



Associação Médica
de Nova Iguaçu
em Revista

Agosto de 2025

Número	Ano
148	14

Venda Proibida

do Dia do Médico



*17 de Outubro de 2025
Na Casa de festas Hollywood
Com Bernardo LeGrand e Banda*

Página 04

Dia do Médico

MÉDICOS HOMENAGEADOS 2025:

Médico do Ano 2025:

Dr. Sinval Cesar Machado - Ginecologia/Obstetrícia.

Médica do Ano 2025:

Dr.^a Rosangela Almeida Peixoto Berçot - Gastroenterologia/Endoscopia.

Médico Jovem Revelação 2025:

Dr.^a Gisele Miranda Martins - Ginecologia/Obstetrícia.





Eliel Figueiredo

LABORATÓRIO E IMAGEM

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



Sexagem Fetal

Descubra o
sexo do seu bebê

Exame de COVID-19

Saiba se está com a
presença do vírus

**Consulte-nos*



Exame Toxicológico

Para Detran, Empresa,
Concurso e Particular



Acesse o nosso site!

www.elielfigueiredo.com.br



Central de Atendimento

(21) 2450-8200



Scaneie
o QR Code
e saiba mais!



Consulte as nossas
Unidades



Nesta Edição

COM A PALAVRA

TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS

ONCOLOGIA

GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO

INFORME / UNIMED NI

INFORME PUBLICITÁRIO UNICRED

PIADAS MÉDICAS

PMNI

ENDOCRINOLOGIA

NUTRIÇÃO & SAÚDE

PSIQUIATRIA

MEDICINA DA DOR

DIREITO MÉDICO

MERCADO/INVESTIMENTOS

TRICOLOGIA

SOCIAL AMNI

Queridos leitores, como estão? Agosto chega ao fim, mas traz uma pauta importante cujo o tema precisa ser falado ao longo de todo o ano. Trata-se do agosto lilás, que faz uma referência à criação da Lei Maria da Penha, que completa 19 anos. A lei é uma homenagem a Maria da Penha Fernandes, farmacêutica e bioquímica cearense que foi vítima de violência doméstica pelo próprio marido, que a deixou paraplégica numa tentativa de homicídio. Entre os objetivos do agosto lilás estão orientar as pessoas e divulgar as medidas que podem ser adotadas no caso desse tipo de violência, tanto judicial quanto administrativamente. Deverão ser divulgados ainda os órgãos e entidades envolvidos, as redes de suporte disponíveis e os canais de comunicação existentes para denúncias. Hoje, as mulheres vítimas de violência contam com diversos canais para denúncias, como a Central de Atendimento à Mulher, no telefone 180, e a Ouvidoria do Ministério Público, no número 127. Em casos de emergência, é preciso ligar para a Polícia Militar, no 190. É dever de todos, denunciar, principalmente das pessoas mais próximas que acompanham o sofrimento de mulheres vítimas. Como diz o slogan da campanha: "Não se cale". Até mês que vem!

Por Patrícia de Paula
Editora



EXPEDIENTE

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



Número 148 • Ano 14
Agosto 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. Cláudio 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 2023/2026 - A Casa do médico

AMNI 70 ANOS

Mais uma edição chegando....

Nosso aniversário cada vez mais perto...

E há 70 anos, no dia 15 de outubro de 1955, nasce a nossa Casa.

E nestes 70 anos de existência, a nossa Associação continua sobrevivendo...

Totalmente ligada a nossa região, aos nossos médicos, aos nossos parceiros e amigos.

A nossa Instituição está viva por sua causa e luta não está fácil, estamos vivendo um momento muito difícil.

mos o Dia do Médico e de comemorarmos juntos, os 70 anos de existência de nossa querida Instituição.

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



Venha nos prestigiar!

A sua presença é sempre muito gratificante para todos nós.

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

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

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

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

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

E mais uma vez solicitamos aos associados que nos ajudem a trazer novos associados e novos parceiros a fim de nos auxiliarem a crescer e a



Assim sendo, queridos associados, amigos e parceiros, na noite do dia 178 de outubro, na Casa de Festas Hollywood, celebraremos mais um ano de vida de nossa Casa e também o Dia do Médico.

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

A nossa votação dos médicos homenageados foi muito concorrida e ela este ano terá uma grande importância,

pois estes são os médicos homenageados dos 70 anos da AMNI:

MÉDICOS HOMENAGEADOS 2025:

Médico do Ano: Dr. Sinval Cesar Machado – Ginecologia/Obstetrícia.

Médica do Ano: Dr.ª Rosangela Almeida Peixoto Berçot – Gastroenterologia/Endoscopia.

Médico Jovem Revelação: Dr.ª Gisele Miranda Martins – Ginecologia/Obstetrícia.

Teremos também mais uma vez o Show do nosso querido Bernardo LeGrand, que na festa de 61º da AMNI na Miwake fez um show espetacular e colocou todos para dançar....

Então mais uma vez nos 70 anos da AMNI teremos Bernardo LeGrand e Banda, que montará um show exclusivo e inesquecível para o nosso aniversário e dia do médico.

E a nossa festa de 70 anos têm como principal objetivo: rever velhos e novos amigos, curtir nossas famílias, vibrar com os brindes e mais brindes, com muita alegria e sensação de ser partícipe de algo nobre.

Será uma noite de muitas emoções.

Esta festa é feita para você com muito carinho.



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

A nossa Revista, moderna, diversificada, mensal, que alcança a todos da Classe Médica, nossos pacientes, parceiros e amigos.

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

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

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

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

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

E considerando e vendo a nossa tradição, vimos a grande importância de continuarmos celebrar-

manter erguida a nossa Instituição, a qual deve continuar sendo, em nossa região, **um foco de cultura, conhecimento, profissionalismo, amizade e vontade de fazer o melhor.**

E vamos de Projeto de parceria e de ajuda para a sobrevivência de nossa casa: "Empresa parceira e amiga da AMNI"... seja uma empresa parceira e amiga de nossa casa. Nestes tempos difíceis, precisamos de sua ajuda para mantermos a nossa Casa viva, nossa revista viva... doe... faça uma contribuição e ajude a nossa Instituição. Seja nosso parceiro, assim ajudaremos na divulgação de sua empresa para nossos associados e nossa rede de relacionamentos... para maiores informações, entre em contato com o nosso WhatsApp: +552197517301.

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

Mais uma vez, temos que agradecer de coração aos nossos colunistas e a todos aqueles que dão vida a nossa revista, que é feita com muito carinho para todos vocês, especialmente em todo este período da Pandemia. Agradecemos também aos nossos queridos leitores, pois sem vocês a nossa revista não teria finalidade. Continuamos sempre abertos a novas sugestões e opiniões.

Agora, curta e leia todas as colunas e matérias, pois elas são elaboradas pensando em você e no bem de todos nós.

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

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

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

AMNI

ADMINISTRAÇÃO

Triênio 2023/2026

"A CASA DO MÉDICO."

Estamos a sua disposição! Sempre!



ESCRITO POR:

Marco Antonio B. Nunes

- Gestor AMNI
- BN Consultoria

"AMNI: a nossa Casa"



BACELAR NUNES
CONSULTORIA

GESTÃO DE EMPRESAS E DE PESSOAS

Marco Antonio

(21) 97517-3101

bacelar.nunes.consultoria@gmail.com

"MERCADO NÃO SE COMPRO,
MERCADO SE CONQUISTA"



Videolaparoscopia
Videohisteroscopia
Reposição Hormonal
Terapia de Injetáveis
Cistoscopia
Colposcopia
CAF
Laser Íntimo
Urodinâmica
Vasectomia
Pospectomia (Fimose)



CVE
Cevesp
Cirurgia Minimamente Invasiva

📍 Rua Barão de Tinguá, 439 - Sala 101/102 - Nova Iguaçu / Centro

📞 Contato : 📞 (21) 2667-0512 / 2768-5019

Atenção Clientes Unimed Nova Iguaçu!

A **Clínica Villela Pedras**, unidade Centro, agora é credenciada para atender clientes Unimed Nova Iguaçu em dois importantes procedimentos:

 **PET/CT**

 **Terapias Radionuclídeas com Iodo-131**



Com essa parceria, oferecemos mais **acesso, conforto e tecnologia em diagnósticos e tratamentos avançados.**

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

QUAL A RELAÇÃO ENTRE OSTEOPOROSE E A IDADE?

A osteoporose está diretamente relacionada com a idade, sendo muito mais comum em pessoas idosas. É uma doença que causa diminuição da densidade mineral óssea e deterioração da estrutura dos ossos, tornando-os mais frágeis e suscetíveis a fraturas.

Como a idade influencia?

1- Diminuição da formação óssea:

- Ao longo da vida, o osso está em constante renovação (remodelação óssea).
- A partir dos 30-35 anos, a taxa de reabsorção óssea (perda de osso) começa a superar a taxa de formação óssea.
- Com a idade, essa diferença se acentua.

2- Alterações hormonais:

- Em mulheres, a menopausa (geralmente por volta dos 45-55 anos) leva à queda dos níveis de estrogênio, um hormônio essencial para manter a saúde óssea.
- Em homens, a queda de testosterona também afeta a densidade óssea, embora de forma mais lenta.



3- Fatores nutricionais e estilo de vida:

- Pessoas idosas muitas vezes têm deficiência de cálcio e vitamina D, essenciais para a saúde óssea.
- Sedentarismo, tabagismo e consumo de álcool também aumentam o risco.

4- Maior risco de quedas:

- O envelhecimento traz perda de equilíbrio e força muscular, o que aumenta o risco de quedas e, consequentemente, fraturas osteoporóticas.

Estima-se que 01 em cada 03 mulheres e 01 em cada 05 homens com mais de 50 anos sofrerá fratura osteoporótica ao longo da vida.

Prevenção e cuidados:

- Alimentação rica em cálcio e vitamina D
- Exercícios físicos regulares (especialmente musculação e caminhada)
- Exposição ao sol moderada (vitamina D)
- Parar de fumar e reduzir o consumo de álcool
- Avaliações médicas periódicas (densitometria óssea)

Procure um ortopedista para tratar sua osteoporose e viver com qualidade de vida, sem risco de fraturas.



ESCRITO POR:



**Dr.ª Luma
Duarte Barbosa**

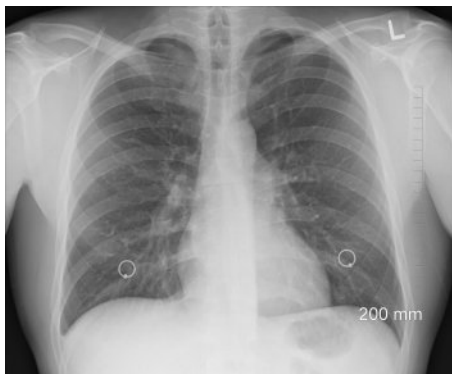
Ortopedista

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 DE PULMÃO: INFORMAÇÃO QUE SALVA VIDAS



O câncer de pulmão é uma das doenças mais incidentes no mundo e, muitas vezes, é descoberto apenas quando já está em estágios avançados. Essa característica silenciosa reforça a importância de falar sobre o tema, ampliar o acesso à informação e lembrar que prevenção e diagnóstico precoce podem mudar o rumo da doença.

Segundo o Observatório Mundial do Câncer da IARC, este é o tipo de câncer mais comum globalmente, com cerca de 2,5 milhões de novos casos por ano, o que representa 12,4% de todas as neoplasias. Também é a principal causa de morte por câncer no planeta. Mas afinal, como ele se desenvolve e o que podemos fazer para reduzir os riscos?

O câncer de pulmão surge a partir da multiplicação desordenada de células nos tecidos pulmonares, geralmente nos brônquios, bronquíolos ou alvéolos. A principal causa é



o tabagismo, seja pelo consumo direto ou pela exposição passiva à fumaça. Outros fatores também influenciam, como a polui-

ção atmosférica, infecções pulmonares de repetição, doenças respiratórias crônicas, exposição ocupacional a agentes como urânio e sílica, além de predisposição genética e histórico familiar.

Na maioria dos casos, os sintomas aparecem apenas nas fases mais avançadas, o que dificulta o diagnóstico precoce. Entre os sinais de alerta estão tosse persistente, dor no peito, rouquidão, falta de ar, presença de sangue no escarro, perda de peso e de apetite. Se algum desses sintomas surgir e não desaparecer, a orientação é clara: procure atendimento médico. Quanto antes a doença for identificada, maiores são as chances de sucesso no tratamento.

O caminho para confirmar o câncer de pulmão envolve exames de imagem, como radiografia e tomografia computadorizada, e, em alguns casos, biópsia pulmonar. A avaliação médica é indispensável para interpretar os resultados e definir a melhor conduta. Não existe recomendação para rastrear toda



a população sem sintomas. No entanto, pessoas entre 50 e 80 anos com histórico de tabagismo intenso podem se beneficiar do rastreamento por tomografia de baixa dose, decisão que deve ser tomada em conjunto com o médico.

Quando diagnosticado cedo e tratado adequadamente, o câncer de pulmão pode ser curado. O prognóstico varia conforme o tipo de tumor, o estágio da doença, o estado geral do paciente e a resposta ao tratamento. O tratamento é sempre personalizado. De-

pendendo do caso, pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, imunoterapia e terapias-alvo. Nos casos avançados, os cuidados paliativos ajudam a controlar sintomas e preservar a qualidade de vida.

A principal medida de prevenção é não fumar e evitar a exposição à fumaça do cigarro. Manter hábitos saudáveis, praticar atividade física regularmente, evitar a exposição a agentes químicos e realizar consultas médicas periódicas também fazem parte da proteção.



A jornada entre o diagnóstico e o tratamento do câncer de pulmão exige informação, acompanhamento médico regular e acesso a um cuidado de excelência. Valorizar sinais de alerta e procurar atendimento assim que eles surgirem pode mudar o rumo da doença. Quanto mais cedo se age, maiores são as chances de preservar a saúde e a qualidade de vida.



ESCRITO POR:

**Dr. Paulo
Sergio
Perelson**

Oncologista Clínico da
Oncologia D'Or RJ

Campanha



WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

 /CasadoMenorSaoMiguelArcaujo

 @casadomenorbrasil

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

Sua doação faz a diferença!

FORMAS DE DOAR:

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

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA DOAR



CHAVE PIX
tesouraria@casadomenor.org.br

BANCO BRADESCO
AG: 0933 C/C 2307-8

BANCO ITAÚ
AG: 0201 C/C 54916-9

CNPJ: 32.011.876/0001-20

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





Casa de Saúde
Terezinha de Jesus

SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS



UM HOSPITAL FEITO PARA **CUIDAR** DE VOCÊ E SUA FAMÍLIA

A MELHOR INFRAESTRUTURA

HOSPITALAR EM
SÃO JOÃO DE MERITI / RJ

- ✓ Internações Clínicas e Cirúrgicas
- ✓ Consultórios e Ambulatórios
- ✓ Emergência 24H
- ✓ UTI Adulto
- ✓ Exames Especializados

- Ultrassom
- Tomografia
- Análise Clínica
- Mamografia
- Radiologia
- Endoscopia
- Colonoscopia



 WWW.CSMTJ.COM.BR

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

A NUTRIÇÃO COMO ALIADA DA LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial e, no Brasil, projeta-se que em 2030 a população idosa superará o número de crianças e adolescentes. Esse cenário reforça a importância de políticas públicas e práticas clínicas voltadas para o envelhecimento saudável. Nesse contexto, a alimentação tem papel central, uma vez que fornece substratos essenciais para a manutenção das funções fisiológicas, prevenção de doenças crônicas e promoção de bem-estar.

1. Alterações Fisiológicas e Nutricionais no Envelhecimento:

Com o avançar da idade, o organismo passa por mudanças que impactam diretamente o estado nutricional:

- **Sarcopenia:** redução da massa e força muscular.
- **Osteopenia e osteoporose:** perda de densidade mineral óssea.

- **Alterações gastrointestinais:** menor secreção gástrica e alteração da microbiota intestinal.

- **Alterações sensoriais:** diminuição do paladar e do olfato, interferindo no apetite.

- Menor percepção de sede: aumenta o risco de desidratação.

Essas transformações tornam o idoso mais vulnerável à desnutrição, mesmo em cenários de sobrepeso ou obesidade.

2. Macronutrientes: Necessidades Especiais

a) Proteínas:

Estudos apontam que idosos necessitam de maior ingestão proteica (1,0 a 1,2 g/kg/dia) em comparação a adultos jovens, para manutenção da massa magra.

Fontes: ovos, peixes (ricos em ômega-3, como salmão e sardinha), carnes magras, leite, iogurte, queijos e leguminosas.

Benefícios: redução da sarcopenia, melhora da imunidade e recuperação de doenças.

b) Carboidratos:

A prioridade deve ser dada aos carboidratos complexos e integrais, que liberam glicose de forma mais lenta.

Exemplos: aveia, quinoa, batata-doce, arroz integral.

Impacto: ajudam no controle glicêmico, previnem picos

de insulina e aumentam a sensação de saciedade.

c) Gorduras:

O equilíbrio entre ácidos graxos saturados, monoinsaturados e poli-insaturados é fundamental.

Recomenda-se: azeite de oliva, oleaginosas, sementes de linhaça e chia, peixes ricos em EPA e DHA.

Efeitos: redução de processos inflamatórios, proteção cardiovascular e preservação da função cognitiva.

3. Micronutrientes Fundamentais:

- **Vitamina D:** essencial para absorção de cálcio, saúde óssea e imunidade. Muitos idosos apresentam deficiência, exigindo suplementação.

- **Cálcio:** prevenção da osteoporose. Fontes: laticínios, vegetais verde-escuros e peixes com ossos (sardinha).

- **Vitamina B12:** comum a deficiência em idosos por menor absorção. Importante para função neurológica e prevenção de anemia megaloblástica.

- **Vitamina C e E:** antioxidantes, auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e no combate ao estresse oxidativo.

- **Fibras:** presentes em frutas, verduras e cereais integrais, fundamentais para o funcionamento intestinal.

- **Zinco e Selênio:** atuam no sistema imunológico e no metabolismo celular.

4. A Importância da Hidratação:

A ingestão de líquidos deve ser incentivada, já que muitos idosos não sentem sede. A água continua sendo a melhor opção, mas, sucos naturais, sopas leves, água de coco e chás claros podem contribuir. O consumo diário deve girar em torno de 1,5 a 2 litros, ajustado à condição clínica.

5. Estratégias Práticas de Alimentação:

- Fracionar a dieta em 5 a 6 refeições pequenas ao longo do dia.

- Utilizar cores no prato como guia de variedade nutricional.

- Adaptar a consistência dos alimentos em casos de disfagia (ex.: purês, sopas, cremes).

- Priorizar o preparo caseiro, reduzindo industrializados e ultraprocessados.



- Incentivar a socialização nas refeições, fator que estimula o apetite e melhora a saúde mental.

6. Alimentos que Devem Ser Reduzidos ou Evitados:

- **Sódio em excesso:** relacionado à hipertensão e retenção hídrica.

- **Açúcares simples:** favorecem resistência insulínica e obesidade.

- **Gorduras trans e saturadas:** aumentam risco cardiovascular.

- **Alcool:** deve ser evitado, principalmente em uso concomitante com medicamentos.

7. Abordagem Multidisciplinar:

O cuidado nutricional do idoso deve envolver uma equipe de saúde, incluindo médicos, nutricionistas, fonoaudiólogos (em casos de disfagia), fisioterapeutas e psicólogos. A integração desses profissionais garante melhor adesão alimentar e prevenção de complicações. A nutrição na terceira idade é um pilar do envelhecimento saudável. Um plano alimentar individualizado, rico em proteínas de qualidade, fibras, vitaminas e minerais, associado à hidratação adequada e à redução de alimentos ultraprocessados, é capaz de impactar positivamente a longevidade e a qualidade de vida. O olhar atento dos profissionais de saúde é essencial para identificar riscos e adaptar recomendações, garantindo autonomia e bem-estar ao idoso.



ESCRITO POR:

Dr. André Ramos

Geriatria
Saúde do Idoso

Atendimento:

Nova Iguaçu	2667-4806
Whatsapp	98090-4806
Recreio	3695-2000
Whatsapp	98789-2000

GRÁFICA COLORMARC

GRÁFICA OFICIAL DA



NOS ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS:

f / COLORMARC

@GRAFICA_COLORMARC

Confiança e Qualidade

Tudo o que você precisa em um só lugar!

Venha conhecer nossa gráfica!

DESCONTOS PARA MÉDICOS E PARCEIROS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

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



BELFORD ROXO GANHA PRIMEIRO LABORATÓRIO UNIMED

A Unimed Nova Iguaçu inaugurou no dia 29 de julho o primeiro laboratório de análises clínicas na cidade de Belford Roxo. O Espaço Cuidar Bem Laboratório tem capacidade de realizar mensalmente 30 mil exames e conta com infraestrutura moderna, confortável e acessível. Os clientes contam com atendimento humanizado e equipe altamente capacitada, a fim de garantir uma assistência de qualidade e segura. A unidade atenderá beneficiários Unimed e particulares.

– A cooperativa continua crescendo e se fortalecendo cada vez mais na região da Baixada Fluminense. No dia 22 de julho abrimos nosso segundo laboratório próprio no município iguaçuano e agora vamos levar serviços de qualidade aos beneficiários do município vizinho, ampliando nossa capilaridade. Completamos 54 anos de trabalho focado no compromisso com a inovação e a excelência no cuidado à saúde das pessoas –, destaca o diretor-presidente, Joé Sestello.

EXAMES REALIZADOS

Hematologia
Bioquímica
Urinalise
Parasitológicos
Microbiologia
Biologia molecular
Imuno-histoquímica
Anatomia patológica
Citologia
Toxicológico
Genética
Hormônio
Alérgenos
PCR
Sorologia Covid
Teste rápido para Dengue e Covid

SERVIÇO

Rua José Haddad, 1.147 – Centro – Belford Roxo
Horário de funcionamento: de Segunda a Sexta, das 07h às 16h e coletas até às 15h / Sábados, das 07h às 11h (exceto feriados) e coletas até às 10h



Os diretores Jorge Luiz Andrade, Joé Sestello e Christian Ferreira celebram a expansão da cooperativa



Laboratório tem capacidade para realizar 30 mil exames por mês



Beneficiários contarão com assistência humanizada, de qualidade e segura

OUVIDORIA RECEBE SELO DE EXCELÊNCIA COM DESTAQUE

A Ouvidoria da Unimed Nova Iguaçu acaba de conquistar a recertificação no Programa Ouvidoria de Excelência, promovido pela Unimed do Brasil, com a pontuação máxima de 70 pontos. Esse resultado confere à cooperativa o cobiçado selo "Excelente com Destaque", demonstrando o empenho constante em ofertar um atendimento de alta qualidade e soluções ágeis aos beneficiários.

O programa de recertificação envolveu um rigoroso processo de avaliação, baseado em um checklist com 40 requisitos. Esses critérios buscam assegurar que o trabalho desenvolvido pela equipe esteja alinhado às boas práticas e à alta performance. Superando a pontuação anterior, a Ouvidoria da Unimed Nova Iguaçu se consolida como referência no Sistema Unimed.

Para o vice-presidente Jorge Luiz Andrade, o selo "Excelente com Destaque" não é apenas um prêmio, mas também o reflexo da relevância da jornada do cliente dentro da cooperativa. "Nosso beneficiário está no centro da atenção e adotamos uma escuta ativa, cuidadosa e respeitosa para que as questões sejam solucionadas e as expectativas superadas. Assim, fortalecemos os vínculos, proporcionando experiências positivas que impulsionem a marca Unimed", comenta o diretor.



O vice-presidente Jorge Luiz Andrade e equipe da Ouvidoria – Marco Aurélio da Silva, Juliana Simões, Thalison Canário e Anderson Salino – celebram conquista



Selo destaca Excelência com Destaque

SINGULAR E GRUPO BASÍLICA FORTALECEM PARCERIA

Como parte do processo da operação de Sale and Leaseback (SLB), a Unimed Nova Iguaçu recebeu o representante do Fundo de Investimento Basílica, Antônio Bernardi, no dia 15 de julho, na sede administrativa. A agenda especial reforça a parceria estratégica entre as instituições, e contou também com a participação das gerências de Controladoria, Custos Assistenciais e Jurídica. Durante a visita, Bernardi conheceu os recursos próprios da operadora, incluindo as instalações do futuro Hospital Unimed Nova Iguaçu, um marco importante para a cooperativa e para a saúde da região.



Assuntos estratégicos para a cooperativa foram o foco do encontro



Em visita ao Centro de Imagem, Bernardi elogia estrutura do futuro hospital

"Esse encontro foi de enorme relevância para estreitar o relacionamento e dar total transparência ao nosso parceiro investidor. Evidencia ainda o quanto o nosso foco está centrado nos resultados sustentáveis e no fortalecimento do cooperativismo em nossa região, com objetivo de trazer ainda mais benefícios aos cooperados, clientes, colaboradores e parceiros de negócios", destaca o presidente Joé Sestello.

MAIS SAÚDE PARA FUNCIONÁRIOS DAS EMPRESAS CLIENTES

No mês de julho, o Núcleo de Atenção à Saúde da cooperativa conduziu mais uma série de atividades nas empresas clientes Emefarma e Chatuba (dia 01), Mitra Diocesana de Nova Iguaçu (dia 03), Colégio Novo Horizonte (dia 10) e Embelleze (dias 15 e 17). Com o objetivo de levar informação de qualidade aos seus funcionários foram ministradas palestras e dinâmicas, gerando muita interação e troca de informação.

“A cooperativa é parceira dos empresários da região ao oferecer serviços de saúde diferenciados, evitando o absenteísmo e os deslocamentos desnecessários aos prontos atendimentos dos hospitais nos casos sem gravidade. A equipe multiprofissional do NAS é responsável por elaborar a agenda mensal com atividades personalizadas a fim de atender as demandas de cada organização. Mais saúde e bem-estar para os colaboradores representa mais valorização, engajamento e produtividade. Daí a relevância do trabalho que desempenhamos em parceria com o empresariado – aponta o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade.

A Unimed Nova Iguaçu conta com uma rede de serviços própria e credenciada, e disponibiliza para as empresas um importante diferencial: a cabine de saúde móvel – com exames básicos e consulta médica online sem sair da empresa. Além disso, os beneficiários também contam com o tele atendimento médico adulto e infantil, psicóloga e nutricionista online. Tudo para facilitar a vida de quem precisa, na palma da mão.



Parceria é estratégica para reduzir absenteísmo e aumentar qualidade de vida dos funcionários

TIME DE COM E MKT É PREMIADO NA CONVENÇÃO UNIMED

O time de Comunicação e Marketing da Unimed Nova Iguaçu conquista o primeiro lugar no Prêmio de Comunicação e Marketing da Unimed do Brasil, na categoria Ações de Mude1Hábito. A entrega da premiação ocorreu no dia 07 de agosto, na Convenção Técnica Unimed, ocorrida na capital paulista. Segundo a coordenadora, Natália Eloy, a premiação englobou oito categorias e 455 projetos foram cadastrados. A cooperativa concorreu com o projeto Feira da Saúde.

Para o vice-presidente e diretor da pasta, Jorge Luiz Andrade, a conquista evidencia o quanto a cooperativa está alinhada ao propósito da marca: “Nossa vocação é cuidar das pessoas e proporcionar qualidade de vida e bem-estar. Esse prêmio reconhece um trabalho muito importante desenvolvido nos municípios, onde ofertamos serviços de saúde gratuitos para a população em geral. Parabéns para nosso valoroso time”.



Na foto, o diretor Jorge Luiz Andrade e a equipe de Comunicação e MKT: Gustavo Martins, Gabrielle Oliveira, Nicole Graniço, Natália Eloy, Fernanda Baffa e Pedro Pereira

CAMU: MUDANÇA DE NOME MARCA O NONO ANIVERSÁRIO

O Centro de Atendimento Multidisciplinar Unimed (Camu) completou nove anos no dia 15 de julho. O primeiro recurso próprio da Unimed Nova Iguaçu é sinônimo de cuidado e acolhimento e, a partir de agora, passa a se chamar Espaço Cuidar Bem Terapias. O atendimento é voltado aos pacientes autistas, portadores de outros transtornos e síndromes, bem como pacientes com questões psicossociais. Mensalmente são realizados cerca de 2.300 atendimentos. Para a diretoria a mudança do nome representa o compromisso da cooperativa em avançar ofertando uma assistência cada vez mais segura, qualificada e integrativa. “Nosso planejamento de expansão inclui a reestruturação e ampliação do serviço, com o propósito de torná-lo referência no estado do Rio de Janeiro”, destaca o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade.

EQUIPE ESPECIALIZADA

09 Psicólogos
03 Fonoaudiólogos
02 Terapeutas Ocupacionais
02 Psicomotricistas
01 Psicopedagoga

SERVIÇOS

Reabilitação Prata – Atendimento psicoterapêutico voltado à reabilitação cognitiva e motora de idosos.

Estimulação Kids – Atendimento terapêutico de crianças neurodivergentes (incluindo autismo e outros transtornos).

Projeto Colaborador ZEN – Ações voltadas ao

cuidado em saúde mental dos colaboradores da cooperativa.

Atendimento terapêutico individualizado – Assistência para crianças, adolescentes, adultos e idosos neurotípicos e neurodivergentes.

Orientação Parental – Acompanhamento e suporte a pais e responsáveis de crianças neurodivergentes.



Setor oferece cuidado e acolhimento aos pacientes com TEA

Ei, cooperado da Unimed Nova Iguaçu

Estamos atualizando suas regras estatutárias e queremos ouvir você!

Compartilhe suas ideias!

Acesse o formulário no Portal do Cooperado e envie suas sugestões. Cada contribuição faz a diferença!

O que vem a seguir?

As propostas serão discutidas na nossa Assembleia Geral Extraordinária. Juntos, vamos construir um futuro melhor!

Participe agora e faça sua voz ser ouvida!
Contamos com você!

Unimed
Nova Iguaçu

Capital de Giro: o combustível que mantém sua empresa em movimento

Você está pensando em expandir o seu negócio? Antes de dar o próximo passo, vale a pena entender um dos pilares da saúde financeira empresarial: o capital de giro.

Mais do que um simples crédito, o capital de giro é o motor que mantém as engrenagens da sua empresa funcionando - mesmo quando o caixa aperta.

Por que a sua empresa precisa de capital de giro?

Empreender é lidar com imprevistos, sazonalidades e oportunidades que surgem de repente. Ter capital de giro disponível é estar preparado para:



cobrir despesas operacionais
fornecedores, salários, contas fixas e encargos.



reforçar o estoque
adquirir matéria-prima ou mercadorias sem comprometer o caixa.



equilibrar o fluxo de caixa
manter a saúde financeira mesmo em períodos de baixa receita.



investir em melhorias
novos equipamentos, tecnologia, marketing ou expansão.



Informe Publicitário

O sucesso do seu negócio pede Unicred

Na Unicred, o capital de giro é mais do que uma linha de crédito: é uma parceria estratégica. Com taxas justas, transparência e agilidade na aprovação, o crédito é moldado para apoiar o crescimento sustentável do seu negócio.

Afinal, crédito responsável começa com planejamento, e é na Unicred Porto Alegre que você encontra a consultoria financeira especializada que precisa.

Vanderlei Jahn

Consultor de Crédito
Unicred Porto Alegre

Quer saber mais?



Visite bit.ly/apresenta  o_unicred e descubra como funciona a Consultoria Especializada da Unicred Porto Alegre.

Sua saúde financeira pede.

UNICRED 
PORTO ALEGRE

Vantajopatia Crônica

Esta patologia também é conhecida como complexo de Gerson. Os pacientes sempre querem levar uma vantagem. Apesar dos pacientes estarem amparados por uma lei virtual da década de 70, irrevogável no Brasil, a Lei de Gerson (tri-campeão pela seleção brasileira), que regulamenta as pessoas gostarem de levar vantagem em tudo, deve ser encarado como doença, certo?

Os pacientes são compulsivos por uma molezinha. Se propõem a "ajudar" necessitados, adquirindo um bem dele por valor ínfimo, "só para colaborar". Quando saem para jantar com um casal de amigos racham a conta por três e pagam 1/3, porém se saírem com sua esposa e um amigo, racham a conta por dois e pagam a 1/2. Pedem descontos em tudo. Nunca devolvem trocos de valores pequenos. Adoram outlets, brechós, leilões e liquidações.

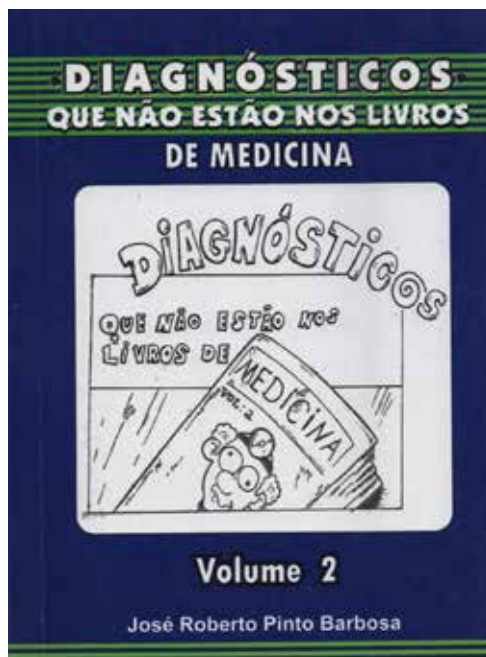
Mas nem tudo são flores. Por vezes compram um produto muito abaixo do preço, que era roubado e sofrem punições. Compras pela internet em valores irreais, muitas vezes não são entregues. Compram aparelhos para aumentar o pênis e recebem em casa uma lente de aumento. São propensos a cair em golpes financeiros com investimentos que dariam rendimentos muito acima do mercado. Mas são autênticos malandros-agulha: Tomam no buraco sem perder a linha.

Estes pacientes são suscetíveis a fazerem coisas com a promessa que levarão alguma vantagem, e por vezes se dão mal. Quem leva a vantagem é quem oferece o bom negócio. Assim como fez o Gerson estimulando fumar Vila Rica. Ele ganhou um bom cachê, enquanto os fumantes morreram de câncer.

Infelizmente, não tem tratamento.



Fonte:



Maisanos
MADEIRAS & FERRAGENS

Cortes
e bordamento
de madeiras e MDF.

45 anos
no mercado.

UMA PARCERIA CONFIÁVEL E SERVIÇOS DE ALTÍSSIMA QUALIDADE.

Nosso compromisso é fornecer produtos da mais alta qualidade.

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

HOSPITAL GERAL DE NOVA IGUAÇU REALIZA CAPTAÇÃO RARA DE MÚLTIPLOS ÓRGÃOS PARA TRANSPLANTE



O Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) realizou, na quarta-feira (02/07), uma cirurgia de captação de rins, fígado e coração, cuja doação é menos frequente devido à complexidade. O procedimento contou com a participação de três equipes de diferentes especialidades e teve duração de duas horas. Todos os órgãos foram destinados a pacientes cadastrados no Sistema Nacional de Transplantes (SNT). Ao todo, quatro pessoas serão beneficiadas com os órgãos doados.

A doadora foi uma jovem de 18 anos, estudante de enfermagem, vítima de acidente de trânsito. Sua escolha pela área da saúde sempre foi motivada pelo desejo de ajudar o próximo, tendo, inclusive, o sonho de se tornar médica. Com isso em mente, a família autorizou a doação no momento da entrevista com a equipe do hospital. "A doação de órgãos representa a chance de recomeço para quem aguarda um transplante, e o HGNI conta com equipe preparada para acolher as famílias e conduzir todo o processo de forma responsável", afirmou o secretário municipal de

Saúde de Nova Iguaçu, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.

Referência no atendimento de trauma e alta complexidade, o HGNI é um dos hospitais que mais realizam captações no estado do Rio de Janeiro. Até maio de 2025, foram notificadas 46 mortes encefálicas na unidade, com 19 doações efetivadas. Em muitos casos, a captação não ocorre por falta de autorização familiar em tempo hábil.

"A doação de órgãos tem o poder de transformar vidas, e o HGNI tem sido protagonista nesse processo no estado do Rio de Janeiro. Estamos entre os primeiros colocados em número de notificações, doações e captações, resultado de um trabalho comprometido da nossa equipe. É um esforço contínuo que salva vidas, dá esperança às famílias e reafirma nosso papel como referência na área", destaca Ulisses Melo, diretor-geral do HGNI.

A unidade conta com uma Comissão Intra-Hospitalar de Doação de Órgãos e Tecidos para Transplantes (CIHDOTT), responsável por conduzir os

protocolos desde o diagnóstico de morte encefálica até o encaminhamento dos órgãos, seguindo critérios técnicos e legais.

"Nosso compromisso é com a promoção da vida por meio da doação de órgãos e tecidos. Nosso trabalho diário é pautado na humanização do atendimento, no acolhimento das famílias enlutadas e na valorização do ato solidário que salva vidas. Acreditamos que cada decisão consciente e generosa de doar representa esperança para quem aguarda um transplante, além de representar um gesto nobre de amor ao próximo. Seguimos atuando com ética, respeito e responsabilidade para transformar a dor em vida e luto em solidariedade.", destacou a médica Roberta Carvalho, coordenadora do CIHDOTT.

Para ser um doador de órgãos, o mais importante é comunicar sua vontade à família. Não é necessário registrar essa decisão em cartório ou em documentos oficiais. Basta que seus familiares saibam do seu desejo e concordem com a doação de órgãos e tecidos no momento oportuno.

HOSPITAL IGUASSÚ PROMOVE AÇÕES NO AGOSTO DOURADO EM APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO



Agosto é o mês que simboliza a importância do aleitamento materno — um gesto simples, afetuoso e essencial para a saúde de mães e bebês. No Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões, a campanha Agosto Dourado ganha força com ações que promovem informação, acolhimento e incentivo à amamentação.

Reconhecida com o selo “Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC)”, concedido pelo Ministério da Saúde, a unidade está realizando atividades voltadas às pacientes e colaboradoras, como palestras e orientações focadas no cuidado e apoio às mulheres que amamentam.

A unidade conta com o Comitê de Aleitamento Materno (COMAM), formado por profissionais de diferentes áreas da saúde que atuam de forma integrada para incentivar a amamentação em todas as fases: desde a orientação às gestantes, passando pelo apoio logo após o nascimento do bebê até os cuidados no pós-alta. O grupo também tem papel essencial na capacitação das equipes do hospital e oferece suporte tanto às pacientes que enfrentam dificuldades para amamentar quanto às próprias colaboradoras.

Este ano, a maternidade inaugurou a “Sala da

Mulher Trabalhadora que Amamenta”, um espaço dedicado para que funcionárias que retornaram da licença maternidade possam retirar e armazenar o leite materno com conforto e segurança durante o expediente.

“O aleitamento materno é um direito da criança e um gesto de amor que precisa ser protegido e incentivado todos os dias. Nosso comitê atua justamente para que cada mãe se sinta segura, amparada e orientada nesse processo, com o apoio da equipe desde o nascimento do bebê”, destaca a enfermeira Sônia Abranches, coordenadora do COMAM do hospital.

Reconhecido por seguir os Dez Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno, o Hospital Iguassú adota práticas que incentivam o início precoce da amamentação, como a chamada “hora de ouro” — o primeiro aleitamento materno após o parto. Cerca de 95% das mulheres que dão à luz na unidade vivenciam esse momento ainda na sala de parto, exceto em situações clínicas que impeçam o procedimento, tanto com a mãe quanto com o bebê. A maternidade também oferece orientações contínuas sobre a importância da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida e sob livre de-

manda, respeitando o ritmo e as necessidades do bebê.

“Temos um compromisso institucional com o aleitamento materno e sabemos do impacto positivo que ele traz não só para a saúde das crianças, mas também para o vínculo entre mãe e filho e a redução de doenças a longo prazo. Por isso, trabalhamos para oferecer um ambiente acolhedor e uma rede de apoio qualificada”, afirma o diretor do Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões, Adriano Gonçalves.

A programação segue ao longo do mês, com destaque para o dia 20 de agosto, quando o hospital vai reunir especialistas em uma palestra no auditório, seguida por uma pintura gestacional com as futuras mães atendidas na unidade — momento simbólico que une saúde e arte para celebrar a gestação.

Além disso, todo o hospital foi especialmente decorado em alusão ao Agosto Dourado, cujo lema em 2025 é “Priorizemos a amamentação: construindo sistemas de apoio sustentáveis”. A ambientação reforça o compromisso da unidade com a amamentação como base para o desenvolvimento saudável dos bebês e o fortalecimento das mães.



HGNI PROMOVE AÇÃO LÚDICA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE BUCAL COM CRIANÇAS INTERNADAS

Iniciativa integra a campanha Julho Neon e alia orientação com acolhimento humanizado



A pediatria do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) se transformou em um espaço de aprendizado e diversão nesta semana, com uma ação educativa voltada à saúde bucal infantil. Em clima lúdico, personagens animados e dentistas da odontologia hospitalar percorreram as enfermarias enquanto pacientes e acompanhantes receberam kits de escovação e orientações práticas sobre higiene bucal. A iniciativa integra a campanha Julho Neon, dedicada à conscientização sobre os cuidados com a saúde da boca desde a infância.

Segundo a direção do hospital, o objetivo é incentivar a manutenção de hábitos saudáveis mesmo durante a internação — especialmente relacionados à saúde bucal — de forma leve e acolhedora.

“Esse tipo de ação educativa aproxima o cuidado técnico do lado humano. As crianças ficam mais abertas a aprender e os pais se sentem mais acolhidos — e, muitas vezes, até mais informados. É recompensador ver como uma iniciativa simples pode transformar os hábitos de higiene bucal e, com isso, tornar as crianças mais saudáveis”, destacou o diretor-geral do HGNI,

Ulisses Melo.

A resposta foi imediata: os corredores da pediatria se encheram de curiosidade e entusiasmo. Internado por uma crise de asma, o pequeno João Pedro, de 2 anos, se divertiu com os personagens e ganhou uma nova escova de dentes. Para sua mãe, Natália Oliveira, de 37 anos, a ação vai além do entretenimento.

“Esse trabalho feito pelo hospital é essencial. Muitas crianças estão justamente na fase de crescimento e aprendizado, e orientar sobre a saúde bucal desde cedo faz toda a diferença na rotina delas daqui pra frente. Tem muita gente que não sabe a idade certa de levar o filho ao dentista, quando começar a escovação, ou até mesmo a importância de escovar a língua. São informações simples, mas que mudam hábitos e melhoram a saúde”, contou Natália, que recebeu orientações da equipe de dentistas da unidade.

Odontologia hospitalar no cuidado integral

Implementado em 2023, o serviço de odontologia hospitalar do HGNI atua de forma integrada em diversas

áreas da unidade. O foco principal é contribuir para a recuperação clínica dos pacientes, prevenindo infecções bucais que podem agravar o quadro de saúde — especialmente em setores críticos como os Centros de Terapia Intensiva (CTIs), Unidade Pós-operatória, salas de isolamento e emergência. Somente nos seis primeiros meses de 2025, foram realizados 8.980 atendimentos, o que reforça a importância e a demanda crescente desse cuidado especializado dentro do hospital.

“A odontologia hospitalar atua para evitar que problemas bucais agravem as infecções sistêmicas. Já vemos resultados importantes com esse trabalho multidisciplinar, que tem impacto direto na evolução clínica dos pacientes”, explicou a dentista Beatriz Arêdes, integrante da equipe.

Os serviços prestados pela odontologia hospitalar vão desde a higiene bucal assistida até aplicação de laser, remoção de aparelhos ortodônticos e extrações, sempre de acordo com a necessidade clínica de cada paciente. O atendimento pode ser solicitado por qualquer setor do hospital, mediante autorização médica.

NOVA IGUAÇU INCENTIVA A LEITURA DISTRIBUINDO LIVROS GRATUITAMENTE PARA A POPULAÇÃO



A paixão pelos livros está ganhando cada vez mais espaço em Nova Iguaçu. Com totens espalhados por diversos pontos da cidade para doação e retirada dos exemplares, a população tem acesso gratuito às publicações que informam, encantam e fortalecem o vínculo com a identidade local. É o caso da estudante de técnica de enfermagem Rayane Farinha de Oliveira, de 28 anos, moradora de Queimados, que escolheu os títulos “DNA Nordestino de Nova Iguaçu” e “DNA Iguaçuano” em um dos dez coletores disponíveis da cidade. As obras, publicadas pela Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG), reúnem textos de alunos da rede municipal de ensino e de escritores locais. Um grande incentivo à leitura.

“Gosto de leituras atuais e antigas, tenho o costume de ler os tópicos dos livros e mergulhar nas páginas mais interessantes. Hoje eu escolhi esses livros para conhecer um pouco mais da cultura e história de Nova Iguaçu. O livro é parte da minha rotina e eu busco conhecimento. A leitura é essencial, pois a comunicação é a base

de tudo. Quem sabe um dia eu não serei autora?”, disse esperançosa, Rayane.

Essas ações fazem parte do Programa Municipal de Incentivo à Leitura e à Escrita, por meio do projeto “Livros para Voar”, criado pela FENIG. A iniciativa tem como objetivo promover o acesso à leitura e à escrita pela circulação de obras paradidáticas, como romances, biografias, poesias e ficções, entre moradores de todas as idades. Somente em 2024, foram distribuídos gratuitamente 1.601 livros na cidade.

“Os livros depois de doados e colocados nos coletores, vão para a FENIG, onde são higienizados, etiquetados e catalogados. Eles ficam à disposição da população. Ele deve ser entregue em bom estado para que outras pessoas possam ler. Temos dez pontos coletores, mas nossa meta é dobrar o número de caixas para 20 totens”, garantiu a diretora técnica da FENIG, Flávia Soares.

De acordo com o presidente da FENIG, Miguel Ribeiro, o incentivo à leitura também pode ser feito de forma

itinerante. Foi elaborado um projeto para que uma van que vai levar os livros para os bairros mais distantes da cidade.

“Vamos fazer com que esses livros cheguem até as pessoas, para que todos tenham acesso à leitura. Queremos atingir crianças, adolescentes, adultos e idosos. Esse projeto vai entrar em vigor ainda esse ano. O cidadão vai ter o hábito de ler, ter o prazer e conhecer um livro com mais frequência”, afirmou Miguel.

A Fundação disponibiliza 10 pontos de coleta pela cidade de Nova Iguaçu, são eles: Fenig (rua Governador Portela, 812, no Centro de Nova Iguaçu); no TopShopping; Prefeitura de Nova Iguaçu; Igreja Santo Antônio da Prata; Igreja São Miguel Arcanjo, em Miguel Couto; OAB Nova Iguaçu; Casa de Cultura; Casa do Professor; Cefet-NI; e Loja Caçula Nova Iguaçu.

Assessoria de Imprensa
Mais informações: (21) 96707-5471

SOBREPESO E OBESIDADE

O sobrepeso e a obesidade representam causas imediatas e tratáveis de doenças crônicas.

A prevalência de sobrepeso e obesidade está aumentando em todo mundo; até 2050, projeções indicam que mais da metade da população adulta global estará vivendo com sobrepeso ou obesidade, com destaque para a China (estimativa de 627 milhões de pessoas). Na China, o número de pessoas com sobrepeso aumentou de forma dramática nas últimas quatro décadas, contribuindo para elevações expressivas no risco de doenças crônicas não transmissíveis. Incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer. Além de morte precoce.

Essas informações nos lembram que as complicações relacionadas a obesidade podem ocorrer em diferentes populações étnicas, em diferentes idades e manifestações distintas, mas que permanecem responsivas a intervenção. Além disso, considerando o número desproporcional de anos de vida perdidos em pessoas que desenvolvem obesidade em idades mais jovens (20 a 30 anos vs. maior 60 anos), a idade pode não ser um valor protetor como é nas doenças cardiovasculares.



E importante ressaltar que tanto o sobrepeso quanto obesidade podem ser prevenidos e tratados através de mudanças no estilo de vida, como

alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e acompanhamento médico.

O sobrepeso é um grau inicial de excesso de peso, enquanto as obesidades representam um acúmulo maior de gordura corporal e um risco mais elevado de problemas de saúde.

O sobrepeso é caracterizado pelo índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 29.9.

O IMC é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).

Ter sobrepeso pode ser um aviso de diabetes tipo 2 / doenças cardíacas. Hipertensão, apneia do sono e alguns tipos de câncer.



ESCRITO POR:

**Dr. Renato
Ramos Pinheiro**

Endocrinologista

ESPECIALIDADES:

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



3742-2264 / 96913-1313

📍 EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806

📷 @INSTITUTONOVANEURO 🌐 WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR



O QUE É COMPULSÃO ALIMENTAR?



É um distúrbio alimentar caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos. Isso ocorre mesmo sem a presença de fome ou necessidade física do alimento.

Em geral, a pessoa perde o controle sobre o que está ingerindo e na sua quantidade, de forma que consuma alimentos em grandes quantias em um curto espaço de tempo, de até 2h00, em uma quantidade superior a que a maioria das pessoas ingeriria em um tempo similar, nas mesmas circunstâncias.

Sintomas:

- Comer mais rápido do que o normal;
- Comer quando não está com fome;
- Continuar comendo mesmo quando já está saciado;
- Comer sozinho ou escondido, e
- Sentir - se triste, culpa, arrependimento e vergonha por comer demais.

Fique atento nos seguintes comentários:

- "Eu não consigo controlar. Eu vou abrir a geladeira e comer não importa a hora do dia, mesmo que eu tenha acabado de tomar café da manhã, almoçado ou jantado";



- "Estou com vergonha de mim mesmo (a) por fazer isso, sei que é errado enquanto estou comendo, mas eu continuo. A comida está controlando minha vida", e

- "Eu como adequadamente diante dos outros, mas chego em casa e como muito quando ninguém esta vendo."

Causas:

- **Dietas restritas:** O indivíduo que sofre ao ser privar de alimentos saborosos está mais exposto a episódios de compulsão. Além da privação dos alimentos, há também uma influencia biológica: o corpo humano precisa de todos os nutrientes que ingerimos inclusive aqueles mais temidos nas dietas restritivas, como carboidratos e lipídios. Forçar os limites do corpo ao passar muitas horas em jejum, ou, ficar dias e semanas ingerindo poucas calorias não é saudável. Dessa maneira, seu cérebro entende que você esta sofrendo de privação de nutrientes, fazendo com que ele se prepare para garantir a sobrevivência - e isso envolve comer excessivamente quando aquele alimento estiver disponível de novo. Não há apenas um fator relacionado aos distúrbios alimentares.

Além de dietas restritas e obsessão com a própria imagem, genética, aspectos ambientais e emocionais podem ser também gatilhos para o desenvolvimento desses problemas.

- **Obsessão com a própria imagem:** A constante preocupação com o quanto sua imagem corporal se encaixa nos padrões de beleza não é nada saudável. Esse é um dos fatores de risco para a compulsão e até outros transtornos alimentares, como a bulimia e a anorexia.

- **Dificuldades emocionais:** Diversas questões emocionais podem estar relacionadas à compulsão alimentar, já que a comida acaba se tornando



um suporte emocional. Assim, é comum que algumas pessoas descontem nos alimentos algumas frustrações, tristeza, ansiedade ou estresse, e até mesmo utilizem a comida como uma forma de recompensa, como por exemplo, comendo coisas gostosas quando recebe uma notícias positivas ou consegue cumprir uma meta.

Tratamento:

Acredita-se que fatores biológicos, psicológicos e ambientais, bem como a vulnerabilidade genética, influenciam a compulsão alimentar. Existe uma variedade de terapias, biológicas e psicológicas, cuja eficácia é apoiada pela literatura científica.

No tratamento é fundamental uma abordagem multidisciplinar que inclua intervenções nutricionais, psiquiátricas e psicológicas.

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem se mostrado muito eficiente, especialmente na redução das compulsões alimentares.

Técnicas, como auto monitoramento por meio do diário alimentar, uso de metas graduais, planejamento e questionamento socrático para mudanças de pensamentos automáticos se mostram muito eficientes para esses pacientes.

Dica:

Para amenizar os gatilhos da compulsão alimentar gerados na rotina, certas práticas precisam ser incorporadas à rotina, independentemente da atividade profissional, de ter alguma patologia ou idade. São elas:

- 1- Realizar atividades físicas de forma regular: A sensibilidade de neurotransmissores se torna uma aliada para diminuir a vontade de consumir alimentos que não são saudáveis;
- 2- Criar um ambiente seguro em casa e no trabalho: no episódio de compulsão, se tiver acesso somente a alimentos leves e saudáveis, automaticamente irá comê-los no lugar de opções prejudiciais à saúde.
- 3- Dormir de 7 a 9 horas por noite: focar na qualidade do sono;



4- Evitar ir tarde da noite para a cama: o ideal é que o indivíduo durma no máximo até às 23h, isso porque a partir desse horário acontecem várias alterações no ciclo circadiano de vários hormônios, como testosterona, cortisol, GH, a Grelina, a leptina, entre outros que ficam alterados durante o dia, e essas alterações levam ao aumento da fome, irritabilidade, dificultam o ganho de massa magra e músculo, pioram a composição corporal; corpo e a mente para o sono, como evitar luzes de aparelhos tecnológicos, estudar ou comer na cama. Dessa forma, o psicológico irá associar o quarto com a hora de dormir, promovendo a qualidade do sono;

5- Ingerir comidas mais saudáveis: alimentação rica em fibras é uma grande aliada. Além da sensação de saciedade, ajuda a diminuir os níveis de açúcar;

6 - Inserir a meditação no dia a dia: reduz o estresse e a ansiedade, evitando a compulsão.

Em relação ao consumo de alimentos, uma dica para saber se eles são ideais ou não é ter em mente a importância do descascar mais e abrir menos.

Assim, o indicado é "ingerir o máximo possível de alimentos não industrializados, que sejam frescos e naturais, evitando opções que são fabricadas e, principalmente, os ultraprocessados e ricos em gordura trans".

"Esses alimentos levam à inflamação do nosso corpo, piorando o hormônio do estresse, que é um dos principais gatilhos da compulsão alimentar."



ESCRITO POR:

Dr.ª Sonia Fernandes

Nutricionista
CRN 89100149





PASCHOAL MARTINO

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!

NOSSOS EXAMES

BIOQUÍMICA
HEMATOLOGIA
HORMONAIS
IMUNOLÓGICOS

URINA
FEZES
ANATOMIA
PATOLÓGICA

NOSSAS UNIDADES

NOVA IGUAÇU
RUA BERNARDINO DE MELO, 1399
2 ANDAR | TEL.: 2667 3717

NILÓPOLIS
AV. GETÚLIO VARGAS, 1626
CENTRO | TEL.: 2691 4867

CONVÊNIOS



@paschoalmartino

labpaschoalmartino.com.br

AMNI | AGOSTO 2025

23



SAÚDE MENTAL E LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA

Em um mundo onde a expectativa de vida continua a crescer, a busca por uma longevidade que não se restrinja apenas à quantidade de anos vividos, mas que seja rica em qualidade e bem-estar, torna-se cada vez mais premente. Neste contexto, a saúde mental emerge como um pilar fundamental, intrinsecamente ligada à nossa capacidade de desfrutar plenamente cada fase da vida. Longe de ser apenas a ausência de doenças psiquiátricas, a saúde mental, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtiva e frutuosamente e contribuir para sua comunidade. Este artigo explorará a profunda conexão entre a saúde mental e a longevidade com qualidade de vida, destacando a importância de sua promoção e os cuidados essenciais para uma vida plena e duradoura.

A Interconexão entre Mente e Corpo: O Impacto da Saúde Mental na Longevidade

A dicotomia entre mente e corpo tem sido progressivamente desmistificada pela ciência, revelando uma interconexão profunda e inegável. A saúde mental não é um domínio isolado; ela influencia e é influenciada pela saúde física de maneiras complexas e multifacetadas. Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, podem ter um impacto significativo na saúde física, aumentando o risco de desenvolvimento e agravamento de doenças crônicas. Estudos têm demonstrado que a depressão, por exemplo, pode elevar o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares. Além disso, a saúde mental pode moldar nossos comportamentos e escolhas de estilo de vida, afetando hábitos alimentares, níveis de atividade física e o consumo de substâncias como álcool e tabaco, todos fatores cruciais para a longevidade.

O Papel dos Hormônios na Saúde Mental e Longevidade

A relação entre o sistema endócrino e a saúde mental é um campo de estudo em constante



evolução. Hormônios, que regulam inúmeras funções corporais, incluindo o humor e o comportamento, desempenham um papel vital nessa interconexão. O estrogênio, por exemplo, tem sido associado ao aumento dos níveis de serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, e sua diminuição, como na menopausa, pode aumentar a probabilidade de depressão, medo e ansiedade. Desequilíbrios em hormônios como progesterona e cortisol também podem contribuir para sintomas de ansiedade e depressão. Compreender essa complexa interação hormonal é crucial para uma abordagem holística da saúde mental e, consequentemente, da longevidade.

Pilares para uma Longevidade com Qualidade de Vida: Lições das "Blue Zones"

As "Blue Zones" – regiões do mundo onde as pessoas vivem significativamente mais e com menos doenças crônicas, como Okinawa (Japão),

Sardenha (Itália), Ikaria (Grécia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (Califórnia, EUA) – oferecem valiosas lições sobre os princípios que sustentam uma longevidade com qualidade de vida. Seus habitantes compartilham estilos de vida e hábitos que promovem não apenas a saúde física, mas também um robusto bem-estar mental. Dentre os pilares observados nessas comunidades, destacam-se:

1. Alimentação Equilibrada e Nutritiva: Dietas predominantemente baseadas em vegetais, legumes, frutas e grãos integrais, com moderação no consumo de carne e laticínios, são a base da alimentação nessas regiões. A restrição calórica e a adesão a padrões como a dieta mediterrânea são associadas a menores taxas de doenças crônicas e maior longevidade.

2. Exercício Físico Regular: A atividade física é naturalmente integrada ao dia a dia, através de atividades como jardinagem e caminhada. O movimento constante contribui para um metabolismo saudável e reduz o risco de doenças metabólicas, além de melhorar a saúde mental e reduzir sintomas de ansiedade e depressão.

3. Gestão do Estresse e Saúde Mental: Práticas como meditação, oração e rituais diários são empregadas para reduzir o estresse crônico, que eleva os níveis de cortisol e contribui para o envelhecimento precoce. A adoção de técnicas de gestão de estresse é fundamental para a saúde mental e física.

4. Manter uma Vida Social Ativa: A forte coesão comunitária e os laços familiares são características marcantes das Blue Zones. Relações sociais próximas reduzem o estresse, promovem a sensação de pertencimento e estimulam a função cognitiva, prevenindo o declínio cognitivo.



5. Sono de Qualidade: Um sono adequado, entre 7 e 8 horas por noite, é crucial para a reparação celular, consolidação da memória e fortalecimento do sistema imunológico, contribuindo para a redução do risco de doenças cardíacas, AVC e problemas metabólicos.

6. Estimulação Cognitiva: A aprendizagem contínua e a estimulação mental, através de atividades como leitura, jogos de raciocínio e aprendizado de novos idiomas, são práticas comuns que reduzem o risco de declínio cognitivo e demência.

7. Manter um Peso Saudável: O controle das porções e o consumo de alimentos naturais são hábitos que evitam a obesidade e as doenças crônicas a ela associadas. O princípio "Hara Hachi Bu" (comer até 80% satisfeito) é um exemplo de prática para evitar o excesso calórico.

8. Reduzir o Consumo de Açúcar, Farinhas, Molhos e Alcool: A moderação ou abstenção de tabaco e álcool em excesso é um fator crucial para a longevidade, dado o impacto negativo dessas substâncias na saúde geral.



Prevenção e Cuidados Essenciais para a Saúde Mental na Terceira Idade

Com o aumento da longevidade, a atenção à saúde mental na terceira idade torna-se ainda mais relevante. A psicogeriatria, especialidade médica focada na investigação do campo psíquico em idosos, desempenha um papel crucial na avaliação de aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais. A prevenção de doenças e o diagnóstico precoce são essenciais para evitar complicações futuras. Os transtornos mentais mais comuns nessa faixa etária incluem depressão, ansiedade, transtornos por uso de álcool, quadros psicóticos e demências, como a Doença de Alzheimer. É fundamental buscar orientação profissional e acompanhamento psiquiátrico quando necessário, além de contar com o suporte familiar para garantir a qualidade de vida do idoso.

A busca por uma longevidade com qualidade de vida é um objetivo que transcende a mera extensão da existência. Ela exige uma abordagem integrada, onde a saúde mental ocupa um lugar central. Ao reconhecer a profunda interconexão entre mente e corpo, adotar hábitos de vida saudáveis inspirados nas "Blue Zones", e priorizar a prevenção e o cuidado com a saúde mental em todas as fases da vida, especialmente na terceira idade, podemos pavimentar o caminho para uma existência mais plena, feliz e duradoura. Cuidar da mente é, em essência, cuidar da vida em sua totalidade, garantindo que os anos adicionais sejam vividos com vitalidade, propósito e bem-estar.



ESCRITO POR:

Dr. Givanildo da Silva Gomes

Psiquiatra

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

CENTRO MÉDICO
SISTEMA GESTOR

Sistema Gestor Centro Médico

Sua gestão nunca foi tão simples!

O sistema Gestor Centro Médico é comprovadamente o mais simples de operar, tornando a gestão da sua clínica mais eficiente do que nunca.

Criado com um design moderno e prático, para garantir a facilidade operacional de todos os seus colaboradores e um total controle administrativo.

- ✓ Controle personalizado de atendimento
- ✓ Prontuário eletrônico
- ✓ Notificação automática via Whatsapp
- ✓ Relatórios gerenciais diários

E muito mais!



Módulo exclusivo para
CARTÃO FIDELIDADE

CONTATOS

☎ (21) 99462-6448

📷 @gestorcentromedico

COLESTEROL, GLICOSE E ARTROSE DO JOELHO: COMO CONTROLAR A SAÚDE METABÓLICA PODE REDUZIR A DOR NAS ARTICULAÇÕES

Você sabia que manter o colesterol e a glicose sob controle pode ajudar a aliviar a dor da artrose do joelho? Muitos pacientes pensam que a osteoartrite é apenas um problema “mecânico”, resultado do envelhecimento ou do desgaste da cartilagem. No entanto, pesquisas recentes mostram que alterações metabólicas no sangue — como níveis elevados de açúcar (glicose) e colesterol — também desempenham um papel importante no desenvolvimento e na piora da dor articular, principalmente nos joelhos.

O que é artrose do joelho?

A artrose, ou osteoartrite, é uma doença que afeta a cartilagem — o tecido que recobre as extremidades dos ossos nas articulações. No joelho, a cartilagem danificada provoca dor, inchaço, rigidez e limitação de movimento. Com o tempo, o desgaste pode se tornar tão significativo que afeta diretamente à qualidade de vida e a capacidade de andar.

Tradicionalmente, o excesso de peso e o envelhecimento eram considerados os principais fatores de risco. Mas hoje sabemos que a saúde metabólica — ou seja, o equilíbrio do açúcar e das gorduras no sangue — também influencia o aparecimento e a gravidade da artrose.

Como o colesterol e a glicose afetam as articulações?

Quando os níveis de glicose (açúcar no sangue) estão constantemente altos, como ocorre no diabetes mal controlado, o organismo entra em um estado de inflamação crônica. Essa inflamação atinge vários órgãos — inclusive as articulações. O excesso de glicose altera o líquido sinovial (lubrificante das articulações) e favorece a liberação de substâncias inflamatórias, que degradam a cartilagem.

Da mesma forma, o colesterol elevado — especialmente o LDL (colesterol “ruim”) — também



está associado à inflamação articular. As partículas de gordura em excesso se depositam nos vasos sanguíneos que nutrem as articulações, prejudicando o fluxo de oxigênio e nutrientes. Isso acelera o desgaste da cartilagem e aumenta a dor articular.

Portanto, a artrose não deve ser vista apenas como um problema “local” no joelho. Ela também pode ser uma manifestação de um desequilíbrio no corpo inteiro — principalmente quando associada à síndrome metabólica, que engloba pressão alta, colesterol elevado, excesso de peso abdominal e glicose alta.

Controlar o metabolismo ajuda a controlar a dor

Um estudo científico realizado com mais de 600 pacientes mostrou que níveis elevados de coles-

terol total e glicemia estavam associados à maior intensidade da dor em pacientes com artrose de joelho. Os participantes com colesterol acima de 240 mg/dL e glicose acima de 126 mg/dL relataram mais dor e pior função articular do que aqueles com parâmetros normais. Esse dado confirma que controlar esses indicadores não apenas melhora a saúde cardiovascular, mas também reduz a dor nas articulações.

Além disso, o controle metabólico reduz a inflamação geral no organismo, diminui o risco de progressão da doença e pode aumentar a eficácia de outros tratamentos — como fisioterapia, medicamentos e até mesmo infiltrações articulares.

Infiltrações: ácido hialurônico e ozonioterapia como aliados

Para pacientes com dor persistente no joelho, mesmo com o controle metabólico e a fisioterapia, existem opções minimamente invasivas que podem ser realizadas no consultório médico: as infiltrações intra-articulares.

1. Ácido hialurônico (viscossuplementação):

Essa substância é similar ao fluido natural do joelho e atua como um “lubrificante biológico”. Quando injetada diretamente na articulação, ela melhora o amortecimento e reduz o atrito entre os ossos, aliviando a dor e melhorando a mobilidade. É especialmente útil em estágios leves a moderados da artrose e pode postergar a necessidade de cirurgia.

2. Ozonioterapia intra-articular:

O ozônio médico é uma mistura de oxigênio com potencial anti-inflamatório e analgésico. Quando aplicado no joelho, ele reduz as substâncias inflamatórias presentes na articulação e estimula



a regeneração local. A técnica tem sido estudada com bons resultados no alívio da dor e melhora funcional, sendo bem tolerada, com baixos riscos e sem uso de medicamentos químicos.

Essas infiltrações podem ser indicadas isoladamente ou associadas, dependendo do estágio da artrose, da avaliação médica e do perfil clínico do paciente. Não substituem o controle da glicose ou colesterol, mas potencializam os resultados em conjunto com o cuidado metabólico.

O que você pode fazer?

Aqui estão algumas orientações práticas que ajudam tanto no controle da glicemia e colesterol quanto na proteção dos joelhos:

- Adote uma alimentação anti-inflamatória: Prefira alimentos naturais, ricos em fibras (legumes, frutas, grãos integrais), evite açúcares e gorduras saturadas.

- Pratique atividade física regular: Caminhadas leves, bicicleta ergométrica e hidroginástica são

boas opções para quem tem dor no joelho.

- Monitore regularmente seus exames: Glicose, colesterol total, LDL, HDL e triglicerídeos devem ser avaliados pelo menos uma vez ao ano.

- Evite o tabagismo e o álcool em excesso, pois aumentam a inflamação no corpo.

- Use os medicamentos conforme orientação médica: Tanto para o controle do colesterol e glicemia quanto para a dor articular.

- Solicite a prescrição de nutraceuticos com ação anti-inflamatória ao seu médico: Alguns compostos naturais como cúrcuma (curcumina), ômega-3, resveratrol e boswellia, podem auxiliar no alívio da inflamação articular e no controle metabólico, quando usados sob orientação profissional.

- Converse com seu médico sobre infiltrações, caso tenha dor persistente.

Conclusão

Cuidar da saúde metabólica é mais do que prevenir doenças do coração e diabetes. É também uma maneira eficaz de controlar a artrose do joelho, retardar sua progressão e melhorar sua qualidade de vida. E, quando necessário, terapias como infiltrações com ácido hialurônico e ozonioterapia podem oferecer alívio significativo e segurança. Ao manter o colesterol e a glicose dentro dos níveis ideais, você cuida não só do seu corpo por dentro, mas também preserva suas articulações para se movimentar com mais liberdade e menos dor.

Referência científica (medicina baseada em evidências):

Jiang L, Rong J, Wang Y, Hu F, Bao C, Li X, et al. The relationship between metabolic syndrome and osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. J Rheumatol. 2015;42(3):513-8. doi:10.3899/jrheum.140525



ESCRITO POR:

**Dr. Paulo
Renato Fonseca**

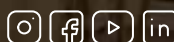
Médico Anestesiologista com Área de atuação

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



unicred.com.br/poa/euescolho



unicredportoalegre

Seu consultório
pede investimentos.
**Sua gestão financeira pede
capital de giro.**

Conheça nosso Crédito para Capital de Giro PJ, a solução perfeita para você manter suas operações diárias e seguir com ritmo o seu negócio.

Nós temos um atendimento personalizado e benefícios exclusivos, entre em contato conosco e saiba como contratar.



Abra
sua conta.

Sua saúde financeira pede.

UNICRED



A PROVA PERICIAL (PARTE 01) QUANDO ELA É REALIZADA

A Constituição Federal assegura a todos o livre acesso ao Poder Judiciário para a proteção ou reparação de direitos, sendo que ao Estado foi atribuído o dever de desempenhar a atividade jurisdicional.

Para que seja iniciada a prestação da tutela jurisdicional, é necessário que o interessado exerça o seu direito de ação, provocando assim, o Poder Judiciário. O direito ameaçado ou violado só torna-se objeto de apreciação pelo Estado-Juiz após o seu titular solicitar, através de uma ação, a prestação jurisdicional (art. 2º, CPC).

Uma vez este provocado, tem o dever de analisar a questão que lhe foi submetida e resolvê-la através da aplicação das normas jurídicas. Assegurará a sobreposição da vontade da lei à vontade das partes, garantindo o respeito à ordem jurídica e a paz social.

Dentre os meios de prova legalmente previstos, destaca-se a pericial, haja vista que sua natureza técnica ou científica e a maior complexidade que geralmente gira no seu entorno, exige que o magistrado seja auxiliado por um perito. Nas causas em que a matéria envolvida exigir conhecimentos técnicos ou científicos próprios de determinadas áreas do saber, o magistrado será assistido por perito ou órgão, cuja nomeação observará o cadastro de inscritos ao qual o juiz está vinculado), sendo que esse cadastro deve ser feito de acordo com o exigido pelo artigo 156, em seus §§ 2º e 3º.

Nomeado, o auxiliar do juiz – perito ou órgão – deverá empregar toda diligência para, no prazo que lhe for assinado, cumprir seu trabalho. Poderá, se for o caso, no prazo legal de quinze dias, escusar-se do encargo alegando justo motivo, sob pena de renúncia a tal direito (art. 157, § 1º, CPC).



Caso o objeto da perícia envolva aspectos de maior complexidade, abrangendo várias áreas do saber, o juiz nomeará mais de um perito, haja vista a necessidade de que cada um seja especializado em sua respectiva área de conhecimento (art. 475, CPC).

A produção da prova pericial poderá ser dispensada quando as partes, na inicial e na contestação, apresentarem, sobre as questões de fato, pareceres técnicos ou documentos elucidativos que forem considerados suficientes pelo magistrado (art. 472, CPC).

Especialização dos Peritos

Prestigiando a segurança, e minimizando os riscos de prejuízos às partes e ao resultado útil do processo, a Lei nº 13.105/2015 é incisiva ao dispor que para o cargo de perito só pode ser nomeado o profissional que for especializado na área de conhecimento do objeto da perícia.

Com efeito, o artigo 465 do Código de Processo Civil é expresso quando impõe ao juiz o dever de nomear apenas “perito especializado no objeto da perícia”. Ciente de sua nomeação, o expert deverá, em cinco dias, apresentar seu currículo com comprovação de especialização quanto ao objeto da perícia (art. 465, § 2º, II, CPC), devendo ser substituído se “faltar-lhe conhecimento técnico ou científico” (art. 468, I, CPC).

Nomeação do Perito

Ao nomear o perito, o juiz fixará o prazo para a entrega do respectivo laudo, determinando a certificação do expert e a intimação das partes. Intimadas da nomeação do perito, as partes poderão, no prazo de 15 (quinze) dias, indicar as-

sistente técnico, apresentar quesitos, e, se for o caso, arguir impedimento ou suspeição.

O perito, por sua vez, ciente de sua nomeação, e entendendo não ser o caso de se escusar (arts. 157 e 467, CPC), deverá, no prazo de 05 (cinco) dias, apresentar:

- a) proposta de honorários;
- b) currículo, com comprovação de especialização; e,
- c) dados profissionais de contato, especialmente o e-mail para o qual serão endereçadas as intimações pessoais.

O trabalho pericial será realizado em local e data previamente agendados, tendo o perito que apresentar seu laudo no prazo fixado pelo juiz, assim como deverão fazer também os assistentes técnicos com seus pareceres.

Quesitos e Assistente Técnico

Pelo artigo 465, § 1º, do Código de Processo Civil, com a intimação da nomeação do perito as partes deverão, no prazo de 15 (quinze) dias, indicar assistentes técnicos a apresentar quesitos. Por serem profissionais de confiança das partes é óbvio que os assistentes técnicos não podem ser alvos de arguição, de suspeição ou impedimento, mas apesar dessa obviedade, o legislador preferiu deixar expressa tal situação (art. 466, § 1º, CPC).

Apresentados os quesitos pelas partes, o juiz os analisará podendo, de ofício ou a requerimento, indeferir os que reputar impertinentes. Desta forma, admitida a possibilidade das partes apresentarem quesitos após o prazo do artigo 465, § 1º, e desde que antes de iniciados os trabalhos

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

periciais, acreditamos que o perito só poderá respondê-los depois de deferidos pelo magistrado (art. 470, CPC). Além dos quesitos das partes já deferidos, no laudo o perito deverá responder também os quesitos eventualmente formulados pelo juiz (art. 470, II, CPC).

Aos peritos e assistentes técnicos é facultada a utilização “de todos os meios necessários” para o desempenho de suas funções, ouvindo testemunhas, obtendo informações, solicitando documentos que estejam em poder da parte, de terceiros ou em repartições públicas, bem como instruir o laudo com planilhas, mapas, plantas, desenhos, fotografias ou outros elementos necessários ao esclarecimento do objeto da perícia (art. 473, § 3º, CPC).

Laudo Pericial

O laudo deverá ser entregue no prazo fixado pelo juiz, com pelo menos 20 (vinte) dias de antecedência à data da audiência de instrução e julgamento (art. 477, CPC). Havendo justo motivo, o perito poderá requerer ao juiz, uma única vez, a prorrogação do prazo para entrega do laudo, o que não excederá a metade do prazo originariamente assinado (art. 476, CPC).

Em relação a estruturação do laudo pericial, o artigo 473 do Código de Processo Civil exige que o perito judicial apresente:

a) a exposição do objeto da perícia – trata-se de uma explanação clara do perito sobre os elementos que integram o objeto da perícia, inclusive destacando as principais questões a serem esclarecidas pelo trabalho pericial;

b) a análise técnica ou científica realizada – o perito deve relatar detalhadamente e através de linguagem simples como desenvolveu o trabalho

técnico ou científico, de modo a permitir que o juiz, as partes e o Ministério Público compreendam todos os fundamentos que o levaram a uma determinada conclusão;

c) a indicação do método utilizado, esclarecendo-o e demonstrando ser predominantemente aceito pelos especialistas da área do conhecimento da qual se originou – além de relatar a “análise técnica ou científica realizada”, deve o perito indicar e esclarecer qual método utilizou para alcançar suas conclusões, comprovando que tal metodologia é a predominantemente aceita pelos especialistas dessa área do saber;

d) respostas conclusivas a todos os quesitos apresentados pelo juiz, pelas partes e pelo órgão do Ministério Público – no laudo o perito tem o dever de apresentar “respostas conclusivas” a todos os quesitos apresentados pelo juiz, pelas partes e pelo Ministério Público. Somente não deverá responder aos quesitos impertinentes indeferidos pelo magistrado. Também não terá o dever de apresentar, no laudo, respostas aos quesitos suplementares formulados pelas partes durante o trabalho pericial, podendo optar por respondê-los apenas na audiência de instrução e julgamento (art. 469, CPC).

Note-se que o artigo 473, IV, do Código de Processo Civil é expresso ao cobrar do perito “respostas conclusivas”, não se admitindo que quesitos sejam respondidos sem a devida fundamentação, como ocorre, por exemplo, quando o expert se limita a responder apenas “sim”, “não” ou “prejudicado”.

Um dos principais objetivos que norteiam o trabalho pericial é encontrar “respostas conclusivas” para os quesitos formulados pelas partes,



pelo juiz e pelo Ministério Público.

Em todas as etapas do laudo, inclusive ao responder quesitos, “o perito deve apresentar sua fundamentação em linguagem simples e com coerência lógica, indicando como alcançou suas conclusões” (art. 473, § 1º, CPC).

Apresentado o laudo, o juiz determinará a intimação das partes para se manifestarem em 15 (quinze) dias, prazo em que poderão ser apresentados os pareceres de seus assistentes técnicos (art. 477, § 1º, CPC).

NO PRÓXIMO MÊS APRESENTAREMOS UMA PROPOSTA PARA ANTECIPAR A PERÍCIA PARA ANTES DE DAR SEQUIMENTO AO PROCESSO.



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

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

COMO OS IMPOSTOS NOS INFLUENCIAM (PARTE 02)

Prezado leitor, vamos continuar com a nossa análise sobre os Impostos e como eles nos influenciam.

Em 1874 a Inglaterra cria o Imposto de Renda, que já era progressivo, ou seja, quem ganhava mais, pagava mais. O primeiro programa de previdência surgiu na Alemanha em 1889, juntamente com auxílio para trabalhadores doentes e incapazes, posteriormente veio também o auxílio desemprego. O Chile foi o primeiro país latino americano a criar um programa parecido com o alemão, em 1924. E a Inglaterra criou um programa de medicina social em 1948.

É importante frisar que em sua forma mais pura, nenhuma doutrina obteve êxito pleno, tanto a Comunista como a Liberal. Portanto, governos de todo o mundo tentam um equilíbrio entre as duas. Um exemplo claro disso, é que em nosso país, existem políticas de distribuição de renda para combater a fome (bolsa família, vale gás...), enquanto no Japão há política de distribuição de renda, para afrontar o baixo índice de natalidade. A história muitas vezes se repete, como no passado, aumentos repentinos de impostos geraram crises e revoltas entre população e governo. A teoria econômica da Curva de Laffer, explica muito sobre isso. Pois ela trata justamente de que o aumento de impostos, se não calculado cuidadosamente, pode se tornar um tiro pela culatra. Ao invés de superávit arrecadatório, haverá sonegação fiscal e pior, desincentivo na produção econômica.

A Constituição federal de 1988, garante ao governo federal o aumento da alíquota de alguns impostos, isto é, sem a necessidade de edição de Lei, sendo assim, podem ocorrer via Decreto, são



eles: Imposto de Importação (II), Imposto de Exportação (IE), Imposto sobre produtos industrializados (IPI) e Imposto sobre operações financeiras (IOF). Mas todo o imbróglio começou quando o governo federal aumentou a alíquota do IOF, via Decreto, em 22 de maio de 2025. O Congresso considerou um verdadeiro acinte e uma falta de respeito, visto que o governo deveria apresentar um plano factível de controle das contas públicas e não mais aumento de impostos. Então no dia 27 de junho de 2025 o Legislativo sustou o ato do Executivo. Mas em 16 de julho de 2025, o STF restabeleceu o Decreto, mantendo a alta para algumas operações.

O que nos assusta senhoras e senhores, são incoerências de ambos os lados, refiro-me aos poderes Legislativo, Executivo e Judiciário. Em pleno Século XXI, continuamos a ter um estado caro e inchado. Que embora tenha alcançado mudanças significativas, ainda se mantém longe dos principais anseios da população, ou continua a se afastar deles. Vamos a alguns pontos importantes. Se o governo federal crítica (ou criticava) tão ferozmente o nível da Taxa de Juros (Taxa SELIC), por que aumentou a alíquota do IOF? Pois ambas as medidas diminuem o dinheiro em circulação. Se o Congresso condena o aumento de gastos, por parte do governo, por que aumentou o número de deputados de 513 para 531? Medida que foi vetada pelo presidente Lula, em um ato que mais parecia vingança que bom senso. E o Tribunal Superior do Trabalho (TST), que informou que gastará R\$ 1,5 milhão em dois anos para a construção de uma sala VIP no aeroporto de Brasília? E esse mesmo Tribunal anunciou a

compra de 30 carros de luxo Lexus, para uso dos ministros, no valor de mais de R\$ 340 mil cada. E ainda temos o "tarifaço do Trump", assim sendo, os seus impactos na economia ainda estão sendo calculados, sejam a curto e longo prazo. Lembro-me de um trecho da música do grupo Legião Urbana, lançada em 1987: "Que país é esse?"

Vamos em frente.

Um abraço e até o próximo artigo.

Referência Eletrônica:

- www.super.abril.com.br;
- 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



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

PRINCIPAIS CAUSAS DA QUEDA CAPILAR

A queda capilar é uma queixa frequente tanto em homens quanto em mulheres, e pode estar associada a fatores fisiológicos, genéticos, hormonais, ambientais e até emocionais. Entender as principais causas é fundamental para o diagnóstico correto e a escolha do tratamento mais adequado.

1. Fatores Genéticos e Hormonais

A alopecia androgenética, conhecida popularmente como calvície, é a principal causa de queda capilar em homens e uma das mais comuns em mulheres. Ela está relacionada à ação dos hormônios androgênicos sobre os folículos pilosos, provocando o afinamento progressivo dos fios e a miniaturização capilar.

2. Eflúvio Telógeno

Caracteriza-se pela queda difusa e acentuada dos cabelos, geralmente desencadeada após situações de estresse físico ou emocional, cirurgias, doenças infecciosas, parto ou uso de certos medicamentos. Nesses casos, há uma alteração no ciclo de crescimento dos fios, fazendo com que muitos entrem na fase de queda ao mesmo tempo.

3. Doenças Autoimunes

Condições como a alopecia areata levam o sistema imunológico a atacar os folículos capilares, resultando em falhas arredondadas no couro cabeludo. Essa condição pode ser temporária ou persistente, dependendo da gravidade e da resposta ao tratamento.



4. Deficiências Nutricionais

A carência de nutrientes essenciais, como ferro, zinco, vitamina D e proteínas, pode comprometer o crescimento saudável dos cabelos. Dietas restritivas e distúrbios alimentares também podem causar queda capilar significativa.

5. Estresse e Fatores Psicológicos

O estresse crônico é um dos principais gatilhos para o eflúvio telógeno e pode agravar quadros já existentes de queda capilar. Alterações hormonais provocadas por situações emocionais intensas afetam diretamente o ciclo dos fios.

6. Doenças Endócrinas

Distúrbios da tireoide (hipotireoidismo ou hipertireoidismo) estão frequentemente relacionados à queda de cabelo, assim como a síndrome dos ovários policísticos (SOP) em mulheres, que altera o equilíbrio hormonal.

7. Hábitos e Agentes Externos

O uso excessivo de químicas capilares, procedimentos de alisamento, tinturas e exposição a altas temperaturas (secadores e chapinhas)

enfraquecem a fibra capilar e contribuem para a queda. Além disso, penteados muito apertados podem causar a alopecia por tração.

Conclusão

A queda capilar pode ter múltiplas causas e, muitas vezes, mais de um fator está envolvido no mesmo paciente. A avaliação médica especializada é indispensável para diferenciar os tipos de alopecia e indicar o tratamento mais eficaz, que pode incluir medicamentos, suplementação, terapias tópicas e mudanças no estilo de vida.



ESCRITO POR:

**Dr. Arthur
Duarte Barbosa**

Médico

Tel: 21 96887-3450

email: arthurduartebarbosa@gmail.com

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

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

ARYDES CONTABILIDADE

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

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

UNICRED PORTO ALEGRE CELEBRA 35 ANOS COM LANÇAMENTO DE LIVRO HISTÓRICO

Evento marca trajetória de sucesso da cooperativa, homenageia fundadores e reforça legado de impacto social e financeiro

A Unicred Porto Alegre comemorou na quinta-feira (31/7), seus 35 anos em uma noite emocionante, relembrando sua trajetória e reconhecendo o impacto social e econômico que representa na sociedade. O evento aconteceu no Salão Nobre da Catedral Metropolitana de Porto Alegre e contou com a presença de fundadores, cooperados e líderes do setor da saúde e cooperativismo.

Durante a cerimônia foi lançado um livro comemorativo que registra momentos memoráveis da cooperativa desde sua fundação em 1990. Um dos momentos mais comoventes foi a homenagem ao presidente emérito, Dr. Osvaldo Carlos dos Santos, reconhecido e aplaudido por sua visão inovadora e determinação. O presidente da Unicred Porto Alegre, Dr. José Cesar Boeira, destacou a importância da cooperação e do cooperativismo como agentes de transformação. O evento também exibiu fotos históricas e depoimentos emocionantes, ressaltando a superação diante de desafios como crises econômicas, a pandemia da COVID-19 e as enchentes que assolaram o Rio Grande do Sul em 2024. A mensagem do presidente da Unicred Brasil, Dr. Remaclo Fischer Júnior, acrescentou significado à celebração, reconhecendo o papel da cooperativa no sistema nacional.

Outro ponto marcante foi o relato da primeira estudante de medicina a acessar o crédito estudantil da cooperativa, a associada Marina Becker Klein, hoje médica residente, que representou o pioneirismo da Unicred Porto Alegre por meio do hub de inovação, Uni4Life. Ao apresentar seu testemunho, que ilustrou o compromisso da Unicred com o cuidado de quem cuida, endossou o olhar humano da instituição que desde o início desenvolve soluções pensadas especialmente aos profissionais da saúde e suas famílias.

Fundada por médicos, a Unicred Porto Alegre tornou-se referência no cooperativismo de crédito, beneficiando mais de 35 mil cooperados e ultrapassando os R\$ 3,5 bilhões em ativos totais. O CEO da instituição, João Batista Loredo de Souza, ressaltou a importância do relacionamento com os cooperados, destacando que a Unicred Porto Alegre vai além de uma instituição financeira, sendo uma cooperativa comprometida com a prosperidade e solidariedade.

A celebração também ressaltou a integração das operações da Unicred Porto Alegre com a Unicred Serra Mar do Rio de Janeiro (em 2023), expandindo ainda mais a cultura cooperativista a um mercado maior, sem perder os valores que consolidaram sua trajetória. O evento contou com a apresentação de um talk show aprofundando detalhes da história da instituição conduzido pelos comunicadores Marcela Lorenzoni e Luciano

Potter e performance da banda Marmota Jazz e do músico Pedro Veríssimo, transmitindo o sentimento de celebração, união e inspiração para o futuro.

Sobre a Unicred Porto Alegre

A Unicred Porto Alegre é uma das Cooperativas do Sistema Unicred, com atuação voltada exclusivamente a profissionais e empresas da área da saúde. Com soluções financeiras inteligentes e atendimento consultivo, a instituição apoia seus cooperados em todas as fases da vida financeira — do início da carreira à sucessão patrimonial.





DR. ANDRÉ LUÍS RAMOS ASSUME A PRESIDÊNCIA DA SOCIEDADE DE NEUROCIRURGIA.

A presidência da Sociedade de Neurocirurgia do Estado do Rio de Janeiro 2025-2027 está a cargo do Dr. André Luís Ramos, profissional de reconhecida competência técnica e acadêmica, cuja trajetória é marcada por dedicação à neurocirurgia, à docência e ao desenvolvimento científico.

A neurocirurgia fluminense inicia um novo capítulo sob a liderança do Dr. André Luís Ramos, recentemente eleito presidente da Sociedade de Neurocirurgia do Estado do Rio de Janeiro. Natural de Nova Iguaçu, o Dr. André realizou sua formação em residência médica em Neurocirurgia em Campinas, SP.

Em busca de aprimoramento técnico, retornou ao Rio de Janeiro para realizar pós-graduação em Neurocirurgia Oncológica no Instituto Nacional de Câncer (INCA), onde aprofundou sua atuação em cirurgias complexas de tumores cerebrais. Na sequência, expandiu sua experiência internacional ao realizar um Fellowship em cirurgia de base de crânio na cidade de Verona, Itália, adquirindo técnicas avançadas e conhecimento de ponta na especialidade. Sua sede por conhecimento o levou a buscar conhecimento aprofundado e atualizado em Cirurgia de coluna em diversos centros na Europa e Estados Unidos reforçando sua atuação multidisciplinar no manejo de pacientes com patologias complexas.



Dr. André é membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia e da Sociedade Brasileira de Coluna, entidades que congregam os mais qualificados especialistas do país. Sua busca por excelência acadêmica levou-o a concluir um mestrado em Dor na Universidade de Granada, Espanha e é médico homologado para atuação neste país.

Atualmente, o Dr. André Luís Ramos exerce papel central na formação de novos neurocirurgiões como chefe do Serviço de Neurocirurgia e coordenador do Programa de Residência Médica do

Hospital Federal do Andaraí, no Rio de Janeiro, contribuindo diretamente para a capacitação de profissionais de alto nível. Dr. André Ramos orgulhoso de seu papel ainda comenta que das cinco maiores notas duas foram dos seus residentes. Sua eleição para a presidência da Sociedade de Neurocirurgia do Estado do Rio de Janeiro representa o reconhecimento de sua competência técnica, liderança e compromisso com o fortalecimento da especialidade no estado. A comunidade médica saúda o Dr. André Luís Ramos e deseja-lhe pleno êxito nesta nova e importante etapa.

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO

Dr. Jesse Ely Barros Silveira	01/09	Dra. Leana Ramalho da Costa	17/09
Dr. Lauro Sérgio de Oliveira	01/09	Dr. Marco Aurélio Amin Sardenberg	17/09
Dr. Paulo César Henrique Lopes	01/09	Dr. Orlando Bottari Filho	17/09
Dr. Alípio Novaes Pinheiro Neto	02/09	Dra. Andréa Vieira Zanetti	18/09
Dra. Ana Cristina Lima da Silva	02/09	Dr. Carolino Augusto Silva	18/09
Dr. João Ricardo Piscitelli	03/09	Dr. Paulo Bittencourt dos Reis	18/09
Dr. Ednilson Parra César	06/09	Dr. Anderson Alves da Costa	19/09
Dra. Gisele Miranda Martins	06/09	Dra. Monique Flores	19/09
Dra. Rosana Cardoso Magalhães Alves	06/09	Dr. Raphael dos Santos Leon Blum	19/09
Dr. Telêmaco Boldrim de Freitas Lima	06/09	Dr. Guilherme Rosa Lopes	20/09
Dr. Agostinho Manuel da Silva Ascensão	07/09	Dra. Teresinha Helena de Oliveira Rego	20/09
Dr. Neder Coelho Benito	07/09	Dr. Orlando Teixeira Maia	21/09
Dr. Samir Kalaoun	07/09	Dra. Patrícia Di Gregório Quaresma	21/09
Dr. Júlio César Barcellos	08/09	Dra. Luciana Costa de Albuquerque Gleizer	23/09
Dra. Iara Regina Pena Carneiro	10/09	Dra. Aguida Maria Barata da Silva	24/09
Dr. Rafael Braga Pimenta	10/09	Dr. Vanderson de Oliveira Lemos	24/09
Dr. Sérgio Roberto Menezes Moreira	10/09	Dr. Wandir Moreira Ramos	24/09
Dr. Alexandre de Moraes Monteiro	11/09	Dr. Francisco Rodrigues de Paula Filho	25/09
Dr. Carlos Alberto Faria de Lucena	13/09	Dr. Christian Campos Ferreira	26/09
Dra. Ana Flávia da Silva Braga Alves	15/09	Dr. Vanderlei Cosme de Oliveira Porto	26/09
Dra. Andréa Maciel Essinger	16/09	Dra. Maria Patrícia Torres Silva	27/09
Dr. Emerson Souza Tavares	16/09	Dr. Eduardo de Almeida Mello	28/09
Dr. Jefferson Martino	16/09	Dr. Vilson de Lemos Junior	29/09



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



TOMOGRAFIA
COMPUTADORIZADA
MULTISLICE 64 CANAIS



CONVÊNIOS

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