



Associação Médica de Nova Iguaçu

em Revista

Janeiro de 2025

Número 141 Ano 14

Venda Proibida

70 ANOS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU: UM MARCO HISTÓRICO EM MEIO A DESAFIOS CRESCENTES

Página 4



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



FESTA DOS 69 ANOS AMNI E DIA DO MÉDICO 2024



AMNI 69 ANOS FESTA DO DIA DO MÉDICO 18/10/2024

Médicos Homageados:

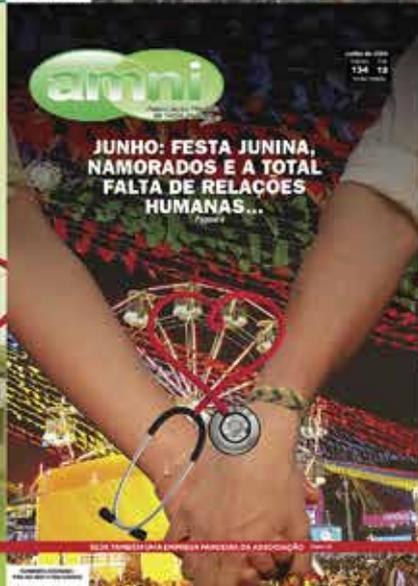
Show:



FESTA AMNI 69 ANOS - FESTA DO MÉDICO 18/10/2024



NÓS PRECISAMOS DE VOCÊS!!!



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



JULHO: 2º SEMESTRE... TEMPO VOANDO E SE ARRASTANDO...



AMNI: 69º ANOS DE HISTÓRIA E DIA DO MÉDICO



PARCEIROS: AMNI 68º / 2023

PARCEIRA DA ASSOCIAÇÃO



FEVEREIRO 2024: ANO COMEÇA LOGO, POR FAVOR...



MARÇO 2024: O FÉDIO DE...



ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

SEJA TAMBÉM UMA EMPRESA PARCEIRA DA ASSOCIAÇÃO Página 30

FECHAMENTO AUTORIZADO - PODE SER ABERTO PELO CORREIOS



O EXEMPLO DA LADISTA PARA O ATUAR MÉDICO...

VOCÊ PODE TER CALMAZAZ?



MARÇO 2024: O FÉDIO DE...

VAMOS DEIXAR DE USAR OCULOS?



AMNI - 69 ANOS DE HISTÓRIA E NÓS PRECISAMOS DE VOCÊS!!!



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



Caros colegas e leitores!
Iniciamos este novo ano com renovadas esperanças e ações concretas para transformar ideias em realizações. A Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI) reafirma seu compromisso de ser uma aliada incansável na promoção da excelência na medicina e no suporte integral aos seus associados. E, por meio de sua revista, trazer aos leitores os mais importantes temas sobre a área médica, com atualizações e opiniões dos mais proeminentes especialistas.

O ano de 2025 traz consigo o desafio de colocar em prática projetos idealizados com empenho e dedicação. Nossa visão é fortalecer ainda mais o papel da Associação como ponto de apoio e desenvolvimento profissional. O ano também será marcado pela consolidação de parcerias estratégicas reforçando a representatividade da classe médica em diferentes âmbitos.

Com foco em uma atuação transparente e colaborativa, convidamos todos a participarem ativamente das iniciativas da Associação. Juntos, podemos transformar desafios em oportunidades e fazer de 2025 um ano de conquistas e avanços significativos para a medicina e para nossa comunidade. Que este seja um ano de realizações para todos. Contem conosco para construir, juntos, um futuro promissor.

Por Patrícia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS	7
ONCOLOGIA	8
GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO	11
INFORME / UNIMED NI	12
ENDOCRINOLOGIA	17
PMNI	18
AMNI COMPARTILHA	21
AMNI: ORIENTAÇÕES TRIBUTÁRIAS 2025	22
MEDICINA DA DOR	25
MERCADO/SAÚDE	26
SAÚDE MENTAL	29
MERCADO/INVESTIMENTOS	30
DIREITO MÉDICO	31
VIDA SAUDÁVEL	33
SOCIAL AMNI	34

EXPEDIENTE

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



Número 141 • Ano 14
Janeiro de 2025

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.

70 ANOS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU: UM MARCO HISTÓRICO EM MEIO A DESAFIOS CRESCENTES



Mais uma edição chegando...

Edição de número 141 e a primeira do ano de 2025.

Está na hora mais uma vez de reavaliarmos tudo que aconteceu em 2024 e de montarmos o nosso planejamento para a sobrevivência em 2025.

Novas metas, grandes desafios, e acreditamos que teremos que estar muito mais afiados na solução de vários problemas.

Será realmente um ano em que seremos colocados a toda prova.

Curta, viva e valorize o seu trabalho, a sua carreira, a sua família e todos os seus amigos...

Então, lute pelas suas metas pessoais e profissionais!!!

E vamos de AMNI, a Casa do Médico.

No mês de outubro de 2025, a Associação Médica de Nova Iguaçu (AMNI) completa 70 anos de existência. Sete décadas de história, lutas e conquistas para a classe médica e para a saúde da população. Criada com o objetivo de unir profissionais, promover conhecimento e garantir melhores condições de trabalho, a AMNI desempenhou um papel essencial no desenvolvimento da medicina na região. No entanto, em meio a tantas transformações, os médicos enfrentam hoje desafios que colocam em xeque sua atuação e o futuro da assistência médica no país.

O Brasil vive um cenário preocupante na saúde pública e privada. Enquanto os profissionais da medicina dedicam suas vidas ao cuidado dos pacientes, são cada vez mais sobrecarregados por uma carga tributária excessiva e uma infraestrutura precária. Os impostos sobre a atividade médica aumentam de maneira desproporcional, impactando diretamente a prestação dos serviços e dificultando a manutenção de consultórios e clínicas. Muitos profissionais, especialmente os autônomos, se vêem pressionados por tributações pesadas que reduzem sua capacidade de investimento e crescimento na área.

Além disso, os hospitais e unidades de saúde enfrentam falta de recursos, equipamentos insuficientes e condições inadequadas para atender a população. A crise na saúde pública se agrava com a escassez de profissionais, baixos salários e um sistema que muitas vezes não valoriza aqueles que estão na linha de frente, salvando vidas diariamente. A combinação de tributos abusivos e um sistema de saúde fragilizado têm levado muitos médicos ao esgotamento físico e emocional, tornando a profissão, antes respeitada e promissora, um desafio constante.

Diante deste cenário, é fundamental que o governo e a sociedade reconheçam a importância da categoria médica e tomem medidas para aliviar essa carga desproporcional de impostos, além de investir de maneira mais eficaz no setor da saúde. A AMNI, ao completar 70 anos, segue sendo uma voz ativa na luta pelos direitos dos médicos e pela melhoria do sistema de saúde. Que esta data seja não apenas de comemoração, mas de reflexão sobre o futuro da medicina no Brasil. Precisamos garantir que os próximos anos tragam avanços reais, respeito à profissão e, acima de tudo, melhores condições de atendimento para todos os cidadãos.

Apesar dessas dificuldades, este ano será de celebração e fortalecimento da nossa classe. A Associação Médica de Nova Iguaçu promoverá diversos eventos voltados para o desenvolvimento da área da saúde, criando oportunidades de atualização, troca de experiências e engajamento dos profissionais.

Estamos apenas esperando o carnaval passar para que o ano comece de verdade e possamos dar início a todas essas atividades com energia e entusiasmo. Convidamos todos os colegas médicos a se unirem a nós nesta jornada de valorização da medicina e de fortalecimento da nossa classe!

Olhamos para o futuro com esperança e determi-

nação, certos de que continuaremos a ser uma referência de apoio e representatividade para os profissionais da saúde. Agradecemos a cada médico, colaborador e parceiro que fez e faz parte dessa história. Que possamos seguir juntos, fortalecendo ainda mais os laços que nos unem e reafirmando nosso compromisso com a medicina e com a sociedade.

Parabéns à Associação Médica de Nova Iguaçu pelos seus 70 anos! Que venham muitos mais anos de conquistas e dedicação à saúde.

Continuaremos trabalhando seriamente de forma a cumprir todos os compromissos de nossa Organização, com o objetivo permanente de mantê-la operacional, recebendo a todos sempre de braços abertos: colaboradores, clientes e amigos.

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...

A nossa existência, sobrevivência e utilidade dependem totalmente de vocês... e de todos nós!

Por favor, entendam que tudo é feito com muita dedicação e exclusivamente para vocês!!!

A nossa Casa AMNI é de todos e ela 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 (médicos jovens) e novos parceiros a fim de nos auxiliarem a crescer e a manter erguida a nossa Instituição, a qual deve continuar sendo, em nossa região, *um foco de cultura, conhecimento, profissionalismo, amizade e vontade de fazer o melhor.*

Somos a Casa do Médico!!!

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

Mais uma vez, temos que agradecer de coração



aos nossos colunistas e a todos aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês. Agradecemos também aos nossos queridos leitores, pois sem vocês a nossa revista não teria finalidade. Estaremos sempre abertos a novas sugestões e opiniões. Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são elaboradas pensando em você e no bem de todos nós. Críticas, elogios, dúvidas, matérias e mensagens para nossos colunistas – Enviar para: marco.as-somedni@gmail.com Não esqueça, acesse e curta as nossas páginas

de redes sociais:
Instagram: amni.org.br
Facebook: "Associação Médica de Nova Iguaçu".
 E é claro nosso Site: www.amni.org.br
Viva a AMNI!!
E, JUNTOS, se Deus quiser, superaremos esta crise e faremos de 2024 O ANO DA VIRADA.
AMNI
ADMINISTRAÇÃO
Triênio 2023/2026
"A CASA DO MÉDICO."
Estamos à sua disposição!



ESCRITO POR:
Marco Antonio B. Nunes

- Gestor AMNI
 - BN Consultoria
- "AMNI: a nossa Casa"

BACELAR NUNES
CONSULTORIA
 GESTÃO DE EMPRESAS E DE PESSOAS

Marco Antonio
 (21) 97517-3101
bacelar.nunes.consultoria@gmail.com

"MERCADO NÃO SE COMPRA,
 MERCADO SE CONQUISTA"

Videohisteroscopia

Videolaparoscopia

Centro de Cirurgia Minimamente Invasiva

www.cevesp.com.br

- VIDEOHISTEROSCOPIA (Regime Ambulatorial)
- VIDEOLAPAROSCOPIA
- PATOLOGIA CERVICAL

ACEITAMOS CARTÕES EM ATÉ 10x

Rua Barão de Tinguá, 439 Salas 101 e 102 - Centro - Nova Iguaçu
 Tels: (21) 2657-3600 | 2768-5019 | 2668-1807 | 97289-9582 | [f cevespni](https://www.facebook.com/cevespni) | [@cevespni](https://www.instagram.com/cevespni)

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

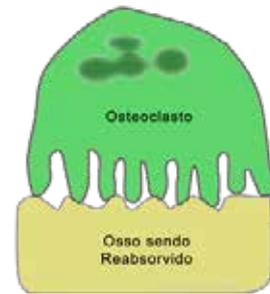
METABOLISMO ÓSSEO E CÂNCER: UMA RELAÇÃO COMPLEXA E DESAFIADORA

O metabolismo ósseo é um processo dinâmico e essencial para a manutenção da saúde esquelética, envolvendo uma complexa interação entre osteoblastos (células formadoras de osso), osteoclastos (células que degradam o osso) e osteócitos (células que monitoram o estado do osso). Esse processo é regulado por uma série de hormônios, fatores de crescimento e sinais mecânicos que mantêm um equilíbrio entre a formação e a reabsorção óssea. No entanto, quando esse equilíbrio é perturbado, podem surgir diversas condições patológicas, incluindo doenças ósseas metabólicas e câncer, com destaque para os efeitos que o câncer pode ter no metabolismo ósseo.

Efeitos do Câncer no Metabolismo Ósseo

O câncer pode influenciar o metabolismo ósseo de diferentes maneiras, seja diretamente, através da infiltração de células tumorais no osso, ou indiretamente, por meio de mediadores bioquímicos liberados pelas células tumorais. A metástase óssea, por exemplo, ocorre quando células cancerígenas de outros órgãos (como mama, próstata, pulmão e rim) se espalham para os ossos, afetando diretamente a homeostase óssea. Nos casos de metástase óssea, os tumores podem induzir uma disfunção no equilíbrio entre a formação e a reabsorção óssea. Essa desregulação frequentemente leva a um aumento na atividade dos osteoclastos (células que reabsorvem os ossos), resultando em perda óssea e fragilidade. O câncer também pode causar a secreção de substâncias, como fatores de crescimento (por exemplo, RANKL, IL-6 e TNF- α), que estimulam os osteoclastos, enquanto inibem a função dos osteoblastos, comprometendo a formação óssea.

Por outro lado, em alguns tipos de câncer, como no caso da leucemia, pode ocorrer uma diminuição da formação óssea devido ao impacto negativo das células tumorais na medula óssea. O câncer ósseo primário, como o osteossarcoma, é um exemplo em que o tumor se origina no próprio osso, levando à destruição óssea e comprometendo a função esquelética.



Consequências Clínicas das Alterações no Metabolismo Ósseo Relacionadas ao Câncer

A perda óssea associada ao câncer pode levar a complicações sérias, como fraturas patológicas (que ocorrem mesmo com traumas mínimos), dor óssea intensa, deformidades e comprometimento da mobilidade. A chamada "doença óssea metastática" é um dos principais fatores responsáveis pela morbidade em pacientes com câncer avançado, afetando a qualidade de vida de forma significativa.

Além disso, o câncer pode causar alterações hormonais que afetam o metabolismo ósseo. O uso de terapias hormonais, como a supressão do estrogênio em pacientes com câncer de mama ou a privação de testosterona em pacientes com câncer de próstata, pode aumentar o risco de osteoporose e fraturas. Certos medicamentos quimioterápicos também têm efeitos adversos sobre o metabolismo ósseo, como a diminuição da densidade mineral óssea.

Tratamento e Gestão das Alterações no Metabolismo Ósseo no Contexto do Câncer

O tratamento das alterações no metabolismo ósseo associadas ao câncer requer uma abordagem multidisciplinar. Para pacientes com metástases ósseas, a administração de bifosfonatos ou denosumabe (anticorpo monoclonal que inibe a ação dos osteoclastos) pode ajudar a reduzir a dor e a prevenir fraturas. Além disso, medicamentos como os moduladores seletivos de receptores de estrogênio (SERMs) e o uso de suplementos de cálcio e vitamina D podem ser indicados para manter a saúde óssea.

Em alguns casos, é necessário o uso de radiação ou até cirurgia para controlar a dor óssea e tratar fraturas patológicas. O manejo da dor e a reabilitação também desempenham um papel importante no tratamento da perda óssea em pacientes com câncer.

Conclusão

A relação entre o metabolismo ósseo e o câncer é um campo de grande interesse e complexidade. O câncer pode afetar o metabolismo ósseo de várias maneiras, desde a indução de metástases ósseas até a modulação hormonal, o que resulta em alterações significativas na saúde óssea. O tratamento adequado dessas alterações não apenas melhora a qualidade de vida dos pacientes, mas também ajuda a prevenir complicações graves, como fraturas e dor crônica. A pesquisa contínua sobre as interações entre câncer e metabolismo ósseo é crucial para o desenvolvimento de terapias mais eficazes e direcionadas, que visem melhorar os resultados clínicos e a sobrevivência dos pacientes.

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

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO: UMA DOENÇA QUE PODE SER PREVENIDA

O início do ano é dedicado à conscientização sobre o câncer do colo do útero, período conhecido como Janeiro Verde. Essa campanha visa alertar a população, especialmente as mulheres, a respeito da importância da prevenção e do diagnóstico precoce dessa doença.

De acordo com informações do Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que entre 2023 e 2025 17.010 novos casos de câncer do colo do útero sejam diagnosticados anualmente no Brasil, tornando-o o terceiro tumor maligno mais comum entre as mulheres, atrás apenas do câncer de mama e do colorretal. A incidência elevada e os altos índices de mortalidade associados a essa doença tornam essencial a promoção de ações preventivas e educativas.

- Apesar de apresentar altas taxas de cura, se descoberto em estágios iniciais, o câncer do colo do útero ainda é responsável por um número significativo de óbitos no Brasil. Segundo o INCA, cerca de 06 mil mulheres morrem anualmente em decorrência da doença. Dados indicam que **35% dos casos diagnosticados resultam em óbito, muitas vezes devido ao diagnóstico tardio.**

O acesso à informação é um complicador para o enfrentamento desse problema. A maioria das mulheres desconhece a importância dos exames preventivos, principalmente em regiões mais remotas do país e com menos recursos. Além disso, o estigma associado à saúde sexual inibe as mulheres de buscarem cuidados médicos ginecológicos.

Esses fatores contribuem para que 60% dos casos sejam diagnosticados em estágios avançados (três e quatro), nos quais as opções de tratamento são mais limitadas e as taxas de cura diminuem significativamente.

Além de ser acessível e eficaz, a prevenção é fácil — muito fácil — de realizar. As principais medidas incluem a vacinação contra o HPV, que é o principal causador desse tipo de câncer, oferecida gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Juntamente com a vacina, o exame de Papanicolau no ginecologista evita o diagnóstico tardio da doença.



Isso mesmo, um simples Papanicolau contribui para a saúde da mulher e evita mortes precoces. O exame, disponibilizado pelo SUS, deve ser feito por mulheres a partir dos 25 anos ou que já iniciaram a vida sexual. **O Papanicolau é recomendado a cada três anos após dois exames anuais consecutivos com resultados normais.** Além disso, a adoção de hábitos saudáveis, como evitar o tabagismo, manter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas, é essencial na prevenção de vários tipos de câncer. A prevenção do câncer do colo do útero deve ser uma prioridade na saúde da mulher. O Janeiro Verde serve como um lembrete importante da necessidade de ações individuais e coletivas para reduzir os índices dessa doença. Cada mulher deve se comprometer com sua saúde, realizando exames regulares como o Papanicolau e buscando informações sobre a vacinação contra o HPV. A detecção precoce pode salvar vidas, pois **quando diagnosticado em estágios iniciais, o câncer do colo do útero tem taxas de cura superiores a 90%.** Portanto, cuidar da saúde não é apenas uma responsabilidade pessoal, mas um ato essencial para garantir um futuro saudável.



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Sergio Perelson

Médico Oncologista na Oncologia D'Or

Campanha

Sua doação faz a diferença!

FORMAS DE DOAR:

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

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

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA DOAR

AMIGO DA CRIANÇA

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

[/CasadoMenorSaoMiguelArchanjo](https://www.facebook.com/CasadoMenorSaoMiguelArchanjo)

[@casadomenorbrasil](https://www.instagram.com/casadomenorbrasil)

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

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  

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 

Shopping Nova Iguaçu Av. Abílio Augusto

Távora, 1111, Bairro da Luz



21 **2472-3000** [drogasmil.com.br](https://www.drogasmil.com.br)

 21 **99318-8410**



LOJAS



APP/SITE



DELIVERY

TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM IDOSOS

A ansiedade em idosos é um tema importante e pode ser causada por vários fatores, como:

CAUSAS

- 1. Mudanças físicas:** Dor crônica, doenças cardíacas, diabetes, perda de audição ou visão.
- 2. Perdas significativas:** Morte de entes queridos, isolamento social, mudanças na rotina.
- 3. Doenças neurológicas:** Alzheimer, Parkinson, demência.
- 4. Medicamentos:** Efeitos colaterais de certos remédios.
- 5. Fatores psicológicos:** Histórico de ansiedade, depressão.

SINTOMAS

- 1. Nervosismo:** Inquietação, agitação.
- 2. Preocupação excessiva:** Medo do futuro, saúde, finanças.
- 3. Dificuldade para dormir:** Insônia.
- 4. Fadiga:** Cansaço e falta de energia.
- 5. Dificuldade de concentração:** Problemas de memória.
- 6. Sintomas físicos:** Dor de cabeça, tontura, palpitações.

TRATAMENTO

- 1. Apoio psicológico:** Terapia cognitivo-comportamental (TCC).
- 2. Medicamentos:** Antidepressivos, ansiolíticos (sob prescrição médica).
- 3. Atividades físicas:** Caminhada, yoga.
- 4. Técnicas de relaxamento:** Respiração profunda, meditação.
- 5. Suporte social:** Família, amigos, grupos de apoio.
- 6. Cuidados de saúde:** Controle de doenças crônicas.

O QUE FAZER?

1. Consulte um médico para avaliar sintomas e causas.
2. Busque apoio psicológico.
3. Pratique atividades físicas regulares.
4. Desenvolva hábitos saudáveis (alimentação, sono).
5. Mantenha contato social.

Lembre-se de que a ansiedade em idosos pode ser tratada com sucesso. Busque ajuda profissional para melhorar a qualidade de vida.





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



UNIMED NOVA IGUAÇU É EMPRESA CIDADÃ PELA 14ª VEZ



Filipe Santana, Adriana dos Santos, Flávio Vieira, Christian Ferreira, Alana Rocha, Solange Santos, Gabriela Vitor, Cristiane Mauadie e Ana Oliveira e Victor Mendonça

Pela 14ª vez consecutiva, a Unimed Nova Iguaçu conquista o prêmio Empresa Cidadã. O gerente financeiro, Flávio Vieira, por sua vez, recebeu o Diploma de Mérito Contábil. Ambos os prêmios são concedidos pelo Conselho Regional de Contabilidade do Rio de Janeiro (CRC-RJ) em reconhecimento à qualidade do Balanço Social da cooperativa que concentra informações ambientais, sociais e de governança (referente ao ano de 2024). A iniciativa também conta com a parceria da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado do Rio de Janeiro (Feco-

mércio-RJ), da UFRJ e do Sistema Firjan.

Segundo Flávio Vieira, a divulgação do balanço social é um compromisso da organização, pois reflete as boas práticas e reforça a transparência junto aos seus diversos stakeholders. Além de aplicar recursos com a finalidade de trazer resultados, a Unimed Nova Iguaçu vem incrementando a cada ano suas ações de governança, sustentabilidade e responsabilidade social.

– É com grande satisfação que compartilhamos a conquista do prêmio Empresa Cidadã pela 14ª vez con-

secutiva, um reconhecimento da excelência do nosso Balanço Social de 2024. Nosso gerente financeiro, Flávio Vieira, recebeu o Diploma de Mérito Contábil, ressaltando nosso compromisso com a transparência e responsabilidade. Agradecemos imensamente a todo o time econômico-financeiro e aos meus pares da direção executiva pelas ações e esforços conjuntos que motivaram esta premiação. Continuaremos a trabalhar juntos para promover um futuro mais sustentável e responsável – declara o diretor Econômico-Financeiro, Christian Ferreira.

DOAÇÕES FAZEM A DIFERENÇA PARA QUEM MAIS PRECISA

Mais um ano se encerrou mostrando o quanto o ato solidário é importante na vida de quem mais precisa. A gincana da campanha Natal Solidário promovida pela Unimed Nova Iguaçu arrecadou 5.938 quilos de alimentos, 1.842 itens de higiene pessoal, 642 produtos de limpeza e 254 brinquedos que foram doados, no início do mês, para 12 instituições filantrópicas localizadas nos oito municípios da área de abrangência da cooperativa. Cada entidade foi agraciada com 12 cestas básicas, 02 cestas de higiene pessoal e 01 com material de limpeza, além de brinquedos para aquelas que atendem crianças.

A assistente social responsável pelo setor de Sustentabilidade, Caroline Coutinho, falou sobre a campanha: “Realizamos em 2024 mais uma edição deste importante projeto que se tornou uma tradição e todos os colaboradores foram convidados ao exercício da doação. Agradecemos o esforço, a dedicação e o apoio da nossa diretoria executiva que valoriza as iniciativas que envolvem a sociedade”, comenta.

Gincana da generosidade



Há três anos a cooperativa, através do setor de Sustentabilidade, realiza a campanha Natal Solidário, através de uma divertida gincana que mobiliza todos os colaboradores em equipes – Simplicidade, Inovação, Performance, Cooperação – conduzidas por seu respectivo diretor. Pela segunda vez, a equipe liderada pelo vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, venceu a gincana ao arrecadar uma quantidade mais expressiva de itens. “Nós transformamos uma brincadeira que ocorre ao longo do ano em um exercício de solidariedade ao próximo. Seguindo os pilares do cooperativismo, nosso objetivo é alcançar a sociedade, é levar o cuidado para aqueles que mais precisam. Já faz parte da cultura da Unimed Nova Iguaçu a realização de ações e projetos socialmente responsáveis. Cooperar está em nosso DNA. Esse é o jeito de cuidar Unimed”, declara Andrade.



Diversas entidades da Baixada Fluminense foram beneficiadas com as doações

Instituições agraciadas:

- Belford Roxo – Casa do Menor para Todos os Povos
- Belford Roxo – Abrigo Lar e Esperança
- Japeri – Abrigo Morada Verde
- Mesquita – Abrigo Irmã Catarina
- Mesquita – Centro Bezerra de Menezes
- Nilópolis – Abrigo Luz
- Nilópolis – Casa de Repouso Andressa Dantas
- Nova Iguaçu – Igreja Evangélica Resgatando Vidas
- Nova Iguaçu – Casa de Acolhimento para Terceira Idade
- Nova Iguaçu – Morro do Chapéu
- Queimados – União Missionária de Evangelização e Assistência Social
- São João de Meriti – Abrigo Amanhecer



LIDERAR COM O JEITO DE CUIDAR UNIMED



A relevância da comunicação na corporação é destacada na apresentação de Bianca Nesi (no alto à esq.)



Robson Santarém conduz capacitação focada na liderança



Dinâmicas variadas enriquecem o aprendizado



Ao final do workshop, Robson Santarém presenteia participantes com seu último livro

O setor de Gestão de Pessoas, em parceria com o Sescop/RJ, ministrou o workshop “Transformador de Liderança”, nos dias 10, 13 (online) e 18 de dezembro (presencial, no hall do futuro hospital). Gerentes, coordenadores e líderes setoriais se reuniram em duas capacitações exclusivas com a finalidade de desenvolverem as competências de liderança com foco na geração de resultados, na promoção do autodomínio e no engajamento de equipes.

Nos dias 10 e 13 de dezembro, a administradora e especialista em Comunicação, Bianca Nesi, abordou as competências-chave para uma liderança com foco no resultado e na construção de relações sólidas dentro da equipe e

da organização. Para isso, foram debatidos os seguintes tópicos: gestão de mudanças no ambiente de trabalho com foco no futuro; técnicas de comunicação clara e autêntica; estratégias transformadoras aplicadas à gerência de conflitos.

A “A Jornada do Herói” foi o tema central do treinamento conduzido pelo mestre em Ciências Pedagógicas e especialista em Recursos Humanos, Robson Santarém, no dia 18 de dezembro. Para inspirar e envolver os participantes, o professor e escritor falou sobre os papéis e as responsabilidades do líder; inteligência emocional; engajamento e motivação através do propósito; escuta ativa; segurança psicológica e equipes de alta performance.

Trabalhando na singular desde 2015, a assistente financeira, Gisele Lira, aceitou o convite para participar do workshop e garante que saiu transformada. “O encontro me agregou novo conhecimento e uma visão mais ampla da liderança”, diz. A gerente Administrativa, Elaine Olegário, destacou o foco do treinamento: “Nossa abordagem, conhecida como o “Jeito de Cuidar”, é centrada no desenvolvimento humano e na melhoria permanente dos processos internos. A capacitação contínua garante que todos os gestores estejam alinhados com os valores da Unimed, proporcionando crescimento profissional e bem-estar aos colaboradores, e reforçando nossa missão de promover a excelência em saúde”.

BRAIN ROT: O QUE É E SEUS PRINCIPAIS RISCOS

Artigo escrito por *Adriana M. Iannelli*



||Brain rot", significa "cérebro podre" ou "podridão cerebral", em inglês, definido pelo Dicionário Oxford. A deterioração mental ou intelectual causada pelo excessivo consumo de conteúdos superficiais e pouco desafiadores, em especial das redes sociais (JORNAL O GLOBO, 2024).

O termo foi usado pela primeira vez por Henry David Thoreau em 1854, no livro "Walden" ou "A vida no Bosque". Segundo o Dicionário Oxford, a procura pelo termo cresceu 230% entre 2023 e 2024, em virtude da preocupação com o impacto de conteúdos de baixa qualidade virtual (JORNAL O GLOBO, 2024).

Segundo Esteves (2024), da mesma forma que uma pobre alimentação pode causar problemas à saúde, o consumo de informações rasas repercute negativamente em nosso cérebro agredindo a nossa saúde mental. Conforme acrescenta a autora acima, a solução não está em nos excluir das redes sociais ou demonizarmos a tecnologia, visto que a vida contemporânea demanda muito a nossa presença no mundo virtual. Mas, atentarmos sobre o vício nas telas e suas armadilhas. Não é que as redes sociais sejam vilãs ou devam ser banidas do nosso cotidiano, mas que possamos perceber a importância de nos oferecer tempo para simplesmente descansar, desconec-

tar, objetivando mais disposição em aprender e absorver novos conhecimentos. Uma mente mais saudável, se torna mais criativa e capaz de enfrentar os desafios do mundo atual (ESTEVES, 2024).

Nos últimos 10 anos, a ciência nos mostra que as redes sociais estão reduzindo a matéria cinzenta de nosso cérebro, encurtando a capacidade de atenção, enfraquecendo a memória e distorcendo processos cognitivos fundamentais, segundo pesquisas acadêmicas de instituições como a Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, a Universidade de Oxford e o King's College de Londres (MACCHI, F., 2025).

Uma dessas pesquisas foi publicada no ano passado e mostrou que o vício na internet provoca mudanças estruturais no cérebro, afetando diretamente o comportamento e as capacidades de um indivíduo, influenciando na atenção e nas funções executivas, saturando nosso foco e alterando a forma como percebemos e reagimos ao mundo (MACCHI, F., 2025).

Para evitar massificação do cérebro com materiais que não são construtivos, a saber: jogos, filmes agressivos, sites com conteúdo de violência, postagens falsas ou imagens que não agregam valor algum à saúde mental, é importante

buscar neutralizar esses efeitos nocivos, se desconectando dos maus hábitos virtuais. Mudança de hábito exige determinação e foco (MACCHI, F. 2025).

Concluindo, para contribuir na preservação da saúde mental, algumas dicas, são importantes de serem mencionadas, a saber: realizar encontros que exigem mais presença física e maiores possibilidades de socialização, como sair com amigos, praticar esportes, incentivo às atividades ao ar livre, desenvolver ações em grupo, estabelecer pequenas metas por semana e recompensar-se ao conseguir alcançá-las. São atividades positivas para a saúde cerebral e o bem-estar, ajudando a equilibrar os efeitos prejudiciais do uso prolongado das telas.

***Adriana M. Iannelli**, é psicóloga da Unimed Nova Iguaçu. Pós-graduada em Psicologia da Saúde pela PUC/RJ; Especialista em Psicologia Clínica pelo CGTSS (Centro de Gestalt Terapia Sandra Salomão) Terapia focal breve; e Psicopedagogia pela Universidade Cândido Mendes; Mestrado em Saúde e Sociedade, na Universidade Veiga de Almeida/RJ.



INVESTIMENTO TECNOLÓGICO TRAZ MAIS EFICIÊNCIA À GESTÃO

A Unimed Nova Iguaçu ampliou significativamente suas iniciativas em inovação e desenvolvimento tecnológico em 2024, garantindo, dessa maneira, resultados mais precisos e assertivos. Com o total apoio da diretoria executiva e contemplando metas do Planejamento Estratégico da cooperativa, o setor de Tecnologia da Informação avança promovendo maior segurança, agilidade e integração de dados em prol da gestão mais transparente e sustentável.

De acordo com o presidente, Joé Sestello, o processo de modernização vem trazendo maior eficiência gerencial e está em total conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). “Investimos pesado em tecnologia em 2024 a fim de adquirirmos mais musculatura para enfrentar os desafios do mercado, assim como ofertar aos nossos cooperados e beneficiários maior agilidade e facilidade no acesso às informações e serviços. Esse investimento estratégico converge com as práticas de transparência, governança e integridade adotadas por esta diretoria”, enfatiza o presidente.

Dentre os avanços, destacamos:

- Superapp Unimed

Lançamento do SuperApp Unimed, oferecendo diversos serviços para o cliente, tais como: boleto, acompanhamento de solicitações, cartão virtual, demonstrativos, e etc.

- App Auditoria Médica

Criação de aplicativo para monitoramento das internações, permitindo com que o auditor, diretamente do hospital, seja capaz de registrar o acompanhamento do paciente, realizar prorrogações e liberar autorizações, sem a necessidade de troca de e-mails evitando trânsito de relatórios e retrabalho de digitação.

- Painel de acompanhamento de autorizações

Desenvolvimento de painel de autorizações em tempo real, permitindo o acompanhamento do desempenho da equipe, pendências, prazos, etc.

- Painéis de Auditoria

Desenvolvimento de painéis de acompanhamento em tempo real de indicadores como tempo médio de permanência, taxa de conversão, limites de diárias, entre outros.

- Novo Portal do Cliente Empresarial

Desenvolvimento de portal para o cliente empresarial com o objetivo de disponibilizar, boleto, faturas, documentos de movimentação cadastral, entre outros.

- Coparticipação de Reembolso

Desenvolvimento de aplicação para cálculo e geração de eventos de faturamento para a realização de cobrança de coparticipação para serviços reembolsados aos clientes.

- Cotação de planos

Desenvolvimento de portal de cotação de planos e geração de propostas para os corretores internos e externos.



Na palma da mão, pelo aplicativo, beneficiários dispõem de diversos serviços com rapidez e segurança



Centro de Atendimento Multidisciplinar



Espaço Cuidar Bem - Laboratório

Cuide da sua saúde com quem está sempre perto de você.

Planos exclusivos, com recursos próprios, para um atendimento mais ágil e eficiente.



Espaço Cuidar Bem - Centro Oncológico

Central de Vendas
(21) 2667-2060



A MICROBIOTA E A EVOLUÇÃO DA OBESIDADE

A obesidade é uma grande preocupação global e geralmente é atribuída a uma combinação de fatores genéticos e ambientais. Diversas hipóteses foram propostas para explicar as origens evolutivas da epidemia de obesidade, incluindo os genótipos e aleatórios, além de mudanças na termogênese.

De fato, incorporar as variações genéticas da microbiota intestinal ao complexo quadro genético da obesidade torna esta condição ainda mais poligênica do que se acreditava anteriormente. Assim, desvendar as origens evolutivas da obesidade requer uma abordagem multifacetada que considere a complexidade da história humana, a composição genética única de diferentes populações e a influência do microbioma intestinal sobre a genética do hospedeiro.

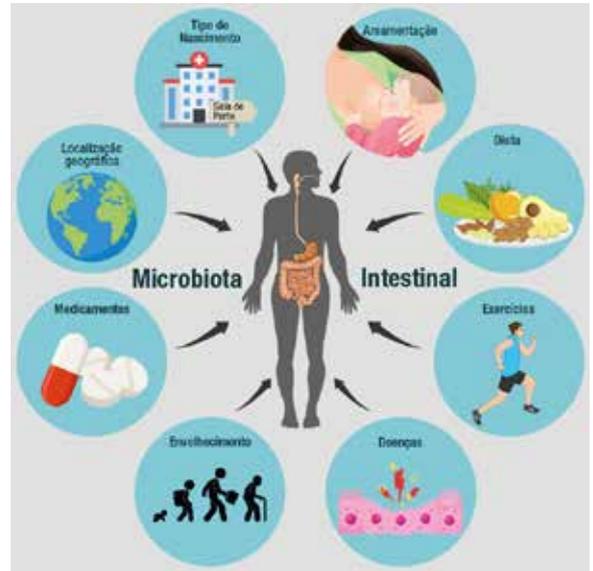
Nas últimas quatro décadas, a epidemia de obesidade aumentou rapidamente nas sociedades ocidentais. Embora a obesidade tenha muitos fatores ambientais, incluindo mudanças na natureza das dietas, ela possui um componente genético substancial; rastrear as origens evolutivas dessa história genética continua sendo um desafio importante.

Ao longo da história, os humanos enfrentaram condições ambientais e sociais em constante

mudança, tanto antes quanto depois de sua migração para fora da África. Fatores como predação, fome, doenças infecciosas e adaptação climática moldaram a evolução humana. Contudo, com as rápidas mudanças no estilo de vida nos últimos anos, os níveis de atividade diária e o tipo/qualidade da alimentação tornaram-se desajustados. Aplicar esses conceitos evolutivos para explicar as epidemias modernas de obesidade e diabetes tipo 2 tem tradicionalmente focado em características genéticas. Com a conclusão do projeto genoma humano, nossa compreensão dessas características genéticas avançou consideravelmente. Nos últimos 15 anos, pesquisadores que investigam a genética da obesidade em grandes populações, utilizando estudos de associação genômica ampla (GWAS), identificaram mais de 1000 loci genéticos ligados à obesidade. Apesar desses avanços, os genes exatos que impulsionam os tipos mais comuns de obesidade e seus mecanismos de ação ainda não estão completamente compreendidos.

É possível que integrar esses estudos genéticos modernos com hipóteses sobre as origens evolutivas da obesidade seja um caminho para esclarecer o papel da genética na obesidade.

Ainda nesse campo da biologia evolutiva, evidências recentes sugerem que o estudo da evolução humana está incompleto sem a devida consideração da microbiota humana.



A microbiota intestinal é um ecossistema complexo de micro-organismos gastrointestinais, incluindo bactérias, vírus, fungos, protozoários e arqueias. Mais de um trilhão de micro-organismos, incluindo bactérias comensais normais em várias partes do corpo, influenciam o funcionamento do corpo humano. Dentre esses, as bactérias intestinais foram as mais estudadas. Além de manter a função intestinal, também influenciam a saúde geral do hospedeiro.

As células bacterianas da microbiota intestinal possuem um número impressionante de genes que supera o genoma humano inteiro.



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



PALHAÇAS DO PROJETO ALEGRIA OFERECEM ACOLHIMENTO HUMANIZADO AOS PACIENTES DO HGNI

Toda quarta-feira, o Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) recebe uma visita especial: as palhaças do Projeto Alegria, que levam sorrisos e momentos de descontração. Com um amplo repertório, que inclui truques de mágica, músicas, brincadeiras e mensagens de conforto, a turma vai até os setores de internação, adulto e pediátrico, e transforma o dia dos pacientes internados. Celebrado na última terça-feira (10/12/2024), o Dia do Palhaço nos faz valorizar ainda mais as ações deste quarteto de voluntárias, que se tornam um acolhimento importante por oferecer momentos de alívio em meio a dor aos pacientes e seus acompanhantes. O Projeto Alegria atua no HGNI desde 2009 e conta com voluntárias que se dedicam ao acolhimento humanizado por meio da arte da palhaçaria, semelhante aos doutores da alegria. A ideia é proporcionar leveza e descontração aos pacientes por meio das trapalhadas. O quarteto, formado pelas palhaças 'Beloka', 'Bunitinha', 'Tontom' e 'Ana Rika', pensa na melhor estratégia para se aproximar, sem desrespeitar a vontade do paciente. "O palhaço abre portas maravilhosas, as crianças amam um palhaço. O projeto veio com essa proposta de trazer o palhaço pro hospital visando não só o paciente, mas também os funcionários, os acompanhantes e todo esse ambiente. Onde o Projeto Alegria chega a gente sente que há felicidade, sorriso e tudo ganha um ar mais leve", comentou Cláudia Beatriz Alves da Silva, a Beloka. Apesar de ser um projeto que agrega todo o ambiente do hospital, o foco é sempre nas crianças. Miguel Vitor da Silva Oliveira, de 10 anos, recebeu a visita de quatro palhaças e, mesmo em processo pós-operatório, conseguiu se divertir e sorrir com as brincadeiras. "Elas me deram um susto quando entraram cantando e brincando (risos). Gostei muito das brincadeiras, principalmente da mágica que elas me ensinaram a fazer", comentou Miguel.



Outra criança que foi impactada positivamente pelas palhaças foi Noah Bravo Feliciano, de 6 anos. Sua mãe, Ingrid Bravo dos Santos, de 28 anos, ficou feliz por vê-lo se envolver com os truques preparados pela turma da alegria e falou da importância desta ação promovida pelo HGNI.

"A criança não fica feliz numa sala de hospital, então essa ação é legal porque deixa as crianças animadas e melhora a autoestima delas. Meu filho antes estava tristonho, mas agora já está brincando com o peixinho (brinquedo) que as palhaças deram pra ele. Ele amou e eu me diverti também!", afirmou Ingrid.

HOSPITAL IGUASSÚ MATERNIDADE MARIANA BULHÕES COMEMORA O NATAL



O Natal chegou mais cedo para pacientes e funcionários do Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões, em Nova Iguaçu. Reconhecida por seus projetos de acolhimento e humanização, a unidade da rede municipal promoveu uma série de atividades durante três dias para celebrar o clima natalino, o primeiro desde sua reinauguração, em abril deste ano. A programação, que teve início na terça-feira (17/12/2024), contou com ensaio fotográfico do newborn natalino, com a participação dos

recém-nascidos que tiraram fotografias em alusão ao tema de Natal. As lembranças foram entregues aos familiares. Na quarta (18/12/2024), aconteceu a visita dos personagens infantis, além do Papai Noel, que interagiram com as pacientes e os colaboradores. Por fim, na quinta-feira (19/12/2024), as novas mães participaram de um ensaio fotográfico ao lado dos seus filhos, tornando o momento ainda mais especial. "É uma grande alegria ver o Hospital Iguassú em pleno funcionamento. Foram mais de 3 mil bebês

nascidos somente esse ano. Nosso grande objetivo aqui tem sido oferecer projetos de humanização e acolhimento pros pacientes, e essa ação de natal é mais uma forma de levar o carinho para todos os integrantes da unidade", afirmou o secretário municipal de saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti. Referência no tratamento humanizado, o Hospital Iguassú foi reinaugurado no dia 3 de abril de 2024 e, desde então, promove ações como esta, sempre reforçando a importância do carinho e da atenção em um ambiente de saúde.

HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU PROMOVE AÇÕES DE NATAL

O clima natalino chegou ao Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) com uma série de ações realizadas para pacientes e colaboradores. Nesta sexta-feira (20), crianças internadas na ala pediátrica tiveram um dia especial com a visita dos personagens Mickey e Minnie, além do Papai Noel. Durante a celebração, os pequenos receberam presentes, participaram de atividades interativas e tiraram fotos com os personagens, em um momento que trouxe descontração e um ambiente mais acolhedor na unidade hospitalar.

A pequena Fabiola, de 5 anos, aguardava ansiosa a chegada do Papai Noel. Por momentos a internação, que já dura 13 dias, ficou em segundo plano diante da alegria em interagir com o bom velhinho e os personagens. Sua mãe, Maria Shirley, de 42 anos, ficou feliz ao ver a alegria da filha.

"Achei maravilhoso. É uma ação diferente e que as crianças gostam. Ajuda a passar o tempo. Ver essa surpresa para eles é uma satisfação imensa para mim também"

Além da pediatria, o evento também aconteceu em outros setores do hospital. Na quinta-feira (19), os personagens visitaram o setor de internação adulto. Aconteceram pequenas cantatas, com músicas natalinas nas enfermarias, levando emoção, sorriso e descontração também para pacientes, seus acompanhantes e funcionários.

De acordo com a direção do HGNI, essas iniciativas fazem parte de um conjunto de ações voltadas para acolher e humanizar o atendimento.

"Nós buscamos fazer ações que melhorem o bem-estar psíquico e social do paciente. Isso contribui fundamentalmente na resposta dele aos tratamentos com medicamentos ou cirúrgicos e, com certeza, colabora para seu processo de recuperação", explica o diretor-geral do HGNI, Ulisses Melo.



DUDU REINA (PP) TOMA POSSE COMO PREFEITO DE NOVA IGUAÇU

Cerimônia foi realizada na manhã da quarta-feira (1º) e marcou também a posse da vice-prefeita Drª Roberta e dos 23 vereadores eleitos



Nova Iguaçu iniciou, na quarta-feira (1º de janeiro), numa nova etapa política em sua história de quase 200 anos de fundação. Dudu Reina (PP), eleito prefeito da cidade no pleito de outubro, quando obteve 74,77% dos votos válidos, tomou posse da chefia do Poder Executivo em solenidade realizada no Teatro Nova Iguaçu Petrobras. Também foram empossados a vice-prefeita, Drª Roberta (PL) e os 23 vereadores eleitos. A cerimônia, exclusiva para convidados, contou com mais de 700 pessoas e marcou oficialmente o início do mandato de 2025 a 2028.

Em seu primeiro discurso como prefeito, Dudu Reina enalteceu o apoio de sua família. "Minha família sempre procurou servir a cidade de Nova Iguaçu e eu, hoje, que tinha um sonho de menino de ser prefeito, consegui ter a oportunidade de ocupar a principal cadeira do execu-

tivo do nosso município para me dedicar durante esses quatro anos a melhorar a vida da nossa população", destacou o prefeito.

Eleito com a maior votação da história de Nova Iguaçu, com 292.459 votos, Dudu Reina irá substituir Rogério Lisboa (PP), que governou a cidade nos últimos oito anos e apoiou o agora ex-presidente da Câmara Municipal à sua sucessão. Reina conquistou sua primeira eleição majoritária apenas quatro anos após vencer também sua primeira disputa para vereador, em 2020, após ser o terceiro candidato mais votado, com 8.167 votos.

"A partir de hoje, nosso mandato será guiado por valores que nos acompanham desde sempre. Escuta, diálogo aberto e compromisso com ações concretas com a população. Em especial, quero agradecer ao prefeito Dudu Reina e dizer que seguiremos trabalhando

por Nova Iguaçu", discursou, emocionada, Drª Roberta. Agora ex-prefeita de Nova Iguaçu, Rogério Lisboa acredita que a dupla terá a missão de fazer uma gestão melhor e pediu continuidade à união por parte da Câmara de Vereadores.

"Estou saindo e entregando um mandato de cabeça erguida. Com o Executivo e o Legislativo juntos, vai dar tudo certo. Dudu e Roberta estão preparados para fazer um governo muito melhor que o meu", garantiu Lisboa. Dudu Reina tem 44 anos e é casado com a médica Camila Reina, com quem tem uma filha, Gabriela, de 11 anos. Nascido e criado, em Nova Iguaçu, Reina realiza o sonho de governar sua cidade natal. Antes de se lançar na carreira política, o agora prefeito ocupou, entre outros postos, os cargos municipais de subsecretário de Obras e de Governo.



NOVA IGUAÇU ABRE COMEMORAÇÕES PELOS SEUS 192 ANOS COM EXPOSIÇÕES

A cidade de Nova Iguaçu iniciou as comemorações antecipadas pelos seus 192 anos de fundação na segunda-feira (13/01) com a exposição "Da Velha Iguassú à Nova Iguaçu", que retrata a história do município. Duas das mostras, intituladas Personalidades Históricas Iguassuanas e Panoramas de Nova Iguaçu em 1932, estão em exibição na sede da Prefeitura, enquanto a exposição O Canto das Três Raças na Terra dos Laranjais segue no Complexo Cultural Mário Marques.

A mostra na sede da Prefeitura reúne cerca de 50 painéis fotográficos da coleção Arruda Negreiros, que retratam o município na década de 1930 e homenageiam personalidades que contribuíram para o seu desenvolvimento. Já no Complexo Cultural Mário Marques, é possível conferir um acervo diversificado com peças indígenas, africanas e europeias, representando as três etnias que formam o povo iguaçuano e brasileiro.

O prefeito de Nova Iguaçu, Dudu Reina, participou do primeiro dia das festividades e destacou a emoção de fazer parte das comemorações. "É um grande orgulho integrar as celebrações dos 192 anos de Nova Iguaçu. Nossa cidade carrega uma história rica, repleta de elementos culturais e detalhes que fazem com que quem a conhece se sinta um iguaçuano de coração. Toda a Baixada Fluminense tem acesso a esse valioso acervo cultural", destacou.

O secretário municipal de Cultura, Marcus Monteiro, também comentou sobre as exposições e a importância de levar a história de Nova Iguaçu à população. "Essas fotografias estarão expostas na Prefeitura pelos próximos 30 dias, para que não somente os servidores, mas também a população, possa visitar a mostra e conhecer um pouco mais sobre nossa rica história. Divulgar e valorizar a memória é fundamental para a construção de uma cidadania plena", afirmou o secretário.

A jornalista Maria Madalena Lourenço Ângelo, moradora de Nova Iguaçu desde 2002, compartilhou um pouco de sua história com a cidade. "Trabalhei em um jornal local e fiz reportagens por toda a cidade. A Estrada de Madureira, por exemplo, era completamente diferente do que temos hoje, com grande concentração populacional e vários prédios. A geografia da cidade mudou, e as pessoas também estão mudando. A Baixada tem cultura e



peças maravilhosas. Quem conhece Nova Iguaçu se apaixona", garantiu Maria Madalena, moradora do bairro Mangueira.

Programação seguiu na quarta-feira (15/01) As comemorações do aniversário continuaram na quarta-feira (15). Às 10h, foi celebrada uma missa solene em homenagem à cidade, na Catedral de Santo Antônio de Jacutinga. Às 14h, ocorreu a inauguração do Pórtico do Parque Histórico e Arqueológico de Iguassú Velha e o lançamento da pedra fundamental do Museu de Arqueologia e Etnologia de Nova Iguaçu. O prefeito Dudu Reina e as equipes

da Secretaria Municipal de Cultura (SEM CULT) também farão uma visita às obras do Parque Histórico e às escavações arqueológicas da Casa da Câmara e Cadeia da antiga Vila de Iguassú, localizadas na Rua das Flores, no Barão do Guandu.

Às 19h, será realizada a solenidade de entrega da Medalha de Mérito Cultural Iguacuano, no Complexo Cultural Mário Marques – Teatro Sylvio Monteiro, situado na Rua Getúlio Vargas, 51, no Centro. Durante a cerimônia, personalidades locais serão condecoradas em reconhecimento à sua significativa contribuição para a cultura do município.

SEU CARRO IDEAL É NA CONSULTORIA DO CARRO

Carros Okm e Seminovos

Blindagem credenciada pela Target

Consultoria para ajudar você a encontrar seu modelo ideal



Jerry Barboza
21 96419-7873



@consultoriadocarro

O DESMONTE DA MEDICINA

Num passado não muito distante, as famílias comemoravam com muito orgulho quando um filho passava no vestibular para medicina. Cartazes eram colocados nos muros e nas fachadas das residências anunciando as boas novas: "PARABÉNS CARLA, FUTURA MÉDICA".

Era o coroamento de uma trajetória difícil, mas brilhante. A família expunha e reconhecía a meta alcançada pelo jovem. Era através de muito esforço e dedicação. Dias e noites concentrados no estudo. Era o vestibular mais concorrido. Ultrapassar este obstáculo era um atestado de qualificação. Um certificado de distinção.

Nos dias atuais, este cenário mudou completamente. Hoje um aluno indeciso, sem muito interesse, com pouco estudo e sem esforço pode ingressar numa faculdade de medicina. Só é necessária, uma condição familiar financeira boa que possa pagar dez mil reais por mês! Não precisa nem vestibular!

Até o ano 2000 o Brasil possuía uma centena de faculdades de medicina.

Hoje possuímos quase 400!

Noventa por cento das novas faculdades são privadas e visam somente o lucro. A maioria possui um corpo docente discutível. Muitas não têm hospital escola, nem microscópios, nem cadáveres. Um Grande número delas obteve autorização de funcionamento na justiça.

Este cenário de desconstrução e de desmonte foi alimentado principalmente por 02 programas políticos governamentais de educação médica: "Mais médicos" e "Universidade para todos". Eles visavam formação de mais médicos independentemente da sua qualificação.

A grande Porto Alegre está prestes a inaugurar a quinta faculdade de medicina: duas federais e 03 particulares.

Hoje o Brasil possui 600.000 médicos. Um índice de 2,81 médicos por mil habitantes. Em algumas capitais o índice alcança 17,8 médicos por mil habitantes!

Somos recordistas mundiais!

Entretanto, na saúde, a nossa desorganização é tão grande que a metade dos municípios gaúchos não tem maternidades!

Certamente não é por falta de médicos, pois temos excesso.

O que motivaria os profissionais a morar em pequenas cidades do interior são salários dignos e condições de trabalho adequadas.

Para piorar o cenário de uma universidade politizada e cercada de ideologia, agora estamos adotando cotas para ingresso na residência médica. E um retrocesso total Um absurdo, sem nenhuma lógica!

Priorizar o acesso à educação de grupos étnicos, historicamente marginalizados, sempre será uma



boa meta de qualquer governo.

Esta assertiva é válida no ensino fundamental e básico. Extrapolar para Universidade e para o pós-graduação se torna uma ideia insensata que fere os princípios mínimos da democracia!

Por favor, parem de desmontar a nossa medicina!

*Escrito por Carlos Roberto Schwartzmann
| 26 de dezembro de 2024*

Fonte:

<https://www.osul.com.br/o-desmonte-da-medicina/>





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





AMNI: ORIENTAÇÕES TRIBUTÁRIAS 2025

Querido associado e médicos, mais uma vez preocupados com as novas regras tributárias sobre os recibos médicos, a AMNI decidiu usar o nosso meio de comunicação para lhe informar e ajudar nesta nova responsabilidade.

E por isso resolvemos colocar na íntegra o manual de orientações sobre o Recibo Saúde.

Esperamos que assim ajude a dirimir as suas dúvidas.

E mais uma vez estamos à sua disposição.

AMNI

Triênio 2023/2026

ORIENTAÇÕES PARA EMISSÃO DO RECIBO ELETRÔNICO DE SERVIÇOS DE SAÚDE

Este manual apresenta orientações para a emissão do recibo eletrônico de serviços de saúde, pelos profissionais de saúde, pessoas físicas, conforme disposto na Instrução Normativa RFB nº 2240, de 11 de dezembro de 2024. (VERSÃO 1.0)

Apresentação

Este Manual apresenta orientações para a emissão do Recibo Eletrônico de Serviços de Saúde - Receita Saúde, regulamentado pela Instrução Normativa RFB nº 2.240, de 11 de dezembro de 2024.

O Manual está organizado em Perguntas e Respostas que buscam orientar o contribuinte na sua jornada no uso do aplicativo Receita Saúde.

O Receita Saúde foi criado com os seguintes objetivos:

- captar dados confiáveis que serão utilizados no pré-preenchimento das declarações do Imposto de Renda da Pessoa Física - IRPF e nas validações da Malha da Pessoa Física, o que reduzirá a retenção de declarações por erros relacionados a despesas médicas;
- melhorar o controle da administração tributária sobre as receitas recebidas pelos profissionais de saúde;
- eliminar a emissão de recibos falsos e outras fraudes correlatas, já que apenas profissionais das profissões previstas em Lei e com registro ativo nos Conselhos Profissionais poderão emitir o Recibo usando o aplicativo; e
- aumentar a transparência na comprovação das despesas médicas para dedução do IRPF.

Coordenação-Geral de Fiscalização Subsecretaria de Fiscalização
Secretaria Especial da Receita Federal do Brasil

Secretário Especial da Receita Federal do Brasil

Robinson Sakiyama Barreirinhas

Secretária Especial da Receita Federal do Brasil Adjunta

Adriana Gomes Rêgo – Auditora-Fiscal da Receita Federal do Brasil

Subsecretária de Fiscalização

Andrea Costa Chaves – Auditora-Fiscal da Receita



ta Federal do Brasil

Coordenador-Geral de Fiscalização

Ricardo de Souza Moreira – Auditor-Fiscal da Receita Federal do Brasil

Coordenadora Operacional

Rita de Cássia Corrêa da Silva – Auditora-Fiscal da Receita Federal do Brasil

Coordenador de Suporte à Atividade Fiscal

Vinicius Lara de Oliveira – Auditor-Fiscal da Receita Federal do Brasil

ELABORAÇÃO:

Vinicius Lara de Oliveira – Auditor-Fiscal da Receita Federal do Brasil

1 - O que é o Recibo Saúde?

O Recibo Saúde é o Recibo Eletrônico de Prestação de Serviços de Saúde, regulamentado pela Instrução Normativa RFB nº 2240, de 11 de dezembro de 2024.

O Recibo eletrônico emitido pelo profissional de

saúde é armazenado eletronicamente por meio do serviço digital disponível no aplicativo da Secretaria Especial da Receita do Brasil - App Receita Federal para uso em aparelhos celulares (Smartphones e iPhone), tablets e iPad.

2 - Quem deve emitir o Recibo eletrônico?

Estão obrigados, a partir de 1º de janeiro de 2025, a emitir o Recibo Saúde os seguintes profissionais, quando prestarem seus serviços na qualidade de Pessoas Físicas:

- dentistas;
- fisioterapeutas;
- fonoaudiólogos;
- médicos;
- psicólogos; e

VI- terapeutas ocupacionais.

OBS.: O Recibo Saúde poderá ser emitido facultativamente até 31 de dezembro de 2024.

3 - Quando o Recibo deve ser emitido?

Ele deve ser emitido na data do pagamento da prestação do serviço. Caso o pagamento seja parcelado, deverá ser emitido um recibo para cada parcela paga.

4 - Posso emitir o Recibo com data retroativa?

Sim, a emissão extemporânea é permitida e encontra-se prevista no §3º do art. 3º da Instrução Normativa RFB nº 2240, de 11 de dezembro de 2024, desde que não tenha sido iniciado nenhum procedimento de ofício pela Receita Federal.

Quando realizar emissão extemporânea do Recibo Saúde, o profissional de saúde deverá providenciar, conforme o caso, os respectivos ajustes no cálculo do Recolhimento Mensal Obrigatório - Carnê-Leão, referente ao Imposto sobre a Renda da Pessoa Física - IRPF.

5 - Existe um prazo limite para a emissão retroativa?

Os recibos referentes ao ano-calendário 2024 podem ser emitidos até o último dia do prazo para a entrega da Declaração do IRPF em 2025.

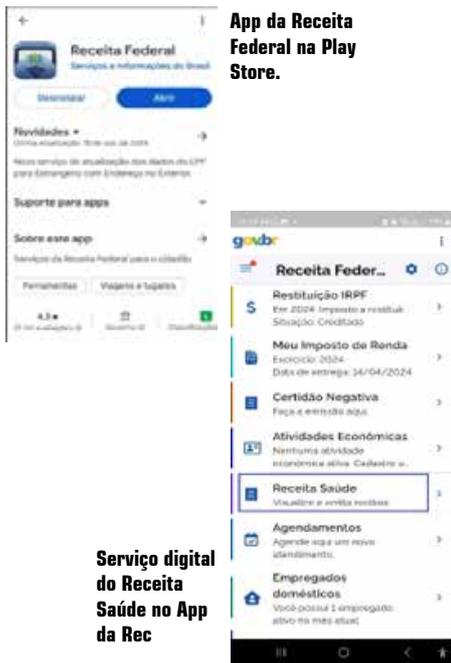
6 - Existe penalidade no caso de descumprimento da emissão do Receita Saúde?

Sim. A penalidade para os casos em que o profissional de saúde não emitir o Receita Saúde ou emití-lo com erros está prevista no art. 4º da Instrução Normativa RFB nº 2240, de 11 de dezembro de 2024.

7 - Onde eu posso emitir o Recibo eletrônico?

O Receita Saúde é emitido por meio de serviço digital disponível no aplicativo da Secretaria Especial da Receita Federal do Brasil - App Receita Federal.

O App Receita Federal pode ser instalado em tablets, iPads e celulares (Smartphones e iPad), e está disponível nas lojas de aplicativos **App Store** e **Play Store**.



8 - Quem pode acessar o serviço digital para emissão do Recibo eletrônico?

Existem três perfis de usuários:

- Profissional de Saúde: apenas médicos, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais, com registro ativo em seus Conselhos Profissionais podem usar o serviço para emitir os recibos.
- Representante do Profissional: são a(s) pessoa(s) para quem o profissional de saúde concede procuração eletrônica para emissão dos recibos [Vide pergunta nº 10]
- Paciente: todos os cidadãos que possuem CPF ativo podem acessar o Receita Saúde com o perfil Paciente. Se existirem recibos em que o seu CPF consta como beneficiário do serviço ou como pagador, esses recibos serão exibidos.

9 - É necessário cadastrar uma conta com senha específica para acessar o serviço?

Todos os usuários devem realizar o acesso utilizando sua conta gov.br, que é um serviço online de identificação e autenticação digital do cidadão para acesso aos serviços públicos digitais.

Para realizar o acesso ao Receita Saúde, os usuários devem ter conta gov.br de nível prata ou ouro.

10 - O profissional de saúde pode indicar outra pessoa para emitir os seus recibos?

Sim. O profissional de saúde pode indicar representantes para emitirem o Receita Saúde em seu nome. Para isso, o profissional deve emitir uma procuração eletrônica no Portal e-CAC da Receita Federal, seguindo os seguintes passos:

Portal e-CAC > “Senhas e Procurações” > “Cadastro, Consulta e Cancelamento – Procuração para e-CAC” > na tela seguinte, escolher a opção “Cadastrar Procuração”.

No formulário que será exibido informar: o CPF do representante, a data de validade da procuração (opcional), e selecionar a opção “IRPF – Carnê Leão Web” nas opções de atendimento permitidas para delegante pessoa física.

Um profissional pode definir mais de um representante e um mesmo representante pode ser indicado por mais de um profissional.

11 - Existe algum outro pré-requisito cadastral para emitir o Recibo eletrônico?

Sim. Além da conta gov.br (prata ou ouro) e do registro profissional ativo, o profissional de saúde também precisa estar cadastrado no Carnê Leão Web, para emitir o Receita Saúde. Esse cadastro é necessário porque os recibos emitidos são armazenados no Carnê Leão Web, para que o profissional não precise digitar os dados dos pagamentos para apuração do IRPF recolhido mensalmente.

O cadastro no Carnê-Leão Web é feito no Portal e-CAC, no menu Declarações e Demonstrativos, opção “Acessar Carnê-Leão”, conforme ilustrado a seguir:



Atenção! Para realizar o cadastro no Carnê Leão Web, o profissional deve informar que é um trabalhador autônomo na Ficha Configuração.

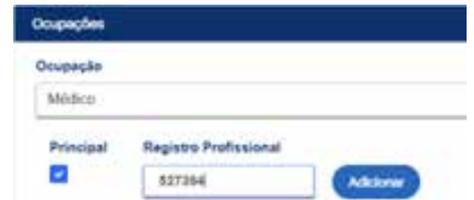
Configuração

Trabalhador Autônomo

- Sim
 Não

Acesso ao Carnê-Leão.

Em seguida, deve preencher os dados da ficha Identificação, adicionando sua ocupação e o número do registro profissional.



Preenchimento do Carnê-Leão.

12 - Como é feita a emissão do Receita Saúde?

Após realizar o seu login com a conta gov.br, o profissional de saúde ou seu representante deverá preencher os seguintes campos para emitir os recibos:

- a) CPF do pagador;
- b) Se o pagador for o beneficiário do serviço, basta selecionar o checkbox com essa indicação;
- c) Se o beneficiário e o pagador não forem a mesma pessoa, deve ser informado o CPF do beneficiário;
- d) Valor do serviço; e
- e) Data do pagamento.



Tela de preenchimento do Receita Saúde.

13 - O profissional pode emitir o Recibo eletrônico para cada registro ativo que possuir?

Sim. Caso o profissional tenha mais de um registro ativo, ele poderá selecionar o registro que ele está utilizando para cada prestação de serviço, para emitir os recibos. Isso, porque um profissional pode ter mais de um registro no mesmo Conselho (registros em Estados diferentes) ou pode ter registros em mais de um Conselho (quando tiver mais de uma profissão).

14 - Um mesmo usuário pode ter perfis diferentes de acesso?

Sim. O Receita Saúde permite que um usuário tenha mais de um perfil de acesso. Ou seja, um mesmo CPF pode acessar o Receita Saúde como paciente, profissional de saúde ou representante do profissional.

15 - Como é feita a alteração do perfil do usuário?

Para fazer a troca entre o perfil Paciente e o perfil Profissional, o usuário deve tocar nas duas setas no canto direito, identificadas na figura a seguir com um círculo vermelho:

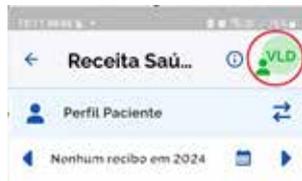


Tela com indicação do local que deve ser utilizado para troca de perfil.

AMNI: ORIENTAÇÕES TRIBUTÁRIAS 2025

Se o CPF possuir cadastro ativo em algum Conselho Profissional, ele poderá escolher o perfil profissional de saúde.

Para usar o perfil de Representante, basta o usuário tocar no círculo verde no canto superior direito da tela do Receita Saúde (ilustrada abaixo), que apresenta as iniciais do nome do usuário. Se o CPF possuir a procuração para ser representante, o perfil estará disponível.



Tela com indicação do local que deve ser utilizado para usar o perfil Representante

16 - O Recibo emitido pode ser cancelado?

O recibo poderá ser cancelado pelo prestador do serviço ou por seu representante no prazo de dez dias, contado da data de emissão, caso tenha sido emitido com erro, conforme definido no art. 7º da Instrução Normativa RFB nº 2240, de 11 de dezembro de 2024.

17 - Porque não visualizo o perfil Profissional, se estou obrigado a emitir o recibo?

Se você é médico, dentista, psicólogo, fisioterapeuta, fonoaudiólogo ou terapeuta ocupacional e o perfil "Profissional" não está disponível para

o seu CPF no Receita Saúde, é provável que os seus dados ainda não tenham sido enviados pelo seu Conselho Profissional para a atualização cadastral pela Receita Federal.

A atualização dos dados cadastrais fornecidos pelos Conselhos Profissionais pela Receita Federal ocorre, no máximo, mensalmente. Assim, se você fez o cadastro recentemente no Conselho, seus dados serão atualizados no Receita Saúde dentro desse período.

Caso o seu cadastro no Conselho Profissional não seja recente, você deve verificar junto ao Conselho Profissional se seus dados foram enviados para à Receita Federal, para atualização no Receita Saúde.

18 - Eu emito nota fiscal de serviços. Preciso emitir também o Receita Saúde?

Sim. O Receita Saúde é o documento hábil para a comprovação do pagamento dos serviços, que é o fato que gera, para o profissional de saúde, a obrigação de pagar o IRPF e, para o paciente, o direito de deduzir o valor pago na sua Declaração do IRPF.

19 - É possível emitir o Recibo pelo computador?

Sim. É possível emitir recibos a partir do Carnê Leão Web, por meio da funcionalidade "+ Receita Saúde" na ficha Rendimentos, como ilustrado.



Emissão do recibo pelo Carnê-Leão

20. O paciente pode ver o recibo emitido?

Sim. O paciente pode ver o recibo emitido logo após sua emissão consultando no Perfil Paciente (ver resposta 15)

21. O paciente precisa imprimir o recibo e guardar para informar na sua Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física - DIRPF anual?

Não. Quando o profissional de saúde emite o recibo ele já fica armazenado na base de dados da Receita Federal e estará disponível na Declaração Pré-Preenchida do paciente.

Fonte: <https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/manuais/orientacao-tributaria/receita-saude-publicado-12-12-24.pdf>

**Conquistas profissionais pedem planejamento.
Saúde financeira pede Unicred.**

A Unicred oferece produtos, serviços e um atendimento personalizado que ajuda a cuidar das suas finanças. Assim, você tem mais tempo para cuidar do que mais importa na sua vida.

Sua saúde financeira pede.

Abra sua conta.

UNICRED

[euescolhounicred.com.br](https://www.unicred.com.br)

[unicredportoalegre](#)

A Relação entre Dores Crônicas e o Agravamento de Estados Depressivos durante as Festas de Final de Ano

As dores crônicas são condições persistentes que afetam a qualidade de vida e o bem-estar emocional de milhões de pessoas em todo o mundo. Durante as festas de final de ano, um período tipicamente associado à celebração e convivência social, indivíduos com dores crônicas podem experimentar um agravamento dos estados depressivos. Este fenômeno está relacionado a fatores como isolamento social, aumento das expectativas emocionais, mudanças na rotina e uma percepção intensificada das limitações impostas pela dor.

Impacto Psicológico da Dor Crônica

A dor crônica está frequentemente associada a transtornos mentais, especialmente a depressão. Estudos indicam que indivíduos com dor crônica têm maior prevalência de depressão em comparação com a população em geral (1). Isso ocorre devido à interação entre fatores neurobiológicos, como alterações nos níveis de neurotransmissores, e fatores psicológicos, como a desesperança e o sentimento de perda de controle sobre a própria vida.

No contexto das festas de final de ano, esses fatores podem ser exacerbados por expectativas sociais não atendidas e a percepção de que outras pessoas estão experimentando maior alegria e satisfação. Esse contraste pode amplificar sentimentos de isolamento e frustração, comuns entre pacientes com dor crônica (2).

Fatores Exacerbantes no Final de Ano

Isolamento Social:

As festas de final de ano são frequentemente associadas a reuniões familiares e encontros sociais. Contudo, pacientes com dores crônicas podem enfrentar dificuldades em participar dessas atividades devido a limitações físicas ou falta de energia. Esse isolamento pode intensificar sentimentos de solidão, agravando os sintomas depressivos (3).

Alterações na Rotina:

O final de ano geralmente envolve mudanças na rotina diária, o que pode perturbar os padrões de sono, dieta e medicamentos. Essas alterações podem aumentar a percepção da dor e agravar os sintomas depressivos relacionados (4).

Pressão para Conformidade Social:

A expectativa cultural de celebração e felicidade pode criar uma pressão emocional significativa. Pacientes com dores crônicas podem sentir que estão falhando em cumprir essas expectativas, contribuindo para sentimentos de culpa e tristeza (5).

Impacto Econômico:

O período das festas é frequentemente associado a gastos financeiros. Indivíduos com dores crônicas, que muitas vezes enfrentam dificuldades econômicas devido à incapacidade de trabalho ou custos médicos, podem sentir um aumento no estresse financeiro, exacerbando os estados depressivos (6).

Neurobiologia da Dor e da Depressão



A relação entre dor crônica e depressão é sustentada por mecanismos neurobiológicos compartilhados. Ambos os estados envolvem disfunções no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), níveis alterados de serotonina e norepinefrina, e uma ativação prolongada de vias inflamatórias (7). Durante períodos de estresse emocional, como o final de ano, essas vias podem ser intensificadas, contribuindo para a exacerbação tanto da dor quanto dos sintomas depressivos.

Estratégias de Manejo

Para mitigar o impacto das festas de final de ano sobre pacientes com dores crônicas e estados depressivos, estratégias podem ser implementadas:

- **Apoio Social:** Incentivar o contato com familiares e amigos, mesmo que virtual, pode ajudar a reduzir o isolamento.

- **Planejamento Antecipado:** Garantir que medicamentos e rotinas sejam ajustados para evitar interrupções durante as festas.

- **Psicoeducação:** Informar os pacientes sobre as possíveis alterações emocionais nesse período e como gerenciá-las.

- **Práticas de Autocuidado:** Técnicas como mindfulness, meditação e exercícios leves podem ajudar a reduzir o impacto do estresse emocional.

- **Acompanhamento Psicológico:** Terapias cognitivas comportamentais e suporte psicológico podem ser essenciais para ajudar os pacientes a lidarem com as expectativas sociais e emocionais (8).

Conclusão

O final de ano pode ser um período desafiador para indivíduos com dores crônicas, devido ao impacto emocional e social associado às festividades. O agravamento de estados depressivos nesse período ressalta a importância de intervenções integradas que considerem as dimensões físicas e emocionais da dor. Profissionais de saúde devem estar atentos a esses fatores para oferecer um cuidado mais eficaz e humanizado.

Referências

1. Bair MJ, Robinson RL, Katon W, Kroenke K. Depression and pain comorbidity: A literature review. *Arch Intern Med.* 2003;163(20):2433-2445.
2. Turk DC, Wilson HD, Cahana A. Treatment of chronic

non-cancer pain. *Lancet.* 2011;377(9784):2226-2235.

3. Smith SM, Dworkin RH. Pain and depression: An integrative review of neurobiological and psychological factors. *Curr Opin Psychiatry.* 2021;34(5):431-438.
4. Eccleston C, Crombez G. Pain demands attention: A cognitive-affective model of the interruptive function of pain. *Psychol Bull.* 1999;125(3):356-366.
5. Kessler RC, Bromet EJ. The epidemiology of depression across cultures. *Annu Rev Public Health.* 2013;34:119-138.
6. Sullivan MJL, Thorn B, Haythornthwaite JA, Keefe FJ. Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *Clin J Pain.* 2001;17(1):52-64.
7. Watkins LR, Maier SF. The pain of being sick: Implications of immune-to-brain communication for understanding pain. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:29-57.
8. Ehde DM, Dillworth TM, Turner JA. Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain. *Am Psychol.* 2014;69(2):153-166.



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.

UMA PARCERIA CONFIÁVEL E SERVIÇOS DE ALTÍSSIMA QUALIDADE.

Nosso compromisso é fornecer produtos da mais alta qualidade.

Cortes
e bordamento
de madeiras e MDF.

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

QUAIS OS PRINCIPAIS TEMAS QUE DEVEM ENTRAR NA PAUTA DO MERCADO DA SAÚDE EM 2025?

Consolidação de parcerias no mercado da saúde, política de preços e reajustes de planos de saúde, na ANS, e regulação de IA, na Anvisa, são alguns temas que devem movimentar setor da saúde nesse ano

O ano promete ser agitado para o mercado da saúde em 2025. Diferentes segmentos devem passar por mudanças estruturais, adequando a regulação para novas tecnologias e demandas que chegam ao setor. A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) devem ter pautas movimentadas, com atualizações que podem impactar empresas.

A expectativa é que 2025 será marcado ainda por uma redução no número de fusões, aquisições e até mesmo de **joint ventures**, com empresas focando na integração e consolidação de compras e parcerias feitas nos últimos anos. No entanto, esse processo pode resultar na avaliação de que alguns ativos não fazem sentido dentro daqueles grupos, que devem disponibilizá-los para negócios.

Na saúde suplementar, 2025 promete ser um ciclo de reajuste menor do que os vistos nos últimos anos. No entanto, o impacto das propostas da ANS para a Política de Preços e Reajustes dos Planos de Saúde deve movimentar o setor, assim como a discussão sobre a incorporação de tecnologias. A tendência é que a revisão de contratos de prestação de serviços domine a pauta dos hospitais, que cobram que a recuperação econômica das operadoras chegue até eles.

“É um ano que vai necessitar de muita sinergia entre pagador e prestador por esse fluxo complexo financeiro que vemos acontecendo no mercado. Há uma certa instabilidade política em virtude de todas as questões econômicas que estamos acompanhando. Vai ser desafiador, mas ao mesmo tempo vai ser um ano com oportunidade de evolução em termos extremamente críticos quando se fala de ter saúde financeira dentro das instituições”, avalia **André Tenan, sócio-diretor de Life Sciences da Alvarez & Marsal**.

Há ainda a expectativa sobre a revisão dos planos ambulatoriais e a regulação dos cartões de desconto. Com a saída de Paulo Rebello da presidência da ANS, não se sabe como os temas serão tratados pela agência. A nomeação de Wadih Damous, que aguarda sabatina do Senado Federal, também é aguardada pelo setor.

No Congresso Nacional, a regulação da inteligência artificial, aprovada em dezembro pelo Senado, é um dos principais assuntos. Agora, o texto será analisado pela Câmara dos Deputados. Ainda não há cronograma previsto, mas o setor segue atentamente a tramitação. Apesar de ter perdido força, o projeto de lei dos planos de saúde pode voltar ao debate.

A atenção das farmacêuticas nacionais deve permanecer na construção de parcerias e de estrutura, no aguardo da queda de patentes de medi-



camentos para a produção de biossimilares. Há ainda expectativa sobre a aprovação do Ministério da Saúde das Parcerias para o Desenvolvimento Produtivo (PDP) e Programa de Desenvolvimento e Inovação Local (PDIL), na regulamentação da lei das pesquisas clínicas, assim como na análise dos vetos presidenciais e no sandbox regulatório da Anvisa.

Também há a possibilidade de revisão da precificação de medicamentos por parte da Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos (CMED), que deve ter um novo secretário executivo em 2025, com a saída de Daniela Marreco, indicada pelo presidente Lula para assumir uma diretoria na Anvisa.

Mercado de saúde em 2025: fusões, aquisições e parcerias

Dados da KPMG apontam que até o 3º trimestre de 2024 houve 1196 operações de fusões e aquisições no Brasil ao longo do ano. Com um discreto aumento de 5% na comparação do período com o ano anterior, o setor manteve o número de transações realizadas. Contudo, a expectativa é que haja uma desaceleração em 2025.

“Algumas empresas que tinham feito um volume grande de aquisições nos últimos anos se endividaram e não conseguiram fazer a rolagem dessas dívidas. Também tivemos algumas companhias que passaram por um processo de grandes fusões que demandam um olhar para dentro para se integrar”, explica **Gustavo Vilela, sócio-líder do setor de Healthcare & Life Sciences da KPMG no Brasil**.

Apesar de a expectativa ser na desaceleração, Vilela explica que no processo de integração en-

tre empresas podemos ver alguns ativos sendo colocados à venda por serem avaliados como ineficientes dentro da estratégia. Haverá, então, algumas transações ao longo do ano. Da mesma forma, parcerias e **joint ventures** devem continuar surgindo no mercado, mas em menor número que em 2024. Empresas que tiveram iniciativas do tipo deverão atuar para provar o modelo, garantindo a eficiência dos projetos. Entretanto, a estratégia do mercado de focar no core business de cada empresa segue como tendência.

“Por que preciso comprar e incorporar dentro da minha estrutura algo que não é meu negócio principal? Posso me unir a um parceiro meu estratégico, como por exemplo Bradesco, Beneficência Portuguesa – BP e Fleury fizeram, como Fleury e Einstein fizeram, ou seja, buscar sinergias sem ter que adquirir” observa **André Tenan, da Alvarez & Marsal**.

O processo de consolidação do setor também segue entre as healthtechs. Buscando unir forças para oferecer produtos mais completos, startups da saúde devem continuar realizando fusões entre si. Já a compra por hospitais, farmacêuticas e operadoras é vista com mais cautela. “As healthtechs tiveram um problema que não está completamente resolvido, que é o fato de que muitas delas entregam apenas um pedaço da solução. As empresas maiores não conseguiam encaixar apenas esse pedaço da solução dentro do processo. À medida que começarmos a observar healthtechs ampliando a sua capacidade em aspectos mais longos da jornada, maior vai ser a probabilidade de vermos aquisições”, explica **Vilela, da KPMG**.

No mercado farmacêutico, a tendência é que indústrias nacionais sigam se estruturando para produzir medicamentos inovadores que terão patentes encerradas nos próximos anos. É o caso, por exemplo, da EMS, que inaugurou fábrica em 2024 para produzir, entre outros insumos, a semaglutida. “Os próximos anos vão ser anos de intensa movimentação dessa indústria nacional, seja através da construção e desenvolvimento de equipamentos, estratégicos ou fabris, para aproveitar essa janela de oportunidades desses produtos que perdem patente, ou seja através de parcerias e sinergias com empresas multinacionais, europeias, americanas, e asiáticas, para ter essas moléculas disponíveis e competir no mercado nacional”, avalia Tenan.

Pautas da Anvisa em 2025

Com novos diretores nomeados, com Leandro Safatle indicado para assumir a presidência, a Anvisa deve continuar atuando para regular o mercado de saúde, com foco nas farmacêuticas e nas indústrias de dispositivos médicos. Dentre os principais temas apontados pelos analistas que serão acompanhados pela agência, está a regulação da inteligência artificial, paralelamente ao Congresso Nacional.

“A Anvisa deve se posicionar nesse ano. Muitas empresas estrangeiras de software, medical devices, têm começado a inserir inteligência artificial nessas ferramentas, e está muito complicado entender qual vai ser o tratamento regulatório que vai ser dado. Tem empresas provocando a Anvisa o tempo inteiro, pedidos de registro de produtos com inteligência artificial ou então até atualizações de dispositivos antigos”, explica Rubens Granja, sócio de Life Sciences & Healthcare do Lefosse Advogados.

O tema da cannabis medicinal também deve voltar à pauta. Isso porque o Superior Tribunal de Justiça (STJ) decidiu que empresas estão autorizadas a importar sementes e cultivar cannabis com fins medicinais, farmacêuticos e industriais no Brasil, cabendo à Anvisa fazer regulamentação sobre o tema no prazo de seis meses.

A discussão sobre a precificação da CMED também está no âmbito da Anvisa. A norma que define a forma que se precifica medicamentos no país completou 20 anos e há expectativa para que a revisão ocorra em 2025, especialmente em um cenário de produtos inovadores e terapias avan-

çadas. “Todos estavam confiantes de que iria sair no ano passado, mas não saiu. Com a Daniela Marreco, secretária executiva da CMED, indo para uma diretoria da Anvisa, a movimentação muda. Mas é um tema que precisa ser regulado. Estamos lidando hoje com um mundo muito diferente do que temos previsto na norma”, explica Granja.

Outro tema que está no radar é a consulta pública para o edital de chamamento para seleção de interessados em participar do projeto-piloto de sandbox regulatório, que vai até dia 31 de janeiro. De acordo com o sócio do Lefosse Advogados, existe uma ansiedade do setor para participar do edital.

Regulação da ANS em 2025

As propostas para a revisão da Política de Preços e Reajuste de Planos de Saúde devem ser o tema central da ANS ao longo do ano. Com consulta pública aberta até o dia 3 de fevereiro, e audiências públicas marcadas para 28 e 29 de janeiro, as discussões têm gerado repercussão do setor, que vê as propostas como negativas para as operadoras. No entanto, outros temas também estão no radar dos analistas.

“A decisão do STJ em relação à ampliação do escopo da ANS para regular cartões de desconto deu um fôlego maior para a agência. Empresas que não operam no âmbito de operadoras têm preocupações sobre como isso vai se dar. Do outro lado, as operadoras refletem se também vão poder participar deste mercado. Ainda não está claro”, avalia Maira Materagia Imperatriz, sócia de Life Sciences & Healthcare do Lefosse Advogados.

Paralelamente, a revisão dos planos ambulatoriais também está no radar das consultorias e escritórios. Isto porque, com a saída de Paulo Rebello da diretoria da ANS, é preciso entender como o tema avançará junto à Diretoria Colegiada da agência. No entanto, há um otimismo do setor, que avalia que Jorge Aquino, diretor-presidente substituto, deve seguir com a pauta. “O grande ponto em relação aos planos ambulatoriais é que os órgãos de defesa do consumidor têm apresentado certa resistência em relação ao que vai acontecer caso o beneficiário precise de uma internação, por exemplo. Há uma preocupação muito grande do setor em relação à judicialização, se discute até se vão colocar esse modelo no âmbito do san-

dbox regulatório para ser acompanhado”, afirma Imperatriz.

O sandbox regulatório da ANS foi aprovado em dezembro de 2024 e deve ser um espaço de incentivo à inovação do setor. Por isso, se espera que um novo modelo de plano de consulta e exames possa ser contemplado nesse espaço flexível. Há expectativa para a publicação de editais de convocação para propostas.

Ao longo de 2024, a interoperabilidade de dados foi um dos temas mais discutidos pelo Ministério da Saúde, com indicações de que haverá parcerias público-privadas nesse sentido. Utilizando a Rede Nacional de Dados em Saúde (RNDS), há atenção para entender como a Secretaria de Saúde Digital irá se conectar à ANS.

Cenário dos planos de saúde em 2025

Depois de dois anos de fortes reajustes, operadoras de planos de saúde chegaram a um momento econômico considerado mais saudável, com lucro líquido de R\$ 8,7 bilhões de janeiro a setembro de 2024, de acordo com dados da ANS. Agora, a expectativa é que haja uma redução.

“Já não cabe mais. O conflito está muito complicado em relação a conseguir passar mais reajustes do jeito que está. A busca pela redução de fraudes, por exemplo, deveria diminuir um pouco essa necessidade de pura e simplesmente reajustar. É difícil precisar, mas não vai ser no mesmo nível que vimos”, observa Rafael Palombini, sócio-diretor de saúde da Alvarez & Marsal.

Gustavo Vilela, da KPMG, explica que para além do reajuste, o setor precisa avançar em temas que impactam nos custos assistenciais. Essa discussão passa pela incorporação de medicamentos, pelo cuidado preventivo da saúde dos beneficiários e pela revisão de normas. “O setor demorou três anos para recompor resultado. E agora, ao final de 2024, vamos ter pela primeira vez neste período, de fato, um resultado importante. Esse resultado não veio à luz de redução de custo. O custo não caiu. Ele veio à luz de reajuste de preço. Os mecanismos de controle de custos ainda são muito frágeis, existe um desbalanço muito grande entre o poder de prescrição versus a contra-indicação de procedimentos e terapias. Há ainda um desperdício grande acontecendo no setor”, afirma Vilela.

Com a perspectiva da regulação da reforma tributária avançar no Governo, será necessário entender o impacto para o setor. É possível que empresas tentem antecipar recomposição de preços para se preparar para possíveis aumentos de tributos, principalmente em um setor em que todos os elos são interligados. “No fim das contas, se aumentar o valor de um medicamento, aumentará o custo do hospital, que aumenta o custo da operadora. Essa conta vai chegar para o beneficiário em última análise e ele vai ser quem vai tomar um pouco desse prejuízo que a reforma pode trazer em alguns âmbitos”, conclui o sócio-líder do setor de Healthcare & Life Sciences da KPMG no Brasil.

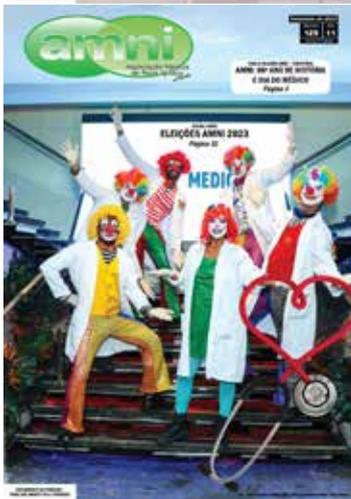


Escrito por Rafael Machado

Fonte: <https://futurodasaude.com.br/mercado-da-saude-em-2025/>



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



06 DICAS SIMPLES PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM 2025



No primeiro mês do ano, celebra-se o Janeiro Branco, uma campanha dedicada à conscientização sobre a importância da saúde mental. A escolha de janeiro, tradicionalmente associado à recomeços e planejamento para o ano, reforça a ideia de que é o momento ideal para refletir sobre o bem-estar emocional e psicológico.

Cuidar da saúde mental é essencial porque ela impacta diretamente todos os aspectos da vida, como as relações pessoais, o desempenho profissional e a qualidade de vida. Por isso, abaixo, o Dr. Marcio J. Dal-Bó, psiquiatra, psicanalista e professor da UniSul, a convite da Inspirali, principal ecossistema de educação médica do país, lista algumas dicas para manter o bem-estar social e psicológico. Confira!

1. Autoconhecimento

As pessoas são diferentes umas das outras – são únicas –, e cada uma tem seus gostos, desgostos, afinidades, dificuldades. Não existe algo que tenha o mesmo valor para todos. O que ajuda na boa saúde mental é cada pessoa ter possibilidade de descobrir suas especificidades e viver em acordo com elas. Essa busca pode ser um desafio, mas vale a pena.

2. Férias

As férias são importantes, desde que sejam períodos de tranquilidade, descanso e prazer. Mas é essencial que a pessoa esteja bem em seu período de trabalho, na sua vida rotineira, pois não é algo separado da vida pessoal. É importante planejar férias levando em conta a própria indi-

vidualidade, gostos pessoais, afinidades, amigos, amores etc.

3. Cuidados pessoais

Viver uma vida desconectado do que se é, com desprezo à própria história, gostos e afinidades, é uma forma de descuidar da saúde mental. Estar desconectado de si é descuidar da saúde mental, além de ser um prato cheio para doença mental.

4. Redes sociais

Nos dias de hoje, com a velocidade das informações, as pessoas acabam tendo que pensar mais rápido, dar respostas rápidas, sem tempo de pensar, e isso pode causar uma certa angústia. Neste contexto, as redes sociais acabam influenciando a saúde. É importante criar uma conexão saudável em suas redes, com espaços de discussão, de troca de ideias, de respeito às diferenças, pensando na individualidade.

5. Rede de apoio

Ter uma rede de apoio que se possa contar é imprescindível. A sensação de desamparo e solidão é massacrante. Uma rede de apoio pode ajudar em uma retomada após um período difícil e/ou evitar um desastre. Mas é importante que as pessoas reflitam sobre o porquê se sentem tão sozinhas e qual sua participação nesta condição. Assumir as próprias responsabilidades na qualidade da própria vida é libertador.

6. Tratamento

É importante buscar um tratamento que ajude a reconhecer os reais motivos de insatisfações. Tratamentos rápidos são importantes para urgências e emergências, mas um profissional conseguirá reconhecer bem seu paciente a longo prazo e ter a chance de ajudar a entender e compreender a sua existência única.



Escrito por Juliana Antunes

Fonte: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/noticia/2025/01/6-dicas-simples-para-cuidar-da-saude-mental-em-2025-cm51aj8fy005y0177cfk8z7sd.html>



O QUE ESPERAR DO CENÁRIO MACROECONÔMICO EM 2025



Olá querido leitor. Happy New Year! Espero que o ano de 2024 tenha sido bastante proveitoso para você. E que o ano de 2025 seja repleto de bênçãos e realizações. Vamos dar uma pausa na nossa série sobre Fundos de Investimento Imobiliários (FII's), para falarmos um pouco sobre o que nos espera no cenário Macroeconômico de 2025.

O cenário político internacional inicia quente com a posse de Donald Trump, como 47º presidente americano eleito. Conseguirá ele fazer a America great again? Essa é uma pergunta difícil de responder, tendo em vista que a China tem cada vez mais estendido a sua influência em toda a região latino americana. Sem mencionarmos o mega e moderníssimo Porto de Chancay, inaugurado no Peru em novembro de 2024.

Mas há previsões positivas, houve um acordo de cessar fogo na guerra entre Israel x Hamas, e o grupo terrorista já iniciou a libertação de reféns. Há também previsões que ainda em 2025 haja um fim no conflito Rússia x Ucrânia. Especialistas acreditam que ambos os armistícios se deem principalmente com a influência do presidente Trump.

Para implementar todas as suas promessas de campanha (ou pelo menos algumas delas), o novo presidente americano deve implementar um governo bastante gastador e isso pressionará os juros das Treasuries (títulos do tesouro americano). Nesse horizonte há previsão de alta inflacionária e aumento da Taxa de Juros pelo Banco Central Americano (FED).

No ambiente doméstico, os constantes déficits do governo Lula, tem pressionado a inflação para longe do centro da meta que era de 3%, e hoje analistas já preveem uma inflação em 2025 em torno de 4,5% a 5%. Para segurar (ou tentar segurar) toda essa pressão há estimativas que a taxa SELIC alcance um pico de 15,25% já no segundo semestre. E a nossa moeda, o Real, se manterá depreciada em virtude da baixa atratividade (e atividade) econômica, portanto dificilmente teremos uma taxa de câmbio abaixo do piso de R\$ 6,00 em 2025. Tendo previsão de que termine o ano no patamar entre R\$ 6,20 e R\$ 6,25. E o nosso Produto Interno Bruto (PIB) alcance um crescimento de 3,2% em 2024 e 2,2% em 2025. Teremos um ano bastante desafiador do ponto de vista econômico. Que estejamos prontos para as

adversidades que virão.
Um abraço e até o próximo artigo.

Referências Eletrônicas:

- www.infomoney.com.br;
- <https://conteudos.xpi.com.br/conteudos-gerais/onde-investir-2025/>

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

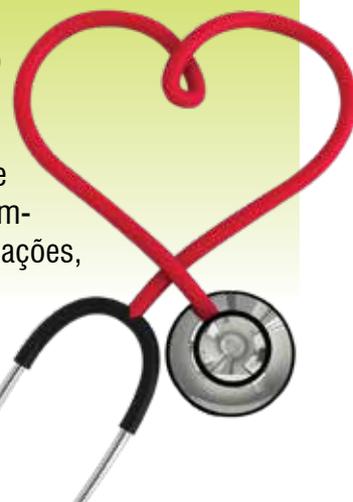
Instagram: [cristiano_silva8022](https://www.instagram.com/cristiano_silva8022)

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



PROBLEMA COMUM PARA QUEM ATENDE PACIENTE INFANTIL: DAR OU NÃO ATESTADO PARA A MÃE FICAR COM O FILHO EM CASA PORQUE O MÉDICO RECOMENDOU REPOUSO DA CRIANÇA?

Sem dúvida é uma situação freqüente e embaraçadora. Por vezes, o médico nem acha que haja necessidade da mãe permanecer em casa com a criança, mas ela insiste no atestado, alegando que o filho fica sozinho em casa enquanto trabalha.

O nosso questionamento não pode ultrapassar o limite de como quem a criança fica normalmente quando não está doente e assegurar que terá capacidade de exercer as mesmas tarefas do dia-a-dia? Não cabe ao médico enveredar porta adentro da casa do paciente para sugerir estratégias para realização das atividades da vida diária da criança!

A princípio, se o médico identificar que a criança dependerá de ajuda de terceiros, nunca dê um atestado para a mãe de abono de falta por doença para esses casos, uma vez que não se aplica a finalidade. A mãe não está doente!! Emita um atestado médico para a criança, consignando o número de dias que deverá permanecer em casa sob a supervisão de um adulto.

A declaração de comparecimento da mãe você tem de fornecer. De posse desses dois documentos, a mãe irá se apresentar ao médico do trabalho da empresa e ele é quem irá abonar a falta. Sempre quem afasta o trabalhador é o médico do trabalho, mesmo com atestado fornecido pelo médico assistente para o empregado, o afastamento



tem de ser chancelado, na íntegra ou não, pelo médico do trabalho.

Por outro lado, a CLT prevê em seu art 473, inciso XI, que o empregado poderá faltar ao trabalho uma vez por ano para acompanhar filho menor de seis anos ao médico.

Se a empresa negar a remuneração pelo(s) dia(s) que você determinou de acompanhamento domiciliar do menor, alegando que a sua declaração não tem validade para abonar a(s) falta(s), a responsabilidade não é sua!



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.

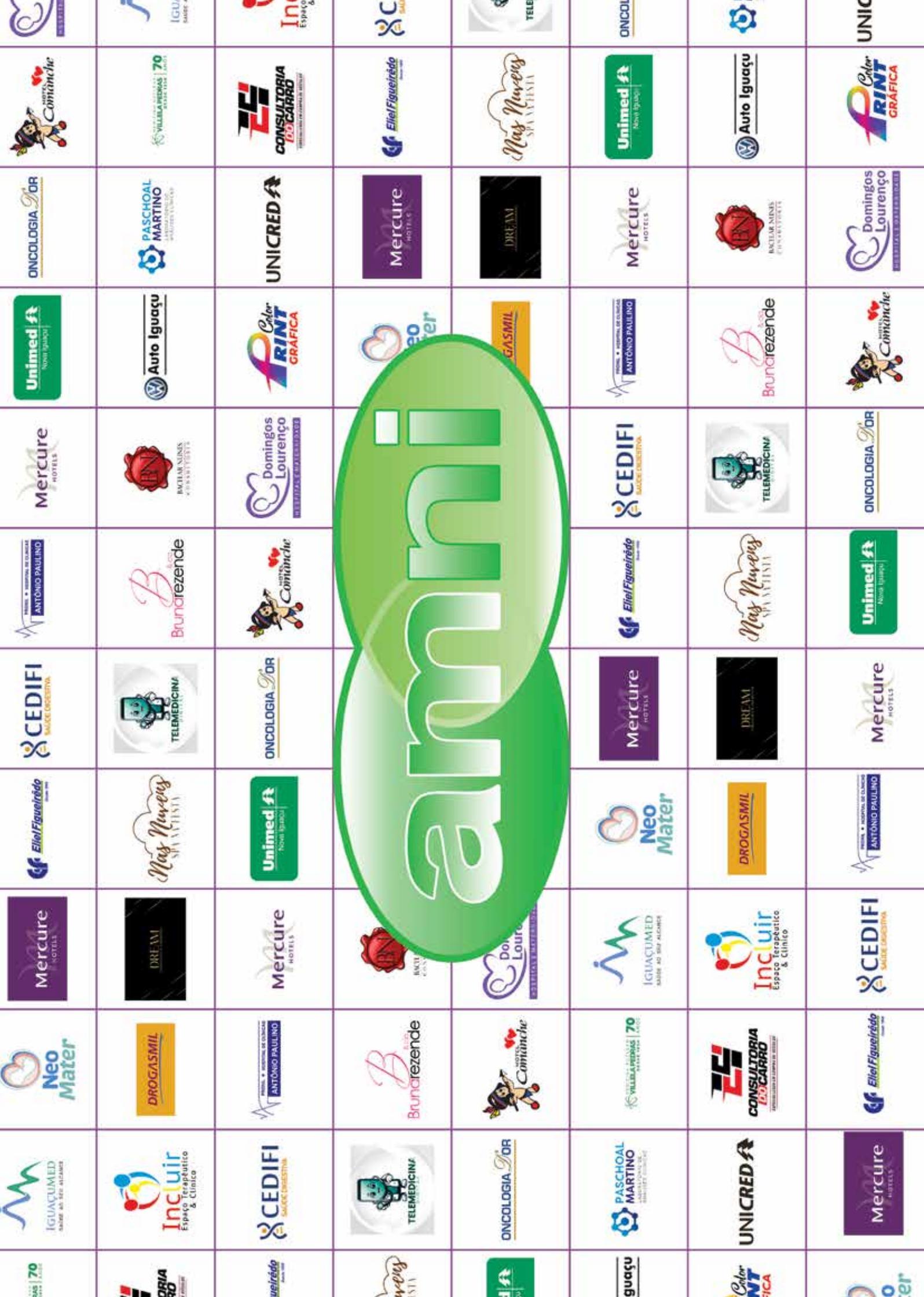
Médico Responsável:
Dr. José Roberto Pinto Barbosa
 CRM: 52.33870-2 | RQE: 20636

+55 21 99707-0905

✉ jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br



amri



05 DICAS SIMPLES PARA INSERIR ATIVIDADES FÍSICAS NAS FÉRIAS

Veja como manter o corpo em movimento sem deixar de lado o descanso e a diversão

O período de férias no fim de ano é ideal para renovar as energias, mas o descanso não precisa significar abandono da atividade física. Manter-se ativo durante esse momento é fundamental para começar 2025 com disposição e saúde, sem deixar o bem-estar de lado.

Com alternativas práticas e adaptáveis, como exercícios ao ar livre e treinos curtos, é possível equilibrar diversão e autocuidado. Por isso, descubra como incluir hábitos saudáveis na sua rotina de férias e aproveite esse tempo de forma completa!

1. Atividades ao ar livre

Elizimara Augusta Lima Braga, coordenadora do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera, aponta que um dos grandes aliados para desfrutar nas férias é o tempo ao ar livre. "Se você estiver viajando para um destino com natureza, como praias ou montanhas, aproveite para fazer caminhadas, trilhas e passeios de bicicleta. Isso não só ajuda a manter o corpo em movimento, mas também é uma ótima forma de relaxar e se conectar com o ambiente, assim como oferece benefícios para a saúde cardiovascular", explica.

2. Exercícios simples para manter o corpo em movimento

Além das atividades ao ar livre, a professora ressalta a importância de manter a rotina de exercícios, mesmo que de forma adaptada em casa ou, até mesmo, na praia. "Durante as férias, você pode fazer atividades mais curtas e de baixo impacto, como alongamentos, yoga ou pilates, que ajudam a melhorar a flexibilidade, reduzir o estresse e fortalecer o corpo de maneira equilibrada", orienta Elizimara Augusta Lima Braga.

Outro exercício simples e eficiente é a prática de alongamentos, que pode ser realizada em qualquer lugar. A coordenadora sugere que ao acordar, ou antes de dormir, você faça uma série de alongamentos para ativar a circulação e prevenir lesões, especialmente se você tiver ficado muito



tempo sentado durante viagens. "Alongamentos ajudam a melhorar a postura, reduzir a rigidez muscular e aumentar a flexibilidade. Além disso, são uma excelente maneira de começar ou terminar o dia de forma mais relaxada", diz.

3. Treinos curtos e dinâmicos

Se você preferir atividades mais dinâmicas, a docente sugere incorporar treinos de circuito simples ou treinos intervalados de alta intensidade (HIIT). "Você pode realizar um treino de HIIT em casa, sem precisar de equipamentos. Movimentos como polichinelos, agachamentos, flexões e corridas no lugar podem ser realizados em um circuito de 20 a 30 minutos, sendo uma forma eficaz de manter a forma física e queimar calorias durante as festas", explica Elizimara Augusta Lima Braga.

4. Integre a atividade física ao convívio social

As festas de fim de ano podem ser uma excelente oportunidade para integrar atividades físicas ao convívio social. Elizimara Augusta Lima Braga sugere que se jogue com amigos ou familiares em brincadeiras como futebol, vôlei ou, até mesmo, caminhadas em grupo. "Essas atividades são divertidas e ajudam a manter todos ativos sem a sensação de que estão treinando. A interação social é um fator motivacional importante para se manter em movimento", afirma.

5. Equilíbrio e regularidade

Por fim, a coordenadora do curso de Educação Física enfatiza que o importante durante as férias é manter a regularidade e a moderação. "O objetivo não é se sobrecarregar com exercícios, mas incorporar momentos de atividade física no dia a dia para que a saúde continue em dia sem comprometer o descanso. Encontre atividades de que você goste e aproveite as férias com equilíbrio", conclui.



Por Bianca Lodi Rieg
Por: Redação EdiCase
Foto: Mix and Match Studio | Shutterstock / Portal EdiCase
Foto: Brocreative | Shutterstock / Portal EdiCase
Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/5-dicas-simples-para-inserir-atividades-fisicas-nas-ferias,63e7fa9521e1fd8e2ab0c007e04a668amgri54ge.html>



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

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

**CLUBE DE BENEFÍCIOS**

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Casa de Saúde
Nossa Senhora de
Fátima

Modernização Tecnológica de Ponta

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



EDUCAÇÃO PERMANENTE

*Treinamento
contínuo da equipe
multiprofissional



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



HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO
PRONIL

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO

Excelência em UTI de Adultos



CONVÊNIO

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

Rua João Pessoa, 1741 - Centro - Nilópolis - RJ
(21) 2691-9595
www.pronil.com.br
faleconosco@pronil.com.br
CRM 52.953797

Aceitamos Cartões



Diretor Técnico
Dr. José Valente Ferreira
CRM 52.01924-0