



Novembro de 2024
Número 139
Ano 13
Venda Proibida



FESTA DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA 2024: A UNIÃO DE FORÇAS QUE FAZ ACONTECER

Páginas 4 e 25



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 queridos leitores!

Novembro está chegando, mas não poderíamos deixar de falar aqui sobre a campanha do Novembro Azul, que é um movimento mundial dedicado à conscientização sobre a saúde masculina, com foco especial na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. Este tipo de câncer é o segundo mais comum entre os homens no Brasil, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Apesar da alta incidência, quando detectado precocemente, as chances de cura são superiores a 90%, reforçando a importância dos exames de rotina. O mês escolhido foi novembro, mas o cuidado com a saúde pode ser feito ao longo de todo o ano, fica o alerta!

Um dos maiores desafios no combate a essa doença é o preconceito e a falta de informação. Muitos homens ainda evitam os exames por receio, vergonha ou por acreditarem que são desnecessários. No entanto, o toque retal e o exame de PSA (antígeno prostático específico) são ferramentas fundamentais para identificar possíveis alterações na próstata, muitas vezes antes mesmo de surgirem sintomas mais graves.

Além do câncer de próstata, o Novembro Azul também promove a reflexão sobre outros aspectos da saúde masculina, como a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e transtornos mentais. Dados alarmantes mostram que os homens vivem, em média, sete anos a menos que as mulheres, em grande parte devido à negligência com a própria saúde. É preciso mudar essa realidade. Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, mas sim um ato de amor-próprio e responsabilidade com aqueles que nos rodeiam. Fazer exames de rotina, manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos e estar atento ao bem-estar emocional são passos simples, mas essenciais para garantir uma vida longa e saudável.

Portanto, neste Novembro Azul, o convite é claro: supere o preconceito, cuide-se e inspire outros homens a fazerem o mesmo. A saúde é o nosso bem mais valioso, e a prevenção é sempre o melhor remédio. Quanto antes começarmos, maior será a chance de vencer qualquer desafio que apareça no caminho.

Um forte abraço e até mês que vem!

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
ENDOCRINOLOGIA	17
NOSSA REGIÃO / NOSSA HISTÓRIA	18
VIDA SAUDÁVEL	20
PSIQUIATRIA	21
MERCADO/INVESTIMENTOS	22
DIREITO MÉDICO	23
MEDICINA DA DOR	24
SOCIAL AMNI	25

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 e de seus 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.

FESTA DOS 69 ANOS AMNI E DIA DO MÉDICO 2024

Na noite do último dia 18 de outubro, foi celebrada a festa da AMNI na HOLLYWOOD CASA DE FESTAS para as comemorações dos 69 anos da ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU e pelo "Dia do Médico" e a entrega dos Prêmios para os Médicos do Ano 2024.

Agradecemos desde já a todos os envolvidos: Bruna Rezende (Produção), Nelsini Fernandes (Produção) Corpo Administrativo e Diretoria AMNI, para mais uma vez produzirmos este lindo e importante evento. Destacamos aqui e agradecemos às grandes empresas patrocinadoras:

AUTO IGUAÇU – CONCESSIONÁRIA VW
BN CONSULTORIA
BRUNA REZENDE & CIA EVENTOS
CEDIFI
CLÍNICA DE MEDICINA NUCLEAR VILLELA PEDRAS
CONSULTORIA DO CARRO
DREAM
DROGAS MIL
ELIEL FIGUEIREDO - DIAGNÓSTICOS MÉDICOS
HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO - PRONIL
HOSPITAL E MATERNIDADE DOMINGOS LOURENÇO
IGUAÇUMED CENTRO MÉDICO E ODONTOLÓGICO EIRELLI

INCLUIR ESPAÇO TERAPÊUTICO
LABORATÓRIO PASCHOAL MARTINO
MATERNIDADE NEOMATER
MERCURE HOTELS
MGX DIAGNÓSTICOS
MOTEL COMANCHE
NOVA ALIANÇA – COOPERATIVA VINÍCOLA
ONCOLOGIA DOR NI
SORAYA CAMPOS – JÓIAS COM ALMA
TELEMEDICINA DIGITAL
UNICRED PORTO ALEGRE
UNIMED NOVA IGUAÇU

A noite foi marcada pelo cerimonial comandado por Bruna Resende, Marco Antônio (Administrador AMNI) e nossa Diretoria, homenageando os médicos que se destacaram neste ano:

Médica do Ano 2024: Dr.^a Denise Maria Soares Mohr
Médico do Ano 2024: Dr. Joaquim Joaquim Coelho Monteiro
Médico Jovem Revelação 2024: Dr. Sessin Akl Gajar

Os homenageados do ano de 2024 nos emocionaram para variar, pois cada um fez um belo discurso sobre a carreira, família e amizade, e como isso é importante em nossas vidas, mas, no meio do cerimonial, tivemos uma quebra de protocolo a pedido do nosso Presiden-

te Dr. Carlos Alberto Ramos e Dr. Abadallah Elias Rizk, nosso Diretor, para uma bela homenagem surpresa... foi convidado para participar do cerimonial o ilustre amigo, parceiro e apoiador, Sr. Jacob Mohr, esposo de Dr.^a Denise (médica homenageada 2024), e pelas mãos de Dr. Carlos e do Dr. Abadallah, foi entregue uma placa de agradecimento e gratidão ao Sr. Jacob, por toda a sua dedicação e carinho por nossa casa, pois ele nos ajuda com a manutenção, projetos elétricos e etc. E mais uma vez agradecemos ao Sr. Jacob por todo o carinho que ele tem por nossa casa e aqui publicamente, lhe damos uma salva de palmas. E mais uma vez parabéns a todos e é claro para a nossa Casa, celebrando neste ano 69 anos de história e é claro, uma bela história...

Também tivemos o discurso do nosso Ex-Presidente, Dr. Eduardo Vaz, representando o nosso parceiro, patrocinador e amigo, Unicred Porto Alegre, sobre mercado e cooperativismo.

Continuando o evento, foi passada a palavra ao administrador da AMNI, que agradeceu a todos pelo apoio, carinho e grande sucesso de nossa festa, lembrando de alguns bons momentos dos últimos anos e já adiantando mais uma vez que em 2025 teremos mais eventos e que a Associação estará cada vez mais viva na vida de todos nós...

E de novo aos nossos e queridos patrocinadores, parceiros e amigos, só temos a agradecer por todo o seu envolvimento, carinho e apoio a nossa Casa, que não aconteceu somente nesta festa, mas durante todo o ano nos diversos eventos realizados

Videohisteroscopia



Videolaparoscopia



Centro de Cirurgia Minimamente Invasiva



www.cevesp.com.br

- VIDEOHISTEROSCOPIA (Regime Ambulatorial)
- VIDEOLAPAROSCOPIA
- PATOLOGIA CERVICAL

Unimed ft, Amil, SulAmérica, ASSIST, EMGEPRON, CAPSSE, Postal Saúde

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](#)

pela AMNI. Mais uma vez agradecemos por tudo em nome de nossa Casa e aqui, publicamente, renovamos os nossos laços e principalmente a nossa amizade para 2025.

E para encerrarmos o nosso Cerimonial, convidamos toda a Diretoria à frente de todos para o nosso tradicional brinde, celebrando o nosso aniversário e os médicos homenageados.

O Cerimonial foi encerrado com o discurso de nosso Presidente, Dr. Carlos Alberto Ramos, com palavras de agradecimento à Diretoria pelo grande esforço e luta que é sobreviver em momentos de crise, e também para nossos associados e todos da área de saúde.

Assim, parabéns à Diretoria, aos médicos associados e parceiros; a nossa Administração, por todo o empenho à frente da AMNI e por sua espetacular equipe.

A grande noite foi encerrada com um show maravilhoso da Cantora Alana Nogueira com a sua potente voz e Ícaro Soares e sua guitarra, com a Banda 80 e Tal, que nos encantou com muita música, dança e alegria... o DJ da Casa também foi ótimo para encerrar à noite.

E mais uma vez, agradecer a Hollywood Casa de Festas, que nos brindaram com uma noite maravilhosa e um eficiente trabalho de equipe, vale ressaltar... tudo ao maravilhoso trabalho de equipe de todos os nossos amigos: Tatiana e equipe Hollywood.

E também a nossa parceria, a **NOVA ALIANÇA – COOPERATIVA VINÍCOLA**, que nos brindou com o Espumante Santa Colina Moscatel Rosê... que simplesmente não sobrou uma garrafa, espumante leve, fácil de beber e com um sabor maravilhoso, uma salva de palmas para a Nova Aliança, e também com belíssimos presentes da vinícola para os nossos médicos homenageados.

E não podemos esquecer a presença do nossos queridos amigos, jornalista e colunista Everton Barsan e de Alberto Aquino, por terem prestigiado e feito à cobertura de imprensa de nosso evento.

E também agradecer a presença dos ilustres: nosso associado, médico e vereador Dr. Roberto Maciel Rebouças, conhecido como Dr. Robertinho e do Presidente da OAB NI Dr. Hilário Franklin Pinto de Souza e esposa, agradecemos pela sua presença e carinho. E não podemos esquecer e de agradecer a presença de nossos Ex-Presidentes:

- Dr. Adilson Tavares;
- Dr. Eduardo Vaz;
- Dr. Paulo Santana, e
- Dr. Alexandre Monteiro.

Desde já agradecemos também a todos os convidados, que sempre nos prestigiaram e nos deram o prazer de suas presenças, e, repetimos mais uma vez, sem vocês a nossa festa não existiria e não teria a mínima graça.

Tivemos uma bela noite!

Foram tantas alegrias que não há mais o que falar. Agora vamos aguardar e ver o que acontece na Festa de 2025...

Ainda mais que vamos celebrar 70 anos de história.... Só para lembrá-los, são muitas fotos, então faremos como sempre em duas edições: Nesta e na de dezembro. Todas as fotos estarão em nosso **site: www.amni.org.br** e na nossa **página no Facebook**. Mais uma vez obrigado a todos e até a nossa festa de 2025 e 70 anos de AMNI!!!



ESCRITO POR:

Marco Antonio B. Nunes

- Gestor AMNI
- BN Consultoria

“AMNI: a nossa Casa”

PATROCINADORES AMNI 2024



A CLÍNICA VILLELA PEDRAS APRESENTA O MAIS MODERNO APARELHO DE PET/CT DO RIO DE JANEIRO

A Villela Pedras instala o **primeiro aparelho de PET/CT Digital Omni Legend 32 cm no Rio de Janeiro** e o segundo no Brasil. **A mais avançada tecnologia em diagnóstico por imagem na Medicina Nuclear, principalmente nas áreas da Oncologia e Neurologia. Converse com seu médico especialista.**

MEDICINA NUCLEAR
VILLELA PEDRAS
DESDE 1954



É um grande orgulho manter o pioneirismo em Medicina Nuclear.

Dr. Marcos Villela Pedras



Acesse o QR Code e entre em contato

Saiba mais:

☎ **(21) 3511-8181**

📷 @clinicavillelapedras
clinicavillelapedras.com.br

PET/CT Digital
Omni Legend 32 cm

CENTRO
R. México, 98
3º - 6º andar

LEBLON
R. Carlos Góis, 375
1º e 2º andar

CAMPO GRANDE
R. Jaguaruna, 44
Campo Grande

PETRÓPOLIS
Av. Dom Pedro, I, 166
Centro

NITERÓI I
R. Lopes Trovão, 390
Icaraí

NITERÓI II
R. Prof. Miguel Couto, 354
Icaraí

INFLAMM-AGING E CÂNCER

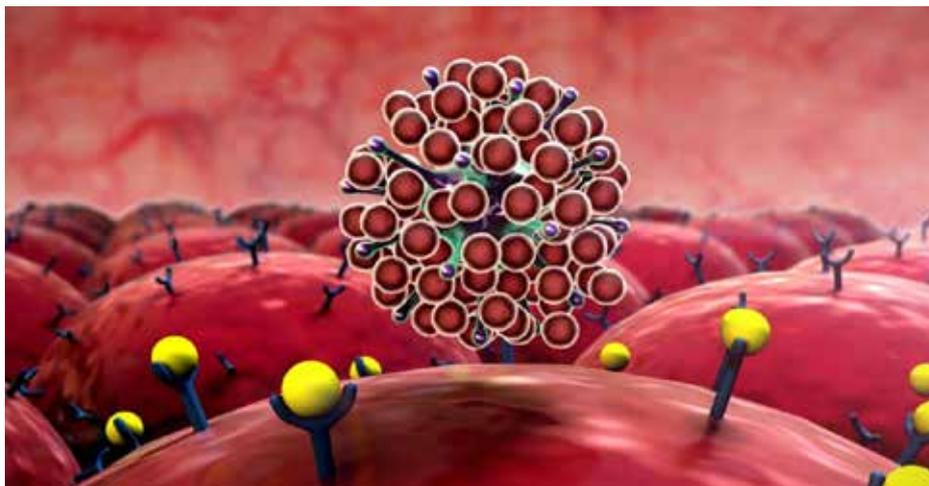
O conceito de Inflamm-aging (ou inflamação relacionada ao envelhecimento) refere-se à relação entre a inflamação crônica e o processo de envelhecimento. É um estado de inflamação crônica de baixa intensidade que ocorre naturalmente com o envelhecimento. Isso pode levar a: danos celulares e teciduais, perda de função celular e aumento do risco de doenças crônicas (câncer, diabetes, doenças cardíacas, osteoporose, artrite, Alzheimer, Parkinson, etc.).

A relação entre Inflamm-Aging e câncer é complexa e bidirecional. A inflamação crônica, característica do Inflamm-Aging, pode contribuir para o desenvolvimento e progressão do câncer. Por outro lado, o câncer pode também induzir inflamação, criando um ciclo vicioso.

Não só a idade causa envelhecimento celular, outros fatores de risco contribuem, tais como: obesidade, tabagismo, consumo excessivo de álcool, história familiar de câncer.

Alguns dos mecanismos de relação descritos são:

- Inflamação crônica:** estimula a produção de citocinas pró-inflamatórias, que podem danificar o DNA e promover a carcinogênese.
- Estresse oxidativo:** aumenta a produção de radicais livres, que podem danificar o DNA e contribuir para a carcinogênese.
- Senescência celular:** células senescentes podem secretar fatores pró-inflamatórios, contribuindo para o microambiente tumoral.
- Imunosenescência:** deterioração do sistema imunológico com o envelhecimento pode



permitir o crescimento e disseminação de células cancerígenas.

Os tipos de câncer relacionados ao Inflamm-aging: Câncer de mama, câncer de próstata, câncer de pulmão, câncer colorretal, linfoma entre outros.

Prevenção e Tratamento do Inflamm-aging: Exercícios regulares, dieta anti-inflamatória (frutas, legumes, peixes gordurosos), suplementos de antioxidantes (vitamina C, E, ômega-3), gerenciamento do estresse, sono adequado e monitoramento regular de saúde.

Conclusão:

A relação entre Inflamm-Aging e câncer é um campo em constante evolução. Entender melhor esses mecanismos pode levar a estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes contra o câncer.

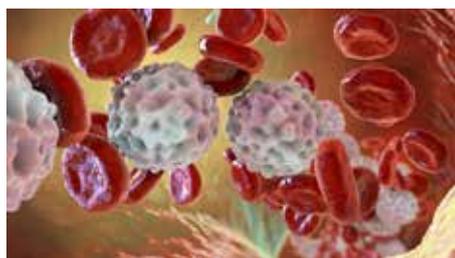
A pesquisa sobre Inflamm-aging está em constante evolução. Estudos recentes sugerem que:

- A inflamação crônica é um fator de risco para doenças crônicas.**

2. A modulação da inflamação pode retardar o envelhecimento.

3. A dieta e o estilo de vida têm um impacto significativo na inflamação.

Entenda que o Inflamm-aging é um processo natural, mas pode ser influenciado por escolhas de estilo de vida saudáveis.



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

NOVEMBRO AZUL: PORQUE O CUIDADO TAMBÉM PRECISA SER UM COMPROMISSO!

Novembro Azul é uma campanha internacional que visa conscientizar a sociedade sobre o câncer de próstata, uma das principais causas de morte entre a população masculina em todo o mundo. A iniciativa surgiu em 2003, quando um grupo de homens na Austrália iniciou uma ação para aumentar a conscientização sobre a saúde masculina, especialmente o câncer de próstata e o bem-estar mental. Movidos pela necessidade de combater o estigma associado à busca por cuidados de saúde, esses pioneiros decidiram adotar o uso de bigodes (conhecidos como "mo" em inglês, mustache) como símbolo da campanha.

O nome "Movember" surgiu da combinação das palavras "mustache" (bigode) e "november" (novembro). A ideia era que os homens deixassem crescer o bigode durante todo o mês de novembro e, assim, chamassem a atenção para questões de saúde masculina, incentivando outros a fazerem o mesmo. A divulgação das informações cresceu rapidamente e foi incluída por outros países, ganhando destaque internacional.

No Brasil, o movimento ganhou força e foi associado à conscientização sobre o câncer de próstata, adotando a cor azul para representar a causa. Assim, o Novembro Azul se tornou uma campanha que busca informar, educar e mobilizar homens para que cuidem de sua saúde; em especial, para que realizem a inspeção de rastreamento do câncer de próstata.

O que é a Próstata?

A próstata é uma pequena glândula em forma de noz que faz parte do sistema reprodutivo masculino. Localizada abaixo da bexiga e na frente do reto, a estrutura prostática envolve a uretra, o canal que transporta a urina da bexiga para fora do corpo. A principal função da próstata é produzir o líquido seminal, que ajuda a transportar e nutrir os espermatozoides durante a ejaculação.

O Câncer de Próstata

O câncer de próstata é caracterizado pelo desenvolvimento anormal e descontrolado de células desse órgão, que formam um tumor. Embora a causa exata desse tumor ainda seja desconhecida, acredita-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais desempenham um papel crucial em seu desenvolvimento.

Sinais e Sintomas

Nos estágios iniciais, o câncer de próstata geralmente é assintomático, o que torna o diagnóstico precoce desafiador. À medida que a doença progride, os seguintes sinais e sintomas podem se tornar evidentes:

- Dificuldade em urinar;
- Jato urinário fraco;
- Necessidade frequente de urinar, especialmente à noite;
- Sensação de que a bexiga não se esvaziou com-



pletamente;

- Dor ou ardência ao urinar;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Dor na região lombar, quadris ou coxas;
- Disfunção erétil.

É de extrema importância ressaltar que esses sintomas não são exclusivos do câncer de próstata e podem estar relacionados a outras condições, como hiperplasia prostática benigna (HPB) ou infecções do trato urinário. Portanto, é fundamental que os homens estejam cientes desses sinais, mas também consultem um profissional de saúde para um diagnóstico adequado.

Diagnóstico Precoce

O diagnóstico precoce do câncer de próstata é fundamental para que o tratamento seja bem-sucedido. Os dois principais métodos incluem o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico) e o exame retal digital (ERD - conhecido como toque retal).

O exame de PSA mede os níveis sanguíneos de uma proteína produzida pela próstata. Elevações nos níveis de PSA podem ser indicativas de problemas na próstata, incluindo câncer.

No ERD, o médico insere um dedo enluvado no reto para sentir a próstata e verificar se há alguma anormalidade. Embora possa ser desconfortável, é um exame rápido e eficaz.

Se alguns desses exames apresentam resultados anormais, o próximo passo é geralmente a realização de uma biópsia da próstata, em que pequenas amostras de tecido prostático são coletadas e examinadas em laboratório.

Tratamento do Câncer de Próstata

O tratamento desse tipo de câncer varia de acor-

do com o estágio da doença, a idade do paciente, sua saúde geral e outras considerações individuais. Os principais tipos de tratamento incluem:

1. Vigilância Ativa

Para alguns casos de tumor da próstata de baixo risco, a melhor abordagem pode ser a vigilância ativa, na qual o paciente é monitorado regularmente para detectar qualquer progressão da doença. Isso pode incluir exames de PSA, ERD e biópsias repetidas.

2. Cirurgia

A prostatectomia é uma cirurgia que envolve a remoção completa ou parcial da próstata. Pode ser uma opção para pacientes com câncer localizado. Existem diferentes técnicas cirúrgicas, como a prostatectomia radical robótica, que utilizam a assistência de um robô cirúrgico para maior precisão. A cirurgia robótica oferece vantagens como:

- Facilidade de acesso a diversas estruturas do corpo;
- Maior amplitude de movimento;
- Visão mais ampla da área a ser tratada;
- Redução da perda de sangue e do tempo de cirurgia;
- Menos desconforto no pós-operatório;
- Risco de infecção reduzido;
- Recuperação mais rápida.

1. Radioterapia

A radioterapia usa feixes de radiação de alta energia para destruir células cancerosas. Pode ser administrada internamente (braquiterapia) ou externamente (radioterapia externa) para tratar o câncer de próstata em estágios iniciais ou avançados.

2. Terapia Hormonal

A neoplasia é muitas vezes sensível a hormônios, como a testosterona. A terapia hormonal visa diminuir os níveis de testosterona no corpo, retardando o crescimento das células cancerosas. Ela pode ser usada como tratamento principal ou antes de outros procedimentos.

3. Quimioterapia

A quimioterapia é geralmente reservada para casos de câncer de próstata que não respondem a outros tratamentos avançados. Envolve o uso de medicamentos para destruir células cancerosas.

4. Imunoterapia

A imunoterapia é uma abordagem inovadora que utiliza o sistema imunológico do paciente para combater a doença. Embora ainda esteja em fase de pesquisa, foram evidenciados resultados promissores em alguns casos de câncer de próstata.

5. Terapias Combinadas

Em alguns casos, os médicos podem recomendar uma combinação de diferentes tratamentos, como cirurgia seguida de radioterapia, para tratar o câncer de próstata de forma mais eficaz.

É fundamental que os homens diagnosticados com câncer de próstata discutam suas opções de tratamento com uma equipe médica especializada, levando em consideração sua situação individual.

Compromisso

Embora a conscientização sobre o câncer de próstata seja um dos principais objetivos do Novembro Azul, a campanha também destaca a importância de os homens se comprometerem com sua saúde de maneira mais ampla. Muitos homens são notoriamente relutantes em procurar cuidados médicos regulares e em discutir questões de bem-estar, muitas vezes colocando como prioridade sua carreira e outros aspectos da vida e negligenciando a própria saúde. No entanto, essa abordagem pode ter consequências graves.

A Importância da Prevenção

Prevenir o câncer de próstata e outras doenças de forma eficaz envolve a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo:

- Alimentação balanceada: uma dieta rica em frutas, legumes e fibras pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata.

- Atividade física: a prática regular de exercícios físicos pode ajudar a manter um peso saudável e reduzir o risco de desenvolver a doença.

- Redução do consumo de álcool e tabaco: esses vícios estão associados a um maior risco de câncer de próstata, entre outros problemas de saúde.

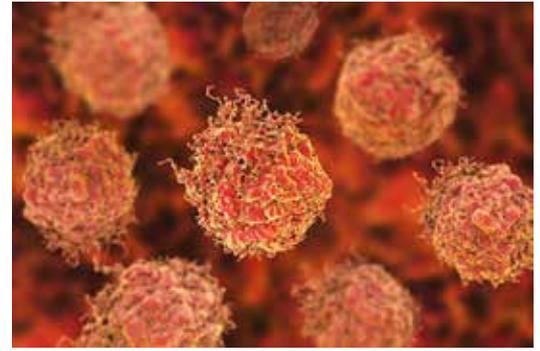
- Exames como o ERD e o PSA, são fundamentais para identificar o câncer de próstata em estágios iniciais, quando as chances de cura são mais elevadas.

Diagnóstico Precoce

O diagnóstico precoce é uma das chaves para um tratamento bem-sucedido do câncer de próstata. Muitos homens são resistentes a fazer exames, devido a medos relacionados a desconforto ou vergonha. No entanto, é crucial compreender que o diagnóstico precoce pode tornar o tratamento mais eficaz e menos invasivo.

Além da prevenção e do diagnóstico precoce, os homens devem se comprometer com o acompanhamento médico regular. Isso inclui exames de rotina, consultas médicas anuais e investigações abertas sobre sua saúde com profissionais de confiança.

Investir na própria saúde não é um sinal de fraqueza, mas de responsabilidade. Os homens que se preocupam com sua saúde têm mais chances de levar uma vida mais longa e saudável e de aproveitar ao máximo todas as áreas de suas vidas, incluindo a carreira, a família e os hobbies. A conscientização sobre o câncer de próstata não



deve ser limitada apenas ao mês de novembro. Precisa ser um compromisso constante de todos os homens, independentemente da idade, adotar um estilo de vida saudável, realizar exames regulares e procurar cuidados médicos quando necessário.

Fontes: Clarice: 91

<https://bvmsms.saude.gov.br/17-dia-mundial-de-combate-ao-cancer-de-prostata-novembro-azul/#:~:text=Em%2017%2F11%20%20comemorado,que%20atingem%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20masculina>

<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-masculina/dist%C3%BArbios-benignos-da-pr%C3%B3stata/hiperplasia-prost%C3%A1tica-benigna-hpb>

<https://www.rededorsaoluz.com.br/especialidades/cirurgia-robotica>



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Sergio Perelson

Médico Oncologista na Oncologia D'Or

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

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

DROGASMIL

Sua saúde é nossa prioridade.

Tem sempre uma Drogasmil por perto,
com promoções imperdíveis
e produtos exclusivos esperando por você.

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

Cabuçu Av. Abílio Augusto Távora, 279,
lote 35



CUIDA

Centro Av. Marechal Floriano Peixoto, 2024,
sobreloja



DRIVE-THRU

Centro Av. Doutor Mário Guimarães, 347

Palhada Est. Governador Leonel Brizola,
s/n, lotes 14 e 15

CUIDA

Shopping Nova Iguaçu Av. Abílio Augusto
Távora, 1111, Bairro da Luz



21 2472-3000 drogasmil.com.br

21 99318-8410



LOJAS



APP/SITE



DELIVERY

O ENVELHECIMENTO FISIOLÓGICO NO IDOSO

O envelhecimento fisiológico no idoso refere-se às mudanças naturais que ocorrem no corpo à medida que ele envelhece, afetando vários sistemas e funções. Essas alterações são esperadas e independem de doenças, mas tornam o corpo mais vulnerável a condições crônicas e podem impactar a autonomia e a qualidade de vida. Aqui estão algumas características desse processo no idoso:

1. Sistema cardiovascular: O coração pode perder parte de sua elasticidade e força, tornando-se menos eficiente ao bombear sangue. Com o envelhecimento, há uma tendência ao aumento da rigidez das artérias, o que pode elevar a pressão arterial e aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

2. Sistema respiratório: Os pulmões perdem flexibilidade e eficiência, o que reduz a capacidade pulmonar. Isso pode causar sensação de falta de ar, especialmente durante atividades físicas.

3. Sistema musculoesquelético: Há uma perda progressiva de massa muscular e densidade óssea. Esse processo, conhecido como sarcopenia (para músculos) e osteoporose (para ossos), deixa o idoso mais suscetível a quedas e fraturas.

4. Sistema nervoso: O cérebro e o sistema nervoso perdem células com o passar do tempo, o que pode reduzir a capacidade de memorização e o tempo de resposta a estímulos. Pode haver também uma leve redução na percepção sensorial, como visão, audição e tato.

5. Sistema endócrino: A produção de hormônios, como insulina e hormônios sexuais, tende



a diminuir com a idade, o que pode afetar o metabolismo, a energia e o humor. Nos homens, há a queda de testosterona, e nas mulheres, a queda de estrogênio.

6. Sistema imunológico: O corpo se torna menos eficaz na resposta a infecções e na recuperação de doenças. Esse enfraquecimento do sistema imunológico aumenta o risco de infecções e dificulta a recuperação.

7. Sistema digestivo: Pode haver uma redução na absorção de nutrientes e uma menor eficiência nos movimentos intestinais, causando problemas digestivos, como constipação.

8. Pele e tecidos: A pele perde elasticidade e hidratação, tornando-se mais fina e propensa a lesões. A cicatrização também se torna mais lenta.

Essas mudanças fisiológicas podem ser minimizadas com um estilo de vida saudável, que inclui uma alimentação balanceada, atividades físicas, estímulo cognitivo e social, além de acompanhamento médico regular. Adaptar o ambiente e as atividades diárias às novas necessidades do idoso também ajuda a manter sua qualidade de vida e autonomia.

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:

f / 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



RANKING INTERCÂMBIO: CLASSIFICAÇÃO MÁXIMA PARA A COOPERATIVA



Diretoria executiva traz resultados inéditos para a cooperativa

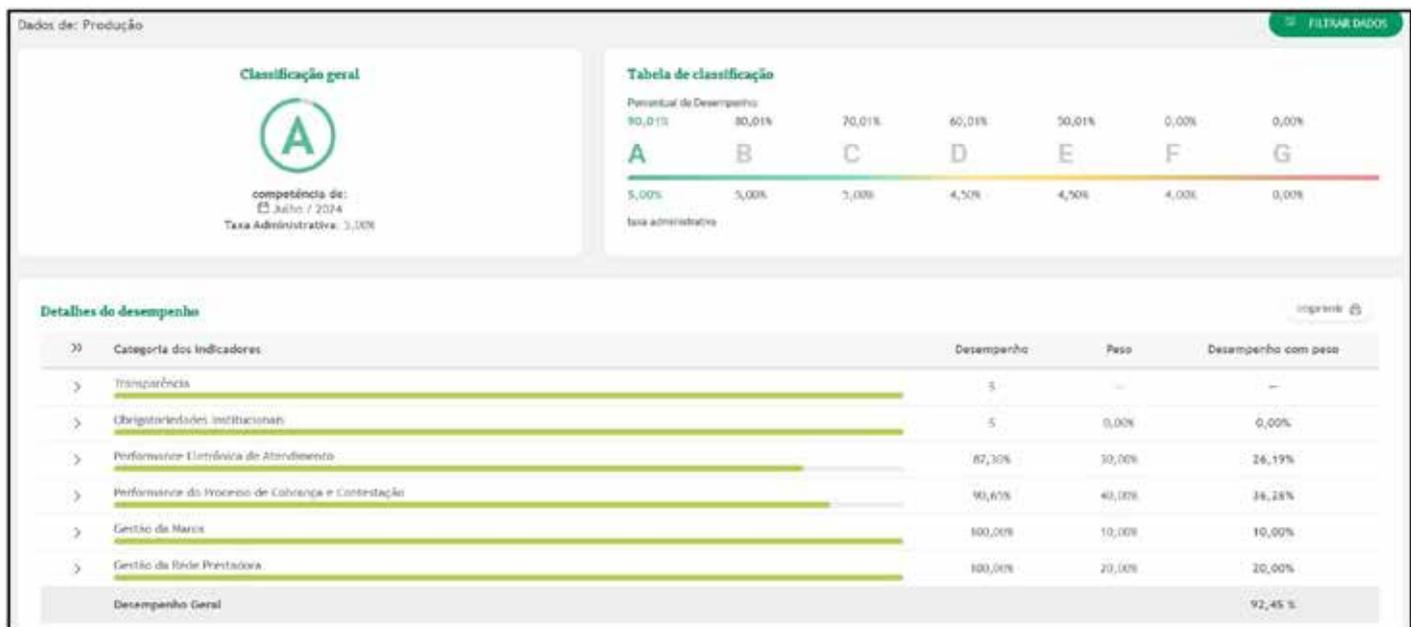
Pela primeira vez a Unimed Nova Iguaçu alcança e mantém a classificação máxima no ranking do intercâmbio, que analisa a utilização do plano de saúde pelos seus beneficiários dentro e fora da rede de serviços (recursos próprios e prestadores credenciados). Os dados de todas as singulares do país são monitorados pela Unimed do Brasil, responsável pelo desenvolvimento e divulgação mensal do ranking. De dezembro de 2023 a julho de 2024 (último resultado apurado) a cooperativa permanece no maior patamar na Classificação Geral de Desempenho, endossan-

do a gestão mais assertiva e comprometida com os resultados.

Segundo o gerente de Custos Assistenciais, Bruno Pereira, para obter melhor desempenho foi necessário rever e mudar processos de trabalho, parametrizar os sistemas de gestão seguindo diretrizes do manual nacional, criar novos mecanismos de acompanhamento, implementar uma série de treinamentos técnicos, além de estimular maior integração entre os setores diretamente envolvidos nas categorias avaliadas (Custos Assistenciais, Central de

Atendimento - Autorização, Call Center e Auditoria).

Para o presidente, Joé Sestello, o resultado alcançado e mantido é fruto da competência técnica e do comprometimento com o negócio: “É com imenso orgulho que esta diretoria entrega mais um resultado extraordinário, possível graças à excelência do nosso time técnico, da dedicação e do compromisso em fazer mais e melhor. A Classificação A é inédita na trajetória da Unimed Nova Iguaçu, o que nos proporciona maior projeção no Sistema unimediano”.



Desempenho geral no ranking do intercâmbio evidencia gestão assertiva

INOVAÇÃO: CABINE DA SAÚDE É DESTAQUE EM CONGRESSO

A Unimed Nova Iguaçu foi destaque no III Congresso Brasileiro de Auditoria Médica da SBAM, ocorrido no final de outubro, em Curitiba, com a apresentação do trabalho científico “Jeito de Cuidar Unimed: A Revolução da Cabine de Teleatendimento na Saúde Corporativa e na Redução do Absenteísmo”, apresentado em formato de poster. O trabalho – com autoria de Jorge Henrique Leal Pereira, Jorge Luiz Gonçalves Andrade, Sônia Regina Pimentel da Silva e Ernandes Barreto –, também concorreu à premiação que escolheu os três melhores do congresso entre os 27 selecionados de todo o Brasil. A cabine de saúde foi implementada pelo Núcleo de Atenção à Saúde (NAS) da cooperativa com o objetivo de ofertar serviços personalizados voltados à prevenção e ao controle de doenças crônicas dos funcionários das empresas clientes.

A unidade de saúde móvel disponibiliza os seguintes serviços: aferição de sinais vitais, índice de massa corporal (IMC), teleconsultas médicas e coleta de exames laboratoriais. Oito empresas e 2.663 funcionários já foram beneficiados com o novo serviço, sendo a maioria do sexo masculino (56%) e a faixa etária predominante de 20-29 anos (29%). As principais comorbidades identificadas foram sobrepeso (57%), obesidade (27%) e hipertensão arterial sistêmica (16%). Além de possibilitar maior qualidade de vida e bem-estar, observou-se uma redução média de 15,89% no absenteísmo nas organizações atendidas. Os dados levantados irão traçar um perfil epidemiológico, bem como alimentar um plano personalizado com ações voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças.

– A Unimed Nova Iguaçu inova mais uma vez ao implementar a unidade móvel de telemedicina, uma verdadeira cabine de serviços de saúde ao dispor dos colaboradores das nossas empresas clientes. Reduzimos, dessa forma, o absenteísmo e elevamos a satisfação e a qualidade de vida das pessoas atendidas. Na cabine ainda é possível fazer a teleconsulta com um médico e a coleta de material para exames laboratoriais. Esse serviço revolucionário é levado para dentro das empresas que possuem o plano de saúde com a nossa cooperativa. Somos a única cooperativa a ofertar tal serviço no Sistema Unimed do estado do Rio de Janeiro – declara o presidente, Joé Sestello.

Mais saúde nas empresas clientes

Empresas como Embelleze, Agena, Chatuba, Atlas, Uniabeu Centro Universitário, Líder, dentre outras, já receberam a visita da cabine de saúde móvel da Unimed Nova Iguaçu. O diretor da Agena, Maurício Alves, falou sobre a iniciativa na ocasião da visita. “Em minha opinião o essencial é prevenir a doença antes que ela aconteça. Isso significa melhora da saúde futura dos nossos funcionários, que passam a trabalhar mais e melhor, faltam menos, ficam mais satisfeitos. É uma excelente iniciativa que traz benefícios para todos. Ficamos gratos com a presença da Unimed, uma parceira antiga que mantemos uma relação de confiança, o que é essencial quando falamos de saúde”.



O gerente Médico, Jorge Henrique Pereira, o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, e o auditor médico, Ernandes Barreto, apresentam trabalho em congresso



Maurício Alves, diretor da Agena, exalta serviço oferecido pela Unimed Nova Iguaçu



Serviço inovador reduz absenteísmo nas empresas e promove qualidade de vida

A visita às empresas é agendada pelo setor de Recursos Humanos, com aviso prévio aos colaboradores. O atendimento é feito por ordem de chegada ou agendamento online. Realiza-se uma pesquisa de satisfação anonimizada após o atendimento. Posteriormente, a equipe de RH monitora a taxa de absenteísmo nos meses seguintes e o controle evolutivo dos custos assistenciais (sinistralidade) dos funcionários atendidos. Embora o impacto na sinistralidade ainda não seja

significativo, os resultados indicam que a estratégia está alcançando seu objetivo ao promover a saúde e o bem-estar dos colaboradores, especialmente no controle de comorbidades como sobrepeso, obesidade e hipertensão. O sucesso da cabine de teleatendimento destaca a importância de soluções de saúde adaptadas às necessidades específicas de cada organização e sugere que sua continuidade e expansão podem trazer benefícios adicionais para colaboradores e empresas.



CÂNCER DE MAMA É TEMA DE PALESTRA EM EMPRESAS CLIENTES

Com o objetivo de alertar e conscientizar sobre a importância do autocuidado na prevenção do câncer de mama, profissionais da equipe multidisciplinar do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS) da Unimed Nova Iguaçu ministraram palestras para os colaboradores das empresas Embelleze, Grupo Emefarma, NatuHair, Casa de Saúde Nossa Senhora de Fátima e Atlas. Os encontros, ocorridos ao longo do mês de outubro, possibilitaram esclarecer dúvidas e alguns participantes compartilharam suas experiências, enriquecendo ainda mais o debate.

Durante as apresentações foram destacados pontos, como o cuidado com a alimentação, a adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida e a relevância da visita anual ao médico para a realização de exames preventivos. De acordo com a coordenadora do NAS, Adkellen Beatriz, muitos homens presentes desconheciam o câncer de mama masculino, confirmando a necessidade de cada vez maior de falar acerca da temática. “Todos os meses visitamos diversas empresas clientes no intuito de levar informação útil que promova a saúde dos funcionários e dos seus familiares. Os índices da doença são assustadores e, com o diagnóstico precoce, sabemos que as chances de cura são maiores. Daí a importância do nosso trabalho dentro da cooperativa e extramuros”, avalia a coordenadora.

Na opinião do presidente, Joé Sestello, é cada vez mais urgente focar os esforços na promoção e na prevenção. “A Unimed Nova Iguaçu está cada vez mais estruturada para ofertar às empresas clientes serviços voltados à promoção da saúde e prevenção de agravos. Prevenir doenças é menos custoso, reduz absenteísmo, eleva a produtividade e o bem-estar. Temos vários programas específicos para monitoramento de portadores de doenças crônicas e, através da cabine da saúde, levamos alguns serviços básicos para dentro das organizações. O recurso investido pelas empresas é revertido em qualidade de vida, maior engajamento e satisfação e, principalmente, redução de gastos”, explica Sestello.



Todos os meses várias empresas recebem a visita da equipe multidisciplinar para o desenvolvimento de ações



Empresas que investem na saúde dos seus funcionários reduzem absenteísmo e custos



Na Casa de Saúde N. S. de Fátima, colaboradores atentos às orientações multidisciplinares



Com o intuito de conscientizar e detectar precocemente o câncer de mama em beneficiárias com idades entre 40 e 75 anos, a Unimed Nova Iguaçu desenvolveu o Programa Mulheres que se cuidam. Aprovado recentemente pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o programa visa facilitar o acesso aos exames preventivos e diagnósticos, aumentando as chances de tratamento bem-sucedido e cuidados multidisciplinares adequados. Para o cooperado mastologista, Carlos Ricardo Chagas, responsável técnico na elaboração do programa, é fundamental a realização anual dos exames de mamografia e ultrassonografia das mamas, a partir dos 40 anos, a fim de detectar eventuais tumores ainda em estágio inicial e começar o tratamento o quanto antes. Casos específicos, segundo ele, como o histórico familiar e outros fatores de predisposição, podem exigir mudanças nessa conduta.

Para conhecer um pouco mais o Programa Mulheres que se cuidam, acesse: <https://www.unimed.coop.br/site/web/novaiguacu/mulheres-que-se-cuidam>

NOVEMBRO AZUL: PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

A saúde integral do homem e a prevenção do câncer de próstata foram os temas apresentados aos colaboradores pelo cooperado urologista, Sessin Akl Gajar, no Espaço Cuidar Bem Centro Oncológico da Unimed Nova Iguaçu. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), um em cada sete homens terá o câncer de próstata. O evento faz parte da Campanha Novembro Azul com objetivo de alertar, trazer informação relevante e incentivar o público masculino a buscar os cuidados médicos regulares.

Estimativa do Inca para o triênio 2023-25 preocupa: 71.740 novos casos a cada ano no Brasil. Dada a seriedade do tema, o instituto reforça ainda mais a necessidade de conscientizar o público masculino sobre a importância de adotar hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade físicas, alimentação equilibrada com pouca ou nenhuma ingestão de gorduras, além de não fumar, medidas que diminuem o risco de desenvolver a doença.

De acordo com o urologista, Sessin Akl Gajar, para o diagnóstico de câncer de próstata é necessário fazer o exame de sangue que avalia a proteína produzida pelo tecido prostático (PSA) e o exame de toque retal, que propicia descobrir a doença em fase inicial. “A recomendação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) para rastreamento de câncer de próstata é que os homens a partir de 50 anos procurem um profissional especializado para avaliação individualizada. Homens negros ou com parentes de primeiro grau com



Informação de qualidade é aliada da saúde na Unimed Nova Iguaçu

câncer de próstata devem iniciar o acompanhamento médico aos 45 anos”.

Além dos seus colaboradores, a equipe multidisciplinar da Unimed Nova Iguaçu também irá realizar uma série de palestras educativas sobre a saúde do homem nas empresas clientes ao longo do mês. “Cada vez mais a cooperativa vem incrementando as suas ações educativas junto

aos seus diversos públicos, presencialmente e online, por meio de palestras e das nossas redes sociais, levando, dessa maneira, conteúdo relevante e de grande utilidade para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Esse é o nosso papel enquanto organização do setor saúde”, observa o vice-presidente, Jorge Luiz Gonçalves Andrade.

COOPERATIVA CONECTA VENDAS E RELACIONAMENTO



Joé Sestello destaca importância dos profissionais para alavancar vendas do PME

O hall do futuro hospital recebeu dezenas de vendedores das principais corretoras parceiras da Unimed Nova Iguaçu para o primeiro Conexão Business. O evento é mais uma iniciativa da diretoria executiva, através do setor de Mercado, voltado ao relacionamento dos profissionais e fortalecimento da comercialização dos planos de saúde para Pequenas e Médias Empresas (PME). O presidente, Joé Sestello, conduziu a abertura e explanou sobre o Sistema Unimed, diferenciais e potencial de crescimento na região. O gerente de



O gerente Ferreira apresenta potencial de mercado da Baixada Fluminense

Mercado, Antonio Carlos Ferreira, deu sequência, tratando de temas específicos do segmento. As corretoras, na opinião do presidente, são fundamentais para alavancar as vendas dos planos empresariais. “Vocês são essenciais nesse processo de expansão da carteira de clientes corporativos na Baixada Fluminense. Essa gestão abriu esse caminho que acreditamos ser próspero. Vocês integram um grupo seleto de corretoras que respeitam as nossas diretrizes, a nossa cultura e o nosso plano de desenvolvimento responsável

e sustentável. Temos muito a avançar nos oito municípios que integram a Unimed Nova Iguaçu, pois contamos com a melhor e maior rede assistencial de saúde da região”, destaca.

Ao final do encontro, um sorteio de brindes descontraiu os participantes e a visita guiada pelas principais instalações do futuro hospital surpreendeu a todos, impressionados com a tamanha estrutura e tecnologia disponibilizadas. Em breve, a unidade entrará em funcionamento de maneira faseada, iniciando pelo Centro de Diagnóstico por Imagem.



UNIMED NOVA IGUAÇU CONQUISTA PRÊMIO CIEE MELHORES PROGRAMAS DE ESTÁGIO

A cooperativa conquistou seu primeiro prêmio como Empresa Destaque em Desenvolvimento de Estagiários – categoria Saúde e Bem-Estar, na 15ª edição do Prêmio CIEE Melhores Programas de Estágio. A vitória reflete o compromisso da instituição em promover um ambiente de crescimento e desenvolvimento contínuo para jovens talentos, proporcionando que esses profissionais sejam protagonistas de suas carreiras. A cerimônia de entrega ocorreu no dia 07 de novembro, e contou com a participação da gerente Administrativa, Elaine Olegário, da coordenadora de Gestão de Pessoas, Andreia Lengruber, e da assistente de Gestão de Pessoas, Fabiana Ribeiro.

A Unimed Nova Iguaçu investe no desenvolvimento de estagiários e jovens aprendizes desde 2014, quando iniciou sua parceria com o Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE). “Oferecemos um ambiente propício ao crescimento profissional e pessoal. Eles aprendem a filosofia do cooperativismo e vivenciam na prática a importância do trabalho integrado em prol do bem coletivo. Na organização, eles têm a chance de atuarem em diversos setores e serem efetivados se obtiverem bom desempenho. Estamos muito felizes em conquistar uma premiação que reconhece os esforços

desta diretoria e impacta significativamente a vida de tantos jovens da nossa região”, de-

clara o diretor Administrativo, Carlos Alberto Vianna.



O superintendente executivo/CEO CIEE-RJ, Luiz Gustavo Coppola, Fabiana Ribeiro, Elaine Olegário, Andreia Lengruber, e a coordenadora Comercial CIEE –RJ, Monique Pereira





PASCHOAL MARTINO

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!

NOSSOS EXAMES

BIOQUÍMICA
HEMATOLOGIA
HORMONAIS
IMUNOLÓGICOS

URINA
FEZES
ANATOMIA
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









DIA MUNDIAL DIABETES MELLITUS

O dia mundial do diabetes é comemorado no dia 14 de novembro. Dia do nascimento de **FREDERIC BANTING** descobridor da insulina. A cor azul foi escolhida para simbolizar a cor que reflete o céu e une todas as nações.

O Brasil é o quinto país em incidência de diabetes no mundo, com 16 milhões de doentes adultos, perdendo apenas para: China, Índia, Estados



Unidos e Paquistão. A estimativa da doença em 2030 chega a 21,5 milhões.

A expectativa de vida é diminuída, em torno de 06 a 07 anos, quando comparada com um indivíduo da mesma idade sem diabetes mellitus. O risco relativo de morte devido a eventos cardiovasculares em pessoas com diabetes tipo 2 é três vezes maior do que na população em geral.

Quando analisamos pela ótica da medicina, na realidade. O diabetes não tem cura. O que pode acontecer e que a pessoa passe a apresentar, durante ou depois de um tratamento, níveis controlados de açúcar no seu sangue, que podem até serem níveis normais.

O Brasil tem cerca 10,5 % da população com diabetes. O Brasil já tem cerca de 20 milhões de pessoas com diabetes.

828 milhões de pessoas no mundo tem diabetes e mais da metade, 445 milhões, não recebe tratamento contra a doença.

Uma dieta saudável, atividade física e evitar o uso de tabaco podem prevenir ou retardar o diabetes tipo 2. Além disso, a doença pode ser tratada e



suas consequências evitadas ou retardadas com medicamentos, exames regulares e tratamento de complicações.

FOME, POBREZA E DESIGUALDADES

O principal resultado da presidência do G20 liderada pelo Brasil, segundo Diplomatas Seniors do grupo, e a aliança global contra a fome e a pobreza, uma iniciativa proposta pelo Brasil para combater a fome e a pobreza no mundo.

De acordo com um relatório da ONU, aproximadamente 733 milhões de pessoas enfrentam a fome em 2023, e mais de 2,8 bilhões de pessoas em todo o mundo não conseguiram pagar por uma dieta saudável. A aliança promete promover ações coletivas para garantir que os países disponham de recursos e conhecimento necessários para desenvolver e implementar políticas públicas, e tecnologias sociais para reduzir a fome e a pobreza.

O G20, um grupo informal, mas influente, que reúne países desenvolvidos e em desenvolvimento, inclui, entre outros, EUA, Reino Unido, França, Alemanha, Japão, China, Índia, Indonésia, África

do Sul, Rússia, Arábia Saudita, União Européia. Delegados Seniors do G20, diplomatas e especialistas em saúde global destacam que as tensões geopolíticas e a eleição do ex-presidente dos EUA, Donald Trump, em 05 de novembro, não são sinais positivos para a cúpula do G20 e o sistema multilateral.

TEDROS ADHANOM GHEBREYESUS, Diretor Geral da OMS, terá um espaço durante a cúpula do G20 para tentar garantir apoio ao primeiro ciclo de investimentos da OMS para financiar sua nova estratégia global para 2025-2028. O orçamento total necessário é de US\$ 11,1 bilhões. Os países membros da OMS estabeleceram um plano para aumentar as contribuições avaliadas, que cobrirão US\$ 4 bilhões, deixando uma lacuna de financiamento de US\$ 7,1 bilhões que precisam a ser preenchida por contribuições voluntárias.



ESCRITO POR:

Dr. Renato Ramos Pinheiro

Endocrinologista

ESPECIALIDADES:

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

NOVA NEURO
Instituto de Neurocirurgia
de Nova Iguaçu

3742-2264 / 96913-1313

EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806

@INSTITUTONOVANEURO WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR



CASA DE SAÚDE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA – 65º ANOS DE HISTÓRIA

O idealismo de seis jovens médicos tornou possível a concretização de um grande sonho: a inauguração, em 13 de outubro de 1959, da CASA DE SAÚDE E MATERNIDADE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA.

Um parto e duas cirurgias deram o início às atividades da casa de saúde, em 30 de novembro de 1959.

A competência, aliada a tecnologia, nos limites da ética e em prol da vida.

Valores como esse sempre nortearam a missão desta casa de saúde e sempre guiaram a grande "FAMÍLIA FÁTIMA".

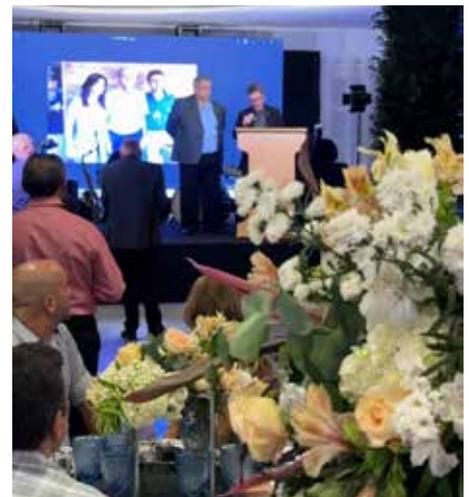
O grupo cresceu, entretanto o espírito, os princípios básicos e os valores originados a partir daquela semente vêm se perpetuando até os dias de hoje.

E para celebrar estes 65º anos de história, com muitas alegrias, emoções e também tristezas...

Pois, no começo deste ano, tivemos a grande perda do nosso amigo, associado e diretor da Casa de Saúde NS. de Fátima... Dr. Orlando Bottari e que junto com a Diretoria do Hospital, sempre apoiou e ajudou a nossa casa...

Hoje, contamos ainda com o apoio da Diretoria do CSFÁTIMA, representado pelo Dr. Pedro Arume e também pelo nosso Ex-Presidente Dr. Carlos Alberto Moura, nosso Dr. Mourão... sempre acreditando e estando do lado de nossa casa.

E no último dia 18 de outubro, foi celebrada a missa de gratidão dos 65º e o dia do médico na Paróquia de Nossa Senhora de Fátima e São Jor-



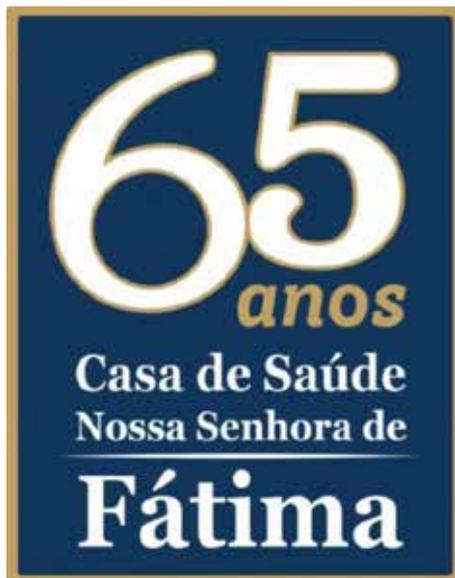
ge, e no dia 25 de outubro, foi realizada no Salão de Festas do Patronato (Centro Social São Vicente) a festa de comemoração do aniversário dos 65º e também o dia do médico.

Foi uma noite de gala com muitas emoções e alegrias.

Desejamos para a Casa de Saúde Nossa Senhora de Fátima, muita força e muita luz por estes 65 anos de história.

E que ainda venham muitos anos para celebrarmos esta data, 13 de outubro.

Parabéns para toda a Diretoria e para a "Família Fátima".



ESCRITO 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



FUNÇÃO DAS VITAMINAS NO EXERCÍCIO FÍSICO

Para se ter um desempenho esportivo satisfatório, em qualquer atividade que se pratica. Sabemos que devemos nos preparar constantemente aliando treinos e alimentação adequada. Nossa alimentação diária (tomando como base a alimentação padrão do brasileiro) é rica em macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas), e em micronutrientes que são as vitaminas e minerais. Pessoas que não fazem restrições alimentares e que conseguem variar os alimentos, conseguem obter as necessidades diárias que o organismo precisa, tanto de vitaminas quanto minerais a partir dos alimentos. Pessoas que fazem atividades físicas vigorosas essas necessidades aumentam, sendo neste caso a suplementação. Neste artigo vou me atentar sobre as vitaminas. Que são compostos orgânicos essenciais ao funcionamento do organismo. As vitaminas não atuam diretamente na produção de energia, elas agem regulando o metabolismo, sendo coadjuvantes em várias reações químicas que o ocorrem no corpo, facilitando a absorção de nutrientes. As vitaminas atuam também contra os radicais livres no organismo, que são substâncias nocivas ao corpo. Com isso, elas acabam ajudando o sistema imunológico na defesa do corpo. Temos ao todo 13 vitaminas, são elas: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E e K. Que são classificadas de acordo com o grau de solubilidades. Sendo as hidrossolúveis as vitaminas A, D, E e K, e as lipossolúveis que é vitamina C e todas do complexo B. Cada vitamina tem uma função específica no organismo. As vitaminas do complexo B, por



exemplo, atuam na produção de energia, na síntese de hemoglobina (importante para resistência aeróbica), ativação do sistema imunológico e na reparação do tecido muscular. Já a vitamina C, atua na absorção do mineral ferro no organismo, que juntos participam na síntese de carnitina e do metabolismo do colesterol e ácidos graxos. Outra função é neutralizar a ação dos radicais livres. Já a vitamina E favorece a função imune do corpo, e é capaz de reduzir os danos musculares causados por exercícios vigorosos, reduzindo a dor muscular pós-exercício. Vitamina D tem ação importante no metabolismo do Cálcio esse com influência direta na contração muscular e na saúde óssea. A vitamina A atua na prevenção da anemia e ajuda o sistema imune. A vitamina K é essencial para o metabolismo ósseo atuando na atividade osteoblástica (que deixa o osso mais denso e forte). A falta de vitamina K no organismo pode aumentar o risco de hemorragias e fraturas, por isso mantê-la em níveis ótimos é interessante.

Basicamente, as vitaminas não atuam diretamente no desempenho esportivo, e nem superdosagem melhora o rendimento. Mas a falta de alguma vitamina irá interferir negativamente em alguma reação química no organismo, que neste caso, pode comprometer o metabolismo energético afetando negativamente o desempenho esportivo.



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

LUTO ESTENDIDO: COMPREENSÃO E IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

O luto estendido é um termo utilizado para descrever um processo de luto que se prolonga por um período mais longo do que o considerado comum ou saudável. Embora o tempo de luto possa variar de pessoa para pessoa, o luto estendido é caracterizado por um sofrimento intenso e contínuo que interfere de forma significativa nas atividades cotidianas e no bem-estar emocional do indivíduo. Esse fenômeno pode ocorrer após a morte de um ente querido, mas também pode ser desencadeado por outras perdas significativas, como a perda de um emprego, a separação de um relacionamento importante ou até mesmo a perda de uma identidade.

O que é o luto?

O luto é a resposta emocional à perda, sendo uma reação natural e inevitável diante de eventos dolorosos, como a morte de alguém próximo. Ele envolve uma série de sentimentos, como tristeza, raiva, culpa, medo e, por vezes, alívio. Embora não haja um tempo específico para o luto, a maioria das pessoas tende a passar por ele de forma gradual, com os sentimentos de dor diminuindo ao longo do tempo.

A Associação Americana de Psicologia (APA) sugere que o processo de luto geralmente envolve estágios como negação, raiva, negociação, depressão e aceitação (modelo desenvolvido por Elisabeth Kübler-Ross). Contudo, o tempo e a forma como cada pessoa vivencia esses estágios pode variar amplamente.

Quando o luto se torna "estendido"?

Embora não exista um tempo fixo para o luto, ele geralmente é considerado extenso ou complicado quando a pessoa não consegue superar a perda, mantendo o sofrimento de forma persistente por meses ou até anos. O luto se torna estendido quando o indivíduo:

- Demonstra sofrimento intenso que não diminui com o tempo.
- Tem dificuldade em aceitar a perda ou em reorganizar a vida sem a presença da pessoa falecida.
- Isola-se socialmente, evitando interações que antes eram prazerosas.
- Apresentam sintomas de depressão e ansiedade, como tristeza profunda, insônia, apatia, falta de apetite, entre outros.
- Experimenta um sentido de desesperança ou até de perda de propósito de vida.

Sintomas do luto estendido

Além dos sintomas comuns de um luto, como tristeza e desânimo, o luto estendido pode apresentar manifestações mais intensas, tais como:

- **Preocupação constante com a pessoa falecida:** O indivíduo pode reviver constantemente momentos com a pessoa que faleceu, ter dificuldades em se desfazer de objetos pertencentes a ela ou até desenvolver rituais

de recordação exagerados.

- **Impossibilidade de retomar atividades cotidianas:** As tarefas simples do dia a dia podem parecer insuperáveis ou desprovidas de sentido.

- **Sensação de desamparo:** A pessoa pode ter uma sensação de que a vida perdeu o seu valor ou propósito, o que pode levá-la a uma visão negativa do futuro.

- **Interrupção do processo de adaptação:** O luto estendido impede que o indivíduo aceite a perda e reorganize sua vida, o que faz com que ele se mantenha preso ao sofrimento.

Causas e fatores de risco

Embora o luto seja uma resposta natural, alguns fatores podem contribuir para o desenvolvimento de um luto estendido, como:

- 1. Relacionamento muito próximo ou dependente:** Pessoas que tinham uma relação extremamente próxima ou dependente do falecido podem ter mais dificuldades para lidar com a perda.

- 2. Falta de suporte social:** A ausência de uma rede de apoio sólida, como amigos e familiares, pode aumentar a sensação de solidão e prolongar o sofrimento.

- 3. Experiências de traumas prévios:** Pessoas que já passaram por outros traumas ou perdas significativas no passado podem ter maior dificuldade em processar a perda de forma saudável.

- 4. Morte repentina ou traumática:** Morte inesperada, acidentada ou violenta, pode dificultar a aceitação da perda e aumentar o impacto emocional.

Luto estendido versus transtorno de luto complicado

Quando o luto estendido atinge um nível em que o sofrimento interfere gravemente na vida funcional do indivíduo, ele pode ser diagnosticado como transtorno de luto complicado. Esse transtorno, reconhecido pelo DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), é caracterizado por sintomas persistentes e incapacitantes que podem incluir:

- Sentimentos de intensa saudade e desconexão da realidade.
- Ruminação excessiva sobre a perda, que impede a pessoa de seguir em frente.
- Sentimentos de culpa excessiva ou incapacidade de se perdoar.
- Dificuldade de encontrar prazer nas atividades que antes eram fontes de alegria.
- Comprometimento da função social e profissional, com a pessoa afastando-se de amigos, familiares ou do trabalho.

Como lidar com o luto estendido?

O tratamento do luto estendido envolve, principalmente, o suporte psicológico. Terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) ou a psicoterapia psicodinâmica



são eficazes no auxílio à reorganização emocional após uma grande perda. O objetivo dessas terapias é ajudar o indivíduo a aceitar a perda, entender os seus sentimentos e, finalmente, encontrar formas de reconstruir sua vida.

Além disso, práticas de autoajuda, como manter uma rotina diária, procurar atividades prazerosas, e fazer uso do suporte de amigos e familiares, também são importantes. Em casos graves, pode ser necessário o uso de medicamentos, como antidepressivos, para ajudar a controlar sintomas de depressão ou ansiedade.

Conclusão

O luto estendido é uma experiência profundamente dolorosa que pode durar mais do que o esperado. Embora seja normal que o sofrimento persista após a perda de um ente querido, é importante ficar atento a sinais de que o luto está se tornando patológico, para que a pessoa possa buscar ajuda adequada. O apoio social, as terapias especializadas e o cuidado contínuo são fundamentais para a superação do luto e para o processo de cura emocional.



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: @claradernm
Email: givagomes1998@gmail.com

Realizar seus sonhos com o consórcio Ademicon?



Lógico que dá.

Consórcio de Imóveis
Parcelas a partir de

R\$ 2.150^{,68}

Créditos a partir de R\$ 500 mil



Fale com um especialista da sua região:

Ed. Le Monde
Av. Dr. Mario Guimarães, 428 – salas 210, 212 e 214
CEP: 26255-230 – Centro
Nova Iguaçu/RJ

Consórcio de veículos
Parcelas a partir de

R\$ 1.150^{,38}

Créditos a partir de R\$ 198 mil

Condições especiais para associados AMNI.



O QUE SÃO FUNDOS DE INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS? (PARTE I)

Fundos de Investimentos são condomínios de investidores, através dessa congregação os cotistas buscam melhores rendimentos. Os Fundos de Investimentos Imobiliários (FII's) são uma classe de ativos de renda variável de alto risco, com retorno variável. Se compararmos com as ações possuem volatilidade e liquidez mais baixa.

Três agentes principais que compõem os Fundos de Investimentos

Administrador – realiza o registro do fundo junto à Comissão de Valores Mobiliários – CVM, e apresenta o regulamento, bem como a política de investimentos do fundo. É responsável pelo bom funcionamento do fundo. Supervisiona os agentes contratados, acompanha os fluxos de caixa e informa a evolução de investimentos aos cotistas.

Gestor – Forma a carteira de investimentos do fundo. Decide pela compra/venda de ativos do fundo, seguindo a política de investimento do fundo, garantindo a máxima rentabilidade da aplicação. A partir das suas estratégias forma-se o patrimônio do fundo, o qual é fracionado em cotas.

Cotista – É o investidor do fundo. Ao investir transfere ao gestor a decisão da escolha dos ativos de sua carteira, na expectativa de obter um retorno financeiro.

Como funcionam os FII's

Ao invés de comprar um imóvel o investidor compra uma cota, ou seja, uma participação no fundo. Então, realiza-se o investimento em imóveis, os quais gerarão renda mediante o pagamento de aluguéis, além da própria valorização do patrimônio. Transcendem-se assim a necessidade de acumular poupança para adquirir um imóvel e toda a burocracia associada à sua compra. Dessa forma os riscos são compartilhados e a gestão

transferida para um administrador profissional. E o investidor acompanha de perto o seu investimento

Vantagens de investir em FII's:

- Pode-se iniciar com um valor baixo;
- Grandes imóveis e grandes locatários. Os FII's investem em grandes imóveis que por consequências possuem grandes locatários;
- Praticidade e custos. No FII o investidor não arca com custos extras;
- Administração profissional. Toda essa responsabilidade é do administrador ou gestor do fundo;
- Liquidez. No FII o investidor pode se desfazer do ativo em poucos dias;
- Autonomia para vender (quem é casado não pode vender um imóvel físico sem autorização do cônjuge);
- Precificação transparente. Os FII's são precificados e negociados em Bolsa;
- Os rendimentos são isentos de Imposto de Renda;
- Reinvestimentos dos rendimentos. Os rendimentos podem ser reinvestidos em outras cotas.

De acordo com a Instrução Normativa nº 472 da Comissão de Valores Mobiliários – CVM, Artigo 45, os FII's podem investir em quaisquer direitos reais sobre imóveis. O que nos permite exemplificar os seguintes ativos: Cédula de Crédito imobiliário (CCI), Certificados de Recebíveis Imobiliários (CRI), Letra de Crédito Imobiliário (LCI) e Letra Hipotecária (LH). Em nosso próximo artigo, continuaremos a aprender sobre FII's. Um abraço.

“Os planos bem elaborados levam à fartura; mas o apressado sempre acaba na miséria.”

Provérbios 21, 5

Referências Eletrônicas:
www.ancord.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

**CONHEÇA O NOSSO PRIMEIRO
LABORATÓRIO PRÓPRIO**

AGILIDADE, CREDIBILIDADE E ACOLHIMENTO PARA VOCÊ

Endereço: Rua Getúlio Vargas, 211 – Centro – Nova Iguaçu
Telefone: (21) 2882-9700 **Site:** www.espacocuidarbem.com.br

Unimed Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

O MÉDICO QUE TRATA DE UM PACIENTE PODE ATUAR COMO SEU ASSISTENTE TÉCNICO EM PROCESSO JUDICIAL?

Um fato muito comum em nossos consultórios consiste em nossos pacientes desejarem que os acompanhem em uma perícia médica a ser realizada pelo perito nomeado pelo juiz.

Havemos de diferenciar a atividade médica assistencial daquela pericial. O que define a natureza de um ato médico praticado são os procedimentos adotados pelo médico em sua atuação, isto é, se ele realiza uma anamnese e exame físico para fins de prescrição terapêutica caracteriza-se uma consulta médica, podendo se identificar o papel assistencial, ou ainda avaliar a capacidade laboral e adequação do indivíduo para determinado cargo ou função, podemos identificar o papel preventivo. Neste aspecto, vale destacar que ao realizar a anamnese e avaliar o exame físico e subsidiários, para produção de prova técnica em um processo, estará caracterizado uma perícia médica.

Para a realização de uma perícia o médico reunirá documentos dispensáveis para uma simples consulta assistencial. A Lei nº 13.105/15, que dispõe sobre o Código de Processo Civil (CPC) indica:

Art. 473. O laudo pericial deverá conter: (...)

§ 3º Para o desempenho de sua função, podem o perito e os assistentes técnicos utilizar-se de todos os meios necessários, ouvindo testemunhas, obtendo informações, solicitando documentos que estejam em poder de parte ou em repartições públicas, bem como instruir o laudo com plantas, desenhos, fotografias e outras quaisquer peças.

Com relação ao trabalho executado, tanto o perito quanto o assistente técnico desempenham igualmente a mesma atividade, ou seja, realizam exame médico pericial, portanto, estando vedada a realização de perícia em seu paciente, conforme reza o artigo 93 do Código de Ética Médica em vigor.

**Capítulo XI
AUDITORIA E PERÍCIA MÉDICA
É vedado ao médico:**

...



Art. 93. Ser perito ou auditor do próprio paciente, de pessoa de sua família ou de qualquer outra com a qual tenha relações capazes de influir em seu trabalho ou de empresa em que atue ou tenha atuado.

O CPC prevê que para o desempenho da sua função, peritos e assistentes técnicos, possuem prerrogativas semelhantes, além de terem a similaridade de responsabilidades quando da realização de perícias ou ainda quando da prestação de esclarecimentos em Juízo, estando subordinados ao cumprimento dos princípios legais e éticos vigentes.

Portanto, os peritos nomeados, sejam peritos do Juízo ou perito das partes (assistente técnico) praticam os mesmos atos médicos para atingirem o mesmo objetivo, isto é, produção da prova técnica pericial em um processo, portanto, realizando exame médico pericial (conforme as preliminares), devendo o perito nomeado pelo juiz zelar pela imparcialidade e cabendo ao perito assistente técnico, indicado pelas partes, acompanhar a perícia realizada para garantir exatamente essa imparcialidade e a correção do perito judicial.

Nesse mesmo sentido, a doutrina médico legal conceitua o assistente técnico como o perito de confiança das partes, autor e réu (perícias cíveis) ou reclamante e reclamado (perícias trabalhistas).

Concluindo, o perito nomeado pelo juiz e o assistente técnico indicado pelas partes desempenham igualmente a mesma atividade, ou seja, realizam exame médico pericial, portanto, estando vedada a realização de perícia/assistência técnica em seu paciente, conforme reza o artigo 93 do Código de Ética Médica em vigor.



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

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

MEDICINA DA DOR

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MASCULINA

No contexto do Novembro Azul, campanha dedicada à conscientização sobre a saúde masculina, é fundamental que os homens estejam atentos a dores que podem indicar condições médicas sérias e até fatais. Muitas vezes, dores persistentes ou incomuns são desconsideradas ou tratadas apenas de forma paliativa, mas podem ser sintomas de doenças que exigem atenção médica e acompanhamento. O Novembro Azul reforça a importância de ações preventivas, destacando o impacto positivo do diagnóstico precoce na saúde e qualidade de vida dos homens.

A dor lombar crônica, por exemplo, é um sintoma que pode estar associado a problemas musculoesqueléticos, como hérnias de disco ou doenças degenerativas, e, em casos mais graves, pode ser um indicio de metástases ósseas em pacientes com câncer de próstata avançado. A dor nas costas, particularmente em homens acima dos 50 anos, não deve ser negligenciada, pois pode indicar desde condições ortopédicas até quadros oncológicos. Um estudo publicado na revista *Pain* (Woolf CJ, 2023) discute que a dor lombar é uma das principais causas de incapacidade entre homens, afetando a qualidade de vida e a capacidade de trabalhar. O artigo destaca a necessidade de abordagens diagnósticas e terapêuticas eficientes para prevenir complicações graves e reduzir o impacto dessa condição na saúde pública (Woolf CJ, 2023, *Pain*, doi:10.1016/j.pain.2023.01.001).

Outro tipo de dor que deve ser considerado é a dor abdominal persistente, que pode indicar desde doenças gastrointestinais funcionais, como a síndrome do intestino irritável, até patologias mais graves, como câncer colorretal. Estudos mostram que os homens, especialmente acima dos 50 anos, apresentam um risco elevado de desenvolver câncer colorretal, e a dor abdominal, acompanhada de outros sintomas como perda de peso inexplicada, alteração no hábito intestinal e presença de sangue nas fezes, deve ser prontamente investigada. Um artigo do *New England Journal of Medicine* (Nguyen LH, et al., 2023) aponta que a detecção precoce



de câncer colorretal através de exames preventivos, como a colonoscopia, pode reduzir significativamente a mortalidade associada a essa doença, principalmente em populações de alto risco (Nguyen LH, et al., 2023, *New England Journal of Medicine*, doi:10.1056/NEJMoa2301234).

Além da dor lombar e abdominal, outros tipos de dores também merecem atenção especial. A dor torácica, embora comumente associada a problemas cardiovasculares, pode ser um sintoma de ansiedade ou estresse crônico. Entretanto, se a dor for intensa, irradiada para o braço esquerdo ou acompanhada de falta de ar, deve-se considerar a possibilidade de um infarto do miocárdio, o que exige avaliação médica urgente. Homens tendem a minimizar sintomas cardíacos, mas as estatísticas mostram que as doenças cardíacas são a principal causa de morte entre eles, reforçando a importância de campanhas como o Novembro Azul para conscientização.

É importante destacar que a dor, muitas vezes, pode ser um sinal precoce de que algo não está bem.

No entanto, homens tendem a buscar ajuda médica apenas em estágios avançados de suas condições. A cultura do "suportar a dor" é prejudicial e contribui para o diagnóstico tardio de diversas doenças. A mensagem do Novembro Azul é clara: a prevenção é a chave para a saúde e longevidade. Consultas regulares, exames preventivos e a escuta ativa do próprio corpo são práticas

que devem ser encorajadas.

Portanto, ao longo deste mês de conscientização, é essencial que a sociedade, incluindo familiares, amigos e os próprios homens, incentive a busca por ajuda médica e exames de rotina. A investigação precoce de sintomas dolorosos, sejam eles nas costas, no abdômen ou no peito, pode salvar vidas. O Novembro Azul nos lembra que o cuidado com a saúde deve ser uma prioridade contínua, e a atenção aos sinais do corpo é um passo importante para uma vida longa e saudável.

Referências

Woolf CJ. "Back pain: global prevalence and the need for proper pain management." *Pain*, 2023; doi:10.1016/j.pain.2023.01.001.

Nguyen LH, et al. "Colorectal cancer screening: The importance of early detection in reducing mortality." *New England Journal of Medicine*, 2023; doi:10.1056/NEJMoa2301234.



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

MADEIRAS & FERRAGENS

45 ANOS NO MERCADO

MDF CORTE e BORDEAMENTO.



Sudat

Parceria RENNA

Rua Dr. Athaide Pimenta de Moraes, 437. Em frente a Prefeitura de Nova Iguaçu.

(21) 2667-4295
97026-2859

FESTA DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA 2024: A UNIÃO DE FORÇAS QUE FAZ ACONTECER



Realizar uma festa que reúne os mais importantes profissionais da área médica da cidade de Nova Iguaçu vai muito além de organizar um evento social. É um trabalho em equipe que começa meses e meses antes da realização do encontro, onde cada detalhe é pensado para que os convidados sintam-se felizes e realizados nesta que é uma oportunidade para celebrar, estreitar laços, reencontrar amigos, compartilhar experiências e fortalecer a colaboração entre aqueles que dedicam suas vidas ao cuidado da saúde.

A união de esforços em uma festa como essa demonstra que, assim como na medicina, resultados extraordinários surgem quando se trabalha em equipe. Cada contribuição tem um papel essencial na construção de algo maior, como vem sendo a festa da Associação Médica de Nova Iguaçu, que se supera a cada ano, há 69 anos, entrando de vez no calendário dos mais importantes eventos corporativos da cidade.

A medicina, como prática, exige trabalho em equipe, seja dentro de hospitais, clínicas ou mesmo em programas de saúde pública. E a celebração tem um papel crucial na promoção de um ambiente de colaboração dentro da comunidade médica. Reunir médicos de diferentes especialidades e experiências permite a troca de saberes, histórias de superação e desafios da prática médica. Esses momentos informais e de descontração são essenciais, pois permitem não apenas o compartilhamento de conhecimentos técnicos, mas também que sejam estabelecidas redes de apoio que podem durar por toda a carreira, além de parceria que resultarão em benefícios concretos para a saúde da população de Nova Iguaçu.

Além disso, ao celebrar a profissão e o compromisso com o cuidado à saúde, o evento reforça a identidade e o sentido de pertencimento dos médicos à sua comunidade profissional.

Não é por acaso que a festa é realizada justamente no dia do médico, celebrado em 18 de outubro. Se para os profissionais, essa data é uma oportunidade de reflexão sobre sua missão, desafios e conquistas, também é a chance para que a sociedade retribua o carinho e respeito pelos serviços prestados. Ao alinhar a festa da Associação Médica de Nova Iguaçu com essa celebração, o evento ganha um caráter ainda mais especial, pois se torna uma ocasião para reconhecer publicamente o trabalho e a trajetória dos médicos ao longo do ano. É uma forma de valorização aos profissionais da saúde e acrescenta um significado ainda mais profundo ao encontro: é um reconhecimento formal da importância dos médicos para a sociedade, permitindo que cada um deles seja lembrado por sua dedicação e empenho em salvar vidas, cuidar das pessoas e enfrentar os desafios diários da profissão.

Este ano, os homenageados foram o Dr. Adelino Joaquim Coelho Monteiro, oftalmologista, como Médico do ano; a Dr.^a Denise Maria Soares Mohr, cardiologista, médica do ano; e o Dr. Sessin Akl Gajar, urologista, como médico jovem. Foi especial ver a emoção dos homenageados e o brilho no olhar dos familiares e amigos ao ovacionar cada um deles.

Embora a medicina seja uma profissão exigente, que frequentemente coloca os profissionais em situações de grande pressão, momentos como a festa do médico são essenciais para o bem-es-

tar emocional dos médicos. A confraternização oferece a chance de desconexão, permitindo que todos se desconectem do estresse diário e compartilhem suas experiências de maneira mais leve e descontraída. A festa é, portanto, um lembrete da importância de equilibrar o trabalho árduo com a valorização das relações interpessoais, criando um ambiente de apoio mútuo. Isso fortalece a resiliência dos médicos, o que, por sua vez, reflete diretamente na qualidade do atendimento prestado à comunidade.

Portanto, ao realizar a festa no mês do Dia do Médico, a Associação Médica de Nova Iguaçu não só cria um ambiente de celebração e interação, mas também proporciona um momento de reconhecimento e valorização da profissão. Este evento vai além do social; ele atua como uma forma simbólica de agradecer aos médicos pelo seu trabalho incansável, pela sua dedicação e pelo impacto positivo que têm na saúde da comunidade. Em um contexto mais amplo, a festa é uma maneira de homenagear a medicina, refletindo o papel essencial que os médicos desempenham no cuidado da saúde pública e no bem-estar das pessoas. Assim, o evento se torna um verdadeiro tributo à classe médica, promovendo tanto a celebração das conquistas passadas quanto a motivação para os desafios futuros. Ano que vem tem mais, quando a Associação comemora seus 70 anos de uma vida dedicada aos profissionais da medicina. Aguardem!

E agora, vamos de lembranças desta maravilhosa noite...

Segue as fotos da parte 01 desta noite memorável e na edição de Dezembro a parte final...























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 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