<b>Dra. Renata Mello Vieira</b>	<b>06/07</b>	<b>Dr. Márcio Luiz da Cunha Filho</b>	<b>21/07</b>
<b>Dra. Aline Granado Duque Gao</b>	<b>07/07</b>	<b>Dr. Joaquim Henrique Taranto Pereira</b>	<b>23/07</b>
<b>Dr. Sebastião Hélio de Souza</b>	<b>07/07</b>	<b>Dr. José Roberto Pizzaia</b>	<b>23/07</b>
<b>Dr. Luiz Augusto da Silva</b>	<b>08/07</b>	<b>Dr. Marcus Macedo da Silva</b>	<b>23/07</b>
<b>Dr. Carlos Alberto Pereira de Moura</b>	<b>09/07</b>	<b>Dra. Maria Nazaré Thomaz de A.Terra</b>	<b>23/07</b>
<b>Dra. Emilia Maria Faccioli</b>	<b>09/07</b>	<b>Dr. Fernando de Araújo Cavalcanti</b>	<b>24/07</b>
<b>Dr. Jorge Ribeiro Junior</b>	<b>09/07</b>	<b>Dra. Andréa Lavatori Fagundes</b>	<b>25/07</b>
<b>Dr. Marcelo Sampaio Sessim</b>	<b>09/07</b>	<b>Dr. Antonio Carlos Coutinho</b>	<b>25/07</b>
<b>Dra. Marlianne Leite Moreira</b>	<b>09/07</b>	<b>Dr. Leandro de Moura Falcão</b>	<b>25/07</b>
<b>Dr. Fábio Viegas Pimenta</b>	<b>10/07</b>	<b>Dra. Giselle dos Santos Leon Blum</b>	<b>25/07</b>
<b>Dr. Newman Teixeira de Nigro</b>	<b>10/07</b>	<b>Dra. Renata Poubel Suhett</b>	<b>27/07</b>
<b>Dr. Eduardo Duarte Vianna</b>	<b>12/07</b>	<b>Dr. Paulo Lucio Pereira dos Reis</b>	<b>29/07</b>
<b>Dra. Daniela Braeher Meirelles</b>	<b>13/07</b>	<b>Dra. Karen Grace Pena de Azevedo</b>	<b>30/07</b>
<b>Dra. Idalina Augusta Pires dos Santos</b>	<b>13/07</b>	<b>Dra. Renata Quintella Zamolyi</b>	<b>30/07</b>
<b>Dr. Olamir Rossini Junior</b>	<b>13/07</b>	<b>Dra. Érica Barbosa Ramos</b>	<b>31/07</b>



## CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

**Óticas Carla**: End.: Rua Dr. Luiz Guimaraes, 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 maquiagem) | 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 Vitriificação) End.: Rua Frederico de Castro Pereira, 548 – Centro – Nova Iguaçu | Tel.: (21) 96431-4812

**OFICINA MSV** (lanternagem, Pintura e polimento) End.: Rua Luis 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 Guimaraes, 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





Casa de Saúde  
Nossa Senhora de  
**Fátima**

### Modernização Tecnológica de Ponta

- ♥ Tomógrafo CT Philips  
INCISIVE 64 CH/128 SLICES
- ♥ Microscópio Zeiss TIVATO 700
- ♥ Equipamentos de Anestesia Draeger  
Fabio Plus XL
- ♥ Equipamentos de Vídeo Cirurgia  
4k Confiance
- ♥ Sala Cirúrgica equipada para  
procedimentos endovasculares



### EDUCAÇÃO PERMANENTE

\*Treinamento  
contínuo da equipe  
multiprofissional



Rua Cel. Bernardino de Melo, 1465 - Centro - Nova Iguaçu - RJ  
CEP: 26.255-140 Tel.: (21) 2125-3115





HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO  
PRONIL

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO

## Excelência em UTI de Adultos



CONVÊNIO

AMIL - BRADESCO SAÚDE - CNEN - ELETROS CEPEL - ELETROS SAÚDE  
ELETROBRÁS - ENGEPROM - FAPES (BNDES) - GAMA SAÚDE  
GAMA SEGUROS - GONDEN CROSS - MEDISERVICE - REAL GRANDEZA  
SAÚDE CAIXA - SULAMÉRICA - 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



Diretor Técnico  
Dr. José Valente Ferreira  
CRM 52.01924-0