



Associação Médica
de Nova Iguaçu
em Registro

FESTA AMNI 41 ANOS FESTA DO MÉDICO DO ANO DE 1996

Outubro de 2024

Número

138

Ano

13

Venda Proibida

AMNI 69 ANOS DE
HISTÓRIA

Página 4



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



Central de Atendimento

(21) 2450-8200



Scaneie
o QR Code
e saiba mais!



Consulte as nossas
Unidades

Nesta Edição



Olá caros leitores! Como estão? O mês de outubro é marcado por uma das mais importantes campanhas dentro da área da saúde: o Outubro Rosa. A mobilização internacional não é para menos. Para o Brasil, foram estimados 73.610 novos casos da doença em 2023, segundo o Ministério da Saúde.

O Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Durante o mês, inúmeras instituições vêm abordando o tema para encorajar mulheres a realizarem a mamografia, principal método para o rastreamento da doença. Nunca é demais lembrar: o câncer de mama é um tumor maligno que ataca o tecido mamário e é um dos tipos mais comuns. Ele se desenvolve quando ocorre uma alteração de apenas alguns trechos das moléculas de DNA, causando uma multiplicação das células anormais que geram o cisto. Apesar de outubro ser o mês dedicado à causa, o cuidado deve ser ao longo de todo o ano. E as campanhas de conscientização são excelentes ferramentas para lembrar a população sobre a importância da prevenção.

Um forte abraço. Cuidem-se!
Até a próxima.

Por Patrícia de Paula
Editora



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

EXPEDIENTE

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



Número 138 • Ano 13
Outubro 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 a 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 Biazucci
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: Color Print Gráfica
Revisão: Paulo Cesar Nunes
Administração: Marco Antônio Bacelar Nunes
Tiragem Mensal: 2.000 exemplares

Sede Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140 - Centro - Nova Iguaçu - RJ
Contatos: 21 2767-0711 | WhatsApp +55 21 97517-3101 | marco.assomedni@gmail.com
www.amni.org.br | facebook.com/www.amni.org.br | instagram.com/amni.org.br
TRIÊNIO 2020/2023 - A Casa do médico para o médico.

AMNI 69 ANOS DE HISTÓRIA



Mais uma edição chegando....

E há 69 anos, no dia 15 de outubro de 1955, nasce a nossa Casa.

E nestes 69 anos de existência, a nossa Associação continua até hoje, ligada a nossa região, aos nossos médicos, aos nossos parceiros e amigos. A nossa Instituição está viva por sua causa e luta pela sobrevivência (não está fácil).

Hoje, somos uma gestão mais profissional, mais moderna, e mesmo com limitações financeiras, já que não temos fins lucrativos, dependemos da mensalidade de nossos associados, de nossa revista (com os nossos anunciantes) e o nosso auditório, que depois da pandemia diminuiu bastante o movimento de locação para eventos; e assim tentamos dia após dia, trazer novos filiados, novos anunciantes e movimentar o nosso auditório e é claro, se reinventando a todo momento...

A nossa Revista, com 36 páginas (32 miolo + capas), moderna, diversificada, mensal, que alcança a todos da Classe Médica, nossos pacientes, parceiros e amigos.

Ela é nosso orgulho, pois hoje, em nossa região, não há outra revista, somente a nossa.

Nosso site (www.amni.org.br), que é mais uma ferramenta de comunicação com nosso associado.

Nossa lista de transmissão (Via WhatsApp), nossas Redes Sociais (Instagram: [amni.org.br](https://www.instagram.com/amni.org.br) e Facebook: Associação Médica De Nova Iguaçu), informando, noticiando e sempre à sua disposição.

Nossos eventos, Ciclo de Gestão, Espaço Cultural Seresta (que no momento encontra-se sem patrocinador, mas ainda vamos resolver)...

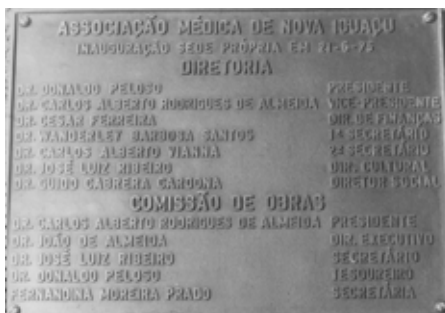
Mas a grande e verdadeira mudança foi à relação com nossos associados... que hoje é muito mais humana, mais amiga e pronta para servir cada vez melhor aos donos desta Casa, que são vocês.

E, após muitas reuniões e considerando a nossa tradição, vimos a grande importância de continuarmos celebrarmos o Dia do Médico e de comemorarmos juntos, os 69 anos de existência de nossa querida Instituição.

E estas comemorações que são tradicionais e já fazem parte de nossa história, têm como grande objetivo: celebrar, homenagear e parabenizar o profissional médico e brindar a nossa Casa do coração.

Assim sendo, queridos associados, amigos e parceiros, na noite do dia 18 de outubro, na Casa de Festas Hollywood, celebraremos mais um ano de vida de nossa Casa e o Dia do Médico.

Estas duas comemorações juntas têm o grande objetivo de unir a classe médica e reunir os nossos parceiros e amigos numa festa solene.



Os médicos homenageados 2024 são:

Médica do Ano: Dr.^a Denise Maria Soares Mohr

Médico do Ano: Dr. Adelino Joaquim Coelho Monteiro

Médico Jovem Revelação: Dr. Sessin Akl Gajar

Teremos também um Show de Alana Nogueira (Aluna do 4º Período de Medicina da UNIG) e Ícaro Soares e Banda 80 e tal... vamos dançar muito!!!!

E o principal, poderemos rever velhos e novos amigos, curtir nossas famílias, vibrar com os brindes e mais brindes, com muita alegria e sensação de ser partícipe de algo nobre.

Será uma noite de muitas emoções.

Esta festa é feita para você com muito carinho.

Venha nos prestigiar!

A sua presença é sempre muito gratificante para todos nós.

Não esqueçam, sem vocês não somos nada, participe, prestigie!!! Tudo que a sua Casa faz é para você, com responsabilidade e muito amor.

E vamos de **AMNI, a Casa do Médico!** Continuamos trabalhando com muito afinco a fim de que todos continuem acreditando e apoiando o nosso trabalho e as nossas iniciativas.

A **AMNI** existe exclusivamente para você e por você! Vamos todos trabalhar para que a nossa Casa continue sempre valiosa para todos nós, um ponto de apoio e referência para todos que estão a nossa volta, incluindo os nossos colaboradores e amigos. Pense nisto!!!

Assim, prestigie cada vez mais a nossa Casa... escreva para a sua revista e site... leia e curta a nossa revista... prestigie nossos eventos... faça eventos em nosso auditório...participe... apresente opiniões...seja criativo...acorde...

A nossa existência, sobrevivência e utilidade dependem totalmente de você... e de todos nós; e a Instituição sempre estará contando com a sua contribuição para ser cada vez mais profissional e acolhedora.

E mais uma vez solicitamos aos associados que nos ajudem a trazer novos associados e novos parceiros a fim de nos auxiliarem a crescer e a manter erguida a nossa Instituição, a qual deve continuar sendo, em nossa região, **um foco de cultura, conhecimento, profissionalismo, amizade e vontade de fazer o melhor.**

E vamos de Projeto de parceria e de ajuda para a sobrevivência de nossa casa: "Empresa parceira e amiga da AMNI"... seja uma empresa parceira e amiga de nossa casa. Nestes tempos difíceis, precisamos de sua ajuda para mantermos 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, entre em contato com o nosso WhatsApp: +552197517301.

Só para lembrá-lo, somos a **Casa do Médico!!!** **Ajudem-nos** a cumprir a nossa **NOBRE MISSÃO!** **Façam parte do nosso projeto de trabalho e de vida. PENSEM SEMPRE POSITIVO, IMAGINEM SEMPRE O MELHOR PARA TODOS!**

Mais uma vez, temos que agradecer de coração aos nossos colonistas e a todos aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês, especialmente em todo este período da Pandemia. Agradecemos também aos nossos queridos leitores, pois sem vocês a nossa revista não teria finalidade. Continuamos sempre abertos a novas sugestões e opiniões. Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são elaboradas pensando em você e no bem de todos nós.

Críticas, elogios, dúvidas, matérias e mensagens para nossos colonistas – Enviar para: **marco.assomedni@gmail.com**

Não esqueça, acesse e curta a nossa página no Facebook: **"Associação Médica de Nova Iguaçu".**

Viva a AMNI!!

Deus nos proteja e ilumine as nossas mentes e corações!!!

AMNI

ADMINISTRAÇÃO

Triênio 2023/2026

"A CASA DO MÉDICO."

Estamos 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

25 Anos

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](https://www.facebook.com/cevespni) | [@cevespni](https://www.instagram.com/cevespni)

MELHORE A COMUNICAÇÃO E A EFICIÊNCIA DA SUA CLÍNICA COM POLÍTICAS DE AGENDAMENTO

Evite falhas de comunicação e aumente a eficiência da sua clínica com uma política de agendamento e cancelamento de consultas bem definida. Neste artigo te explico como implementar.

A comunicação entre clínicas médicas e pacientes é crucial para garantir o bom andamento das consultas e tratamentos. No entanto, muitas vezes, a falta de clareza nesse processo pode gerar frustração e perdas financeiras. Um dos fatores que mais contribuem para esses problemas é a ausência de uma política de agendamento de consultas bem estruturada.

Pesquisas indicam que 27% das falhas médicas estão relacionadas à má comunicação. Quando os pacientes não recebem informações adequadas sobre agendamentos, horários e procedimentos, a clínica pode enfrentar cancelamentos de última hora, ausência de pacientes e insatisfação geral. Isso também afeta diretamente a percepção de confiabilidade e organização da clínica.

Uma política de agendamento bem definida não apenas evita confusões, mas também ajuda a gerir melhor o fluxo de pacientes e a manter um relacionamento transparente. Veja alguns benefícios:

- **Redução de cancelamentos de última hora.**
- **Maior previsibilidade de atendimento.**
- **Melhor organização da agenda.**
- **Menos falhas de comunicação com os pacientes.**

O que você pode incluir:

Para garantir que todos os pacientes compreendam como sua clínica lida com o agendamento e cancelamento de consultas, sua política deve ser simples e direta. Aqui estão alguns pontos essenciais que podem ser considerados:

- **Prazos para cancelamento** - Defina um prazo limite para que o paciente possa cancelar ou remarcar a consulta sem custos. Geralmente, clínicas adotam um prazo de 24 a 48 horas antes da consulta.

- **Especifique o que acontece se o paciente não comparecer à consulta sem aviso.** A aplicação



de uma taxa de ausência ou a suspensão temporária de novos agendamentos pode ser uma solução eficaz.

- **Tolerância para atrasos - Inclua uma cláusula sobre o tempo de tolerância para atrasos.** Geralmente, 15 minutos é o tempo padrão aceito antes de considerar que o paciente faltou.

- **Defina regras claras sobre o funcionamento das consultas de retorno,** valores cobrados, agenda médica, tempo de duração de consulta padrão e os procedimentos a serem seguidos pelos pacientes.

- **Lembre-se que cobrança antecipada de honorários médicos,** realizada no momento do agendamento da consulta, não é recomendada, pois coloca os honorários à frente da relação médico-paciente, o que pode comprometer o prestígio e o bom conceito da profissão.

Essa lista não esgota todas as possibilidades, mas evidencia como alguns aspectos frequentemente passam despercebidos e podem agregar significativamente à organização e eficiência da

clínica.

Ferramentas como e-mails de confirmação e lembretes via WhatsApp são ótimas aliadas para manter os pacientes informados e preparados para suas consultas. Essas medidas aumentam a adesão e diminuem as chances de faltas ou atrasos.

Uma política de agendamento sólida é fundamental para evitar problemas de comunicação entre a clínica e seus pacientes. Além de organizar melhor os horários e diminuir os cancelamentos, essa prática aumenta a confiança e a satisfação dos pacientes.

Fonte: <https://www.migalhas.com.br/depe-so/417794/otimize-a-gestao-da-sua-clinica-com-politicas-de-agendamento>

Por : Viviane Rosa
Direito Médico e da Saúde | Advogada formada pela UFF. Pós-graduada em Criminologia pela PUC-RS. Pós-graduada em Direito e Saúde pelo Albert Einstein.

3E IPHONES

TUDO EM UM SÓ LUGAR

ENTREGAMOS EM MÃOS EM TODO O RIO

IPHONES - IPAD - AIRPODS - APPLE WATCH

ACEITAMOS PIX, CARTÕES EM ATÉ 12X

@3E_IPHONES (21) 98256-8696 / 96494-3418

TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS!

TRATAMENTO EM TUMORES ÓSSEOS. QUAL A MELHOR ESCOLHA?

A escolha do tratamento para um tumor ósseo é influenciada por diversos fatores, entre os quais se destacam:

Tipo de Tumor: Tumores ósseos podem ser benignos ou malignos, e dentro de cada categoria existem diferentes subtipos. O tipo específico de tumor determina as opções de tratamento.

Localização do Tumor: A posição do tumor no osso e sua proximidade com estruturas vitais (como nervos e vasos sanguíneos) podem influenciar a abordagem terapêutica.

Tamanho do Tumor: Tumores maiores podem exigir uma combinação de tratamentos, enquanto tumores menores podem ser tratados com cirurgia isolada ou com monitoramento.

Estágio da Doença: O estágio do câncer (se está localizado ou se há metástases) é crucial na definição do tratamento. Tumores metastáticos geralmente necessitam de uma abordagem mais agressiva.

Idade e Saúde Geral do Paciente: A idade do paciente e sua condição de saúde geral influenciam a tolerância ao tratamento e as possíveis opções terapêuticas.



Histórico Médico: Condições médicas pré-existentes, como doenças autoimunes ou problemas cardíacos, podem impactar a escolha do tratamento.

Objetivos do Tratamento: Se o objetivo é a cura, controle da dor, ou melhoria da qualidade de vida, isso afetará o tipo de tratamento escolhido.

Respostas a Tratamentos Anteriores: Pacientes que já passaram por tratamentos podem ter suas opções limitadas com base em como responderam anteriormente.

Preferências do Paciente: As preferências e preocupações do paciente em relação ao tratamento, incluindo efeitos colaterais, também são levadas em consideração.

Esses fatores são avaliados em conjunto por uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde, que trabalhará para formular um plano de tratamento individualizado.



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

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
OBRIGADO



A PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA É DURANTE O ANO TODO

Com o objetivo de conscientizar e informar a população sobre a importância da prevenção contínua do câncer de mama, a Oncologia D'Or criou o portal **O Ano Todo Rosa**. O site reúne conteúdos educativos que incentivam a realização regular de exames preventivos, para reforçar que a saúde da mulher deve ser uma prioridade ao longo de todo o ano, e não apenas em outubro. A plataforma também oferece orientações sobre como reconhecer os sinais precoces da doença e o papel fundamental do acompanhamento médico nesse processo.

Tanto no Brasil quanto no mundo, **o câncer de mama é o tipo mais comum de tumor entre as mulheres** (excluídos os tumores de pele não melanoma). Um levantamento do Instituto Nacional de Câncer (INCA) aponta que haverá 74 mil novos casos de câncer de mama no Brasil em 2024.

No entanto, o dado mais alarmante é que **70% dos casos no Brasil são diagnosticados em estágio avançado**, segundo o estudo "**Avaliação ética do rastreamento de câncer de mama no Brasil**". A detecção tardia contribui para a redução das chances de cura e aumenta a complexidade do tratamento.

A alta incidência de diagnósticos tardios no Brasil reflete problemas complexos. Fatores socioeconômicos, educacionais e geográficos têm um impacto significativo na capacidade de acesso a informações e na realização de exames preventivos de forma adequada.

Em regiões urbanas, há um maior alcance de campanhas e programas de saúde, além de mais centros de diagnóstico. Mas o cenário é diferente



Outubro Rosa

nas áreas rurais e no interior do Brasil, onde o acesso a especialistas é limitado e, muitas vezes, as campanhas de conscientização sobre a necessidade de realizar exames preventivos de forma regular são pouco frequentes.

A desigualdade do sistema de saúde no país agrava ainda mais a situação. No interior, a oferta de diagnóstico precoce é significativamente menor do que nas grandes cidades. A demora na realização de exames e o diagnóstico tardio são problemas comuns nessas regiões, contribuindo para o número elevado de casos avançados. Isso

é facilmente percebido nos números. **Enquanto o país dispõe de mais de 6 mil aparelhos de mamografia, número suficiente para atender a população, a taxa de rastreamento da doença no Sistema Único de Saúde (SUS) não passa de 30%**. Esse resultado se deve à má distribuição da cobertura mamográfica no Brasil.

Além disso, fatores como medo do diagnóstico, falta de tempo e prioridades financeiras impedem a busca por atendimento preventivo. **Há, portanto, um grande abismo entre a conscientização e a capacidade de grande parte da população de colocar em prática a prevenção recomendada.**

Para transformar esse cenário, é necessário investir na educação e em campanhas contínuas de prevenção ao câncer de mama, visando promover o cuidado regular com o corpo. A população precisa ser incentivada a adotar uma relação de confiança com a própria saúde, aprendendo a reconhecer os sinais do organismo e os fatores de risco associados à neoplasia. Isso inclui um entendimento sobre o histórico familiar, a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo.

Outro aspecto fundamental na prevenção do câncer de mama é o acesso à tecnologia avançada para diagnóstico e tratamento. Atualmente, temos parques tecnológicos de primeiro mundo no Brasil para o diagnóstico e o tratamento de câncer, utilizando as mais avançadas técnicas de medicina personalizada e equipamentos de radioterapia precisos, desenvolvidos para atuar somente nas células cancerígenas, preservando as saudáveis.



Auto exame da mama

A tecnologia, junto a uma equipe multidisciplinar de excelência, contribui consideravelmente para o sucesso do tratamento, possibilitando terapias mais precisas e menos invasivas e oferecendo aos pacientes uma abordagem mais eficaz e direcionada.

Embora o Outubro Rosa seja um marco importante na conscientização do câncer de mama, a prevenção não pode se restringir a esse período. Para reduzir os índices de diagnósticos tardios, é preciso promover uma cultura de autocuidado e vigilância constante. Por isso, a campanha O Ano Todo Rosa, que citei na introdução, vem ao encontro dessa estratégia de informar a população, com qualidade, sobre fatores de risco, diagnóstico e opções de tratamento para o câncer de mama.

Essa é uma iniciativa que visa destacar a importância da prevenção contínua do câncer de mama. **Pelo site da campanha** - abaixo, consta o QR Code que direciona para o site -, **mulheres de todas as idades e regiões podem acessar informações detalhadas e confiáveis sobre os sinais de alerta e a importância da mamografia regular.**

Quando detectado precocemente, as chances de cura do câncer de mama ultrapassam 95%. Cabe à sociedade abraçar a prevenção como um compromisso para todos os dias do ano.



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Sergio Perelson

Médico Oncologista na Oncologia D'Or

Campanha



AMIGO DA CRIANÇA

Sua doação faz a diferença!

FORMAS DE DOAR:

ACESSE:
WWW.CASA-DO-MENOR.TILDA.WS

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA DOAR



CHAVE PIX
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

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

f /CasadoMenorSaoMiguelArcaujo

@casadomenorbrasil

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



EXAMES OFERECIDOS

Cintilografias

PET/CT

Terapias Radioisótopos em Quarto Terapêutico



ENDEREÇOS E TELEFONES

CENTRO

R. México, 98,
3º ao 6º andar
Centro - Rio de Janeiro
(21) 3511-8181
(21) 2220-4772

LEBLON

R. Carlos Góis, 375,
1º e 2º andar
Leblon - Rio de Janeiro
Ed. Leblon Medical Center
(21) 2529-2269

CAMPO GRANDE

Rua Jaguaruna, 44
Campo Grande,
Rio de Janeiro
(21) 3511-8181

PETRÓPOLIS

Av. Dom Pedro I, 166
Centro - Petrópolis
(24) 2245-5553

NITERÓI I

R. Lopes Trovão, 390
Icaraí - Niterói
(21) 3511-8181

NITERÓI II

R. Prof. Miguel Couto, 354
Icaraí - Niterói
(21) 3511-8181



**Central de
Marcação**

(21) 3511-8181

@clinicavillelapedras

Clínica Villela Pedras

www.clinicavillelapedras.com.br

A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

A saúde mental dos idosos é uma questão de extrema importância, visto que o envelhecimento pode trazer desafios que afetam o bem-estar psicológico. Entre os fatores que contribuem para esses desafios estão as mudanças físicas, perdas pessoais e a adaptação a novas fases da vida. Neste contexto, cuidar da saúde mental na terceira idade envolve a prevenção de problemas como depressão, ansiedade, solidão e demência. Aqui estão algumas práticas e abordagens que podem ajudar a manter a saúde mental dos idosos:

1. Promoção de Conexões Sociais:

O isolamento é um dos maiores fatores de risco para problemas de saúde mental entre os idosos. Manter conexões sociais é fundamental para o bem-estar emocional. Incentivar a participação em grupos comunitários, manter contato com familiares e amigos, e até mesmo introduzir a inclusão digital para facilitar o contato virtual podem ser maneiras eficazes de combater a solidão.

2. Atividade Física Regular:

O exercício físico tem um impacto positivo tanto na saúde física quanto mental. Atividades como caminhadas, ioga e alongamento não apenas ajudam a manter o corpo saudável, mas também reduzem os sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar o humor.

3. Estimulação Cognitiva:

Manter a mente ativa é crucial para a saúde mental. Incentivar atividades que estimulem o cérebro, como leitura, palavras cruzadas, jogos de tabuleiro, e até o aprendizado de novas habilidades, pode ajudar a prevenir o declínio cognitivo e manter a mente afiada.

4. Apoio Emocional e Terapia:

O suporte emocional é essencial para lidar com sentimentos de perda ou mudanças de vida. Em alguns casos, os idosos podem se beneficiar de terapia, seja ela individual ou em grupo. Terapias como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) são eficazes para lidar com depressão e ansiedade.

5. Monitoramento de Condições Médicas:

Muitas condições médicas podem impactar a saúde mental, como doenças crônicas, dores constantes ou deficiências físicas. Além disso, certos medicamentos podem causar efeitos



colaterais que afetam o humor e o bem-estar. O acompanhamento regular com médicos é importante para ajustar tratamentos e monitorar possíveis efeitos colaterais.

6. Importância de Rotinas e Propósito:

Manter uma rotina diária ajuda a trazer estrutura e sentido ao dia a dia. Ter hobbies, responsabilidades ou atividades voluntárias pode proporcionar uma sensação de propósito e satisfação, o que é essencial para a saúde mental.

7. Educação e Consciência sobre Saúde Mental:

A conscientização é um passo importante. Muitos idosos podem não reconhecer os sinais de problemas de saúde mental ou podem hesitar em buscar ajuda devido ao estigma. É essencial educar sobre os sinais de alerta, como mudanças de humor, perda de interesse em atividades, isolamento, ou alterações no sono e apetite.

8. Apoio Familiar e de Cuidadores:

O papel da família e dos cuidadores é fundamental. Eles devem ser capacitados para reconhecer sinais de declínio mental e emocional, além de ser um suporte afetivo constante. Ao mesmo tempo, é importante que eles também cuidem da própria saúde mental para garantir que possam oferecer o melhor suporte possível.

9. Apoio de Grupos e Comunidades:

Participar de grupos de apoio ou de redes comunitárias voltadas para idosos pode ajudar a criar um senso de pertencimento. Conversar com outras pessoas que estão passando por situações

semelhantes ajuda a validar emoções e oferece um espaço de troca de experiências.

10. Prevenção de Abuso e Negligência:

Infelizmente, muitos idosos enfrentam abuso ou negligência, o que impacta diretamente sua saúde mental. Estar atento a sinais de maus-tratos e garantir que os idosos estejam em ambientes seguros é crucial para seu bem-estar emocional. Em resumo, o cuidado com a saúde mental dos idosos deve ser holístico, envolvendo tanto o apoio social quanto a atenção médica. A promoção de uma vida ativa, tanto física quanto mentalmente, e o acesso a redes de suporte emocional são essenciais para garantir uma terceira idade mais saudável e feliz.

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


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

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

FORÇA DE VENDAS PARTICIPA DE ENCONTRO TÉCNICO

A equipe Comercial da cooperativa, vendedores e administrativos, se reuniu no dia 05 de outubro, na sede Administrativa, para participar do 1º encontro da Força de Vendas Unimed Nova Iguaçu. O evento tratou de assuntos relacionados ao atual mercado da saúde suplementar, market-share da região de abrangência, recursos próprios, produtos comercializados pela operadora, sinistralidade, performance de vendas, gestão de leads, dentre outros. A iniciativa da diretoria executiva, em parceria com a gerência de Mercado, visa estreitar o relacionamento, compartilhar conhecimento e estimular a troca de expertises. Segundo os diretores, a ideia é promover os encontros com frequência, essenciais para almejar melhores resultados. “Nossa equipe comercial tem apresentado um ótimo desempenho e precisamos fortalecer cada vez mais essa estrutura para que possamos continuar prosperando com responsabilidade e sustentabilidade. O patamar saudável que nos encontramos na atualidade se deve ao trabalho desses profissionais. Vamos permanecer valorizando toda e qualquer dedicação com eventos dessa natureza, estimulando a troca de experiências, e colocando nossos técnicos ao dispor para que possamos crescer ainda mais”, comenta o presidente, Joé Sestello.



Joé, Christian e Jorge Luiz apresentam dados do mercado da saúde suplementar



O gerente de Mercado, Antonio Carlos Ferreira, apresenta planejamento para alavancar resultados



Diretores e equipe Comercial unida em prol da expansão da operadora na Baixada Fluminense

SECRETÁRIAS DOS COOPERADOS PARTICIPAM DE EVENTO ESPECIAL



Joé Sestello abre evento falando sobre Sistema Unimed, desafios e rede de assistência da cooperativa



Jeito de Cuidar Unimed é apresentado pelo diretor Christian Ferreira

Um dia repleto de conhecimento, troca de experiências e networking pautou o 1º Papo de Secretárias, evento que reuniu profissionais do secretariado dos médicos cooperados da Unimed Nova Iguaçu, no dia 04 de outubro, no hall do futuro hospital da cooperativa. Informações sobre o cooperativismo, números do Sistema Unimed no Brasil, desafios da saúde suplementar e diferenciais da rede de serviços próprios nortearam a abertura conduzida pelo presidente, Joé Sestello. Os demais diretores – Jorge Luiz Andrade (vice-presidente), Christian Ferreira (diretor Econômico-Financeiro) e Carlos Alberto Vianna (diretor Administrativo) – também falaram sobre temáticas específicas, além da equipe técnica dos principais setores.

Uma programação diversificada tratou de assuntos de total relevância para as atividades desenvolvidas nos consultórios, tais como: pilares do Jeito de Cuidar Unimed, as boas práticas de atendimento, Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), Judicialização, o papel estratégico da Ouvidoria, produtos Unimed Nova Iguaçu e excelência em atendimento. Ao final, sorteios de brindes especiais alegraram ainda mais os participantes.

– Esse encontro é a realização de um desejo dessa diretoria. Vocês fazem parte de um grupo de profissionais da maior importância para a organização, pois representam nossos cooperados e são o primeiro contato dos nossos beneficiários. Esse é o primeiro de muitos eventos que iremos promover nesta gestão que busca valorizar a atividade que desempenham, trazer informação qualificada, tirar dúvidas e estreitar o relacionamento – enfatiza o diretor presidente.

O diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna, fala da importância do secretariado para a organização



Encerramento com chave de ouro é conduzido pelo vice-presidente, Jorge Luiz Andrade



COLABORADORES SÃO ACOLHIDOS EM AÇÕES DO SETEMBRO AMARELO

Para promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e a prevenção do suicídio, a Unimed Nova Iguaçu promoveu a Campanha Setembro Amarelo com diversas ações voltadas aos colaboradores. Toda a programação – que inclui palestra, balões amarelos com mensagens motivacionais e a cabine do desabafo – reforçou o compromisso que da cooperativa com o bem-estar emocional de todos, falando sobre a importância de ter alguém para contar em momentos de incerteza e exaltando a valorização da vida.

O grande diferencial desta edição foi à ação ‘Ouçã, acolha, abrace: juntos pela vida!’, realizada na cabine de telemedicina que recebeu colaboradores que desejassem “desabafar” suas preocupações. Um vídeo e uma mensagem acolhiam o momento, finalizado com a “entrega” de um abraço de uma profissional da equipe do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS). O intuito foi promover o acolhimento e mostrar que ninguém está sozinho e que falar, desabafar é sempre a melhor opção.

Segundo a gerente Administrativa, Elaine Olegário, o sucesso da ação foi resultado da integração entre as equipes de Comunicação e Marketing, Gestão de Pessoas, Núcleo de Atenção à Saúde e Centro de Atendimento Multidisciplinar. “Graças à boa ideia trazida pelo Marketing e o engajamento dos demais setores, com total apoio da diretoria, conseguimos realizar uma atividade inovadora para nossos colaboradores, mostrando que em nosso ambiente de trabalho também temos espaço para escuta ativa e acolhimento, com o propósito de fortalecer a saúde mental do nosso time e ressaltar a relevância do cuidado com a saúde emocional. Na oportunidade divulgamos ainda o nosso serviço de telepsicologia que dispõe de atendimento todos os dias da semana para qualquer beneficiário da Unimed Nova Iguaçu”, enfatizou a gerente.



Diversos eventos são realizados conscientizando os colaboradores sobre a relevância da saúde mental



RECERTIFICAÇÃO ENDOSSA EXCELÊNCIA DA OUVIDORIA

A ouvidora, Juliana Simões, conquistou a recertificação de ouvidores do setor de saúde suplementar, mostrando o quanto a Unimed Nova Iguaçu está comprometida com a qualidade e a melhoria contínua, garantindo o conhecimento necessário para a boa prática da atividade. O processo de aperfeiçoamento segue determinação da Resolução Normativa nº 323, de 03/04/2013 da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

– A recertificação não é apenas um selo de qualidade, é uma transformação que impacta positivamente a maneira como atuamos e nos relacionamos com o cliente e a nossa singular. Além disso, essa conquista eleva a confiança dos nossos beneficiários ao saber que podem contar com profissionais capacitados e sempre dispostos a atendê-los preconizando o nosso jeito de cuidar Unimed – destaca a ouvidora.

Juliana Simões exibe com orgulho nova certificação



PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!

NOSSOS EXAMES

BIOQUÍMICA	URINA
HEMATOLOGIA	FEZES
HORMONAIS	ANATOMIA
IMUNOLÓGICOS	PATOLÓGICA

NOSSAS UNIDADES

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

CONVÊNIOS

CASSI | grupo caberj | gama | GEAP SAÚDE | Mediservice | JUS | Unimed FI

@paschoalmartino labpaschoalmartino.com.br





Descubra a **experiência de conduzir** com a **Auto Iguaçu!**

Conheça nossos modelos de destaque



JETTA GLI



TAOS



TIGUAN

Agende um **Test Drive** e tenha a melhor experiência em compra e atendimento.

Vem pra
Auto Iguaçu
Conhecer o
Novo T-Cross!

Av. Getúlio de Moura, 320
Centro, Nova Iguaçu - RJ



Vendedor
Cristiano



Condições especiais para associados da amni e CNPJ.

(21) 2666-3100 @autoiguacu www.autoiguacu.com.br

ANVISA APROVA DISPOSITIVO INOVADOR PARA TRATAMENTO DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Tecnologia do TriClip G4 oferece uma opção menos invasiva e mais segura para pacientes com insuficiência tricúspide (IT) que apresentam alto risco cirúrgico



TriClip™ G4: o dispositivo é inserido por uma incisão na perna e, guiado por imagens ao vivo, ele se posiciona nas folhetas da válvula tricúspide para melhorar o fluxo sanguíneo e reduzir o refluxo (Abbott/Divulgação)

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) aprovou o TriClip™ G4, dispositivo da Abbott, empresa global de cuidados para a saúde, destinado ao tratamento da insuficiência tricúspide, uma doença valvular cardíaca. Com essa aprovação, o Brasil se junta aos Estados Unidos, Canadá e Europa na oferta de uma opção menos invasiva para pacientes com alto risco cirúrgico. A tecnologia promete melhorar significativamente a qualidade de vida daqueles que sofrem com a insuficiência da válvula tricúspide.

O TriClip G4 utiliza uma abordagem chamada de reparo transcatereter, um procedimento minimamente invasivo que corrige a insuficiência tricúspide sem a necessidade de cirurgia cardíaca aberta. O dispositivo é inserido por uma incisão na perna e, guiado por imagens ao vivo, ele se posiciona nas folhetas da válvula tricúspide para melhorar o fluxo sanguíneo e reduzir o refluxo. Esse método é particularmente indicado para

pacientes que apresentam alto risco cirúrgico, ou seja, aqueles que não podem se submeter a cirurgias tradicionais devido a sua condição clínica. Após a implantação, a recuperação do paciente é rápida, com tempo médio de um dia de internação hospitalar.

“Com o TriClip G4, estamos oferecendo uma solução inovadora e eficaz, que transforma a vida de pessoas que antes enfrentavam poucas opções de tratamento.”, destaca em comunicado Andreia Vilar, gerente da Abbott no Brasil.

Estudos comprovam segurança e eficácia. O TriClip G4 foi aprovado com base nos resultados do estudo clínico Pivotal TRILUMINATE™, que avaliou a segurança e eficácia do dispositivo em pacientes com insuficiência tricúspide grave. Os dados revelam que, em 30 dias, 90% dos pacientes que receberam o implante apresentaram uma melhora significativa no grau da doença, passando de insuficiência grave para moderada ou menor. Além disso, 98% dos pacientes não apresentaram eventos adversos importantes após o procedimento.

O estudo também demonstrou que os pacientes experimentaram uma melhora significativa na qualidade de vida, com redução dos sintomas de fadiga e dificuldade para respirar, o que permite um retorno mais rápido às atividades diárias.

O que é a insuficiência tricúspide?

A insuficiência tricúspide (IT) é uma doença valvular comum que afeta a válvula tricúspide, responsável por controlar o fluxo de sangue entre o átrio direito e o ventrículo direito do coração. Quando essa válvula não se fecha corretamente, ocorre um refluxo de sangue, conhecido como regurgitação. Essa condição pode sobrecarregar o coração, levando a sintomas debilitantes como fadiga, falta de ar e inchaço nas pernas, além de

aumentar o risco de insuficiência cardíaca e arritmias.

A IT afeta principalmente pessoas idosas e, quando não tratada, pode causar complicações graves, como fibrilação atrial e, em casos extremos, morte.

Tradicionalmente, o tratamento envolvia cirurgias cardíacas abertas, muitas vezes inviáveis para pacientes mais velhos ou com saúde debilitada. De acordo com o Estudo de Framingham (Framingham Heart Study), cerca de 70% das pessoas saudáveis têm uma quantidade trivial de regurgitação, que geralmente não causa problemas. No entanto, entre as pessoas com mais de 70 anos, aproximadamente 5,6% das mulheres e 1,5% dos homens apresentam uma forma moderada ou grave da condição, que pode levar a sérios problemas de saúde e até aumentar o risco de morte.

Como a população idosa está crescendo rapidamente — espera-se que, até 2050, cerca de 1,5 bilhão de pessoas no mundo tenham mais de 65 anos —, a prevalência de regurgitação tricúspide significativa também deve aumentar.

Fonte: <https://veja.abril.com.br/saude/anvisa-aprova-dispositivo-inovador-para-tratamento-de-insuficiencia-cardiaca/>
Escrito por Ligia Moraes



SUGERIDO POR:

Dr. Paulo Roberto Pereira de Sant'Ana
Doutorando em Cardiologia FISCLINEX - UERJ

PONTO AUTO
PEÇAS e SERVIÇOS

SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO

BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO*

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



BOSCH 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

Car Service

PARQUE DO VULCÃO, UM CANTINHO QUASE SECRETO EM NOVA IGUAÇU

O Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu, conhecido como Parque do Vulcão, foi criado em 1998 e está localizado no conjunto orográfico do Maciço do Mendanha formado pelas serras do Mendanha, Gericinó e Madureira.

São 1.100 hectares de área protegida da Mata Atlântica com muitas cachoeiras e poços preservando a flora e fauna da região. O parque é um patrimônio científico que expõe as estruturas subterrâneas abaixo do vulcão, como os condutos subvulcânicos.

Atrativos

Os cerca de 8km de trilhas sinalizadas levam seus frequentadores a belas cachoeiras e poços d'água (sendo 11 liberadas ao banho) entre a Pedra da Contenda e a Serra do Vulcão. E entre uma trilha e outra é possível conhecer parte da história de Nova Iguaçu, como a sede da Fazenda Dona Eugênia, construída no século XIX, e as ruínas do clube Dom Felipe, que funcionou até meados da década de 1960.

Além do trekking, que é a caminhada por trilha, é possível fazer no parque outras atividades, estas mais radicais, como o voo livre, partindo da rampa existente da Serra do Vulcão, e o rapel na cachoeira Vêu da Noiva.

Localização

Há dois acessos ao Parque do Vulcão. No Acesso Sul, onde estão os poços d'água e cachoeiras liberadas para banho, pode ser feito por dois caminhos:

- Por Nova Iguaçu: no bairro Caonze, passa pelas ruas Benjamim Chambarelli, Capitão Edmundo Soares e Juvenal Valadares até chegar à Estrada da Cachoeira, onde fica a portaria.

- Por Mesquita: no bairro Coreia. Ao final da Avenida Brasil, cruzar uma pequena ponte que levará à Estrada da Cachoeira.

O Acesso Norte, no Bairro da Luz, é possível fazer atividades mais radicais como o voo livre de asa delta e parapente na rampa da Serra do Vulcão, rapel negativo na Pedra da Contenda e passeio de mountain bike.



Atividades radicais ou voltadas para a educação ambiental que sejam realizadas em grupo devem ser agendadas com antecedência. A solicitação deve ser feita por e-mail: parquemunicipal@gmail.com

Atenção

Para entrar no parque é preciso apresentar documento original de identificação com foto. Não é permitido:

- Entrar no parque com animais domésticos;
- Deixar lixo fora dos coletores;
- Danificar as sinalizações;
- Atear fogo;
- Entrar no parque com veículos automotores, exceto com autorização;
- Mudar, plantas e flores em geral não podem ser retiradas do parque, exceto para fins científicos e com autorização da administração do parque;
- Montar barracas, acampamentos e fogueiras, exceto com prévia autorização;
- Utilizar Fogareiros e churrasqueiras;
- Mergulhar de cabeça nos poços, cachoeiras e piscinas naturais;
- Provocar estampidos, emitir gritos ou barulhos, como caixas de som, que possam perturbar a fauna silvestre ou interferir na experiência de outros visitantes;
- Fazer marcações/pichações de qualquer natureza em elementos naturais e estruturas do parque;
- Acessar atalhos não autorizados ou áreas interditas;
- Portar arma branca ou de fogo, atiradeiras, armadilhas, foices e similares;
- Usar produtos químicos (sabonetes, shampoo, perfumes etc), exceto protetor solar e repelente.

Agendamento

Para agendamento de grupos com finalidade para a educação ambiental e atividades radicais no local, basta fazer a solicitação através do e-mail: parquemunicipal@gmail.com

Fonte: <https://bafafa.com.br/turismo/coisas-do-rio/parque-do-vulcao-um-cantinho-quase-secreto-em-nova-iguacu>

Fotos/Imagens: bafafa.com.br ; pmni ; [Extra online](http://Extraonline);



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:



DEMÊNCIA SENIL

A demência senil, frequentemente referida apenas como demência, é um termo que engloba um conjunto de sintomas que afetam a memória, o pensamento e o comportamento. Embora a demência não seja uma parte normal do envelhecimento, é mais comum em idosos e pode ser causada por várias condições, incluindo Alzheimer, demência vascular e outras doenças neurodegenerativas.

Causas

As principais causas de demência incluem:

- 1. Doença de Alzheimer:** A forma mais comum de demência, caracterizada pela degeneração das células nervosas no cérebro.
- 2. Demência vascular:** Resulta de problemas de circulação sanguínea no cérebro, frequentemente após um acidente vascular cerebral (AVC).
- 3. Demência por corpos de Lewy:** Associada à presença de depósitos anormais de proteínas no cérebro, que afetam o movimento e as funções cognitivas.
- 4. Demência frontotemporal:** Envolve a degeneração das áreas frontais e temporais do cérebro, afetando o comportamento e a linguagem.

Sintomas

Os sintomas variam conforme o tipo e a gravidade, mas podem incluir:

- Perda de memória (especialmente recente)
- Dificuldades de comunicação
- Mudanças de humor e comportamento
- Desorientação em relação a tempo e lugar
- Dificuldades em realizar tarefas cotidianas

Diagnóstico

O diagnóstico da demência envolve uma combinação de avaliações médicas, testes neuropsicológicos e exames de imagem, como tomografias ou ressonâncias magnéticas. É importante descartar outras condições que possam causar sintomas semelhantes.

Tratamento

Atualmente, não há cura para a demência, mas existem tratamentos que podem ajudar a aliviar



os sintomas. Medicamentos como inibidores da colinesterase e memantina podem ser prescritos, especialmente no caso de Alzheimer. Além disso, terapias ocupacionais, suporte psicológico e programas de cuidados podem melhorar a qualidade de vida.

Prevenção e Cuidados

Embora não se possa prevenir a demência completamente, alguns hábitos saudáveis podem ajudar a reduzir o risco, como:

- Manter uma dieta equilibrada
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Estimular a mente com atividades cognitivas
- Manter conexões sociais ativas

O cuidado de pessoas com demência é desafiador e requer paciência e compreensão. Grupos de apoio e recursos para cuidadores são fundamentais para oferecer suporte e orientações.

Conclusão

A demência senil é uma condição complexa que impacta não apenas o indivíduo, mas também suas famílias e cuidadores. A conscientização

sobre os sintomas, o diagnóstico precoce e o manejo adequado podem fazer uma diferença significativa na qualidade de vida dos afetados. 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 – SIs 1014/1016
Centro – NI
Telefone: (21) 38939195 / 98301-7083
Instagram: @claraderm_
Email: gjvagomes1998@gmail.com

*Uma Contabilidade
especializada para médicos
(pessoa física e jurídica)
com consultoria tributária.*

 arydescontabilidade_oficial
(21) 2667-1286 / (21) 2667-3358

Rua Sebastião Herculano de Matos, 88 - Nova Iguaçu - RJ



PREFEITURA PROMOVE EVENTO EM HOMENAGEM AO DIA DE LUTA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Todo dia 21 de setembro é celebrado o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência. Para comemorar a data este ano, a Prefeitura de Nova Iguaçu está promovendo a Semana da Luta da Pessoa com Deficiência. E no sábado (21/09), o Shopping Nova Iguaçu foi palco de diversas apresentações musicais e exposições que representam todo o trabalho artístico e inclusivo realizado pelos mais de dois mil e cem alunos com deficiência da rede municipal.

No palco da praça de alimentação, onze escolas diferentes produziram onze apresentações com muita música e dança. Já as exposições de alguns trabalhos escolares dos alunos ficaram reservadas para apreciação no primeiro piso do Shopping, e ficarão por lá até o final da próxima semana.

“Essa Semana da Pessoa com Deficiência vem para celebrar e para dar visibilidade a todo o trabalho que a rede municipal realiza no processo de inclusão das pessoas com deficiência na escola e em diversos espaços sociais”, disse Nathalia Araújo de Sá, gerente de Educação Especial da Secretaria Municipal de Educação (SEMED) e uma das organizadoras do evento.

Segundo ela, o evento é um momento importan-

te para dar visibilidade ao trabalho realizado nas escolas e também para promover a discussão sobre a acessibilidade deste público nos diversos espaços sociais. Além disso, é uma oportunidade de mostrar para a sociedade que, através das práticas e incentivos nas instituições, os alunos conseguem superar suas limitações naturais e apresentar ótimos resultados.

“Essas apresentações abordam diversas temáticas que são trabalhadas na escola ao longo do ano. Então esse evento é importante para que as pessoas possam ver essas crianças e a evolução delas”, comentou Nathalia.

Max Moraes da Silva hoje faz parte da equipe de Educação Especial e é coordenador da pasta de deficiência visual do município. Mas, ao mesmo tempo, também já esteve do lado dos alunos, já que perdeu a visão aos 15 anos por causa da síndrome Vogt-Koyanagi-Harada e vem participando desta luta desde então. Ele também comentou sobre a importância de datas como essa e ressaltou o trabalho que é feito diariamente nos bastidores.

“O mundo não foi feito para pessoas com deficiência. Então é nesta semana que nós temos que chamar atenção para essas nossas necessida-

des. É uma semana de evento só por ano, mas nós trabalhamos estas questões durante todo o tempo, então essa é a hora de trazer à luz toda nossa luta diária”, falou Max.

A Semana da Luta da Pessoa com Deficiência começou na sexta-feira (20/09) e foi até a quinta-feira (26/09). Foram seis dias repletos de eventos, que foram desde palestras até sessão de cinema especial, em prol desse público.

A abertura da Semana aconteceu no Espaço Firjan, na sexta-feira (20/09), com o depoimento de histórias de superação de alunos das redes municipais, além da palestra do Doutor Caio Sousa, professor universitário e ex-chefe da Educação Especial do Estado do Rio de Janeiro, sobre acessibilidade e inclusão, com ênfase nos direitos das pessoas com deficiência.

Confira abaixo, como foi toda a programação do evento:

Segunda-feira (23/9), 13h: Jogos Abertos Especiais de Nova Iguaçu (JOABENI) na Unig.

Terça-feira (24/9), 10h: Cinema com pipoca no Shopping Nova Iguaçu.

Quarta-feira (25/9), 8h: Paradiso Clube.

Quinta-feira (26/9), 14h: Peça do filme Divertida Mente no Teatro Nova Iguaçu.



PREFEITURA CRIA PRIMEIRO REDÁRIO PARA INCENTIVAR A LEITURA EM ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Com objetivo de fornecer mais uma área para incentivar a leitura e escrita dos alunos em um ambiente mais aconchegante e descontraído, a Prefeitura de Nova Iguaçu criou, na terça-feira (24/09), o primeiro redário da rede municipal. O novo espaço fica na Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) Nova Era. Todas as turmas da unidade, com alunos de 3 a 5 anos, terão atividades no redário, no mínimo, uma vez por semana. Além de ser um lugar para estimular os estudos, ele também servirá como uma área externa de aprendizagem lúdica para as crianças. Ali elas também poderão ouvir e cantar músicas e até mesmo usar para recreação, dependendo da proposta do professor.

No primeiro dia de atividades, cada aluno, acomodado na rede, recebeu um livro para ler. No primeiro momento, as crianças interagiram entre si. Logo depois, a professora narrou a história dos 'Três Porquinhos', contando com a participação e interação das crianças.

“A proposta do redário é fornecer ambientes lúdicos de aprendizagem para os alunos”, afirma Sueli Barata Araújo, diretora da escola. “Esse será um novo espaço, que se vai se somar à Sala da Imaginação, Ateliê de Artes e a Sala do Conhecimento”, completou.

Conselheiros tomam posse em cerimônia na Casa do Professor

Também na terça-feira (24/09), 147 presidentes de conselho escolar tomaram posse para atuar nas unidades da rede municipal. Formado por membros de diversos segmentos da comunidade escolar, o conselho é muito importante na gestão democrática. Graças a ele, é possível oferecer melhorias e identificar resoluções para adversidades de maneira mais eficiente e eficaz.



SEMANA DO DIA DAS CRIANÇAS AGITA ESCOLAS DE NOVA IGUAÇU COM MUITA DIVERSÃO E CRIATIVIDADE

Alegria tomou conta das escolas municipais de Nova Iguaçu nesta semana com uma programação especial em comemoração ao Dia das Crianças. Atividades como gincanas, oficinas, piqueniques, cinema, shows de mágica e teatro estão enchendo de diversão várias unidades de ensino.

Na Escola Municipal Prof. Edivaldo Barros, por exemplo, a quinta-feira (10/10) foi marcada por uma Festa à Fantasia, onde princesas, super-heróis e personagens de filmes coloriram o pátio do colégio. As crianças capricharam nos trajes e não economizaram na animação, aproveitando as brincadeiras ao máximo.

Alice Carneiro dos Santos, de 06 anos, compartilhou sua alegria: "Hoje minha mãe me ajudou a escolher a fantasia, e eu amei. Eu também gostei muito do cinema com pipoca", contou.

A professora Aline Oliveira, que leciona no 1º ano da escola, destacou o valor pedagógico de momentos como esse.

"Pensamos sempre no desenvolvimento pedagógico e social das crianças, tornando a escola um lugar onde elas queiram estar e participar. A Semana da Criança é especial, cheia de atividades que eles adoram, como o banhozinho de mangueira de ontem e o cabelo maluco que teremos amanhã", comentou Aline.

E por falar em 'Cabelo Maluco' e a 'Mochila Maluca', essas atividades também foram um grande sucesso nas escolas do município, destacando-se pela criatividade e pelo envolvimento de pais e alunos, que não pouparam esforços para inovar nos visuais.

A diretora da Edivaldo Barros, Luciana Almeida

de Oliveira, enfatizou a importância de criar um ambiente acolhedor e prazeroso para as crianças desde cedo.

"As práticas pedagógicas precisam ser prazerosas, com muita ludicidade e brincadeiras. Esse é o momento de abraçar e apoiar tanto as crianças quanto os pais", afirmou.



ESPECIALIDADES:

- NEUROCIRURGIA
- 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





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



OFICINAS DE CINEMA PARA JOVENS DE NOVA IGUAÇU ESTÃO COM INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 15 DE OUTUBRO

Se você sempre sonhou em contar sua história no audiovisual, esta pode ser sua chance. O projeto “Fazendo Meu Primeiro Filme” está com inscrições abertas para jovens cineastas de Nova Iguaçu. Os interessados devem ter entre 15 e 24 anos, residir no município de Nova Iguaçu e possuir um celular para participar das atividades.

Realizado com o apoio da Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), da Secretaria Municipal de Cultura (SEMCULT), da Casa da Juventude Iguaçuana (CAJU) e do CIEP 117 Carlos Drummond de Andrade Intercultural Brasil - Estados Unidos, a iniciativa é promovida pelo Centro Latino-americano de Treinamento e Assessoria para Audiovisual (LATC) em parceria com a Cia Encena.

O projeto tem como objetivo capacitar jovens na produção do primeiro curta-metragem, permitindo que utilizem o cinema para contar e refletir sobre suas realidades. Os participantes aprenderão todas as etapas da produção audiovisual, desde a criação do roteiro até a direção, filmagem e edição, além de abrir portas para que seus filmes ganhem destaque e alcancem novos públicos.

De acordo com a pesquisa “Cultura e Lazer -

2023”, realizada pela Hibou, o cinema é a atividade cultural preferida dos brasileiros, com 23,4% dos 1.500 entrevistados escolhendo-o como sua opção de diversão favorita. Nesse contexto, “Fazendo Meu Primeiro Filme” vai além da formação técnica, oferecendo uma oportunidade única e inclusiva para os participantes, com foco em experiências culturais, aprendizado prático, diálogo e valorização do trabalho dos jovens.

As oficinas ocorrerão na sede da Casa da Juventude Iguaçuana, às quintas e sábados, das 9h às 12h, totalizando 24 horas de carga horária. Os custos de transporte coletivo também serão cobertos pelo projeto. Ao final do curso, os curtas-metragens produzidos serão exibidos em uma Mostra aberta ao público, marcada para o dia 22 de fevereiro de 2025, na Casa de Cultura - Teatro Sylvio Monteiro.

As inscrições estão abertas até o dia 15 de outubro de 2024 e podem ser feitas por meio do preenchimento de um formulário online. A seleção dos participantes será feita em duas etapas: avaliação do formulário de inscrição e entrevista presencial. Os selecionados serão divulgados no dia 30 de outubro de 2024, e as oficinas terão início em 9 de janeiro de 2025.



PROFISSIONAIS DA REDE DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU SÃO CAPACITADOS EM CURSO DE PRIMEIROS SOCORROS

Com o objetivo de garantir que cada vez mais os profissionais de educação estejam preparados para agir em caso de acidentes nas escolas municipais, até que a assistência médica chegue ao local, a Secretaria de Defesa Civil de Nova Iguaçu realizou, nesta quinta-feira (17/10), um curso de noções básicas de primeiros socorros. Professores e demais profissionais aprenderam a atender em situações de emergência para mal súbito e convulsão, a lidar com tipos de hemorragia, avaliação de sinais vitais e reanimação cardiopulmonar, desobstrução de vias aéreas, fraturas e imobilização.

“Temos mais de 100 profissionais da educação nesta primeira turma do curso e vamos expandir o curso para todos. A segurança dos alunos é uma prioridade fundamental nas instituições de ensino. Por isso, é essencial que os profissionais estejam preparados para agir em situações de emergência. O curso foi desenvolvido especialmente para capacitar educadores a lidar com acidentes e imprevistos que podem ocorrer no ambiente escolar. Com pequenos treinamentos, eles certamente vão salvar vidas”, afirmou o tenente-coronel e superintendente de Defesa Civil de Nova Iguaçu, Wilson Santos.

Ele fez questão de enfatizar que o profissional capacitado pode prestar os primeiros socorros, mas não deixar de acionar os órgãos competen-



tes, como o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu). “O profissional vai poder identificar o problema e comunicar de forma correta o incidente”, frisou.

Para a coordenadora do Centro de Prevenção para Emergência e Desastre da Secretaria de Defesa Civil de Nova Iguaçu, Claudia Avelar, o curso tem como ênfase na Lei Lucas, que obriga todos os profissionais de educação tenham noções em primeiros socorros. As oficinas ensinadas aos profissionais de educação vão permitir que o atendimento rápido e de urgência tenha mais qualidade, aumentando as chances da pessoa sobreviver até a chegada do socorro definitivo. Um simples engasgo com um pedaço de carne

pode ser fatal para uma criança. Professor na Escola Municipal São Miguel Arcan-

jo, em Miguel Couto, Felipe Gomes Garcia ficou impressionado com os aparelhos utilizados no curso de primeiros socorros. Recentemente, ele teve que lidar com uma situação parecida à apresentada pela Defesa Civil e o aprendizado serviu para oferecer um atendimento primário de forma correta.

“Agora vejo que os cuidados com os detalhes podem ser fundamentais para salvar um aluno, uma criança, adolescente e até um adulto. Com as técnicas aprendidas aqui, podemos orientar outros profissionais”, garantiu.

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

A FALÊNCIA DA TUPPERWARE. SERIA O FIM DE UMA ERA?



Em meados do mês de setembro, nós aqui no Brasil, fomos surpreendidos com uma notícia bomba: o pedido de falência da Tupperware. Quem não se lembra dos potes da Tupperware, que fizeram tanto sucesso aqui no Brasil, principalmente nas décadas de 80 e 90. Os potes da vovó! A empresa foi fundada em 1944 pelo engenheiro químico americano Earl Silas Tupper. Em 1946, Tupper lançou a linha de utensílios plásticos "tigelas maravilhosas", que possui um sistema de fechamento hermético como diferencial. Ideal para prolongar a vida útil dos alimentos. O nome Tupperware é uma junção das palavras "Tupper", o sobrenome do fundador, e "ware", que em inglês pode ser traduzido como mercadoria ou produto manufaturado. Com uma estratégia inovadora de demonstração, surgiram as famosas "reuniões Tupperware", aonde as(os) consultoras(es) apresentavam os produtos em encontros residenciais. A empresa se expandiu pelo mundo, estando presente em mais de 100 países.

Mas com a virada do milênio os produtos chineses começaram a invadir o mercado americano. Aliás, não só o mercado americano, mas praticamente todos os países. Em pleno ano de 2022 a empresa ainda dependia de vendas diretas. Mas os clientes estavam migrando cada vez mais para plataformas na internet como Walmart

e Amazon, aonde encontravam produtos semelhantes em embalagens mais sustentáveis e até mais baratas. A companhia ganhou um breve fôlego, durante a pandemia de COVID-19, aonde as pessoas foram obrigadas a comer em casa, devido aos Lockdowns. Foi um aumento repentino na culinária caseira. As ações da empresa também tiveram uma alta temporária como uma ação meme (ações que ganham popularidade por meio das redes sociais).

Mas a realidade voltou a bater à porta. Em junho, os planos eram de fechar a fábrica nos EUA e demitir aproximadamente 150 pessoas. Três novos investidores, entre eles Stonehill Institutional Partners e Alden Global Capital, compraram a maioria dos empréstimos seniores da empresa, por 03 centavos de dólar. Os novos credores emprestaram US\$ 8 milhões, mas a empresa recebeu apenas US\$ 6 milhões, pois o valor veio com um desconto de 25%. Esse empréstimo levou os credores a processarem uns aos outros em Nova York. Os credores também exigiram que o inventário da Tupperware fosse usado como garantia da nova dívida.

Mas o que podemos aprender, com essa história da Tupperware? Podemos tirar várias conclusões e aprendizados. Uma delas é que empresas que não se reinventam morrem. Não podemos responder que todas as empresas morrem, pois o

mundo conta com várias empresas centenárias, entre elas a francesa Saint Gobain. Quem não se mexer está fadado ao fracasso. A vida nos exige mudanças, dia após dia.

Um abraço e até o próximo artigo.

Referências Eletrônicas:

- www.infomoney.com.br;

- www.tupperware.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



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



SINISTROSE

Silva Pacheco (2ª Edição, 1951, p. 537)

A palavra **sinistrose** foi criada por **BRISSAUD** para designar uma doença nova, até então observada, confusamente, pelos médicos encarregados de perícia.

Logo após a aplicação das leis de 1898 sobre os acidentes do trabalho na França, verificou-se que a duração média da incapacidade consecutiva aos acidentes era muito maior do que a que se observava anteriormente. Tal fato se deve, segundo **BRISSAUD**, a um estado mental mórbido, que seria a **sinistrose**, caracterizada por uma inibição especial da vontade, ou melhor, da boa vontade. O sinistrado, em geral mal aconselhado ou interpretando erroneamente os seus direitos, não se decide a retornar ao trabalho, alegando impossibilidade de executá-lo em virtude das dores de que padece, da fadiga rápida ou de uma infinidade de outras perturbações subjetivas: estado vertiginoso, angústia, sensações de adormecimento, desordens vasomotoras, etc. Daí decorre a **sinistrose** ou **rentenneurose**, que outra coisa não é senão uma psicose de indenização, desconhecida antes das leis de acidentes do trabalho. Convencido de que tem direito a não trabalhar e a continuar a perceber os seus salários no todo ou em parte, pouco a pouco as suas ideias falsas, que a princípio serviam apenas de argumento, se transformam depois em ideias fixas, anulando a autocrítica e induzindo o indivíduo a um erro evidente de interpretação, a que ele é levado muitas vezes de boa-fé.

Diz **BRISSAUD** que a interpretação errônea da lei se impõe com uma tenacidade obsidente e, por



uma tendência natural, a ansiedade que caracteriza toda obsessão acaba por transformar uma perturbação, primitivamente intelectual, em um distúrbio emotivo e tão somente emotivo.

Todos os autores estão de acordo em que a **sinistrose** não é uma consequência do acidente, mas sim o resultado indireto da indenização assegurada em todos os países pelas leis sociais.

Para **FORGUE** e **JEANBREAU**, a origem de toda **sinistrose** repousa em geral sobre um certificado médico oficioso, consignando a existência de perturbações frequentemente impossíveis de controlar e prevendo uma incapacidade permanente,

Diz ROUX: “Nunca seria demais advertir os médicos das consequências, frequentemente desastrosas, que podem ter os certificados ditos oficiosos para os pacientes que buscam uma avaliação favorável da sua incapacidade.”

Mal informados sobre os acidentes e suas consequências, impressionados pelas queixas do acidentado e na impossibilidade de verificarem a sua procedência, obrigados a formular um diagnóstico tardio, os médicos tem grande tendência a se incorporar no ponto de vista do seu cliente. Guiados frequentemente por considerações humanitárias, entendendo que mais vale, no caso de dúvida, beneficiar o pobre operário do que a rica Companhia, eles inscrevem sobre o certificado a força da incapacidade.

Bem poucos são os médicos que não se tem deixado assim influenciar. Só mais tarde é que se verifica o mau serviço que, com a melhor das

intenções do mundo, se acarreta aos próprios acidentados. Sem serem menos benevolentes, tornam-se mais severos depois de terem visto infelizes, chumbados à ideia de uma renda a obter, retardarem indefinidamente a retomada do trabalho, dele se desabitando e mergulhando na miséria. Só então nos recriminamos do encorajamento que lhes foi dado. Tornamo-nos então mais severos e os certificados fornecidos vão sendo menos favoráveis e menos fáceis à medida que cada ano aumenta a maré montante dos exageradores e sinistrosados, quando são simples simuladores a escarnerem de nós.

AFRÂNIO PEIXOTO propõe para a sinistrose a denominação de indenizofilia, que para **BRISSAUD** comporta 04 sintomas habituais: insônia, dor de cabeça mais ou menos penosa, vertigens indefiníveis e exclusivamente subjetivas e irritabilidade do caráter.



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

CONSUMO DE PIMENTA AJUDA NO EMAGRECIMENTO?

Quem já comeu algo muito apimentado ou até mesmo a própria pimenta pura, sabe que acontecem algumas alterações no corpo, tipo: dá um “calor” no corpo, uma sudorese elevada, as pupilas se dilatam, essas e outras alterações fisiológicas aparecem imediatamente após o consumo. Essas alterações no organismo se dão por conta de uma substância chamada “capsaicina”, presente em grande escala nos diversos tipos de pimenta que existem.

Muitas pessoas associam essa mudança no estado fisiológico como interessantes para quem deseja emagrecer, pois acham que estão “queimando gordura”! Será que é isso mesmo que acontece? Será que pimenta, em especial a substância capsaicina, tem influencia na perda de peso? É isso que iremos ver.

Presente na culinária ao redor do mundo, em especial no México e em países asiáticos. A capsaicina, principal substância presente na pimenta, é absorvida no nosso organismo tanto no estômago quanto no intestino delgado e num processo que dura em média uma hora. Mas, devido a enzimas presente na saliva já conseguimos sentir o “apimentado” de cada alimento já na boca, talvez seja uma forma de prevenir o organismo de altas doses de capsaicina, que seria nocivo para o mesmo.

Após a ingestão, e já na corrente sanguínea, a capsaicina age no Sistema Nervoso Central

(SNC) estimulando a liberação de catecolaminas como epinefrina e norepinefrina. Estes hormônios agem diretamente nas células adiposas, sinalizando positivamente para lipólise deste tecido. Além disto, a capsaicina aumenta a temperatura corporal e um aumento no consumo de oxigênio pelas células musculares. Outro benefício encontrado em estudos foi que a capsaicina tem eficiência em reduzir o acúmulo de lipídios modulando negativamente algumas enzimas que agem na adipogênese (criação de novas células de gorduras).

Um estudo comprovou que a ingestão de 12 gramas de capsaicina, antes de exercícios de baixa intensidade (exercícios de características aeróbicas), obteve um aumento na taxa de oxidação de gorduras durante o exercício, outro estudo verificou uma menor percepção de esforço e com melhora de desempenho em corredores de 1500 metros. Embora o consumo possa ser considerado seguro, alguns efeitos adversos podem ser notados, principalmente na irritação do sistema digestório (especialmente em obesos), úlceras, gastrites e hemorroidas. Então, o consumo de Pimenta ou até mesmos suplementos a base de capsaicina antes dos exercícios, deve ser avaliado se vale a pena o “risco – benefício”. Pois temos outras substâncias com efeitos parecidos e mais seguros, de ação lipolíticas que podem também serem recomendadas. Por isso, sempre



procure uma profissional de Nutrição para se ter uma melhor prescrição desses tipos de suplementos.



ESCRITO POR:

Raphael Sacramento

Personal Trainer
Nutricionista

Raphael Sacramento - Personal Trainer
CREF 022508 G/RJ | CRN 24102330
Tel.: 9922-77878
raphasacramento@yahoo.com.br



JÁ IMAGINOU PARTICIPAR DOS RESULTADOS DA SUA INSTITUIÇÃO FINANCEIRA?

Estar na Unicred é sobre isso.



Consultoria financeira



Atendimento personalizado

Venha fazer parte

euescolhounicred.com.br



Soluções especializadas para profissionais e empresas da saúde



UNICRED
A INSTITUIÇÃO FINANCEIRA DA SAÚDE

ATENÇÃO AOS SINAIS: QUANDO A DOR NA MAMA PODE SER UM ALERTA PARA CÂNCER – OUTUBRO ROSA

A dor nas mamas é uma queixa comum entre as mulheres e, na maioria dos casos, não está relacionada ao câncer de mama. No entanto, em algumas situações, esse sintoma pode merecer uma atenção especial. Durante a campanha do Outubro Rosa, que visa à conscientização sobre a prevenção do câncer de mama, é importante destacar quando a dor nas mamas pode ser um alerta para procurar avaliação médica imediata.

O câncer de mama, em sua fase inicial, raramente causa dor. No entanto, alguns casos mais avançados podem apresentar dor localizada, especialmente se houver um tumor crescendo e pressionando estruturas ao redor. Segundo a American Cancer Society, a dor mamária, por si só, não é geralmente um sintoma de câncer, mas quando acompanhada de outros sinais, merece atenção especial. Os sinais de alerta incluem:

- Presença de nódulo ou massa palpável: um nódulo endurecido, irregular e geralmente indolor pode ser um sinal de câncer. Caso a dor seja associada a um nódulo que não desaparece após o ciclo menstrual, é fundamental procurar um médico imediatamente;

- Mudanças na pele da mama: retrações ou ondulações, vermelhidão, ou descamação ao redor do mamilo podem ser indicativos de câncer inflamatório, uma forma rara, porém agressiva, que pode causar dor;

- Anormalidades do mamilo: a saída de secreção sanguinolenta ou transparente sem relação com

o aleitamento deve ser investigada, especialmente se houver dor associada;

- Aumento notável entre as mamas: qualquer mudança súbita no formato ou tamanho das mamas, acompanhada de dor, deve ser motivo de consulta médica.

É essencial que a mulher ou o homem (sim, o homem pode ter câncer de mama) fique atento ao seu corpo, embora o autoexame não substitua a mamografia. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a mamografia é o principal método de rastreamento do câncer de mama e deve ser realizada regularmente a partir dos 50 anos, ou antes, em casos de histórico familiar de alto risco.

No Outubro Rosa, além de incentivo ao diagnóstico precoce, é crucial reforçar que nem toda dor na mama é motivo de preocupação, mas a persistência dos sintomas, especialmente quando associados aos sinais mencionados, requer avaliação médica imediata. O tratamento precoce aumenta consideravelmente as chances de cura, e a informação é uma das principais ferramentas para salvar vidas.

Referências:

American Cancer Society. “Breast Cancer Early Detection.” (2022).

National Cancer Institute. “Inflammatory Breast Cancer Treatment.” (2021).



American College of Obstetricians and Gynecologists. “Management of Breast Pain.” (2020). Instituto Nacional do Câncer (INCA). “Detecção Precoce do Câncer de Mama.” (2021).



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Renato Fonseca

Médico Anestesiologista com Área de atuação

em dor pela AMB e Presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor-SBED 2020/2022. Editor de três Tratados sobre tratamento de pacientes portadores de dores crônicas.

Av. das Américas 3.500
Bloco 4 Toronto sala 508
Barra da Tijuca
(21) 97112-1248 | (21)3449-1129



Maisanos

45 ANOS

NO MERCADO

MADEIRAS & FERRAGENS

MDF CORTE e BORDEAMENTO.





Sudati

Parceria

RENNA





Rua Dr. Athaide Pimenta de Moraes, 437. (21) 2667-4295

Em frente a Prefeitura de Nova Iguaçu. ☎ 97026-2859



Uma noite para
celebrarmos a
nossa casa e
nossos
médicos.



AMNI 69 ANOS

FESTA DO DIA DO MÉDICO

+ 18/10/2024
19:30

Hollywood Casa de Festas

R. Cel. Francisco Soares, 1528 Califórnia, Nova Iguaçu



Médicos Homenageados:

- Médico do Ano 2024:
Dr. Adelino Joaquim Coelho Monteiro - Oftalmologia
- Médica do Ano 2024:
Dr.ª Denise Maria Soares Mohr - Cardiologia
- Médico Jovem 2024:
Dr. Sessin Akl Gajar - Urologia

Show:

Alana Nogueira e Ícaro Soares e
Banda 80 e tal

Produção:


AMNI e Bruna Rezende

Traje (sugerido): Passeio Completo

Informações:

marco.assomedni@gmail.com  21 97517-3101

amni.org.br

 @amni.org.br

05 HÁBITOS QUE AJUDAM A ACELERAR O METABOLISMO DEPOIS DOS 50 ANOS

Conheça quais as melhores práticas para impulsionar o metabolismo após os 50 anos para uma vida mais ativa e saudável

Manter um metabolismo saudável torna-se uma prioridade para garantir o bem-estar físico e mental à medida que envelhecemos. Com o avanço da idade, ele tende a desacelerar, mas de acordo com a Ciência, alguns hábitos podem ser benéficos nesse processo natural.

O metabolismo é o processo pelo qual o corpo converte o que você come e bebe em energia. Em um estudo conduzido por especialistas da Mayo Clinic, organização americana de saúde sem fins lucrativos, e publicado pelo jornal o Globo, a nutricionista Anabella Famiglietti explica que os adultos após os 50 anos têm um metabolismo mais lento por causa de fatores que incluem:

Diminuição da massa magra

Constituída pelos lipídios que servem como reserva energética, ocorre em torno de 1% ao ano nessa fase da vida. Esse declínio é influenciado pela atividade física praticada pelo indivíduo e resulta em uma redução na necessidade total de energia.

Aumento na gordura corporal

Relacionado à diminuição da atividade física e à secreção reduzida de hormônios sexuais e de crescimento. Essas mudanças também alteram a distribuição de gordura no corpo, com maior acúmulo em regiões como o fígado, o abdômen e os músculos.

Desregulação na ingestão alimentar

As percepções de sabor e aroma se alteram, diminuindo a sede e aumentando a tendência à desidratação. A digestão dos nutrientes é afetada pela redução das secreções gastrointestinais e pelo retardamento do trânsito intestinal, o que resulta em uma sensação aumentada de saciedade.

Como acelerar o metabolismo?

Os especialistas indicam cinco hábitos que po-



dem ajudar a acelerar o metabolismo após os 50 anos, eles são:

1 - Comida picante: Um estudo da Universidade de Cambridge descobriu que alimentos como cominho, gengibre, cúrcuma, canela, açafraão, pimentão e pimenta podem aumentar a taxa metabólica de repouso e diminuir o apetite.

2 - Bebidas quentes e frias: O consumo moderado de bebidas estimulantes e quentes, como café e chá, favorece a estimulação gástrica e a queima de energia porque geram um gasto maior de gordura do que outras bebidas. De acordo com um estudo publicado no estudo publicado no Journal of Clinical and Diagnostic Research, a ingestão de água fria faz com que o corpo se sinta obrigado a recuperar sua temperatura habitual, queimando mais energia.

3 - Proteínas na dieta: De acordo com o médico Chih-Hao Lee, professor de genética e enfermidades complexas na Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, o metabolismo aumenta cada vez que você come, digere e armazena alimentos. A proteína tem um efeito térmico maior

em comparação com as gorduras e os carboidratos, porque leva mais tempo para ser absorvida.

4 - Exercício físico de força: Uma investigação encabeçada por Alexandra C. McPherron, integrante do Instituto Nacional de Diabetes e Digestão dos Estados Unidos, estabeleceu que este tipo de exercício ajuda a aumentar a taxa metabólica de repouso ao aumentar a quantidade de massa magra no corpo.

5 - Dormir o suficiente: Muitas vezes você tem menos qualidade de sono à medida que envelhece. A falta de sono gera mais cortisol, hormônio responsável por descontrolar a sensação de fome e saciedade, provocando desejo de comer. Dormir melhor ajuda o corpo a queimar mais calorias e a usar os nutrientes com mais eficiência.

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/5-habitos-que-ajudam-a-acelerar-o-metabolismo-depois-dos-50-anos,d416d7b0046c4e-de58f38f473b1f13f5idwj7x3g.html>

Grand Mix
Comércio e Serviços
www.grandmix.com.br

☎ 21 3773-2906
☎ 21 96700-0762

NOSSA EMPRESA CUIDANDO DA SUA!

Somos a **Grand Mix**, uma Empresa com larga experiência em atividades, referência no Mercado institucional de higiene e limpeza, considerada uma das maiores empresas do Rio de Janeiro em seu ramo.

TRABALHAMOS COM OS PRODUTOS DE PREVENÇÃO A COVID-19	MATERIAL DE LIMPEZA E HIGIENE PESSOAL	LIMPEZA AUTOMOTIVA	DESCARTÁVEIS E DISPENSER	MATERIAL DE PAPELARIA
---	---------------------------------------	--------------------	--------------------------	-----------------------

RECUPAMOS CONTRATOS DE COMODATO

comercial@grandmix.com.br
Rua Dr Barros Júnior, 799, Centro - Nova Iguaçu - RJ

ASSOCIADOS AMNI TEM DESCONTO ESPECIAL
FALE CONOSCO PARA MAIORES INFORMAÇÕES



ACESSE O SITE
PELO QR CODE



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

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

11º CICLO DE GESTÃO & MARKETING

 AMNI 2024 – Associação Médica de Nova Iguaçu

**05) REDES SOCIAIS
e suas ferramentas de
conquista e fidelização!!!**

05/11 (terça-feira) – 18:30h

**06) MERCADO BAIXADA
FLUMINENSE A força da
nossa região!!!**

12/11 (terça-feira) – 18:30h



www.amni.org.br

Entrada: 1Kg de alimento não perecível

Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140 – Centro – Nova Iguaçu (próxima à Unimed)

Para maiores informações:

marco.assomedni@gmail.com



21 97517-3101



@www.amni.org.br



@amni.org.br



VAMOS RELEMBRAR UM POUCO DAS NOSSAS FESTAS...

E já se passaram 69 anos de história...
E esta casa lhe pertence e existe por você!
Sem vocês a nossa existência não é necessária...
Por isso que é muito importante a sua participação em nossos eventos.
Vamos agora relembrar um pouco de nossas festas...
Alguns momentos, pois são muitos, não dá para mostrar tudo!!!
Só para te lembrar, nossa festa chegando e na próxima edição, mostraremos tudo da festa de 2024!!!
Até breve.
E viva AMNI e seus 69 anos de história.



Festa Miwake - 2013



Festa Miwake - 2014



Festa AMNI - 2015



Diretoria AMNI - 2015



Festa AMNI - 2016





Nuno Arcanjo e Banda - Festa AMNI - 2018



Festa AMNI - 2018



Festa AMNI - 2019

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE NOVEMBRO

Dr. Flávio André Santiago Prata	03/11	Dr. José Celestino Castro Castiñeira	14/11
Dra. Alessandra Lima Soares Sessim	04/11	Dra. Gabriela Babo Torres dos Santos	15/11
Dr. Bruno Max Borguezan	04/11	Dra. Ana Paula Conrado da Silva	17/11
Dra. Marcela de Castro Giffoni	04/11	Dr. Adriano Gonçalves Pereira	18/11
Dr. Fernando Antonio Bianco de Soto	05/11	Dra. Rachell Thomaz de Aquino	18/11
Dr. José Romildo Carneiro	05/11	Cerqueira	
Dr. Rafael Silva Ramalho	05/11	Dr. Roberto Castro Baroni	19/11
Dra. Sandra Regina Carvalho Gonçalves	05/11	Dr. Thales do Couto	21/11
Dra. Arlene Regina Morone	06/11	Dr. Alexander de Oliveira Sodré	22/11
Dra. Elaine Maria dos Santos Gomes	06/11	Dr. Cláudio Peixoto Crispi	22/11
Dra. Kiria Barbosa Santos	06/11	Dra. Viviane Demeciano Filandro	22/11
Dra. Carla Isabel dos Santos Silvestre	08/11	Dr. Antonio Elias Massad	23/11
Dr. Dirceu Barbosa	08/11	Dr. Hilton Somma	23/11
Dr. Daniel Ramos Gonçalves Lopes	09/11	Dra. Eliane Cabral R. de A. de Oliveira	27/11
Dra. Cléria Regina Fagundes Madeira	10/11	Dra. Érika Bárcia Alves	28/11
Dra. Cristina Andrade Gomes Lima	11/11	Dra. Fabricia Felix Cipriano	28/11
Dr. Clanir Rosa Marques	12/11	Dr. Lafayette Gomes Suzano	29/11
Dr. Julio César Trindade da Costa	13/11	Dra. Sara Rodrigues Fioravante	29/11
Dr. Archimedes de Sá Freire Filho	14/11	Dra. Wilma Faria de Oliveira	29/11



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

Excelência em UTI de Adultos

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO



CONVÊNIO

AMIL - BRADESCO SAÚDE - CNEN - ELETROS CEPTEL - 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