



Associação Médica  
de Nova Iguaçu  
*em Revista*

Março de 2025

Número  
**143** Ano  
**14**

Venda Proibida



**ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU: 70 ANOS DE LUTA, DEDICAÇÃO E CUIDADO COM OS MÉDICOS!!!**

Página 04

**SEJA TAMBÉM UMA EMPRESA PARCEIRA DA ASSOCIAÇÃO** Página 30

FECHAMENTO AUTORIZADO -  
PODE SER ABERTO PELO CORREIOS



# Eliel Figueiredo

LABORATÓRIO E IMAGEM

Mais de **2.000 exames** em **um só lugar!**



## Sexagem Fetal

Descubra o  
sexo do seu bebê

## Exame de COVID-19

Saiba se está com a  
presença do vírus

*\*Consulte-nos*



## Exame Toxicológico

Para Detran, Empresa,  
Concurso e Particular



Acesse o nosso site!

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



Central de Atendimento

(21) 2450-8200



Scaneie  
o QR Code  
e saiba mais!



Consulte as nossas  
**Unidades**

# Nesta Edição

Queridos leitores. Estão bem?

Março é internacionalmente reconhecido como o Mês da Mulher, um período dedicado a celebrar as conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres. No entanto, além das comemorações, este mês também serve como um momento crucial para refletirmos sobre os desafios persistentes que as mulheres enfrentam especialmente no que tange à violência de gênero e ao feminicídio.

As estatísticas recentes revelam um cenário preocupante no Brasil. De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2024, o número de feminicídios no último ano aumentou no país, chegando a 1.467 vítimas, o maior registro desde a publicação da lei que tipifica o crime, em 2015.

Além disso, uma pesquisa do Fórum Brasileiro de Segurança Pública e do Instituto Datafolha revelou que 21,4 milhões de brasileiras sofreram agressões no último ano, o maior índice desde 2017. Insultos e humilhações foram às formas mais comuns, mas 18,9% relataram violência física e alarmantemente, 10,7% sofreram abuso sexual. O feminicídio representa a expressão mais extrema da violência de gênero. Em 2024, ao menos 1.387 mulheres foram assassinadas por razões relacionadas ao gênero, uma média de quatro feminicídios por dia.

No estado do Rio de Janeiro, os casos de feminicídio aumentaram significativamente, com 140 registros em 2024, representando 76% dos homicídios dolosos praticados contra mulheres. Além dos casos fatais, a violência não letal contra mulheres permanece alarmante. Em 2024, foram registradas 4.181 vítimas de violência nos estados monitorados pela Rede de Observatórios de Segurança, um aumento de 12,4% em relação a 2023.

Esses números destacam a necessidade urgente de políticas públicas eficazes que protejam as mulheres e punam os agressores. O Mês da Mulher não é apenas uma ocasião para celebrar conquistas, mas também um chamado à ação contra a violência de gênero. É essencial promover campanhas de conscientização, fortalecer redes de apoio e garantir a aplicação rigorosa das leis existentes, como a Lei Maria da Penha, para que possamos construir uma sociedade mais justa e segura para todas as mulheres. Não queremos flores, mas, sim, respeito, e principalmente, o direito de continuarmos vivas.

**Por Patrícia de Paula**  
Editora



COM A PALAVRA

4

TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS

7

ONCOLOGIA

8

GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO

11

INFORME / UNIMED NI

12

PIADAS MÉDICAS

17

PMNI

18

MERCADO/SAÚDE

21

NUTRIÇÃO & SAÚDE

22

AMNI / TURISMO

24

GESTÃO & MARKETING

26

MEDICINA DA DOR

29

MERCADO/INVESTIMENTOS

30

DIREITO MÉDICO

31

INFORME PUBLICITÁRIO

33

SOCIAL AMNI

34

## EXPEDIENTE

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



Número 143 • Ano 14  
Março 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 e ela filiados e com duração indeterminada.

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

**Presidente:** Dr. Carlos Alberto Ramos  
**Vice-Presidente:** Dr. José Roberto Pinto Barbosa  
**Primeiro-Secretário:** Dr. Alex Serpa 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.

# ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU: 70 ANOS DE LUTA, DEDICAÇÃO E CUIDADO COM OS MÉDICOS!!!

**E** mais uma edição chegando!  
Edição de março, Número 143, Ano 14 e a terceira revista de 2025.

Mais uma vez, agradecer a todos os colunistas que contribuem com a nossa revista e como vocês são importantes para a nossa casa e é claro para a nossa revista, que continua sobrevivendo em um mundo tão digital. Não podemos esquecer os nossos anunciantes e parceiros que nos ajudam a manter a nossa querida revista viva. E todos os envolvidos: Patricia de Paula (nossa editora), Ronaldo Diniz (nosso designer: site e revista) e a Alessandra Munck (e equipe Color Print, nossa gráfica), Marco Antônio (eu, que escrevo, ajudo e perturbo muito o Ronaldo, nosso designer) e a nossa querida Diretoria que nos apoia e acredita no nosso trabalho e dedicação. E esta união de todos mensalmente faz desta revista o grande sucesso que ela tem até hoje. E ainda ser a ferramenta de contato com o nosso associado, com a área da saúde e patrocinadores. Uma salva de palma para todos e é claro, para você leitor, que nos prestigia.

E não podemos esquecer que Março é o mês das Mulheres e corrigindo, todos os dias são das mulheres...

Todas as mulheres são únicas e merecem ser homenageadas diariamente e em qualquer situação. Mas especialmente neste mês sua existência deve ser recordada e admirada por todos. Feliz mês de março – o mês de todas as mulheres. É preciso reconhecer a coragem, a força e a sensibilidade com que uma mulher vive. Os problemas que enfrenta; os desafios que supera. Nin-

guém imagina as dores que uma mulher conhece ao longo da vida. E é por isso e ainda mais que elas merecem o cuidado, o carinho e a atenção de tudo e de todos. Sem elas o mundo seria cinzento, sem graça e mais injusto. Um mundo sem mulheres seria um mundo sem Paixão. Parabéns para todas as mulheres do mundo!!!

E voltando para as emoções e momentos de 2025, a nossa ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU comemora com grande orgulho seus 70 anos de história. Ao longo dessas sete décadas, a associação tem sido um pilar essencial para a classe médica da cidade, sempre focada em oferecer suporte, aprimoramento e representatividade para seus associados.

A trajetória da Associação Médica é marcada por muita luta e determinação. Desde sua fundação, tem se dedicado à promoção da saúde e ao fortalecimento dos laços entre os profissionais da medicina. A cada desafio enfrentado, a entidade tem se mostrado resiliente, comprometida em garantir que os médicos da região tenham as condições necessárias para exercerem sua profissão com qualidade e dignidade.

Um dos principais valores que norteiam a associação é a preocupação constante com os seus



associados. A Associação Médica de Nova Iguaçu sempre entendeu que, para cumprir sua missão, é imprescindível que seus médicos estejam bem, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Afinal, sem os médicos, não existiríamos. Eles são o coração pulsante da medicina e, por isso, a associação tem como principal objetivo proporcionar benefícios, cursos, eventos e um ambiente de apoio para que cada médico possa se desenvolver e realizar o melhor trabalho possível. Nos últimos 70 anos, a associação tem trabalhado incansavelmente para garantir que os médicos de Nova Iguaçu recebam o reconhecimento e as condições necessárias para exercer sua vocação com excelência. Este marco de 70 anos é uma celebração da força, união e compromisso que os médicos e a própria Associação Médica de Nova Iguaçu têm com a saúde da comunidade, com a evolução da medicina e com a melhoria da qualidade de vida.

O ano de 2025 está apenas começando, e com ele, temos muitos eventos programados! O 12º Ciclo de Gestão já está prestes a começar, trazendo uma excelente oportunidade para os nossos médicos saírem da zona de conforto e continuarem evoluindo em suas carreiras. Este ciclo será um momento de muito aprendizado, troca de ex-



periências e crescimento profissional.

Além disso, em outubro, teremos uma festa de aniversário muito especial para celebrar os 70 anos da Associação Médica de Nova Iguaçu e também o Dia do Médico. A festa acontecerá no dia 17 de outubro de 2025, na Casa de Festas Hollywood, e promete ser uma noite repleta de grandes emoções. Este evento será uma verdadeira homenagem aos nossos médicos e ao legado de dedicação e serviço à comunidade, celebrando com muita alegria e gratidão essas sete décadas de história.

E, neste momento tão difícil que todos estamos vivendo, a associação continua com a campanha **"SEJA UMA EMPRESA PARCEIRA E AMIGA DA AMNI"**. Após tudo que sempre mostramos sobre nossa Casa e o impacto da atual situação, contamos com o seu apoio para manter nossa instituição viva. Seja uma empresa parceira e amiga da Associação Médica de Nova Iguaçu, ajudando a manter nossa Casa e nossa revista em pleno funcionamento.

A sua contribuição é fundamental para que possamos continuar prestando serviços essenciais aos nossos associados e à comunidade. Doe. Faça uma contribuição e ajude a nossa instituição a seguir em frente. Em contrapartida, estaremos divulgando sua empresa para nossa rede de associados e de relacionamentos. Para mais informações, entre em contato com nosso Administrador, Marco Antônio, pelo WhatsApp: +552197517301.

E parabéns a todos os médicos que fazem parte dessa história de sucesso, dedicação e luta. Que o legado da Associação Médica de Nova Iguaçu continue a inspirar muitas gerações de profissionais e a garantir, sempre, um atendimento de qualidade à população.



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](mailto:bacelar.nunes.consultoria@gmail.com)

"MERCADO NÃO SE COMPRA,  
MERCADO SE CONQUISTA"

# Videohisteroscopia

# Videolaparoscopia



**CVI**  
Centro de  
Cirurgia Minimamente  
Invasiva

## CVI 25 Anos

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

- VIDEOHISTEROSCOPIA (Regime Ambulatorial)
- VIDEOLAPAROSCOPIA
- PATOLOGIA CERVICAL

Unimed ft | Amil | SulAmérica | ASSIST | ENGEPLAN | CAPSUL | Postal Saúde

ACEITAMOS CARTÕES EM ATÉ 10x

Rua Barão de Tinguá, 439 Salas 101 e 102 - Centro - Nova Iguaçu  
Tels: (21) 2657-3600 | 2768-5019 | 2668-1807 | 97289-9582 | [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

# TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS

## DEPRESSÃO E METÁSTASE ÓSSEA

A depressão é um transtorno emocional caracterizado por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e perda de interesse nas atividades diárias. Ela pode afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, gênero ou situação social. A depressão é uma condição clínica que interfere significativamente na qualidade de vida. Existem diversas causas para a depressão, como fatores genéticos, alterações químicas no cérebro, traumas emocionais ou estresse prolongado. Em casos de câncer, a depressão pode surgir devido ao impacto psicológico da doença, ao medo do futuro, à dor e aos efeitos colaterais dos tratamentos. Pacientes com câncer muitas vezes enfrentam uma batalha constante contra a doença, e a presença de sintomas depressivos pode piorar essa luta.

A **metástase óssea** ocorre quando células cancerígenas se espalham de seu local original para os ossos. É um estágio avançado de câncer e está associada a diversos tipos de câncer, como os de mama, próstata, pulmão, rim, entre outros. Quando o câncer se espalha para os ossos, ele pode causar dor intensa, fraturas, e até disfunção de outros órgãos. Os pacientes com metástase óssea frequentemente enfrentam tratamentos agressivos e prolongados, que podem incluir quimioterapia, radioterapia, terapias alvo e, em alguns casos, cirurgia.

A dor associada à metástase óssea pode ser debilitante, e em muitos casos, torna-se crônica. Além disso, a incapacidade de realizar atividades diárias e a incerteza sobre a progressão da doença podem gerar um profundo sofrimento psicológico.



A combinação de dor física e o peso emocional de uma doença incurável podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como a depressão.

Quando a metástase óssea é diagnosticada, muitos pacientes podem se sentir sobrecarregados e impotentes diante da gravidade da doença. A dor constante e a dificuldade de movimento podem limitar a independência e gerar sentimentos de desesperança. Esses fatores são gatilhos comuns para a depressão, que pode agravar ainda mais a situação, criando um ciclo vicioso.

Pacientes com câncer, especialmente os com metástase óssea, frequentemente experimentam uma diminuição na qualidade de vida. O impacto físico e psicológico é tão profundo que muitos podem não apenas enfrentar os desafios de saúde física, mas também o peso emocional de lidar com o medo da morte e o sofrimento constante. Isso pode desencadear ou intensificar sintomas depressivos, como perda de apetite, insônia, sensação de inutilidade e isolamento social.

É essencial que pacientes com metástase óssea recebam não apenas tratamento físico adequado, mas também apoio psicológico para lidar com a depressão. O tratamento deve ser multidisciplinar, envolvendo oncologistas, psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida do paciente.

Em alguns casos, medicamentos antidepressivos podem ser prescritos para ajudar no controle dos sintomas depressivos, sendo importante que o tratamento seja ajustado de acordo com as necessidades do paciente e com a evolução da doença.

O suporte familiar e social também é fundamental, proporcionando uma rede de apoio emocional que possa aliviar o peso da doença.

### Conclusão

A depressão e a metástase óssea, embora sejam condições diferentes, podem se entrelaçar de



maneiras complexas na vida dos pacientes com câncer. A presença de dor crônica, limitações físicas e incerteza quanto ao futuro pode gerar um impacto psicológico profundo, muitas vezes resultando em depressão. Por isso, é fundamental que o tratamento oncológico inclua não apenas cuidados médicos para combater a doença, mas também suporte emocional e psicológico para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e ajudá-los a enfrentar os desafios impostos pela condição.

O cuidado integral do paciente, que leva em consideração tanto as necessidades físicas quanto emocionais, é a chave para um tratamento mais humano e eficaz, permitindo que o paciente não apenas lute contra o câncer, mas também encontre formas de viver de maneira mais digna e equilibrada, apesar das adversidades.

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 COLORRETAL: UM TUMOR PREVENÍVEL, MAS AINDA NEGLIGENCIADO.



O câncer colorretal é um dos tumores mais comuns no Brasil e no mundo. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), esta neoplasia está entre as três mais incidentes tanto em homens quanto em mulheres, atrás apenas dos cânceres de mama e de próstata. Apesar da alta ocorrência, a doença ainda é pouco debatida e a maioria das pessoas desconhece as formas de prevenção e de rastreamento.

No triênio de 2023 a 2025, são esperados cerca de 45.630 novos casos por ano, com uma incidência maior nas regiões Sudeste e Sul, de acordo com levantamento do INCA. Apesar de sua prevalência, o câncer colorretal é um dos tumores mais preveníveis, graças à possibilidade de diagnóstico precoce e à identificação de lesões pré-cancerosas por meio de exames como a colonoscopia.

Entretanto, no Brasil, 70% dos casos são detectados em estágios avançados, o que reduz as chances de cura e torna o tratamento mais complexo.

Entre os principais fatores de risco estão o histórico familiar, doenças inflamatórias intestinais, sedentarismo, alimentação rica em carnes processadas, tabagismo e consumo excessivo de álcool. Ainda assim, grande parte da população não está ciente de que pequenas mudanças no estilo de vida, como adotar uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas e evitar o cigarro, podem reduzir consideravelmente os riscos de desenvolver a doença. Devido à desinformação, o câncer colorretal é diagnosticado tardiamente.

Quando diagnosticado em estágios avançados, o câncer colorretal traz graves consequências para o paciente. O tratamento tende a ser mais agressivo, incluindo cirurgias extensas, quimioterapia e radioterapia. Além disso, a taxa de sobrevivência diminui significativamente.

Para pacientes que descobrem o tumor em fase inicial, a taxa de sobrevivência é superior a 90% após cinco anos, enquanto aqueles diagnosticados em estágios avançados enfrentam prognósticos bem menos favoráveis.

An infographic with a dark blue background. On the left, there is a circular logo with a white snake-like figure and the text 'MARÇO Azul Marinho'. To the right of the logo, the text reads 'Silencioso no início, e prevenível com informações corretas'. Below this, it says 'Saiba tudo sobre o câncer colorretal.' On the right side of the infographic, there is a rounded rectangular inset showing a medical professional pointing to a model of the human digestive system, similar to the one in the main image. The overall design is clean and professional.

O maior desafio é que, nos primeiros estágios, o câncer colorretal, na maioria das vezes, é assintomático ou apresenta sinais inespecíficos, como alterações no hábito intestinal, sangramento nas fezes, fadiga e perda de peso. Por isso, o rastreamento precoce é essencial para evitar a progressão silenciosa da doença.

Diferentemente de outros tipos de câncer, o colorretal é altamente prevenível. A maioria dos casos tem origem em pólipos – pequenas alterações no revestimento do intestino que podem levar anos para se transformar em tumores malignos. A colonoscopia é o exame mais eficiente para detectar e remover pólipos adenomatosos, que são lesões pré-cancerosas.

A Sociedade Brasileira de Coloproctologia recomenda que o rastreamento comece aos 45 anos para indivíduos sem sintomas e sem histórico familiar. Para aqueles com fatores de risco, a investigação precisa ser iniciada ainda mais cedo. O exame permite a visualização total do intestino e a remoção dos pólipos.

Além da colonoscopia, hábitos saudáveis, como uma dieta rica em fibras, frutas e vegetais, e exercícios regulares, reduzem o risco de desenvolver a doença. No entanto, a chave para o sucesso na prevenção é o diagnóstico precoce.

Apesar dos desafios, com a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e a adoção de hábitos saudáveis, podemos mudar o cenário de diagnóstico tardio da doença. É hora de agir: faça consultas e exames regularmente e adote um estilo de vida saudável.

Juntos, podemos prevenir o câncer colorretal.



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**

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



**CHAVE PIX**  
tesouraria@casadomenor.org.br

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

**BANCO ITAÚ**  
AG: 0201 C/C 54916-9

**CNPJ: 32.011.876/0001-20**

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

**WWW.CASADOMENOR.ORG.BR**

**f /CasadoMenorSaoMiguelArchanjo**

**@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



CUIDA

Centro Av. Marechal Floriano Peixoto, 2024,  
sobreloja



DRIVE-THRU

Centro Av. Doutor Mário Guimarães, 347

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

CUIDA

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



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

21 **99318-8410**



LOJAS



APP/SITE



DELIVERY

# INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE REPETIÇÃO NO IDOSO

A incontinência urinária de repetição em idosos é um problema comum e multifatorial, podendo impactar significativamente a qualidade de vida. As principais causas incluem:

## 1. Tipos de Incontinência Urinária:

**Incontinência de esforço:** Perda involuntária ao tossir, espirrar ou fazer esforço.

**Incontinência de urgência (bexiga hiperativa):** Necessidade súbita e incontrolável de urinar.

**Incontinência mista:** Combinação das duas anteriores.

**Incontinência por transbordamento:** Retenção urinária que leva a escapes involuntários.

**Incontinência funcional:** Dificuldade de chegar ao banheiro a tempo devido a limitações físicas ou cognitivas.

## 2. Causas Comuns:

- Fraqueza do assoalho pélvico (principalmente em mulheres).
- Hiperplasia prostática benigna (HPB) em homens.
- Infecções urinárias de repetição.



- Doenças neurológicas (AVC, Parkinson, Alzheimer, neuropatia diabética).

- Uso de medicamentos (diuréticos, sedativos, antidepressivos).

- Redução da capacidade vesical com o envelhecimento.

## 3. Diagnóstico:

- Anamnese detalhada sobre hábitos urinários e sintomas.

- Exames físicos (avaliação neurológica e urológica).

- Exames laboratoriais (EAS, urocultura).

- Ultrassonografia de vias urinárias (para descartar obstrução).

- Estudo urodinâmico (em casos persistentes).

## 4. Tratamento:

**Medidas comportamentais:** Treinamento da bexiga, controle da ingestão de líquidos e evitar café e álcool.

**Fisioterapia pélvica:** Exercícios de Kegel e biofeedback.

**Medicamentos:** Antimuscarínicos e agonistas

beta-3 para bexiga hiperativa, alfabloqueadores para HPB.

**Cirurgia:** Em casos de falha no tratamento clínico, pode ser indicada cirurgia corretiva, como sling ou neuromodulação sacral.

Se a incontinência for recorrente, o ideal é um acompanhamento multidisciplinar com geriatra, urologista e fisioterapeuta pélvico.



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

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

# HOSPITAL UNIMED NOVA IGUAÇU: CONCRETIZAÇÃO CADA VEZ MAIS PRÓXIMA

A diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu dá um passo decisivo para a abertura do seu hospital. Após um longo processo, foi assinado o contrato da operação financeira Sale and Leaseback (SLB) com o Fundo de Investimento Basílica Partners, no dia 06 de fevereiro, em São Paulo. A maior parte do recurso quitou a enorme dívida acumulada decorrente de financiamentos bancários adquiridos em 2018 para a construção do complexo hospitalar. Conforme planejamento e decisão firmada em Assembleia Geral Extraordinária (AGE) com os cooperados, a fatia restante do capital viabilizará a inauguração do hospital de forma faseada, começando pelo Centro de Imagem. Durante todo o período, em nenhum momento os cooperados foram onerados ou tiveram depredado seu patrimônio, construído ao longo de 53 anos. Neste contexto, a assistência aos beneficiários também não sofreu nenhum prejuízo. Ao assumirem a gestão, em julho de 2021, os diretores – Joé Gonçalves Sestello (Diretor Presidente), Jorge Luiz Gonçalves Andrade (Diretor Vice-Presidente), Christian Campos Ferreira (Diretor Econômico-Financeiro) e Carlos Alberto Vianna (Diretor Administrativo) – foram incansáveis na busca da melhor solução para o grave problema, que comprometia a sustentabilidade da operadora. Toda a trajetória contou com a sinergia dos Conselhos de Administração e Fiscal da Unimed e da Unipasa, e do Conselho Técnico da Unimed.

– Com a união e o trabalho de todos vamos inaugurar uma nova era de prosperidade, com plena preservação da operadora e expansão dos seus serviços próprios. Todo esse caminho, calcado na integridade, transparência e responsabilidade, irá fortalecer ainda mais a nossa Unimed Nova Iguaçu no território local, estadual e nacional. Agradecemos, mais uma vez, a confiança de todos. Juntos, somos mais fortes – enfatizou o presidente.



Jorge Luiz Andrade, Carlos Alberto Vianna, Joé Sestello e Christian Ferreira, aliviados com solução para o problema financeiro da cooperativa



Conselheiros na sede Administrativa da Unimed, em tempo real, também assinam contrato com grupo investidor



Em São Paulo, diretores registram momento ao lado do cooperado José Maria Azevedo (conselheiro Fiscal da Unipasa), e representante do grupo investidor e do Banco Itaú

## A opinião dos nossos conselheiros



“Podemos dizer que vamos respirar um pouco melhor a partir da assinatura do leaseback. Tínhamos uma programação de inauguração do hospital em 2020 e, infelizmente, fomos atropelados pela pandemia. Essa solução pretende ser definitiva, pois cessa nossos débitos anteriores muito severos e, com a possibilidade real de abriremos o maior hospital da Baixada Fluminense, vamos fortalecer nossa operadora. Esse hospital será o farol para os moradores da Baixada que poderão se tratar em Nova Iguaçu de uma forma eficaz. Tudo o que a gente vê para o futuro é um cenário de prosperidade.” – **Paulo Roberto Pereira de Sant'Ana, presidente do Conselho de Administração da Unimed Nova Iguaçu**



“É um momento muito importante onde a gente fica livre das dívidas bancárias que eram difíceis de resolver e não havia nenhuma previsibilidade. O leaseback é uma alternativa muito boa para que a gente consiga inaugurar o nosso hospital e pagar nossas dívidas. Ficamos ainda com uma dívida administrável e, com o hospital sendo inaugurado, as possibilidades são imensas. Se fôssemos fazer de outras formas teríamos uma desvalorização do patrimônio. Esse é caminho certo neste momento. As coisas podem mudar, as ideias mudam, mas no momento não tínhamos opção melhor.” – **Harleson Soares Vieira, conselheiro do Conselho de Administração da Unimed Nova Iguaçu**



“É um marco extremamente importante para a Unimed Nova Iguaçu, depois de todos os problemas que vimos enfrentando com a quebra da Unimed Rio, o espólio da Unimed Rio sendo assumido pela Unimed Ferj, a atual política do país que complica muito a atuação das operadoras de saúde, a própria situação da saúde no país pós uma pandemia... Enfrentamos sérios problemas financeiros e acho que hoje, ao assinar o leaseback, começamos a ver uma luz no final do túnel, começamos a ter um pouco de oxigênio para respirar e poder trabalhar colocando a Unimed no seu devido lugar.” – **Javert do Carmo Azevedo Filho, presidente do Conselho de Administração da Unipasa**



“É um momento chave para a operadora, de grande importância para a abertura do hospital. Foi fundamental conseguir esse recurso através do leaseback para abriremos o nosso centro de imagem, o centro cirúrgico e a emergência. Desenvolvendo a verticalização do atendimento em nossa cooperativa conseguiremos obter mais lucros e remuneração com vistas ao cooperado. Fortalecendo nossa marca, poderemos crescer em número de vidas e tornar nossa cooperativa autossustentável, a fim de não passarmos mais por essas turbulências que estamos passando, inclusive, em função da dependência que ainda temos do intercâmbio.” – **Wendell Severonico Higino, conselheiro do Conselho de Administração da Unimed Nova Iguaçu**



“É um momento histórico, ímpar e, particularmente, acredito que seja uma mudança de paradigma para a nossa operadora. A cooperativa precisa crescer para se mostrar forte, perene e o hospital certamente trará isso. Nosso paciente deixará de ser atendido fora da nossa rede e passará a ser atendido com qualidade e segurança dentro da nossa região, dentro do nosso hospital. É tempo de congraçamento, de alívio, de reconhecimento da atuação da diretoria e dos conselheiros. Se não fossem as pessoas que estão hoje na 'cabeça', não estaríamos vivendo esse momento. São pessoas atualizadas e motivadas para trazer o melhor para a nossa cooperativa.” – **Erick César Mercês, presidente do Conselho Fiscal da Unimed Nova Iguaçu**



“O mercado é extremamente dinâmico. Há 30 anos eu não acreditaria que as agências bancárias físicas deixariam de existir e, hoje, em sua maioria são virtuais. Mesmo as físicas, têm uma demanda muito pequena. Faço essa comparação porque ainda existem pessoas que se assustam com o atual momento. A Unimed Nova Iguaçu não está vendendo seu hospital. A operação, a essência, continua Unimed. A Unimed está vendendo o imóvel. Quantos imóveis o Bradesco tem? Tomar essa decisão foi uma sacada muito inteligente, um acompanhamento do dinamismo do mercado. Vamos usar esse dinheiro dentro da operação e ele irá render mais. Vamos colher frutos em muito menos tempo do que se imagina. Não duvido que outras cooperativas farão a mesma coisa em algum momento.” – **Gilmar de Oliveira Pacheco, diretor vice-presidente do Conselho de Administração da Unipasa**



“A cooperativa evoluiu, cresceu e durante esses 30 anos que estou cooperado tivemos cenários bons e ruins. Estamos lidando com um cenário difícil no Sistema Unimed e em todo o mercado da saúde suplementar. Vejo a possibilidade de darmos um passo para frente e, colocando o hospital para funcionar, teremos mais chance de fornecer um serviço melhor para nossos usuários, angariar novos usuários e aumentar nossa receita direta e indireta. Será uma chance de se diferenciar das demais empresas.” – **Marcio Luiz da Cunha Filho, conselheiro do Conselho de Administração da Unimed Nova Iguaçu**



“A assinatura do leaseback é uma virada de página, o início de novos rumos. Seguimos maiores e vamos dar continuidade ao projeto de verticalização da operadora, trazendo maior sustentabilidade e mais saúde financeira. É um dia marcante para todos os funcionários, gerentes, diretoria, conselheiros e todos os cooperados que não têm a ideia do que ocorreu nesses últimos dois anos. Foram reuniões intermináveis a fim de encontrar a melhor solução. Me sinto orgulhoso em participar desse momento, de integrar esse time que faz parte da cooperativa e está possibilitando essa mudança de paradigma para a nossa Unimed.” – **Paulo Arthur Gomes dos Santos, conselheiro do Conselho de Administração da Unimed Nova Iguaçu**



“Vamos viver uma nova realidade a partir de agora com a ampliação dos nossos recursos próprios. Uma vez que a gente encerre a dívida bancária, seguimos para a abertura do nosso hospital próprio, o que nos proporcionará crescimento. O objetivo principal sempre é ofertar um bom atendimento ao cliente, aumentar a nossa carteira, o que refletirá na expansão da nossa produtividade e na geração de novos empregos.” – **Adérito das Neves Coelho, membro do Conselho de Administração da Unipasa**



# UNIMED NOVA IGUAÇU: GESTÃO TRANSPARENTE E EFICIENTE PARA O SUCESSO DOS NEGÓCIOS

Em um cenário cada vez mais competitivo, a gestão exige da diretoria executiva mais do que conhecimento técnico e experiência. A transparência, a integridade e o compromisso com as boas práticas de governança são pilares fundamentais que vêm garantindo a sustentabilidade e o crescimento do negócio. Os relatórios setoriais demonstram resultados significativos para a operadora a cada ano, fruto das iniciativas assertivas da alta gestão, aliadas à dedicação e ao profissionalismo de todo o time unimediano.

A seguir, destacamos os resultados de alguns setores:

### - Atendimento personalizado ajuda a preservar carteira de clientes

O departamento de Relacionamento com o Cliente apresentou excelente desempenho em 2024: mais de 12.900 atendimentos, mais de 3.700 negociações e mais de R\$ 2,9 milhões revertidos para o caixa da cooperativa. Criado em julho de 2022, o setor é responsável pela manutenção da qualidade e da sustentabilidade da carteira de clientes, através da redução da taxa de evasão e recuperação de beneficiários.

Segundo o diretor Econômico-Financeiro, Christian Ferreira, a inadimplência é a principal razão de cancelamento do plano de saúde. A análise permanente da carteira permite identificar previamente problemas financeiros e outros fatores. Os dados apurados subsidiam a atuação da equipe com precisão e rapidez, evitando a saída do cliente, ou ainda negociando pagamentos pendentes.

### - Melhor negociação reduz custos com OPME

Responsável pela compra de órteses, próteses e materiais especiais, o setor de OPME fechou o balanço de 2024 registrando expressiva economia, apesar do aumento do número de solicitações acolhidas de janeiro a dezembro. As negociações realizadas pela equipe para aquisição dos itens, após parecer da consultoria e da Junta Médica, resultaram na economia de R\$ 18.942.625,99 para os cofres da cooperativa. Em 2023, conforme gráfico a seguir, a redução foi de R\$ 14.502.238,77.

— Ainda que tenhamos recebido 932 solicitações a mais, na comparação com 2023, foi possível fechar o ano com uma redução significativa. São esforços dedicados de todas as gerências e suas equipes com a meta principal de cortar desperdícios e buscar sempre a sustentabilidade do negócio. A capacitação permanente de profissionais estratégicos, a implementação de indicadores de desempenho e o monitoramento eficiente vêm sendo aliados cruciais nesse processo de modernização da gestão do nosso negócio”, analisa o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade.

## Evolução de desempenho

2024



### - Eficiência da Ouvidoria mitiga custos

A equipe da Ouvidoria desempenha um importante papel na organização, por ser um dos principais canais de diálogo entre o beneficiário e a cooperativa. A boa performance já é conhecida, inclusive reconhecida com selo de qualidade concedido pela Unimed do Brasil. A eficiência também é demonstrada em valores: em 2024, o custo mitigado com a reanálise de demandas alcançou a cifra de R\$ 1.280.000,00, e 95% correspondem ao percentual de resposta dentro do prazo (até 07 dias úteis). Os valores do custo mitigado são calculados com base na RN 489/22, que dispõe sobre a aplicação de penalidades para as infrações à legislação dos planos privados de assistência à saúde.

## Nossos números em 2024



Os relatórios mensais mostram que nossos clientes preferem buscar o diálogo através da Ouvidoria, diminuindo significativamente a procura pelos canais externos, como NIP (ANS), Reclame Aqui, Consumidor.gov.br, Procon e Judiciário. A análise criteriosa dos dados aponta os pontos fortes e as melhorias, ou seja, é uma atividade que permanentemente inova preconizando o jeito de cuidar Unimed.

ANO	2023	2024	DIFERENÇA +
TOTAL DE PROCESSOS	3064	3996	932
VALOR INICIAL	R\$ 39.454.199,37	R\$ 51.746.887,84	R\$ 12.292.688,47
VALOR AUTORIZADO	R\$ 24.881.680,93	R\$ 32.804.261,85	R\$ 7.922.580,92
SAVING	R\$ 14.572.518,44	R\$ 18.942.625,99	R\$ 4.370.107,55

Quantidade de reanálises revertidas x Custo mitigado (ex: R\$ 80.000 multa inicial da ANS quando há abertura de NIP - RN 259)

## Reanálises

% Revertidas

20%

% Mantidas

80%



Custo Mitigado Reanálises revertidas

R\$ 1.280.000,00

# A CRISE DA SAÚDE SUPLEMENTAR: SURPRESA DE ALGUNS OU OPORTUNISMO DE OUTROS?

Por **Joé Sestello**

Nos últimos anos acompanho a explosão de conteúdos a respeito da crise do mercado da saúde suplementar no Brasil. Uma realidade que afeta todas as operadoras de planos de saúde, independente do seu porte ou modelo de negócio. O complexo contexto envolve fatores econômicos, sociais e regulatórios. A pandemia de Covid-19, por exemplo, exacerbou os custos assistenciais, enquanto a redução do emprego formal e o fechamento de milhares de empresas, resultantes das medidas de contenção da pandemia, levaram a uma diminuição na base de clientes dos planos de saúde elevando o desequilíbrio financeiro das operadoras.

Outro fator crítico foi o negativo percentual de reajuste de -8,19% aplicado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) em 2021. Essa medida, embora tenha visado proteger os consumidores, resultou em um colapso nas contas das operadoras de saúde, que já enfrentavam desafios significativos. O envelhecimento da população e a falta de oxigenação nas carteiras de clientes de muitas operadoras também contribuíram para o aumento das despesas, intensificando o desequilíbrio econômico-financeiro.

Ademais, a movimentação de grupos econômicos, caracterizada por fusões e aquisições, revela uma tentativa de fortalecimento em meio à crise. Entretanto, essas movimentações são frequentemente apresentadas como avanços, enquanto na realidade refletem a fragilidade de suas estruturas e/ou modelos econômicos. Diferentemente do Sistema Unimed, essas organizações possuem acesso a mercados financeiros e investimentos estrangeiros, o que lhes confere uma certa proteção que as cooperativas enfrentam com maior dificuldade.

Embora a instabilidade em algumas cooperativas Unimed não deva ser uma surpresa, é crucial entender que ela não é um fenômeno isolado. É

parte de um cenário mais amplo que requer uma blindagem do Sistema Unimed frente à obscuridade criada por alguns grupos econômicos. Para alguns a exploração das dificuldades do Sistema Unimed permite a criação de um cenário virtual do caos, inclusive com o comprometimento da marca. É um exemplo de oportunismo capitalista para atender a uma fatia do mercado que tenta o equilíbrio entre o crescimento e a prática predatória.

Diante desta realidade é vital proteger o Sistema Cooperativista a fim de salvaguardar o mercado de trabalho médico que foi arduamente construído ao longo de mais de cinco décadas, gera milhares de empregos diretos e indiretos, e oferece serviços de saúde de qualidade em todo o território nacional, evidenciando a sua pujança e presença. Os cooperados, por sua vez, precisam se mobilizar em busca de soluções para a reestruturação do Sistema.

Neste contexto, a atuação da ANS, ao facilitar a migração da carteira da Unimed Rio para a Unimed Federação do Rio de Janeiro (Ferj) e auxiliar na recuperação da Unimed Nacional, é um sinal de compromisso com a saúde suplementar, demonstrado por meio de uma regulação justa e equilibrada. Contudo, é imperativo que os cooperados ajam de forma proativa, praticando a clínica médica focada no custo/efetividade, na ética/ciência, assim como participando ativamente das decisões da sua cooperativa. Valorizar os serviços próprios e fortalecer a intercooperação resultará em mais benefícios, como redução de custos, ganhos de escala e possibilidade de criação de novos negócios para as cooperativas.

Somos o maior Sistema Cooperativo Médico do mundo: 339 cooperativas; 116 mil médicos cooperados; 19,7 milhões de clientes; mais de 29 mil hospitais, clínicas e serviços credenciados; 163 hospitais próprios, além de prontos atendi-

mentos, laboratórios e centros de diagnósticos; temos 38% de participação no mercado nacional de planos de saúde; geramos 143 mil empregos diretos e 21% dos médicos no Brasil atendem Unimed. O esforço coletivo em prol da oferta de assistência segura e humana para os beneficiários, a defesa pela perenidade do mercado de trabalho médico digno, aliadas às boas práticas de governança pautaram nossa construção e alicerçam nosso futuro próspero e sustentável. Sendo assim, entendo que não existe surpresa a respeito do cenário atual da saúde suplementar face aos inúmeros acontecimentos ocorridos nos últimos anos e, muito menos, espaço para o oportunismo de alguns grupos. No final, compreendo que precisamos estar unidos, com espírito cooperativista, blindando a marca e trazendo a verdade para o centro das negociações.

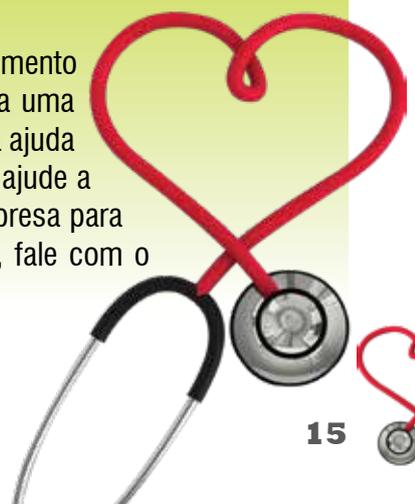
**Joé Sestello é Diretor Presidente da Unimed Nova Iguaçu**



## 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



# DOAÇÃO DE SANGUE: COLABORADORES PARTICIPAM DO BLOCO DA SOLIDARIEDADE

Na Unimed Nova Iguaçu, dezenas de colaboradores vestiram a fantasia da solidariedade rumo ao Hemório para mais uma campanha de doação de sangue, nos dias 10, 11 e 12 de fevereiro. A harmonia nota 10 contagiou os participantes em mais uma edição desta importante ação que ocorre duas vezes ao ano, sempre nos



Campanha é realizada com a participação dos colaboradores duas vezes ao ano

meses de fevereiro e julho. O objetivo é um só: reforçar os estoques antes do Carnaval, período em que a demanda por transfusões aumenta devido ao maior número de acidentes. A atividade, organizada pelo setor de Sustentabilidade, conta com o apoio da diretoria.

Na opinião do vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, os colaboradores são nota 1.000 quando o quesito é ajudar ao próximo. Ao longo do ano, a singular promove diversos projetos pautados na responsabilidade social e sustentabilidade, por acreditar na força do ato coletivo humanitário. “Nossos valores estão fundamentados na ajuda mútua e responsabilidade, democracia, igualdade, equidade e solidariedade. Daí nossa motivação em desenvolver iniciativas desta natureza. Doar sangue é um gesto nobre que pode salvar até quatro pessoas. E para ser um doador é muito simples: basta estar descansado, bem alimentado, hidratado e não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas doze horas”, destaca.



Voluntários solidários se unem em prol da vida

**Centro de Atendimento Multidisciplinar**

**Espaço Cuidar Bem - Centro Oncológico**

**Espaço Cuidar Bem - Laboratório**

**Espaço Cuidar Bem - Centro Oncológico**

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

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

**Central de Vendas**  
(21) 2667-2060

**Unimed**  
Nova Iguaçu

CRÉDITO: GUSTAVO

# ESMERALDITE

A esmeralda, como todos sabem, é uma pedra semipreciosa, na cor verde, que compõe o anel de formatura dos médicos. A desinência "ite" é usada, em medicina, para definir a doença como uma inflamação. Dessa forma, esmeraldite seria, em síntese, uma inflamação da pedra do anel do médico. Na prática, classificamos como esmeraldite um conjunto de doenças que só dão em médicos.

Pode parecer estranho essa seletividade, mas médico tem as doenças mais inusitadas e as complicações mais bizarras que pode acometer um paciente.

Se médico andar a cavalo, pega Babese, porque o carrapato do cavalo que andou estava infectado. Quando médico sofre uma fratura, é daquelas da rebimboca da parafuseta de um osso extranumerário. Cirurgia de médico quando infecta é por uma bactéria super, mega, ultra-rara, que nenhum infectologista conhece. Médico quando enfarta descobre que tem uma anomalia congênita na cordoalha infero-lateral esquerda da válvula Mitral do coração, e que só há um único caso desse descrito no mundo, diagnosticado num paisinho da África. Médico quando faz vasectomia, ela falha e ele volta a engravidar a mulher. Médico quando tem paralisia facial, não se descobre a causa e deixa a boca torta para sempre. Dengue em médico é sempre hemorrágica. Colecistectomia em médico solta o clip e causa abdome agudo, devido ao derramamento de biliar na cavidade abdominal. Laparoscopia em médica perfura a bexiga ou o intestino. As próteses de silicone de mamas que perfuram sozinhas são sempre de médicas. Se médico der uma furadinha com uma agulha, era de paciente infectado com vírus da AIDS.

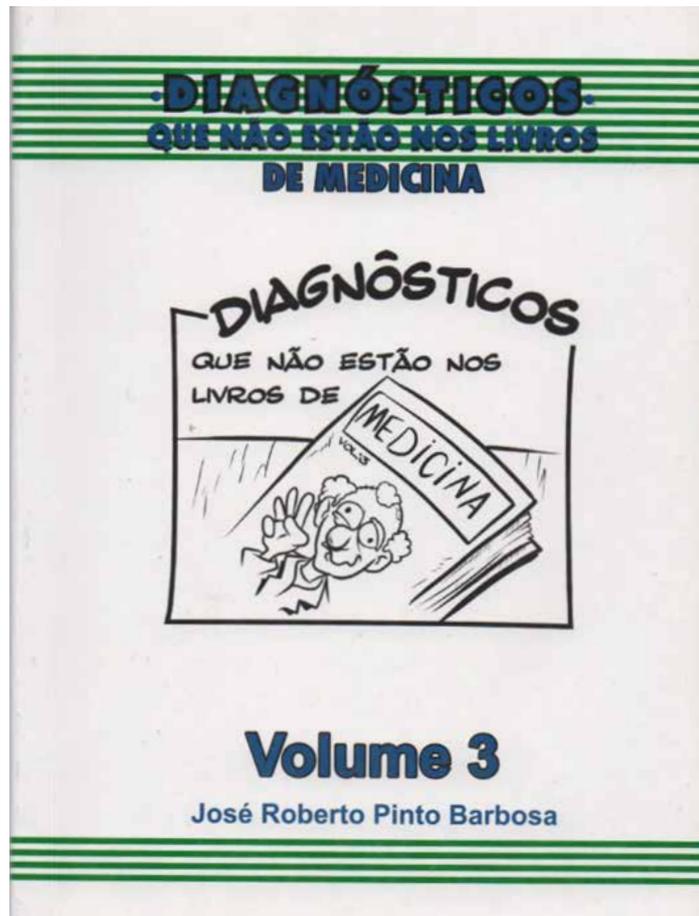
O tratamento é diverso, dependente de qual enrascada o médico se meteu. O melhor é a prevenção: Não seja médico!!!

P.S.: Um leitor me arguiu se essa crueldade nosológica com os médicos não seria um castigo divino, pelas sacanagens que aprontamos para as pessoas, como por exemplo, escrever esse livro?

Fonte: Volume 03 – "Diagnósticos que não estão nos livros de Medicina"



Fonte:



## 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

# PROGRAMA SAEDAS INICIA ANO LETIVO LEVANDO ATENDIMENTO DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL ÀS ESCOLAS MUNICIPAIS DE NOVA IGUAÇU

Nova Iguaçu iniciou, na segunda-feira (24/02), o calendário de atendimentos do programa "Rede Saedas - Proteção Integral à Criança e ao Adolescente". A iniciativa leva serviços médicos e sociais aos alunos matriculados nas escolas municipais e creches conveniadas à Prefeitura, facilitando o acesso aos cuidados, o acolhimento das crianças e seus familiares.

Atuando desde 2019, o Saedas realiza atendimentos itinerantes nas escolas. Para isso, conta com cinco ônibus equipados com profissionais da saúde, que se deslocam até as unidades de ensino oferecendo serviços de pediatria, vacinação, acolhimento aos responsáveis, encaminhamentos para exames e consultas com especialistas da rede pública de saúde de Nova Iguaçu.

"Com o início do ano letivo, também retomamos o atendimento do projeto Saedas. Nosso objetivo é cuidar ainda mais dos nossos alunos, levando serviços de saúde, educação e assistência social, o que certamente contribuirá para o bem-estar das famílias e para o desempenho escolar das crianças", afirmou o prefeito Dudu Reina.

O projeto envolve equipes das secretarias municipais de Assistência Social, Saúde e Educação. Este ano, a primeira parada dos ônibus será na Escola Municipal Antônio Pinheiro Guimarães Victory e na creche conveniada ao município,



Coração de Mãe, ambas localizadas na URG Miguel Couto.

A rede municipal de ensino de Nova Iguaçu conta com cerca de 66 mil estudantes em 151 escolas. Os ônibus do Saedas circularão pela cidade ao longo do ano, atendendo as unidades de ensino

conforme o cronograma elaborado pela Secretaria Municipal de Educação (SEMED). Para serem atendidas, as crianças precisam estar acompanhadas dos pais ou responsáveis, que devem autorizar a avaliação médica, a aplicação de vacinas e a marcação de exames.

## NOVA IGUAÇU PROMOVE AÇÃO DE REFLORESTAMENTO NO MACIÇO GERICINÓ-MENDANHA

Uma semana depois de combater um incêndio florestal na APA Gericinó-Mendanha, a Secretaria Municipal de Agricultura e Meio Ambiente (Semam), por meio do Setor de Áreas Verdes (SAVE), promoveu o plantio de mais de 3.330 mudas de cerca de 80 espécies nativas da Mata Atlântica. O reflorestamento é uma ação compensatória da MRV determinada pela SEMAM, para cumprimento do Plano Municipal de Mata Atlântica (PMMA) e aconteceu nos fundos do Condomínio Residencial Tupinambás, próximo à Estrada

de Madureira. O SAVE integra a Subsecretaria de Licenciamento e Fiscalização Ambiental.

A iniciativa cumprida pelo PMMA tem o objetivo reduzir as ilhas de calor, fixar o solo e recuperar aproximadamente 03 hectares de vegetação nativa. O projeto



contribuiu diretamente para a melhoria da qualidade de vida dos moradores da região e da preservação ambiental no município. Parte do plantio será feito em parceria com a população. "Diante da emergência climática global, plantar árvores não é apenas uma medida ecológica, mas uma necessidade urgente para

garantir um futuro sustentável para as próximas gerações. Investir no reflorestamento significa investir na vida, na qualidade do ar, na proteção dos recursos hídricos e na resiliência do planeta", destacou o secretário de Meio Ambiente, Edgar Martins.

As mudas plantadas foram adquiridas de produtores registrados no Registro Nacional de Sementes e Mudanças (RENASSEM) e incluem espécies como Açoita-cavalo, Albizia-branca, Angico, Araribá, Alecrim-de-campina, Canafístula, Pau-brasil, entre outras.

# NOVA IGUAÇU: “ROTA DA MULHER SEMUNI” REÚNE CENTENAS DE MULHERES EM CABUÇU



Cabuçu foi o primeiro bairro na “Rota da Mulher SEMUNI”. Nesta segunda-feira (10), o projeto, promovido pela Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal da Mulher (SEMUNI), desembarcou na quadra poliesportiva da Praça de Cabuçu. Centenas de mulheres da região foram ao local em busca de serviços gratuitos voltados exclusivamente para o público feminino, como atendimento em saúde, assistência social, beleza e estética.

A ação, que será realizada em diferentes bairros da cidade até o dia 15 de março, acontece em alusão ao Dia Internacional da Mulher, celebrado no último sábado (08/03). Em Cabuçu, as mulheres aproveitaram a oportunidade para fazer exames, como mamografia e ultrassonografia transvaginal, além de atendimentos médico e odontológico, vacinação e testes rápidos de IST's.

Além dos serviços de saúde, elas aproveitaram o dia para um autocuidado e receberam maquiagem, penteado e design de sobrancelhas. Para Doutora Roberta, vice-prefeita de Nova Iguaçu e secretária municipal da Mulher, a autoestima das mulheres é fundamental em diversos aspectos.

“É através deste autoconhecimento e autocuidado que estas mulheres irão se empoderar e se reestruturar no mercado de trabalho e se sentir melhor perante a sociedade”, garante Doutora Roberta, lembrando que a valorização da mulher deve ser diária. “Teremos uma semana de muitos serviços para nossas mulheres, nos quatro cantos de Nova Iguaçu. E a secretária não se limitará a ações esporádicas: o acesso a esses serviços será oferecido de forma permanente na sede da SEMUNI, na Rua Teresinha Pinto, 297”.

A dona de casa Viviane Sevilha da Silva Napoleão, 44 anos, aproveitou a ação para realizar exames de saúde e não perdeu a oportunidade de passar na tenda da beleza feminina. “Este projeto é muito importante, pois reúne vários serviços em um só lugar. Em um único dia fiz mamografia, ultrassonografia transvaginal, maquiagem, sobrancelha e ainda passei no balcão de emprego para buscar uma vaga no mercado de trabalho”, disse a moradora de Cabuçu.

Mulheres homenageadas

Além da oferta de serviços públicos gratuitos

para as mulheres, a “Rota da Mulher SEMUNI” também reconhece ações praticadas por elas consideradas capazes de transformar vidas. Algumas delas foram homenageadas nesta segunda-feira, durante a ação em Cabuçu, com o



Troféu Embaixadora SEMUNI 2025. Ele representa a união entre Secretaria Municipal da Mulher de Nova Iguaçu e lideranças femininas, com o objetivo de aproximar a comunidade e o poder público.

O objeto, criado pela designer Soraya Campos e confeccionado por dez artesãs da cidade, traz a imagem da silhueta de uma mulher em madeira e um penteado composto por flores bordadas à mão. “O troféu representa a solidez e a coragem das mulheres que constroem sua própria história, enquanto as flores coloridas, feitas à mão, tra-

duzem a diversidade, a beleza e a força que cada uma carrega em sua jornada”, explica Soraya.

Entre as homenageadas estava Adriana Santana dos Santos. Atuante no bairro de Cabuçu há 20 anos, ela realiza ações de arrecadação de alimentos e roupas e promove doações às famílias que necessitam deste tipo de apoio. “Dedico esta homenagem a todas as mulheres de Cabuçu que, de forma incansável, lutam pelo espaço que merecem ter na sociedade”, disse Adriana.

Ações vão até domingo

A “Rota da Mulher SEMUNI” terá mais cinco dias de atendimento e vai passar, até sábado (15), pelos bairros Km 32, Jardim Tropical, Vila de Cava, Comendador Soares e Austin. No domingo (16), a ação será encerrada com o plantio de mudas no Paço das Laranjeiras, na Vila Light, por meio do projeto “Mulheres iguaçuanas plantando o futuro”. Confira os locais das próximas ações:

- 11 de março** - Praça do Km 32 - Alameda São Bernardo Lt 18 Qd 02
- 12 de março** - Praça do Jardim Tropical - Rua Damas Batista
- 13 de março** - Praça de Vila de Cava - Rua Vitor Hugo
- 14 de março** - Praça Havana - Comendador Soares - Rua Havana
- 15 de março** - Rua Coronel Monteiro de Bairros - Austin
- 16 de março** - Via Light (altura da Av. Nilo Peçanha) - Paço dos Laranjais - Centro



# MÃES E ACOMPANHANTES DE CRIANÇAS RECEBEM SERVIÇOS DE BELEZA OFERECIDOS PELO HGNI

Em comemoração ao mês das mulheres, o Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) promoveu, na quarta-feira (12/03), mais uma edição do "Dia da Beleza". Mães e mulheres acompanhantes das crianças internadas na pediatria puderam desfrutar de uma manhã de relaxamento e bem-estar, com serviços gratuitos de maquiagem, limpeza de pele e massoterapia.

Voluntárias com experiência em salões de beleza estiveram na unidade de saúde e transformaram a área de recreação da pediatria, por algumas horas, em um grande salão de beleza. O diferencial desta edição foi a presença da massoterapia. Cerca de 25 mulheres foram atendidas, aproveitando a oportunidade para elevar a autoestima e tornar o ambiente hospitalar um pouco mais alegre. Todos os serviços ocorreram com autorização e orientação das equipes de saúde.

"Entendemos que a rotina hospitalar pode ser desgastante tanto para o paciente em recuperação quanto para seus pais ou responsáveis. Buscamos oferecer serviços de humanização e acolhimento que ajudem a tornar esse momento de internação menos angustiante. Neste mês da Mulher, pudemos oferecer um serviço de beleza para as mães e responsáveis", comentou o



diretor-geral do HGNI, Ulisses Melo. Priscilla Rodrigues, de 43 anos, aproveitou todos os serviços oferecidos. Além da massoterapia, ela também fez maquiagem e limpeza de pele, com a orientação das profissionais. Aprovando a iniciativa, ela compartilhou sua experiência.

"Foi uma ação bem interessante, e para nós, mulheres, funciona quase como uma terapia! É algo muito legal, porque temos uma rotina sobrecar-

regada com trabalho e o cuidado das crianças; estamos sempre tensas. Então, um dia de lazer é sempre bem-vindo", contou.

A massoterapeuta presente, Cissa Carvalho, de 58 anos, explicou os benefícios da prática e demonstrou seu orgulho em participar da ação.

"A massoterapia é uma técnica de massagem que promove relaxamento e alívio. Hoje, estamos aqui nesta ação social justamente para proporcionar esse alívio às mães que estão aqui há muitos dias. E, como é o mês da mulher, me sinto honrada em poder promover esse dia especial", explicou.

O Dia da Beleza é uma iniciativa mensal organizada pelo HGNI com participação de um grupo de voluntários. A ação visa elevar a autoestima dos pacientes internados, oferecendo serviços de salão de beleza tanto para homens quanto para mulheres.



## 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



# OS AVANÇOS E DESAFIOS DA SAÚDE EM 2025

Neste ano de 2025, vivemos um momento de transformação profunda na saúde, impulsionado por avanços tecnológicos que estão redefinindo o atendimento médico. Tenho observado de perto como essas mudanças impactam tanto os pacientes quanto os profissionais de saúde. É um cenário que traz inovações, mas que exige acuidade.

A digitalização é a maior protagonista dessa revolução. Tecnologias como inteligência artificial, análise de dados em larga escala e dispositivos de monitoramento remoto têm permitido diagnósticos mais rápidos e tratamentos mais precisos. Além disso, os pacientes agora conseguem acompanhar sua saúde de forma contínua, algo inimaginável há poucos anos. Para mim, isso não apenas torna o cuidado mais eficiente, mas também abre espaço para humanizar o atendimento, aproximando ainda mais médicos e pacientes. Ainda podemos destacar que, a partir deste ano, a emissão de recibos médicos em papel deixou de ter validade fiscal. Isso significa que todos os profissionais da área de saúde precisam aderir ao sistema de recibos eletrônicos, regulamentado pela IN RFB 2.240/24.

## A consolidação da telemedicina

A telemedicina se consolidou como uma solução



indispensável. Hoje, consultas online rompem barreiras geográficas e levam atendimento a quem antes estava isolado, seja por viver em áreas remotas ou por limitações de mobilidade. Essa democratização do acesso é um avanço significativo que celebro, mas também acredito que devemos olhar além. A medicina personalizada, que se baseia em dados genéticos e históricos de saúde, continua avançando, oferecendo tratamentos mais eficazes e menos invasivos. Esses progressos representam um futuro promissor, mas não estão isentos de obstáculos.

## Resistência a novas tecnologias e desigualdade de acesso

Entre os desafios mais evidentes, destaco a resistência à adoção de novas tecnologias. Muitos profissionais de saúde ainda relutam em abraçar essas inovações, e alguns pacientes enfrentam dificuldade para confiar ou se adaptar ao novo formato de atendimento. Acredito firmemente que a educação contínua é a chave para superar essas barreiras. Não basta implementar tecnologia; é preciso mostrar que ela complementa o cuidado humano, em vez de substituí-lo.

Outro ponto crucial é a desigualdade no acesso às inovações. Embora a tecnologia tenha o potencial de promover equidade, ela também pode aprofundar disparidades existentes. Regiões com infraestrutura limitada, como áreas rurais ou comunidades com acesso precário à internet, podem ser deixadas para trás. Para mim, o sucesso dessa revolução na saúde está diretamente ligado ao compromisso com a inclusão. Precisamos garantir que essas ferramentas sejam acessíveis a todos, independentemente de classe social ou localização.



Olhando para o futuro, acredito que o maior desafio é encontrar o equilíbrio entre inovação e empatia. As tecnologias podem tornar o sistema de saúde mais ágil e eficiente, mas jamais devem enfraquecer a relação humana no centro do cuidado médico. É necessário alinhar avanços tecnológicos com ações que promovam justiça social e inclusão, para que os benefícios dessa transformação sejam verdadeiramente universais.

## Conclusão

O caminho que temos pela frente é desafiador, mas também repleto de oportunidades. Se conduzirmos essas mudanças com responsabilidade, podemos construir um sistema de saúde que seja não apenas mais tecnológico, mas também mais humano e acessível. Acredito que, com diálogo e ações concretas, transformaremos esses avanços em um legado.

Fonte: <https://www.migalhas.com.br/depeso/423501/os-avancos-e-desafios-da-saude-em-2025>

Escrito por: Francisca das Chagas Felix Leite Muraca

Doutoranda em Ciências da Saúde na Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP. Advogada e contabilista, apresentadora do Programa Em Frente as Feras. Read jurídica na Pront - Plataforma de Saúde.

## SEU CARRO IDEAL É NA CONSULTORIA DO CARRO

Carros 0km e Seminovos

Blindagem credenciada pela Target

Consultoria para ajudar você a encontrar seu modelo ideal



Jerry Barboza  
21 96419-7873



@consultoriadocarro

# EM 2025, A NUTRIÇÃO SERÁ GUIADA PELA PERSONALIZAÇÃO, SUSTENTABILIDADE E ABORDAGENS HOLÍSTICAS, INTEGRANDO SAÚDE INDIVIDUAL E IMPACTO AMBIENTAL.



“

O grande investimento em ciências de dados e bioinformática, juntamente com a busca por abordagens mais personalizadas, faz com que a Nutrição de Precisão seja uma forte tendência para os próximos anos.”



**Rafaela Pereira**

Especialista em Nutrição de Precisão e Analista Científica da Biominas

[LEIA O ARTIGO NA ÍNTEGRA >](#)

De forma simplificada, a Nutrição é a ciência que estuda como os nutrientes influenciam o corpo humano, tanto em contextos de saúde quanto de doenças. Ao longo do tempo, esse campo tem evoluído significativamente, passando de um conhecimento baseado em tradições para uma ciência cada vez mais embasada em evidências.

Nos últimos anos, avanços científicos e mudanças nos hábitos da população têm reconfigurado à forma como enxergamos a nutrição e suas implicações na saúde. A mudança nos estilos de vida, a crescente preocupação com os impactos ambientais, a valorização da saúde física e mental, somados aos desafios impostos pela pandemia de 2019, têm reconfigurado o campo de estudos da Nutrição, estimulando novas abordagens, pesquisas e tendências.

Um exemplo recente é a nova diretriz global para o diagnóstico da obesidade, que vai além do Índice de Massa Corporal (IMC) e passa a considerar outros marcadores, como a circunferência abdominal e o impacto do excesso de gordura na funcionalidade do organismo. Essa mudança, já adotada por entidades como a Sociedade Brasileira de Endocrinologia, reflete uma abordagem mais individualizada e eficaz.

Diante desse cenário dinâmico, algumas áreas da Nutrição se destacam como tendências para 2025. A seguir, apresento alguns dos temas que prometem ganhar relevância neste ano.

### Nutrição de Precisão

O sequenciamento do genoma humano trouxe a possibilidade de entender como diversos fatores podem impactar os genes, dentre eles, os

nutrientes. O advento das ciências econômicas, juntamente com a necessidade de abordagens individualizadas, promoveu o surgimento da Nutrição de Precisão ou Nutrição Personalizada.

Essa abordagem reconhece que cada indivíduo é bioquimicamente único. A resposta a um alimento pode variar significativamente devido a fatores como genoma, microbioma intestinal e estilo de vida, além de características como idade e sexo. Ao considerar essas particularidades, a Nutrição de Precisão busca oferecer um plano alimentar otimizado para cada pessoa, maximizando os benefícios para a saúde e o bem-estar. Ferramentas como testes genéticos e análises da microbiota estão se tornando mais acessíveis e fáceis de usar, permitindo a criação de planos nutricionais individualizados e, consequentemente, popularizando a Nutrição de Precisão.

O grande investimento em ciências de dados e bioinformática, juntamente com a busca por abordagens mais personalizadas, faz com que a Nutrição de Precisão seja uma forte tendência para os próximos anos.

#### Alimentação Plant-Based

A crescente preocupação com os impactos ambientais e a saúde animal impulsiona o avanço de padrões alimentares baseados na sustentabilidade. Além de alimentos orgânicos, do aproveitamento integral de alimentos e das práticas agrícolas mais sustentáveis, a alimentação baseada em plantas, conhecida como Plant-Based, tem se tornado uma tendência no campo da Nutrição.

A preocupação com as mudanças climáticas e seus impactos na produção de alimentos impulsiona a busca por alternativas mais sustentáveis. Além disso, o esgotamento de recursos devido ao crescimento populacional global exige soluções para garantir a produção de alimentos de forma eficiente e com menor impacto ambiental. Ao mesmo tempo, os consumidores estão cada vez mais conscientes dos impactos de suas escolhas alimentares no meio ambiente e buscam por opções mais sustentáveis. Populações ao redor do mundo estão sendo incentivadas a adotar

dietas à base de vegetais para diminuir o impacto ambiental decorrente da produção animal.

Estudos destacam que essa vertente nutricional pode ser uma estratégia benéfica para manutenção da saúde intestinal, promoção do emagrecimento, prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares.

A alimentação plant-based prioriza alimentos e, embora não seja uma vertente restrita, busca-se a minimização do consumo de produtos industrializados. A busca por uma alimentação mais saudável, bem como a preocupação ambiental, coloca essa vertente nutricional como uma forte tendência para 2025.

#### Nutrição Comportamental

A nutrição comportamental tem se destacado por reconhecer que a alimentação transcende a função fisiológica, englobando também aspectos comportamentais complexos. Essa área da nutrição vem experimentando um crescimento exponencial nos últimos anos, e a pandemia de COVID-19 impulsionou ainda mais o interesse dos profissionais por essa temática.

Estudos realizados durante e após a pandemia

destacaram o comer emocional e a busca dos indivíduos por alimentos reconfortantes como doces, chocolates e salgadinhos, um padrão justificado por aspectos psicológicos. A saúde mental é algo que as pessoas têm valorizado, o que promove a nutrição comportamental, visto que a alimentação envolve aspectos psicológicos, sociais e culturais, além dos fisiológicos, e a nutrição comportamental busca entender e modificar esses aspectos para promover hábitos alimentares saudáveis a longo prazo.

A crescente prevalência de obesidade e doenças crônicas relacionadas à alimentação exige abordagens que vão além da simples prescrição de dietas, visando promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares. A preocupação com o indivíduo como um todo, considerando seus aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais, faz da nutrição comportamental uma grande tendência para os dias atuais.

**Fonte:** <https://biominas.org.br/tendencias-da-nutricao-em-2025/>

**Texto escrito por Rafaela Pereira, Especialista em Nutrição de Precisão e Analista Científica da Biominas.**

**PASCHOAL MARTINO**  
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

**QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!**

**NOSSOS EXAMES**

BIOQUÍMICA	URINA
HEMATOLOGIA	FEZES
HORMONAIS	ANATOMIA
IMUNOLÓGICOS	PATOLÓGICA

**NOSSAS UNIDADES**

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

**CONVÊNIOS**

CASSI | grupo caberj | gama | GEAP | Mediservice | Unimed | ft



# O QUE FAZER EM NOVA IGUAÇU: DESCUBRA AS MELHORES ATRAÇÕES E DICAS IMPERDÍVEIS



## Você está procurando o que fazer em Nova Iguaçu?

Situada na Baixada Fluminense do estado do Rio de Janeiro, essa é uma cidade que harmoniza história, cultura e natureza exuberante.

Fundada em 1833, seu desenvolvimento foi marcado por ciclos econômicos, como o cultivo da laranja, que lhe rendeu o apelido de “Cidade Perfume” devido ao aroma das frutas que permeava o ar.

Atualmente, Nova Iguaçu destaca-se por suas atrações turísticas, eventos culturais e belezas naturais, oferecendo uma experiência diversificada para seus visitantes.

### Por que visitar Nova Iguaçu?

Visitar Nova Iguaçu é aproveitar uma cidade que preserva seu patrimônio histórico e natureza enquanto abraça a modernidade.

Com uma rica herança cultural, evidenciada em construções coloniais, igrejas e fazendas históricas, a cidade oferece uma viagem no tempo.

Além disso, suas reservas naturais e parques proporcionam refúgios verdes ideais para quem busca contato com a natureza.

A cena gastronômica local é também bem interessante, com restaurantes que servem desde pratos típicos brasileiros até culinária internacional.

## As principais atrações turísticas de Nova Iguaçu

Se quer saber o que fazer em Nova Iguaçu, podemos apresentar algumas das principais atrações turísticas da cidade: o Complexo Cultural Mário Marques, o Iguaçu Velho e a Fazenda São Bernardino e a Estrada Real do Comércio!

### - Complexo Cultural Mário Marques

O Complexo Cultural Mário Marques, anteriormente conhecido como Complexo Cultural de Nova Iguaçu, é um centro de atividades artísticas. Após sua revitalização, o espaço passou a abrigar o Teatro Sylvio Monteiro, a Casa de Cultura Ney Alberto e a Biblioteca Cial Brito.

O teatro apresenta uma programação variada, incluindo peças teatrais, shows musicais e apresentações de dança.

A Casa de Cultura oferece exposições de arte e oficinas, enquanto a biblioteca disponibiliza um vasto acervo literário para a comunidade. É um ponto de encontro para artistas locais e visitantes interessados em vivenciar a cultura regional.

### - Iguaçu Velho e a Fazenda São Bernardino

Iguaçu Velho é o berço histórico de Nova Iguaçu, onde os primeiros assentamentos foram estabelecidos. A Fazenda São Bernardino, datada do período colonial, é um grande exemplo de arqui-

tetura e do modo de vida da época.

A propriedade preserva elementos arquitetônicos originais, como a casa-grande e a capela, oferecendo aos visitantes uma imersão na história local.

Ainda vão ser feitas reformas e restaurações, com o apoio do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), para torná-la um parque público.

### - Estrada Real do Comércio

A Estrada Real do Comércio é uma rota histórica que conectava o interior ao litoral durante o período colonial, facilitando o escoamento de produtos agrícolas e mercadorias.

Além de apreciar paisagens naturais e marcos históricos ao longo do percurso, a estrada é um convite para uma viagem ao passado e ideal para quem procura o que fazer em Nova Iguaçu que envolva história.

## Explorando a natureza: o que fazer em Nova Iguaçu?

### - Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu

O Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu é uma área de conservação que oferece diversas trilhas ecológicas, mirantes com vistas panorâmicas e áreas para piqueniques.

É um habitat com uma rica biodiversidade, incluindo espécies endêmicas de flora e fauna,

além disso, claro, é um local ideal para caminhadas, observação de aves e contato direto com a natureza.

#### - Reserva Biológica Federal do Tinguá

A Reserva Biológica Federal do Tinguá é uma unidade de conservação de proteção integral, reconhecida por sua importância ecológica. A reserva protege ecossistemas de Mata Atlântica e abriga diversas espécies ameaçadas de extinção.

As visitas são controladas e geralmente requerem agendamento prévio, visando minimizar impactos ambientais. Para os amantes da natureza e pesquisadores, é um destino incrível!

#### - Serra do Vulcão

A Serra do Vulcão é um ponto turístico singular, conhecido por abrigar a cratera de um vulcão extinto. O local oferece trilhas que levam ao topo, onde é possível ter uma vista panorâmica da cidade e arredores.

Ela é popular entre praticantes de esportes de aventura, como trekking e voo livre. A formação geológica peculiar e a vegetação nativa tornam a visita uma experiência incrível.

#### - Cachoeira da Janjana

Situada na região de Tinguá, a Cachoeira da Janjana é um recanto natural que proporciona momentos de tranquilidade e lazer.

O acesso à cachoeira é feito por trilhas que atravessam trechos de Mata Atlântica, oferecendo aos visitantes uma imersão completa na natureza. É um destino perfeito para quem busca relaxamento e contato com o ambiente natural!

Gastronomia: onde comer bem em nova iguaçu

Se você quer saber o que fazer em Nova Iguaçu e está em busca de experiências culinárias, aqui estão algumas opções destacadas:



#### - Bar One – Bar e Restaurante

O Bar One, com nota 4,5 no Google, oferece um cardápio diversificado, desde petiscos até pratos mais elaborados, acompanhados por uma seleção de bebidas que agradam a diversos gostos. Ele fica na região central da cidade.

#### - La Dolce Vita

Para os amantes da culinária italiana, o La Dolce Vita, no bairro Califórnia, proporciona uma experiência autêntica com massas artesanais e pizzas de forno a lenha, em um ambiente elegante e convidativo. Sua nota é 4,6 no Google.

#### - Casa da Dona Restaurante Bistrô

Este bistrô no centro da cidade, com nota 4,5 no Google, combina a culinária brasileira com toques contemporâneos, oferecendo pratos que destacam ingredientes locais em um espaço intimista e charmoso.

#### Diversão para a família: o que fazer em Nova Iguaçu com crianças

Nova Iguaçu possui diversas atrações que garantem a diversão de toda a família.

Localizado no Shopping Nova Iguaçu, o Super Star Park oferece mais de 20 atrações para todas as idades, incluindo montanhas-russas e brinquedos eletrizantes.

Já o Espaço Tucano, em Tinguá, é um clube que oferece piscinas, toboáguas e áreas de lazer em meio à natureza, sendo uma excelente opção para um dia de diversão com as crianças.

Fonte: <https://www.vivareal.com.br/blog/cidades/o-que-fazer-em-nova-iguacu/>

Sua vida pede as melhores experiências.  
Saúde financeira pede Unicred.

Conte com o Unicred Visa, um cartão de crédito que acompanha você em todas as suas experiências pelo mundo. Suas compras valem pontos. Quanto mais você usa, mais você acumula no Único: o nosso programa de fidelidade que traz diversos benefícios, além de serviços e produtos de grandes marcas.

euescolhounicred.com.br

Abra sua conta.



maneiras diferentes, que com algum exagero: “elas próprias são as mensagens”.

**Vamos ver algumas dicas para vocês obterem sucesso nas mídias mais badaladas:**

- **BLOG:** Quer adquirir uma reputação de bom profissional em seu Mercado? Precisa antes de qualquer coisa, criar um Blog profissional consistente. Você deve registrar mais do que sua “opinião”: é o lugar certo para demonstrar o seu conhecimento. Enfim, não é uma mídia para quem gosta de escrever pouco.

- **Facebook:** É a mídia ideal para compartilhar conhecimento em doses pequenas. Artigos, vídeos e imagens sobre sua área de interesse e publique esse conteúdo em seu perfil junto com uma pequena análise pessoal. Ao dar esse toque, você mostra às pessoas que você tem ampla capacidade de entender e analisar o conteúdo que está compartilhando.

- **Twitter:** É o lugar perfeito para compartilhar conhecimento sob a forma de “pílulas”. Uma boa dica é escolher um texto interessante e dissecá-lo sob a forma de uma sequência de “**aforismas\***” profissionais que podem ser apresentados como uma síntese de sua visão sobre o desenvolvimento de seu mercado ou sua profissão.

(“**Aforismo\***”: é um texto breve que enuncia uma regra, um pensamento, um princípio ou uma advertência.”)

- **LinkedIn** - É a mídia de “paletó e gravata” por excelência, onde você pode mostrar ao público sua capacidade de se adequar ao ambiente formal de uma empresa.

**- Fóruns de discussão e grupos temáticos:**

Esse tipo de mídia está presente em toda parte desde o início da internet, inclusive nas redes sociais Facebook e LinkedIn. A principal dica é adotar uma atitude de colaborar com o grupo, trazendo sempre informação relevante, sem entrar em bate-bocas e guerras de egos.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Planeje sua atuação de forma a mostrar, a cada participação, o seu conhecimento profissional e seu cuidado no trato com as pessoas.

Agindo assim, você rapidamente formará uma reputação de bom profissional que se converterá em contratações, realizando o sucesso que você tanto deseja.



Legalização de Empresa  
Contabilidade de Pessoa Jurídica e Física  
Imposto de Renda de Pessoa Física

**ARYDES**  
CONTABILIDADE

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

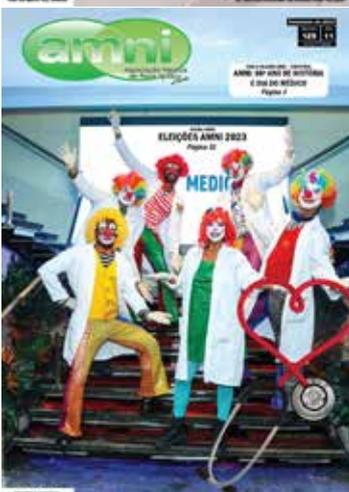
arydescontabilidade\_oficial  
(21) 2667-1286 / (21) 2667-3358

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





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



# SARCOPENIA EM IDOSOS: O QUE É E COMO PREVENIR:

A sarcopenia é uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa muscular, força e função nos idosos. Ela afeta significativamente a qualidade de vida, aumentando o risco de quedas, fraturas e dependência funcional. Apesar de ser menos discutida do que a osteoporose, a sarcopenia está diretamente relacionada a ela e deve ser levada a sério na prevenção de fraturas e na promoção da longevidade ativa.

## O que causa a sarcopenia?

A sarcopenia tem múltiplas causas, incluindo o envelhecimento natural, a redução dos hormônios anabólicos (como testosterona e hormônio do crescimento), inflamação crônica, doenças associadas (como diabetes e doenças cardiovasculares), desnutrição e sedentarismo. Estudos indicam que a partir dos 50 anos, perdemos cerca de 1% a 2% da massa muscular por ano, taxa que pode ser maior em indivíduos inativos ou desnutridos.

## A relação entre sarcopenia e osteoporose

A osteoporose é amplamente reconhecida como uma das principais causas de fraturas em idosos, mas a sarcopenia também desempenha um papel fundamental. A perda de músculo diminui a capacidade de sustentação do esqueleto e reduz os reflexos, aumentando a probabilidade de quedas. Além disso, músculos e ossos compartilham vias metabólicas comuns, sendo influenciados pelos mesmos hormônios e nutrientes. Portanto, um plano de prevenção eficaz deve abranger tanto a saúde muscular quanto a óssea.

## Diagnóstico da Sarcopenia

O diagnóstico da sarcopenia é feito por meio da avaliação clínica e testes físicos específicos. O médico pode utilizar diferentes métodos para identificar a perda de massa muscular e força, incluindo:

- **Dinamômetro:** Um dispositivo utilizado para medir a força de preensão manual. Valores reduzidos indicam fraqueza muscular, um dos principais critérios diagnósticos da sarcopenia.
- **Teste de velocidade da marcha:** Mede o tempo necessário para o paciente caminhar uma distância curta, geralmente 4 metros. Velocidade inferior a 0,8 m/s pode indicar sarcopenia avançada.
- **Levantamento de cadeira:** Avalia a força dos membros inferiores ao pedir que o paciente se levante de uma cadeira sem apoio dos braços cinco vezes seguidas. Se demorar mais de 15 segundos, pode ser indicativo de sarcopenia.



- **Circunferência da panturrilha:** Mede-se a circunferência da panturrilha com uma fita métrica, e valores abaixo de 31 cm são sugestivos de sarcopenia, segundo diretrizes internacionais.

- **Índice de massa muscular esquelética:** Pode ser avaliado por exames de imagem, como DEXA (densitometria óssea), bioimpedância ou ressonância magnética para quantificar a massa muscular.

Caso a avaliação indique sarcopenia, o médico pode recomendar intervenções para prevenir a progressão e restaurar a função muscular.

## Como tratar e prevenir a sarcopenia?

O tratamento da sarcopenia envolve uma abordagem multifatorial, incluindo alimentação adequada, suplementos, medicamentos e exercícios físicos.

### 1. Alimentação e Suplementação

A dieta desempenha um papel crucial na prevenção da sarcopenia. As principais recomendações incluem:

- **Proteínas:** O consumo de proteína é essencial para a síntese muscular. O recomendado é de 1,0 a 1,2 g de proteína por quilo de peso corporal ao dia para idosos saudáveis e até 1,5 g/kg/dia para aqueles com sarcopenia. Boas fontes incluem carnes magras, peixes, ovos, leite e derivados, feijões e soja.
- **Vitamina D:** Essencial para a saúde óssea e muscular. Sua deficiência é comum em idosos e está associada a maior risco de quedas. A suplementação pode ser necessária caso os níveis séricos estejam baixos.
- **Creatina:** Estudos mostram que a suplementação com creatina, associada a exercícios de resistência, pode melhorar a força muscular em idosos.
- **Ácidos graxos ômega-3:** Encontrados em peixes como salmão e sardinha, auxiliam na redução da inflamação e na síntese muscular.

### 2. Medicamentos

Alguns medicamentos podem ser indicados em casos específicos, sob orientação médica:

- **Suplementos hormonais:** Como testosterona e hormônio do crescimento, podem ser prescritos para indivíduos com deficiência comprovada.
- **Nandrolona:** Um esteroide anabolizante com efeito positivo na síntese proteica e na preservação da massa muscular. Estudos sugerem que a nandrolona pode ser útil em idosos com sarcopenia, desde que utilizada sob supervisão médica para evitar efeitos colaterais.
- **Inibidores da miostatina:** Uma área em desenvolvimento, esses medicamentos visam bloquear a miostatina, uma proteína que inibe o crescimento muscular.
- **Suplementos de aminoácidos essenciais:** Como leucina, podem estimular a síntese proteica.

### 3. Exercícios Físicos

A atividade física é a principal intervenção para a sarcopenia. As melhores opções incluem:

- **Treinamento de resistência (musculação ou pesos le-**



**ves):** Estimula o crescimento muscular e a força. Devem ser realizados pelo menos 2 a 3 vezes por semana.

- **Exercícios funcionais:** Como levantar-se de uma cadeira sem apoio e subir escadas, ajudam na mobilidade e independência.

- **Treinamento de equilíbrio e flexibilidade:** Como tai chi e ioga, reduz o risco de quedas.

- **Caminhadas e atividades aeróbicas moderadas:** Contribuem para a saúde cardiovascular e auxiliam na manutenção da massa muscular.

## Conclusão

A sarcopenia é uma condição silenciosa, mas com grande impacto na saúde dos idosos. Embora a osteoporose seja frequentemente mais valorizada na prevenção de fraturas, a sarcopenia é igualmente importante. Seu tratamento requer uma abordagem combinada de alimentação, suplementação, medicamentos e atividade física. O reconhecimento precoce da sarcopenia e a adoção de medidas preventivas podem garantir um envelhecimento mais saudável e ativo, reduzindo o risco de quedas, fraturas e perda de independência.

Se você ou um familiar idoso tem preocupação com perda de massa muscular, busque orientação de um profissional de saúde para um plano personalizado de prevenção e tratamento.



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

**PONTO AUTO**  
PEÇAS e SERVIÇOS



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

AV. NILO PEÇANHA 1116 - CENTRO - NOVA IGUAÇU

**2668-5321**

\* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI



# OS FANTASMAS DA INFLAÇÃO AINDA SE DIVERTEM



**O**lá querido leitor. Você prefere doces ou travessuras? Calma, calma... eu sei, não estamos na época do Halloween, mas o início de 2025 está nos assustando bastante. Não estou referindo-me a seres sobrenaturais, nem a pessoas fantasiadas que andam por aí (bate-bolas, clóvis...). Falo dos preços dos alimentos nos supermercados, do café ao ovo de galinha, parece que tudo resolveu encarecer de uma só vez. E nas redes sociais sobram memes. Mas o que pode estar por trás, dessa alta? Como podemos conviver com essa realidade?

Infelizmente amigos, o aumento dos preços já era esperado e até precificado, por nós economistas, e por diversos fatores aos quais podemos pontuar: o clima, o cenário macroeconômico internacional e nacional.

No aspecto climático, citamos as enchentes que atingiram o Rio Grande do Sul, no primeiro semestre do ano passado, que é um estado muito importante na produção nacional de grãos, dentre eles soja, milho e arroz. Em segundo lugar está a seca que atingiu, também no ano passado, os estados de Minas Gerais, São Paulo e Espírito Santo, líderes na produção nacional de café. Quanto menor a oferta, maior o preço. É importante frisar que diversos alimentos produzidos no Brasil, são commodities negociadas em bolsas internacionais. Portanto, o produtor rural acaba utilizando esse parâmetro no momento da negociação.

No aspecto macroeconômico internacional, o mundo pós COVID-19 entrou em um processo de desglobalização (ou repactuação da globa-

lização). Ao invés de ir comprar longe e pagar mais barato, os países estão preferindo produzir internamente, mesmo a um custo mais caro, ou comprar de vizinhos e parceiros próximos. Vide o México, que está se tornando uma alternativa à China. As guerras da Ucrânia e os constantes conflitos no Oriente Médio (Israel x Hamas), também contribuíram para bagunçar o tabuleiro global. Pois houve uma reprogramação nas rotas marítimas internacionais, optando por trajetos alternativos mais longos, no entanto mais seguros. A Europa também foi atingida por uma seca severa, nos anos anteriores, e ainda está se recuperando, podemos citar o preço do azeite.

No cenário doméstico, quando o governo gasta muito, ele gera desconfiança, principalmente de investidores estrangeiros, que retornam as suas aplicações para os países de origem, esse movimento aumenta a taxa cambial. Os gastos levam a um déficit nas contas públicas, que por sua vez pressionam a inflação e a taxa de câmbio, gerando assim um ciclo vicioso. Para se sustentar o governo emite Títulos no mercado, mas a juros mais altos, pois há uma incerteza. É fato, que ao escrever esse artigo o dólar está em R\$ 5,8113, mas muito dos preços dos alimentos foram fechados em contratos antigos, quando o câmbio estava bem mais alto. Muito desse preço do dólar se deve ao retorno do investidor estrangeiro a Bolsa brasileira.

O remédio por muitas vezes, vem a se tornar um pouco amargo. Não há muitas opções para escaparmos dessa realidade. Pois estamos diante de um risco sistêmico. É um termo utilizado no

meio de capitais para designar algo que impacta todo o mercado. A receita é antiga, dar preferência a produtos em promoções e procurar ir aos mercados nas datas de ofertas, por exemplo: quarta-feira do hortifrúti, quinta-feira da carne e assim por diante. Que Deus nos abençoe, nesses tempos difíceis.

Um abraço. E até o nosso próximo artigo.

### Referências Eletrônicas:

- [www.bcb.gov.br/estatisticas](http://www.bcb.gov.br/estatisticas);
- [www.tesourotransparente.gov.br](http://www.tesourotransparente.gov.br);
- [www.infomoney.com.br](http://www.infomoney.com.br)

**Disclaimer:** Este artigo possui caráter meramente informativo, não constitui material promocional e não foi produzido como uma solicitação de compra ou venda de qualquer ativo ou instrumentos financeiros relacionados em qualquer jurisdição. Os dados que por acaso venham a aparecer aqui, referem-se ao passado, e a rentabilidade obtida no passado não representa garantia de rentabilidade futura.



ESCRITO POR:

**Cristiano Silva**

Economista e Assessor de Investimentos

Instagram: [cristiano\\_silva8022](https://www.instagram.com/cristiano_silva8022)

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



## SEJA UMA EMPRESA PARCEIRA E AMIGA DA AMNI

**D**epois 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

# ATO DE IMPROBIDADE: ATESTADO MÉDICO APRESENTADO PELO EMPREGADO COM INTUITO DE OBTER VANTAGEM INDEVIDA DO EMPREGADOR

Dando continuidade à coluna de Direito Médico do mês anterior, que versava sobre atestado médico improbo, caso o colega suspeito de simulação do paciente para obter vantagens indevidas, pode codificar o atestado com o CID 10: Z76.5, que se refere a "pessoa fingindo ser doente (simulação consciente)", já havendo jurisprudência a seu favor.

## VEJA O CASO:

A 4ª Turma do Tribunal Regional do Trabalho da 6ª Região analisou um processo no qual o autor afirmou, na petição inicial, que trabalhou para a reclamada na função de ajudante de limpeza, no período de 19/04/2016 a 11/04/2019, quando foi dispensado por justa causa. A reclamada, em sua defesa, sustentou a tese de da dispensa por justa causa porque o empregado apresentou atestado médico com o código CID 10: Z76.5, que se refere a "pessoa fingindo ser doente (simulação consciente)", configurando o ato de improbidade, previsto no art. 482, alínea "a", da CLT.

Frise-se que o próprio médico que assinou o atestado, prestou declaração em Juízo informando que o reclamante "por 56 vezes deu entrada na UPA da Nova Descoberta, na sua maior parte simulando doenças" e, por isso mesmo, no último atestado, ele fez inserir o código relacionado à simulação de doença com o intuito de obstar a conduta irregular daquela pessoa. Com esse procedimento, o médico sustou uma tentativa de fraude ao sistema previdenciário ao tempo em que impediu que o empregado recebesse do empregador vantagem indevida, já que a falta seria possivelmente abonada, conforme avaliou a relatora da decisão, a desembargadora Nise Pedroso.

Além disso, os controles de ponto indicaram que o autor vinha apresentando constantemente atestados médicos, a exemplo dos meses de fevereiro, março e abril de 2019.

Quando o empregado se dirigiu à empresa e apresentou ao empregador o atestado médico que informava um CID relacionado à simulação de doença, foi demitido por ato de improbidade, em virtude da quebra da confiança, elemento indispensável à continuidade da relação de emprego.

O Juízo de primeiro grau reconheceu como procedente a tese da defesa, ao fundamento de que provado o fato que deu ensejo ao desenlace do contrato de trabalho e, conseqüentemente, à justa causa, consoante previsão do artigo mencionado.

Por fim, destaca-se que a empresa, ao invés de punir de forma imediata o empregado, diante da gravidade da conduta por ele praticada em 08/04/2019, adotou procedimento para apurar a falta grave, vindo o autor a ser dispensado em 11/04/2019 (fl.209). A relatora Nise Pedroso concluiu que o tempo entre a apuração e confirmação da falta praticada foi razoável, não havendo que falar em perdão tácito, eis que não houve silêncio empresarial prolongado após a constatação da conduta ilícita do empregado.

"Destaco ainda que a gravidade da conduta obreira, ao alterar a verdade com o fim de obter vantagem, revela conduta desonesta e de má-fé, fazendo quebrar a confiança que deve circular a relação de trabalho", afirmou a magistrada.

Foi negado, portanto, provimento ao recurso ordinário do reclamante e dado provimento ao recurso da reclamada condenando o autor ao pagamento dos honorários advocatícios sucumbenciais, no percentual de 10% (dez por cento), sobre o valor dado a causa.

Julgamento unânime. Participaram do julgamento os Exm<sup>os</sup>. Srs. Desembargadores Nise Pedroso (RELATORA), José Luciano Alexo da Silva e Ana Cláudia Petrucelli de Lima.

## OUTRO CASO ICÔNICO:

Esta notícia foi publicada em: 29/03/2022 / Atualizada em: 01/09/2024

A 13ª Turma do TRT da 2ª Região reformou decisão de 1º grau e validou a dispensa por justa causa de médica que foi submetida a atendimento irregular no horário de trabalho. A trabalhadora foi atendida durante seu próprio plantão por outra médica, com quem possui relação de amizade, e obteve afastamento de três dias mediante atestado. Na ocasião, também atendeu essa mesma colega, para quem igualmente emitiu documento. Para a empresa, a justa causa foi aplicada porque a mulher desrespeitou as regras de conduta tanto na condição de médica, quanto na de paciente. E, em ambos os casos, foram prescritos medicamentos e fornecidos atestados.

Segundo o próprio relato da profissional de saúde, o atendimento não foi de urgência, nem de emergência, tanto que a médica permaneceu clinicando até o final do expediente, quando se consultou com a amiga. E



ainda, no dia seguinte, cumpriu jornada de mais 12 horas por se sentir em condições de trabalhar.

Considerando que tanto a trabalhadora como a outra médica possuíam diversos vínculos de emprego, o desembargador-relator Roberto Barros da Silva entendeu que "o atendimento foi realizado com um único propósito: obtenção do atestado médico para apresentação junto ao outro local de trabalho da reclamante, no caso, o Hospital do Servidor Público Municipal".

Ainda segundo uma testemunha ouvida no processo, as duas profissionais faltavam com frequência e sempre apresentavam justificativas médicas para abonar as ausências. Para o relator, o fato revela que tal conduta se repetia em outros locais de trabalho.

Com a decisão, a profissional teve todos seus pedidos negados e foi condenada ao pagamento de honorários sucumbenciais e custas processuais.



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.**

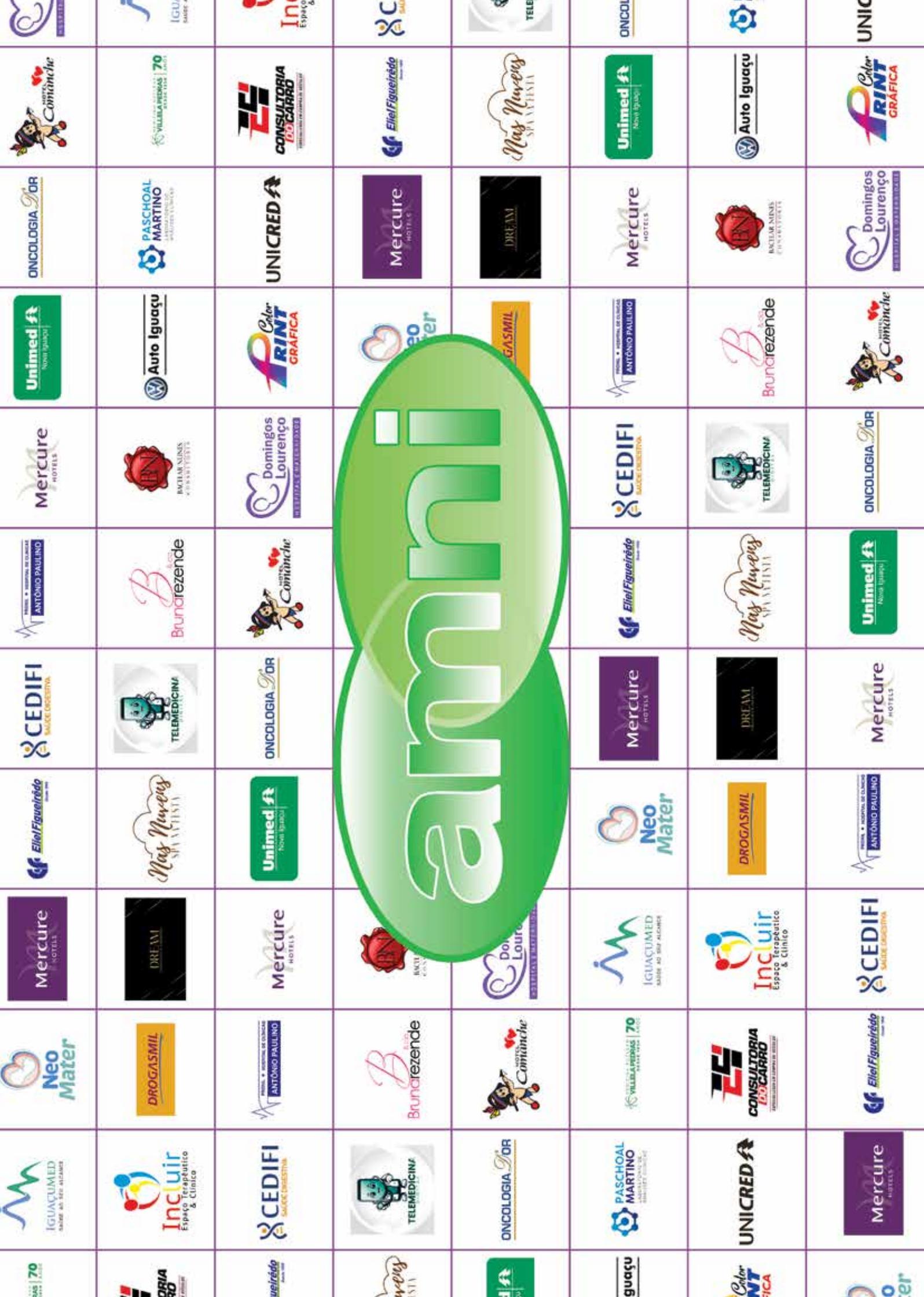
**Médico Responsável:**

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

+55 21 99707-0905

✉ jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br

# amri



# DESCUBRA COMO USAR O CARTÃO DE CRÉDITO A SEU FAVOR:



## Dicas para Acertar e Evitar Erros

O cartão de crédito se tornou um instrumento de pagamento essencial no dia a dia de muitas pessoas. Ele oferece praticidade, segurança e diversos benefícios, como programas de fidelidade, seguros e cashback. No entanto, para aproveitar ao máximo as vantagens do cartão de crédito, é fundamental usá-lo com responsabilidade e evitar alguns erros comuns.

Uma pesquisa do Serasa traçou o perfil dos usuários de cartão de crédito e um ponto de destaque foi que o cartão de crédito tem papel fundamental no orçamento familiar, sendo usado principalmente para compras parceladas e consumos essenciais como compras no supermercado, lojas de varejo e combustível.

### Acompanhe aqui alguns acertos e erros no uso do cartão.

#### Acertos:

**Pagar a fatura em dia:** Essa é a regra de ouro para evitar juros e encargos, que podem comprometer o seu orçamento.

**Utilizar o cartão para compras planejadas:** Evite compras impulsivas e utilize o cartão para adquirir bens ou serviços que você realmente precisa.

**Aproveitar os benefícios:** Explore os programas de fidelidade para acumular pontos e milhas, seguros e cashback oferecidos pelo seu cartão.

**Controlar os gastos:** Acompanhe suas despesas mensalmente e defina um limite de gastos para evitar problemas financeiros.

**Mantener um bom histórico de crédito:** Pague sua fatura em dia e mantenha um bom relacionamento com as instituições financeiras.

**Use a regra 50/30/20 como aliada na sua vida financeira:** 50% para gastos essenciais (comida,

aluguel, contas básicas), 30% para gastos variáveis (cartão de crédito, lazer, etc.) e 20% para reserva de emergência e investimentos.

#### Erros:

**Pagar o mínimo da fatura:** Essa prática pode gerar uma bola de neve de juros e comprometer o seu orçamento.

**Atrasar o pagamento da fatura:** Atrasar o pagamento da fatura gera juros e encargos, evite que seu CPF seja incluído nos cadastros de inadimplentes dos órgãos de proteção ao crédito, como Serasa.

**Utilizar o cartão para compras impulsivas:** Evite comprar por impulso e utilize o cartão para compras realmente necessárias.

**Exceder o limite de crédito:** Exceder o limite de crédito pode gerar taxas e comprometer o seu score de crédito.

**Não acompanhar os gastos:** É importante acompanhar seus gastos mensalmente.

**Solicitar muitos cartões de crédito:** Ter muitos cartões de crédito pode dificultar o controle dos gastos e aumentar o risco de problemas financeiros.

#### Dicas para usar o cartão de crédito:

**Faça um orçamento mensal:** Determine seus gastos e receitas para saber quanto você pode comprometer com o cartão de crédito.

Com o intuito de fortalecer o controle do seu orçamento mensal, convidamos você a conferir nossa planilha financeira personalizada. Essa ferramen-

ta foi desenvolvida para te auxiliar na gestão de seus recursos de maneira simples e eficaz. Confira em [uni4life.com.br](http://uni4life.com.br)

**Defina um limite de gastos:** Estabeleça um limite de gastos para o cartão e evite ultrapassá-lo. O cartão de crédito é uma ferramenta útil e prática, mas deve ser usado com responsabilidade financeira. Seguindo as dicas acima, você poderá aproveitar ao máximo as vantagens do cartão de crédito e evitar erros que podem comprometer o seu financeiro.

**Patrícia Azevedo – Analista de Educação Financeira Unicred Porto Alegre**

Sua saúde financeira pede.

**UNICRED** 

PORTO ALEGRE

# ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL

Dr. Hilton de Oliveira Nascimento	01/04	Dra. Cristiane Villas Bôas Legentil	17/04
Dr. Mauro Araújo Ozório	01/04	Dra. Elaine Fonseca Bastos Goulart	17/04
Dr. Gerson Rodrigues Esterminio	02/04	Dr. Marcello Bez	17/04
Dra. Isabel Cristina Alonso Gomes	04/04	Dr. Dario Martins Bezerra Filho	18/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	05/04	Dr. Fernando Gesualdi Fagundes Filho	18/04
Dr. Thiago Ferreira Moura	05/04	Dra. Danny Christine de A. Guabiraba	19/04
Dr. Ueliton Vianna	05/04	Dr. Edson Alvares Rodrigues	19/04
Dr. Fabiano de Souza Ramos	06/04	Dr. Heraldo Senne de Arruda	19/04
Dra. Teresa Cristina Mendes Pinto	06/04	Dr. José Luiz Ribeiro	19/04
Dr. Gilmar de Oliveira Pacheco	07/04	Dr. Rodrigo Serapião da Silva	19/04
Dra. Marina Rosa Lopes	07/04	Dra. Belize Marques Barreto	20/04
Dr. Sérgio Almeida Nunes	07/04	Dr. José Roberto Fernandes	20/04
Dra. Rosilene da Fonte Tavares Rodrigues	08/04	Dr. Marco Antonio Lucena Costa	20/04
Dr. Alessandro dos Santos Barbosa	09/04	Dra. Andréa Ferreira Pinheiro	21/04
Dr. Joselito Barros Oliveira	11/04	Dr. Ralph Bittencourt Coutinho	21/04
Dr. Luiz Carlos de Assumpção Cavalcanti	11/04	Dra. Maria Betânia Carvalho Souza Paiva	22/04
Dra. Liliane Fagundes Santos Vieira	14/04	Dr. Moisés Eliahu Mizrahi	22/04
Dr. Jorge Luiz das Chagas Machado	14/04	Dr. Luiz Américo Ribeiro Silva	23/04
Dr. Eduardo Duque Estrada Medeiros	15/04	Dr. João Luiz de Aquino Figueiredo	25/04
Dr. Flávio Marcio de Oliveira Segundo	15/04	Dra. Maria Lucia Correa	28/04
Dra. Giovana Breda Rodrigues	16/04	Dra. Maria Conceição Rego B. Pugliese	29/04
Dra. Juliana Ribeiro da Costa Lino	16/04	Dr. Octacílio Soares Júnior	29/04
Dr. Yassushi Yoneshigue	16/04		



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

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

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

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

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

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

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



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 - ENGEPRO - 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