



Associação Médica
de Nova Iguaçu
em Revista

Janeiro de 2026

Venda Proibida

Número

153

Ano

16

Amni - 70 Anos: Quando Cuidar Também é Preservar a Própria História

Pg.: 04





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



O início de um novo ano costuma trazer metas, planos e expectativas. Mas, em meio a tantas projeções, é fundamental lembrar de algo essencial: a saúde mental. O Janeiro Branco surge como um convite coletivo à reflexão sobre o cuidado com as emoções, os pensamentos e a qualidade das relações humanas. Em uma sociedade marcada pela pressa, pelo excesso de estímulos e por crescentes pressões sociais e profissionais, olhar para dentro tornou-se uma necessidade urgente.

Dados recentes apontam o aumento significativo de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Ainda assim, o sofrimento psíquico permanece, muitas vezes, silencioso e invisível. Quebrar estigmas e promover diálogo aberto sobre saúde mental é um compromisso que deve envolver famílias, escolas, empresas e instituições públicas. Nesse cenário, a atuação dos profissionais da saúde é indispensável.

Médicos, psicólogos, terapeutas e equipes multiprofissionais exercem papel fundamental na escuta qualificada, no acolhimento e na orientação adequada. Cuidar da mente é compreender que saúde não se limita à ausência de doença física. É reconhecer que emoções importam, que pedir ajuda é um ato de coragem e que o autocuidado não é luxo, mas necessidade.

O Janeiro Branco nos lembra que toda mudança coletiva começa pela consciência individual. Que este mês seja um marco para fortalecer redes de apoio, ampliar o acesso ao cuidado e promover uma cultura de empatia.

Porque uma sociedade emocionalmente saudável é também uma sociedade mais humana, justa e solidária.

A Associação Médica de Nova Iguaçu deseja a todos os seus amigos, parceiros e associados um feliz 2026. Até a próxima.

Por Patrícia de Paula
Editora



COM A PALAVRA

DOENÇAS OSTEOMETABÓLICAS

INFORME PUBLICITÁRIO UNICRED

ONCOLOGIA

GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO

INFORME / UNIMED NI

MEDICINA DA DOR

ENDOCRINOLOGIA

VINHOS & PRAZERES

PMNI

NUTRIÇÃO & SAÚDE

PSIQUIATRIA

TRICOLOGIA

ENSINO MÉDICO EM DEBATE

BRASIL EM PERSPECTIVA

MERCADO/INVESTIMENTOS

DIREITO MÉDICO

SOCIAL AMNI

4

7

8

9

11

12

15

16

17

18

22

25

27

28

31

32

33

34

EXPEDIENTE

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



Número 153 • Ano 16
Janeiro de 2026

Fundada em 15 de outubro de 1955 e considerada de utilidade pública pela Resolução n.º 2002 da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, de 09 de junho de 1967, e pela Lei n.º 5873 da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro, de 14 de junho de 1967, com sede própria e foro na cidade de Nova Iguaçu – RJ, é uma sociedade civil sem fins lucrativos, representativa dos médicos e de seus filiados e com duração indeterminada.

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

Presidente: Dr. Carlos Alberto Ramos
Vice-Presidente: Dr. José Roberto Pinto Barbosa
Primeiro-Secretário: Dr. Alex Serpa Biazucci
Segundo-Secretário: Dr. André Luis Marinho Ramos
Primeiro-Tesoureiro: Dr.ª Marizi Queiroz Ribeiro
Segundo-Tesoureiro: Dr. Carlos Alberto Vianna
Diretora Social: Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles
Diretor Científico: Dr. Cláudio Marques Ribeiro
Conselheiro da Diretoria: Dr. Abdallah Elias Rizk
Editores: 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



COM A PALAVRA AMNI

AMNI – 70 ANOS: QUANDO CUIDAR TAMBÉM É PRESERVAR A PRÓPRIA HISTÓRIA



Setenta anos não é apenas uma marca no tempo.

Setenta anos são vidas entrelaçadas, histórias compartilhadas, decisões difíceis, conquistas silenciosas e uma dedicação incansável ao cuidado com o outro.

Celebrar os **70 anos da Associação Médica de Nova Iguaçu** é, acima de tudo, **honrar uma trajetória construída por pessoas**, por médicos que acreditaram que juntos seriam mais fortes, mais respeitados e mais preparados para enfrentar os desafios da profissão.

Fundada em **15 de outubro de 1955**, a AMNI nasceu do encontro de profissionais movidos por um propósito que atravessa gerações: **fortalecer a classe médica e criar um espaço onde o conhecimento, o acolhimento e a convivência caminham lado a lado**.

Desde então, nossa Casa do Médico tornou-se muito mais do que um endereço. Tornou-se **referência, abrigo e ponto de encontro**. Um lugar onde ideias foram debatidas, caminhos foram definidos e amizades foram construídas. Um espaço onde a ciência encontrou a experiência, onde jovens médicos buscaram orientação e onde profissionais experientes compartilharam saberes e histórias.

Quantos passos já ecoaram pelos corredores da AMNI?

Quantas vezes se levantaram em nosso auditório para defender a medicina, discutir o futuro da saúde e compartilhar conhecimento?

Quantos médicos, ao longo de décadas, encon-

traram aqui apoio, escuta e pertencimento?

A Associação Médica de Nova Iguaçu é mais do que uma instituição.

Ela é um lar.

Um lar feito por médicos, para médicos.

Um lar que guarda memórias, sonhos e uma identidade coletiva que se fortaleceu ao longo de sete décadas.

Mas toda casa que abriga tantas histórias, que testemunha tantos encontros e que sustenta tantos sonhos, também sente o peso do tempo.

E, como tudo aquilo que é amado, **precisa de cuidado**.

Nossa sede, construída há muitos anos com esforço, união e idealismo, hoje nos pede aquilo que sempre ofereceu: **atenção, zelo e compromisso**. Cada parede, cada sala e cada espaço carregam lembranças, mas também revelam a necessidade de renovação para continuar cumprindo sua missão.

Por isso, neste momento tão simbólico, a diretoria da AMNI faz um pedido que nasce do coração e da responsabilidade com o futuro: **precisamos de você**.

Estamos iniciando um **movimento coletivo** para realizar reformas fundamentais e inadiáveis em nossa Casa do Médico, ações que garantirão segurança, funcionalidade e dignidade para as próximas gerações. Entre elas:

- **a pintura completa da sede**, interna e externa, incluindo o auditório, devolvendo vida e cuidado aos nossos espaços;

- **a continuidade da revisão de toda a rede elé-**

- trica, assegurando segurança e modernização;**

- **a reforma integral do auditório**, coração da AMNI, palco de eventos científicos, encontros, debates e decisões históricas;

- **a substituição das telhas danificadas**, protegendo nossa estrutura e preservando o patrimônio construído ao longo dos anos.

Essas melhorias não são apenas obras físicas.

Elas são **gestos de respeito à nossa história**, de gratidão a quem veio antes e de compromisso com quem ainda virá.

A missão da AMNI sempre foi clara: **existir exclusivamente para o médico**. Servir, acolher, representar e fortalecer. E foi essa fidelidade a seus princípios que permitiu que a Associação atravessasse décadas, enfrentasse desafios e permanecesse viva e relevante.

Agora, chegou o momento de retribuir.

De cuidar de quem sempre cuidou.

De estender a mão à casa que sempre esteve de portas abertas.

Convidamos médicos, associados, ex-associados, amigos, parceiros, empresários, patrocinadores e todos que reconhecem a importância da AMNI para a medicina e para Nova Iguaçu a participarem deste movimento. **Cada contribuição importa. Cada gesto conta. Cada apoio é um ato de amor pela nossa história**.

A Associação Médica de Nova Iguaçu sempre esteve ao lado dos profissionais de saúde.

Agora, é a hora de estarmos todos ao lado da AMNI.

Vamos, juntos, reformar nossa sede.

Vamos renovar paredes, mas também fortalecer vínculos.

Vamos reconstruir espaços, mas, acima de tudo, **preservar valores.**

Vamos celebrar os 70 anos da nossa Casa não apenas com discursos, mas com **atitudes, união e compromisso.** Porque a AMNI não é apenas uma estrutura física.

Ela é o lugar onde o médico encontra apoio, identidade e pertencimento.

É onde o passado inspira o presente e prepara o futuro.

A história da Associação Médica de Nova Iguaçu continua sendo escrita todos os dias.

E ela só continua **com você.**

Com cada médico.

Com cada parceiro.

Com todos nós.

Ao **celebrarmos os 70**

anos da AMNI e o Dia do Médico, reafirmamos com orgulho e emoção:

esta casa é sua, médico da Baixada Fluminense.

Foi construída por você e só existe por você.

E que este novo ano que se inicia seja um tempo

de **renovação, saúde e esperança.**

Que traga força para enfrentar desafios, sabedoria para tomar decisões e sensibilidade para cuidar — de si, do outro e da nossa Casa.

Que 2026 nos encontre mais unidos, mais conscientes do valor da coletividade e mais comprometidos com aquilo que construímos juntos ao longo de tantas décadas.

Que seja um ano de encontros, de reconstrução, de novas conquistas e de continuidade dessa história tão bonita que é a Associação Médica de Nova Iguaçu.

A cada médico, associado, parceiro, patrocinador, colaborador e amigo da AMNI, deixamos o nosso mais sincero agradecimento e os votos de um **Feliz Ano Novo**, com paz, saúde, prosperidade e realizações. Seguimos juntos.

Cuidando de quem cuida.

Preservando nossa história.

Construindo o futuro.



Feliz Ano Novo!

Com estima, união e esperança,

AMNI – 70 anos.

A Casa do Médico. Para o Médico.

Ontem, hoje e 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
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

OSTEOPENIA E MENOPAUSA

A osteopenia é uma condição caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea, sendo considerado um estágio intermediário entre a massa óssea normal e a osteoporose. Ela torna os ossos mais frágeis e aumenta o risco de fraturas, especialmente em regiões como coluna, quadril e punhos. Embora possa afetar homens e mulheres, sua ocorrência é mais comum em mulheres a partir da meia-idade, período em que mudanças hormonais importantes começam a acontecer.

A menopausa tem forte relação com o desenvolvimento da osteopenia devido à queda significativa dos níveis de estrogênio. Esse hormônio desempenha papel fundamental na manutenção do equilíbrio entre a formação e a reabsorção óssea. Com sua redução, ocorre um aumento da perda de massa óssea, principalmente nos primeiros anos após a menopausa, quando a reabsorção óssea supera a formação de novo tecido ósseo. Além das alterações hormonais, outros fatores associados à menopausa contribuem para a osteopenia, como o envelhecimento natural, a redução da absorção de cálcio, a deficiência de vitamina D e a diminuição da atividade física. Hábitos de vida pouco saudáveis, como sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool, também potencializam a perda óssea nesse período da vida.



A principal correlação entre osteopenia e menopausa está, portanto, no impacto hormonal sobre a saúde óssea. A identificação precoce da osteopenia por meio de exames de densitometria óssea permite a adoção de medidas preventivas, como alimentação rica em cálcio, exposição solar adequada, prática de exercícios com impacto

e fortalecimento muscular, além de acompanhamento médico. Essas estratégias são essenciais para reduzir a progressão da osteopenia para osteoporose e preservar a qualidade de vida da mulher na pós-menopausa. Procure um médico especialista para auxílio na investigação e tratamento.



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

As principais mudanças do PL 1.087/2025 e seus impactos na tributação da renda e dos dividendos

A tributação da renda está no centro do debate econômico brasileiro. O Projeto de Lei (PL) 1.087/2025, aprovado por unanimidade na Câmara dos Deputados e no Senado, promove uma das mais amplas revisões na tributação da renda já realizadas no Brasil.

O texto aprovado pelo Congresso representa a maior revisão das regras de Imposto de Renda das últimas décadas e deve alterar de forma relevante o planejamento financeiro de milhões de contribuintes. Para apoiar o cooperado nesse momento de transição, a Unicred Porto Alegre apresenta um resumo objetivo das principais alterações e de como elas podem impactar a sua renda, os seus investimentos e as suas decisões ao longo dos próximos anos. Confira as mudanças:

1. Ampliação da faixa de isenção do Imposto de Renda

A partir de janeiro de 2026, pessoas físicas com rendimentos mensais de até R\$ 5.000,00 passam a ser isentas do pagamento do IR e as pessoas com rendas entre R\$ 5.000,01 e R\$ 7.350,00 terão uma redução parcial da tributação. É mantida a tributação atual para rendimentos acima de R\$ 7.350,00. Assim, no ajuste anual referente ao ano-calendário de 2026, ficarão isentos quem tiver até R\$ 60 mil de rendimentos anuais. A estimativa do governo é de uma renúncia fiscal de R\$ 25,8 bilhões com essa medida.

2. Tributação mínima para altas rendas

Uma das mudanças que mais está gerando dúvida é a criação da alíquota mínima progressiva para contribuintes com rendimentos anuais acima de R\$ 600 mil, incluindo dividendos. A tributação pode chegar até 10% para quem recebe mais de R\$ 1,2 milhão ao ano. Nesse caso, como exemplo, um contribuinte com renda anual de R\$ 750 mil pagará uma alíquota mínima de 2,5%, o equivalente a R\$ 18.750,00. Após, o contribuinte verifica os tributos já pagos que são elegíveis à dedução e realiza o pagamento do ajuste - se houver. Segundo o governo, essa mudança deve gerar um incremento fiscal de R\$ 34,1 bilhões.

3. Tributação sobre lucros e dividendos acima de R\$ 50 mil/mês

A partir de janeiro de 2026, lucros e dividendos pagos por uma mesma pessoa jurídica (PJ) a uma mesma pessoa física (PF) acima de R\$ 50 mil mensais terão incidência de IRPF de 10%, sem possibilidade de deduções. Distribuições aprovadas até 31/12/2025 permanecerão isentas, mesmo que pagas posteriormente. Seguem isentos diversos instrumentos de investimento importantes para a diversificação, como LCI, LCA, CRI, CRA, LIG, LCD, além de Fiagro, debêntures incentivadas e fundos/ETFs de infraestrutura.

4. Tributação de lucros e dividendos enviados ao exterior

O PL institui alíquota de 10% de IRRF sobre qualquer valor enviado ao exterior, tanto para beneficiários pessoas físicas quanto jurídicas. Essa regra afeta estruturas internacionais de distribuição de lucros e remessas em geral. O PL 1.087/2025 representa uma reforma estrutural no sistema tributário brasileiro, ampliando isenções para rendas mais baixas, estabelecendo um imposto mínimo para altas rendas e redefinindo a tributação de lucros e dividendos, tanto no Brasil quanto no exterior.

Diante de tantas mudanças, a Unicred Porto Alegre reafirma seu compromisso de estar ao lado do cooperado, oferecendo orientação contínua, análises personalizadas e o apoio do seu Gerente e da Consultoria de Investimentos. Sempre que surgirem dúvidas sobre esse novo cenário tributário, o cooperado pode contar com a Unicred Porto Alegre para tomar decisões mais seguras e confiáveis.

Ana Priscila Kologeski
Consultora de Investimentos
da Unicred Porto Alegre



Quer saber mais?

Entre em contato e conte com a Unicred Porto Alegre para orientar as suas decisões financeiras, apoiando os seus projetos pessoais e profissionais.

UNICRED 

O VALOR
DE QUEM CUIDA

JANEIRO VERDE: INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO NO CUIDADO COM O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

A prevenção do câncer de colo do útero começa pela informação e pelo acompanhamento regular da saúde feminina. Por isso, existem campanhas, como a denominada "Janeiro Verde" que é um momento importante para reforçar essa atenção, mas o cuidado precisa acontecer ao longo de todo o ano.

O câncer de colo do útero é, na maioria dos casos, uma doença evitável e, quando identificado precocemente, apresenta altas chances de sucesso no tratamento. Por isso, ampliar o conhecimento da população sobre o tema é uma forma concreta de promover saúde.

Esse tipo de câncer se desenvolve na parte inferior do útero, o colo uterino, que faz a ligação com a vagina. Na maior parte dos casos, está associado à infecção persistente pelo papilomavírus humano, o HPV, um vírus transmitido principalmente por contato sexual.

No Brasil, são registrados cerca de 17 mil novos casos por ano, segundo estimativas do Instituto Nacional de Câncer. Além da infecção pelo HPV, outros fatores podem aumentar o risco de desenvolvimento da doença, como o tabagismo, o início precoce da atividade sexual e o uso prolongado de anticoncepcionais orais.

Um dos principais desafios no diagnóstico é que o câncer de colo do útero pode não apresentar sintomas em fases iniciais. Por isso, o exame preventivo, conhecido como Papanicolaou, é fundamental. Ele permite identificar lesões precursoras e alterações celulares antes que a doença se desenvolva.

Quando os sintomas surgem, podem incluir sangramento vaginal irregular, corrimento com odor

forte, dor durante a relação sexual, dor pélvica persistente, fadiga intensa, perda de peso sem causa aparente, dor lombar, inchaço nas pernas e, em estágios mais avançados, alterações na função renal.

Como esses sinais também podem estar associados a outras condições, a avaliação médica é essencial diante de qualquer mudança.

O tratamento varia conforme o estágio da doença e as características de cada paciente. Pode envolver cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou terapias-alvo, isoladas ou combinadas. A definição da melhor estratégia depende sempre de uma avaliação individualizada e do acompanhamento por equipe especializada.

A boa notícia é que a prevenção é possível. O uso de preservativo, a vacinação contra o HPV e a realização periódica do exame Papanicolaou são medidas eficazes para reduzir significativamente o risco da doença.

De modo geral, recomenda-se que o exame preventivo seja iniciado a partir dos 25 anos para pessoas com útero que já tenham iniciado a vida sexual. Nos dois primeiros anos, a orientação costuma ser a realização anual. Se os resultados forem normais, o intervalo pode ser ampliado para três anos, sempre conforme avaliação médica, porque a prevenção contínua é uma das principais aliadas da saúde feminina como um



todo e não só para esse tipo de doença. Mais do que uma campanha ou um mês de conscientização, lembrar que o câncer de colo de útero pode ser curado se diagnosticado precocemente, deixa claro que informação, prevenção e acompanhamento regular é mais do que disciplina, é uma forma de salvar vidas.



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Sergio Perelson
Oncologista Clínico da
Oncologia D'Or RJ

Campanha

AMIGO DA CRIANÇA

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

/CasadoMenorSaoMiguelArchanjo

@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



Auto Iguaçu

Novo Jetta GLI



Potência e design em perfeita harmonia.



Só na Auto Iguaçu



Aproveite para conhecer a linha SUVW, com Nivus GTS, T-Cross e Tiguan Allspace R-Line, e encontre o Volkswagen ideal para o seu dia a dia.

Nivus GTS



- Design esportivo e potência 250 TSI.
- O SUV coupé que une estilo, performance e tecnologia.

T-Cross



- Compacto, versátil e cheio de tecnologia.
- Perfeito para o dia a dia com estilo e segurança.

Tiguan



- Espaço, elegância e performance R-Line.
- Ideal para quem quer tudo em um só SUV.



Condições especiais para associados da amni e CNPJ.

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

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

Vendedor
Cristiano



JANEIRO: UM MÊS ESTRATÉGICO PARA O CUIDADO COM A SAÚDE DO IDOSO

Os meses de janeiro marca não apenas o início de um novo ano, mas também um período que exige atenção especial à saúde da população idosa. Com o verão em pleno vigor, as altas temperaturas, as mudanças na rotina familiar e o período de férias podem representar riscos adicionais para pessoas acima dos 60 anos, tornando esse um momento estratégico para reforçar cuidados preventivos.

O envelhecimento natural do organismo reduz a percepção de sede, altera os mecanismos de regulação da temperatura corporal e, muitas vezes, está associado ao uso contínuo de medicamentos, como diuréticos, anti-hipertensivos e psicotrópicos. Esses fatores aumentam a vulnerabilidade do idoso à desidratação, à hipotensão, às quedas e às intercorrências clínicas típicas do verão.

A hidratação adequada é um dos pilares fundamentais nesse período. É importante orientar familiares e cuidadores a oferecer líquidos regularmente, mesmo na ausência de sede, priorizando água, sucos naturais e alimentos ricos em líquidos, como frutas e legumes. Bebidas alcoólicas e açucaradas devem ser evitadas, pois podem agravar a desidratação.

Outro ponto essencial é a exposição ao calor. Idosos



devem evitar atividades físicas e saídas ao ar livre nos horários de maior incidência solar, entre 10h e 16h. Ambientes ventilados, roupas leves, banho morno e o uso de protetor solar também são medidas simples, porém eficazes, para prevenir quadros de exaustão térmica e insolação. Janeiro também é um período oportuno para o planejamento da saúde ao longo do ano. Consultas de rotina, revisão de medicações, atualização do calendário vacinal e solicitação de exames preventivos devem ser incentivadas. A vacinação contra gripe, Covid-19, pneumonia e outras doenças infecciosas continua sendo uma das principais estratégias para reduzir hospitalizações e complicações graves nessa faixa etária.

Não se pode negligenciar a saúde mental do idoso, especialmente nesse período. Enquanto muitos familiares estão em férias ou viagens, alguns idosos podem vivenciar sentimentos de solidão, abandono ou tristeza. O acompanhamento psicológico, o estímulo ao convívio social, a participação em grupos de convivência e a manutenção de uma rotina estruturada são fundamentais para preservar o bem-estar emocional.

Além disso, janeiro é um momento propício para reforçar a importância da prevenção de quedas, que continuam sendo uma das principais causas de internação e perda de autonomia em idosos. A avaliação do ambiente domiciliar, a retirada de

tapetes soltos, a instalação de barras de apoio e a adequação da iluminação são medidas preventivas que devem ser constantemente revisadas.

Cuidar da saúde do idoso é um compromisso contínuo que envolve profissionais de saúde, familiares, cuidadores e a sociedade como um todo. Iniciar o ano com atenção redobrada, planejamento e ações preventivas é uma forma eficaz de promover um envelhecimento mais saudável, ativo e com melhor qualidade de vida.

Que janeiro de 2026 seja um convite à reflexão e à ação, reforçando que envelhecer com dignidade começa com cuidado, informação e respeito.



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



SEMPRE ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS:

 / COLORMARC

 @GRAFICA_COLORMARC

Confiança e Qualidade

Tudo o que você precisa em um só lugar!

Venha conhecer nossa gráfica!

DESCONTOS PARA MÉDICOS E PARCEIROS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

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

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO DEFINE TRAJETÓRIA PARA 2026

Diretores, gerentes, coordenadores e lideranças da Unimed Nova Iguaçu se reuniram entre os dias 08 e 10 de janeiro para definir, de forma integrada, as metas e os indicadores que orientarão as decisões e prioridades da cooperativa para o ano de 2026. O processo foi conduzido com a metodologia OKR – Objetivos e Resultados-Chave – uma ferramenta moderna e eficiente, que transforma visão estratégica em metas claras, mensuráveis e acompanháveis. Dessa forma, a operadora reforça o foco, o alinhamento e a transparência em toda a organização.

Após a abertura oficial pelo presidente Joé Sestello, o professor da Faculdade Unimed Danilo Matos ministrou duas palestras: “Reflexões e Perspectivas da Saúde Suplementar no Sistema Unimed: Cooperativismo, ESG e Valor em Saúde” e “Inovações Tecnológicas para os Recursos Próprios”, ampliando a visão dos participantes sobre os desafios e as oportunidades do setor. Diretores, gerentes e coordenadores também apresentaram dados de grande relevância para a construção do mapa estratégico, estruturado em quatro grandes objetivos macro: Econômico-financeiro; Clientes; Processos e Pessoas.

Em uma das suas apresentações, Joé Sestello aprofundou a contextualização da gestão de uma operadora de saúde como grupo econômico, citando entraves, oportunidades e melhores práticas para garantir sustentabilidade, integração, governança e eficiência operacional. “É importante lembrar que vivenciamos, até 2021, um cenário que comprometia nossa sustentabilidade econômico-financeira. A partir de 2023, porém, demos um salto significativo: inauguramos 03 Laboratórios, 01 Centro Oncológico, 01 Hospital (iniciando pelo Centro de Diagnóstico por Imagem), avançamos na obra do Centro de Terapia, quitamos dívidas e fortalecemos nossos ativos próprios. Hoje, a Unimed Nova Iguaçu se consolida como um grupo econômico, o que amplia a complexidade da gestão e exige ainda mais alinhamento estratégico, sincronização operacional e conformidade regulatória”, enfatiza o diretor.

Novas técnicas para monitorar e aprimorar resultados

No mundo empresarial atual, a gestão financeira eficiente é essencial para garantir a saúde e o crescimento sustentável dos negócios. Sobre esse assunto, o diretor Econômico-Financeiro Christian Ferreira falou sobre o forecast financeiro, uma ferramenta que permite prever o desempenho econômico futuro da organização. “A partir desse recurso é possível analisar dados históricos e quais informações são essenciais para previsões precisas. A ferramenta permite planejar ações mais assertivas, distribuir o orçamento entre canais e ajustar estratégias com foco em resultados”, explica o diretor.

Também foram debatidos desafios estruturais, como envelhecimento da carteira e sinistralidade, pressão regulatória e governança corpora-



Joé Sestello abre evento que definiu os próximos passos da operadora



Diretores, gerentes, coordenadores e lideranças assumem protagonismo no desenvolvimento do planejamento



Christian Ferreira, Carlos Alberto Vianna e Joé Sestello celebram, ao final do evento, o sucesso do trabalho

tiva, além da inovação tecnológica, integração de dados, eficiência dos sistemas e gestão de riscos, sempre à luz dos pilares da Governança Corporativa (RN 518) e das exigências dos órgãos reguladores da saúde suplementar. Em uma das palestras, o presidente trouxe uma reflexão sobre o papel do verdadeiro líder, pautado pela coerência ética, humildade intelectual e generosidade mental – valores que fortalecem a cultura da operadora e orientam de maneira mais assertiva as decisões.

– Esse é um passo essencial para garantir o crescimento responsável, a sustentabilidade e a perenidade da Unimed Nova Iguaçu, sempre com o cooperado e o cliente no centro das decisões.



Dr. Vianna exalta importância do time estratégico na condução dos trabalhos



Em palestra, Christian Ferreira fala sobre governança para crescer com sustentabilidade



Dinâmicas e grupos intersetoriais trocam ideias e definem metas

Seguimos firmes, planejando hoje para entregar valor, sustentabilidade e cuidado amanhã – declara o presidente.

Ao final, Joé Sestello agradeceu, em nome de toda diretoria – Jorge Luiz Andrade, Carlos Alberto Vianna e Christian Ferreira –, o engajamento e comprometimento de todo o time que participou ativamente do processo, bem como à comissão organizadora, formada pela ouvidora Juliana Simões, pela gerente de Governança, Riscos e Compliance Dra. Aparecida Franco e pela coordenadora de Gestão de Pessoas Andreia Lengruber. Essa edição do planejamento estratégico contou ainda com a presença do conselheiro de Administração Paulo Arthur Gomes dos Santos.

GINCANA DO BEM INTEGRA COLABORADORES E PROMOVE SOLIDARIEDADE

Registrarmos mais um ano de sucesso e engajamento na gincana Natal Solidário, mobilizando colaboradores de todos os setores no propósito de promover a solidariedade e arrecadar doações para as ações sociais da cooperativa. Ao todo foram recolhidos 2.079 quilos de alimentos e 1.207 itens de higiene pessoal. Nove instituições filantrópicas localizadas em nossa área de abrangência foram agraciadas.

Para o vice-presidente, Dr. Jorge Luiz Andrade, o objetivo estratégico da gincana vai muito além da competição entre equipes: “Todos os anos envolvemos a diretoria e todos os colaboradores da cooperativa nessa atividade divertida e solidária. A gente compete (...risos), mas de forma sadia porque o objetivo central é ajudar a quem mais precisa e impactar positivamente a vida de dezenas de pessoas. Esse é o maior sentido da campanha e, por meio dessa brincadeira, estimulamos a prática da generosidade e empatia”.

Instituições beneficiadas:

- Abrigo Infantil (Queimados)
- Abrigo Irmã Catarina (Mesquita)
- AICA (Paracambi)
- Abrigo Luz (Nilópolis)
- Abrigo Morada Verde (Japeri)
- Casa de Acolhimento para Terceira Idade (Nova Iguaçu)
- Casa do Idoso Para Todos os Povos (Belford Roxo)
- Centro Espírita Bezerra de Menezes (Mesquita)
- Novo Amanhecer (São João de Meriti)



Ação voluntária dos colaboradores leva esperança para quem mais precisa

UNIMED NOVA IGUAÇU MANTÉM DESEMPENHO SÓLIDO NO IDSS 2025

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou recentemente o Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2025, ano-base 2024. A Unimed Nova Iguaçu alcançou a nota 0,7107, mantendo-se na faixa de avaliação boa, conforme os critérios do órgão regulador.

O IDSS é o principal indicador da ANS para medir a performance das operadoras de planos de saúde. Ele avalia quatro dimensões: qualidade da atenção à saúde, garantia de acesso, sustentabilidade econômico-financeira e gestão de processos. Uma boa pontuação reflete eficiência assistencial, solidez administrativa e responsabilidade com os beneficiários. Também fortalece a credibilidade institucional junto ao mercado, aos usuários e aos órgãos reguladores.

Segundo o presidente, Joé Sestello, o resultado comprova a consistência do modelo cooperativista e da prática médica responsável. “O índice alcançado reforça a capacidade da Unimed Nova Iguaçu de investir em qualidade, inovação e valorização profissional. Esse resultado consolida ainda mais o patrimônio dos nossos cooperados, sócios da operadora. Manter o IDSS em patamar elevado é fruto de uma gestão séria, comprometimento técnico e trabalho coletivo. Esse desempenho consolida a cooperativa como referência em saúde suplementar na região”, enfatiza o diretor.



Resultado endossa gestão responsável e sustentável da cooperativa

Centro de Atendimento Multidisciplinar

Centro Oncológico

Laboratório

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

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

Central de Vendas
(21) 2667-2060

Unimed
Nova Iguaçu

ANS - 2024

Festas de Fim de Ano, Emoções Intensas e o Aumento da Dor: Como Ansiedade e Depressão Influenciam a Saúde Física

As festas de fim de ano são tradicionalmente momentos de encontro, renovação e celebração. Porém, para muitos moradores da Baixada Fluminense e de outras regiões do país, esse período também desperta emoções complexas, como ansiedade, tristeza, nostalgia e sobrecarga emocional. O resultado, já bem observado na prática clínica, é um aumento importante na prevalência e na intensidade de dores crônicas e agudas.

A conexão entre estados emocionais e dor não é apenas uma percepção subjetiva: estudos mostram que estresse emocional, depressão e ansiedade podem alterar diretamente o limiar da dor e exacerbar condições como lombalgia, fibromialgia, cefaleias, dores musculares, neuralgias e crises de dores articulares.

1. O peso emocional do fim de ano:

Dezembro é um mês carregado de expectativas. É quando as pessoas fazem balanços da própria vida, relembram perdas, enfrentam pressões financeiras, se frustram com metas não cumpridas e lidam com cobranças familiares. Em famílias que enfrentam problemas de convivência, o contato obrigatório nas festas também pode desencadear gatilhos emocionais.

Para pacientes que vivem com dor crônica, esse cenário se torna ainda mais delicado. Emoções negativas geram tensão muscular, piora do sono, mudanças hormonais e liberação de mediadores inflamatórios — todos os fatores que amplificam a percepção dolorosa.

2. Ansiedade, depressão e o ciclo da dor:

Quadros de ansiedade e depressão tendem a se intensificar no fim de ano. Entretanto, pouca gente sabe que esses transtornos não estão apenas “na mente”: eles reverberam no corpo.

- A ansiedade aumenta o estado de alerta, provocando contração muscular contínua, aumento da sensibilidade periférica e maior reatividade ao estresse.
- A depressão reduz neurotransmissores que modulam a dor, como serotonina e noradrenalina, deixando o corpo mais vulnerável a sofrimento físico.

Para muitos pacientes, especialmente aqueles com histórico de dor musculoesquelética ou neuropática, dezembro e janeiro são meses de maior procura por atendimento médico.

3. Fatores específicos da população da Baixada Fluminense:

A região da Baixada, com seu ritmo de trabalho intenso, deslocamentos longos, maior exposição ao estresse urbano e frequente sobrecarga socioeconômica, forma um terreno fértil para o agravamento desses quadros

no fim do ano. Entre os fatores mais comuns estão:

- Jornadas extenuantes para fechar o ano no comércio e nos serviços.
- Aumento das despesas com festas, compras e material escolar.
- Pressão emocional por manter tradições familiares.
- Menor acesso a descanso e lazer.

Essa soma de tensões faz com que dores antes controladas retornem ou aumentem significativamente.

4. Dor crônica e dor aguda: ambas podem se intensificar:

Durante o período festivo, observamos:

- Mais casos de crises de enxaqueca, desencadeadas por estresse emocional, alterações no sono e alimentação.
- Exacerbação de lombalgias e cervicalgias, por tensão muscular e ansiedade.
- Agravamento de dores articulares, especialmente em idosos com osteoartrite, devido a mudanças climáticas e aumento da atividade física.
- Piora de dores neuropáticas, como ciatalgia ou neuralgia pós-herpética, frequentemente influenciadas por estados emocionais.
- Dores agudas musculares, comuns após esforços físicos extras em preparativos e festas.

5. Estratégias de proteção emocional e física para o período:

Para a população:

- Manter horários regulares de sono, mesmo em dias festivos.
- Evitar exageros alimentares e consumo excessivo de álcool.
- Adotar rotinas curtas de atividade física, como caminhadas.
- Estabelecer limites pessoais nas demandas familiares e sociais.
- Procurar ajuda psicológica quando surgir sofrimento emocional.

Para profissionais de saúde:

É fundamental reforçar a orientação aos pacientes, principalmente aqueles com dor crônica, sobre:

- Modulação do estresse
- Estratégias de autocuidado
- Adesão regular ao tratamento
- Reconhecimento de sinais de piora emocional
- Evitar interrupções bruscas de medicações

Considerações finais:

As festas de fim de ano são momentos de celebração, mas também representam um período de fragilidade emocional para grande parte da população, especial-

mente na Baixada Fluminense. Reconhecer a relação direta entre emoções intensas e o aumento da dor é essencial para orientar nossos pacientes de maneira mais humana, acolhedora e eficaz.

O papel do médico, especialmente nas áreas de dor, clínica e saúde mental, é ajudar a população a atravessar esse período com equilíbrio, prevenindo crises evitáveis e promovendo bem-estar em uma época que deveria ser de renovação e esperança.



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

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

ARYDES
CONTABILIDADE

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

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

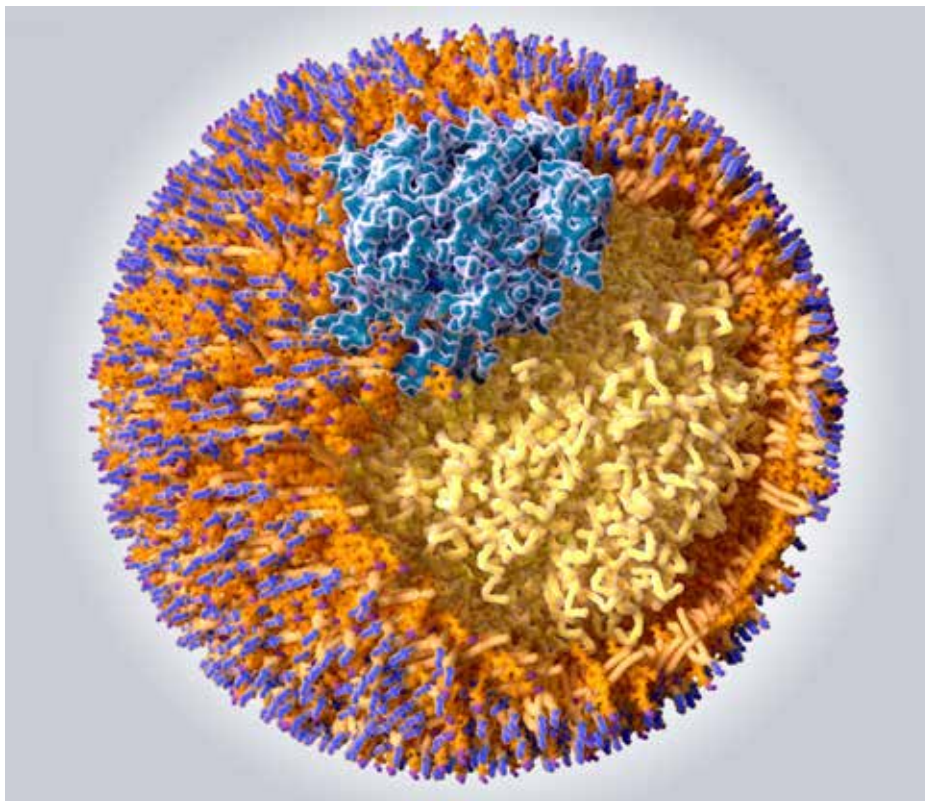
Rua Sebastião Herculano de Matos, 88 - Nova Iguaçu - RJ

DISLIPIDEMIA

Dislipidemia é o desequilíbrio de lipídios como colesterol-lipoproteína de baixa densidade (LDL). Triglicérides e a lipoproteína de alta densidade (HDL). Essa condição pode resultar de dieta, exposição ao tabaco ou genética e pode acarretar doenças cardiovasculares com complicações graves. O acúmulo e quilomicrons ou de lipoproteínas de muita baixa densidade (VLDL) no comportamento plasmático resulta em hipercolesterolemia.

A formação da placa aterosclerótica inicia-se com agressão do endotélio vascular por diversos fatores de risco, como dislipidemia, hipertensão arterial ou tabagismo.

O depósito de lipoproteínas na parede arterial, processo-chave no início da aterogênese, ocorre de maneira proporcional expõe a concentração dessas lipoproteínas no plasma. A disfunção endotelial aumenta permeabilidade da íntima as lipoproteínas plasmáticas, favorecendo retenção destas o espaço subendotelial. Retidas, as partículas de LDL sofrem oxidação tornando-as imunogênicas. A ruptura da placa aterosclerótica expõe material lipídico e promove a formação de trombo. Esse processo, também conhecido por aterotrombose, é um dos principais determinantes das manifestações clínicas de aterosclerose. Dislipidemias são distúrbios nas concentrações de gorduras (lipídios), como colesterol e triglicérides, no sangue. Esse desequilíbrio, que pode ser causado por fatores genéticos ou hábitos de vida, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, pois pode levar a forma-



ção de placas de gordura nas artérias. O diagnóstico é feito por meio de exames de sangue.

CAUSAS:

- **Primárias:** de origem genética
- **Secundárias:** adquiridas devido a fatores como:
Dieta rica em gorduras saturadas e álcool.
Sedentarismo
Obesidade
Diabetes tipo 2
Tabagismo
Alguns medicamentos (pílulas anticoncepcionais, corticoides, etc.)
Doenças renais ou da tireoide.



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



SALVE, SALVE!

É sempre um prazer escrever para a Coluna Vinhos & Prazeres da Revista da Associação dos Médicos de Nova Iguaçu, ainda mais em um momento tão simbólico como a celebração dos 193 anos da nossa cidade, da qual a AMNI participa ativamente há 70 anos, contribuindo para sua história e desenvolvimento.

Nova Iguaçu tem uma história rica e muito particular. No século passado, foi um dos maiores polos de produção e exportação de laranja do Brasil, levando o nome da cidade para o mundo por meio de um produto que exigia cuidado, tempo e respeito ao ciclo da natureza. E é justamente essa relação entre tradição, paciência e identidade que me faz lembrar de um estilo de vinho que vem ganhando cada vez mais espaço: o vinho laranja.

Apesar do nome, o vinho laranja não é feito de laranjas. Trata-se de um vinho branco elaborado de forma diferente: as uvas brancas fermentam com as cascas, assim como acontece nos vinhos tintos. Esse método é antigo, com registros que remontam a milhares de anos, especialmente na região do Cáucaso, e foi resgatado recentemente por produtores que valorizam técnicas tradicionais e intervenções mínimas.

O contato prolongado com as cascas confere ao vinho laranja cor mais intensa, que pode variar do dourado profundo ao âmbar, além de mais estrutura, taninos leves e maior complexidade aromática. No paladar, são vinhos secos, gastronômicos e

muitas vezes mais texturizados, ideais para quem busca algo fora do padrão dos brancos convencionais.

A analogia com a história de Nova Iguaçu é quase natural. Assim como a cidade construiu sua identidade a partir da laranja, respeitando o tempo da terra e do trabalho humano, o vinho laranja nasce

da paciência, do processo artesanal e da valorização da matéria-prima. Não é um vinho feito para pressa ou consumo automático — é um vinho de atenção, de mesa, de conversa.

Na harmonização, o vinho laranja se destaca pela versatilidade. Combina muito bem com queijos curados, carnes brancas, pratos com especiarias, cogumelos, bacalhau e até culinária oriental, graças à sua estrutura e à presença discreta de taninos. É um estilo que amplia possibilidades à mesa e convida à experimentação.

Celebrar os 193 anos de Nova Iguaçu é também reconhecer sua capacidade de se reinventar sem perder suas raízes. E o vinho laranja representa exatamente isso: uma técnica antiga que ganha novo significado nos dias atuais, conectando passado e presente em uma mesma taça.

Um brinde à nossa cidade, à sua história e às tradições que atravessam o tempo — na terra, na mesa e no vinho.



ESCRITO POR:

Vini Carta

Sommelier

Empresário da gastronomia, especialista em vinhos do Reservado Restaurante e Adega.

Instagram: @vinicarta e @reservadodeli

Whatsapp: 21968544994

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

HOSPITAL IGUASSÚ MATERNIDADE MARIANA BULHÕES CONQUISTA NOVA CERTIFICAÇÃO COMO HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA

O Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões, em Nova Iguaçu, foi recertificado pela sétima vez com o selo Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), concedido pelo Ministério da Saúde. A renovação foi confirmada na última semana e tem validade de três anos, quando a unidade passará por nova avaliação.

Criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Unicef, a IHAC reconhece instituições que adotam práticas de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno. Segundo o Ministério da Saúde, a amamentação é uma das estratégias mais eficazes na redução da mortalidade infantil, podendo diminuir em até 13% as mortes de crianças menores de cinco anos por causas evitáveis. O leite materno também contribui para prevenir obesidade, hipertensão, diabetes, infecções e alergias. A recomendação é de amamentação exclusiva até os seis meses e complementar até, pelo menos, os dois anos.

“Conquistar a certificação demonstra o compromisso da maternidade com práticas baseadas em evidências e centradas no cuidado às mães e aos recém-nascidos. A recertificação reforça que o trabalho realizado na unidade segue padrões reconhecidos internacionalmente e garante que as famílias tenham um atendimento seguro e humanizado desde os primeiros minutos de vida”, exalta o secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.

A certificação leva em conta critérios como o estímulo ao contato pele a pele logo após o parto, a orientação sobre a pega correta, a prevenção de intercorrências e o apoio contínuo às mães que desejam amamentar. Na Maternidade Mariana



Bulhões, essas ações são desenvolvidas por um comitê multidisciplinar formado por profissionais de enfermagem, medicina, fisioterapia, nutrição, fonoaudiologia, psicologia e serviço social.

“Nosso foco é garantir que cada mãe receba orientação adequada para iniciar e manter a amamentação com segurança. Receber esse título é resultado do esforço diário de toda a equipe, que atua de forma integrada para apoiar as fa-

mílias em um dos momentos mais importantes da vida”, destaca o diretor-geral da maternidade, Adriano Gonçalves.

A primeira certificação da unidade ocorreu em 2004, quando a maternidade ainda funcionava dentro do Hospital Geral de Nova Iguaçu (Hospital da Posse). Desde então, o reconhecimento vem sendo mantido a cada avaliação. A cerimônia oficial de entrega do novo título ainda será realizada.



NOVA IGUAÇU ENCERRA O ANO LETIVO DE 2025 COM CELEBRAÇÃO E HOMENAGENS À REDE MUNICIPAL

A rede municipal de ensino de Nova Iguaçu encerrou o ano letivo de 2025 com uma celebração marcada por emoção, reconhecimento e valorização do trabalho desenvolvido ao longo do ano. O evento reuniu cerca de 200 participantes — entre diretores, professores, supervisores, equipes pedagógicas e alunos, na manhã da terça-feira (16/12/2025), no auditório da Secretaria Municipal de Educação (SEMED).

“Esse encerramento é resultado de muito trabalho, dedicação e compromisso coletivo de toda a rede. Celebramos conquistas que se refletem na aprendizagem, no currículo e, principalmente, nas relações construídas diariamente dentro das escolas”, afirmou a secretária municipal de Educação, Virgínia Rocha.

A programação contou com apresentações de estudantes da rede municipal. Alunos do Infantil 5A da EMEI Leila Maria Côrtes Sampaio participaram de um coral que simbolizou a formatura. Já estudantes da Educação Especial e Inclusiva

do CIEP Municipalizado 187 Benedito Laranjeiras dançaram ao som de Descobridor dos Sete Mares.

O evento também teve a participação de alunos do 2º ano da Escola Municipal Flor de Lis, que apresentaram uma atividade de alfabetização e destacaram o lema “Alfabetiza Iguaçu”, evidenciando que cerca de 80% das crianças da unidade já são leitoras, percentual preconizado pela meta nacional de alfabetização dos alunos do 2º ano até 2030.

Durante a cerimônia, trinta escolas foram homenageadas com premiações simbólicas em diferentes categorias, como alfabetização, matemática, leitura e escrita, educação antirracista, protagonismo estudantil, gestão escolar, articulação com a comunidade, educação inclusiva e Educação de Jovens e Adultos (EJA). As menções contemplaram unidades da Educação Infantil, do Ensino Fundamental, da Educação Especial e Inclusiva e da EJA.

“Trabalhar temas como consciência, respeito e identidade com crianças pequenas é plantar algo que vai florescer no futuro. Esse reconhecimento é coletivo e pertence a todos que fazem a escola acontecer”,



destacou Crícia Ramos, diretora da Creche Municipal Professor Carlos Alberto Horta, premiada na categoria Educação Antirracista.

O encerramento também evidenciou políticas públicas estruturantes da educação municipal, como os avanços na alfabetização, o fortalecimento da educação antirracista e os resultados de programas desenvolvidos em parceria com o Instituto Ayrton Senna.

“Fiquei um pouco nervosa para subir no palco, mas também muito feliz e grata. Agradeço à minha professora, que me incentivou a escrever esse poema e fez esse momento acontecer”, contou Ana Júlia dos Santos, de 13 anos, aluna do 7º ano da Escola Municipal Osires Neves, finalista do concurso de poemas do programa Fórmula da Vitória, que leu seu texto no palco.

A exibição de fotos, vídeos das atividades escolares e certificados de reconhecimentos nacionais também marcou a cerimônia, encerrada com música e aplausos.



LIZ ANTONELA É A PRIMEIRA BEBÊ DE NOVA IGUAÇU EM 2026

Liz Antonela veio ao mundo na madrugada desta quinta-feira, 1º de janeiro, e se tornou a primeira bebê nascida em 2026 no município de Nova Iguaçu. Filha de Viviane Moraes Xavier e Ruan Santos da Conceição, ela nasceu às 3h14, pesando 2,710 kg e medindo 47 centímetros.

O parto normal foi realizado no Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões por uma equipe médica, com apoio da enfermagem obstétrica, que acompanhou e deu assistência à mãe e à bebê durante todo o processo.

Mãe e bebê seguem internadas no alojamento conjunto da unidade, em bom estado de saúde, estáveis e aguardando alta hospitalar. Para celebrar o nascimento, o hospital entregou à família uma lembrança simbólica: um body personalizado, tradição da unidade que marca e homenageia o primeiro nascimento registrado no município a cada início de ano.



CLÍNICA Leve CUIDA

UNIDADE
NOVA IGUAÇU

Rua Athaide Pimenta
de Moraes, 715 - Centro

Agende uma consulta ou exame
e descubra como é fácil cuidar
da saúde do jeito Leve.

Tudo que você precisa para cuidar da saúde em um só lugar.

- ✓ Angiologia
- ✓ Cardiologia
- ✓ Clínico Geral
- ✓ Dermatologia
- ✓ Doppler Colorido
- ✓ Eletrocardiograma
- ✓ Ecocardiograma
- ✓ Endocrinologia e Metabolologia
- ✓ Gastroenterologia
- ✓ Ginecologia
- ✓ Holter
- ✓ Mapa
- ✓ Medicina de Família e Comunidade
- ✓ Neurologia
- ✓ Nutrição
- ✓ Ortopedia e Traumatologia
- ✓ Otorrinolaringologia
- ✓ Pediatria Geral
- ✓ Psicologia
- ✓ Psiquiatria
- ✓ Raio-X
- ✓ Reumatologia
- ✓ Ultrassonografia
- ✓ Urologia

*Sujeito à alteração sem aviso prévio

Central de marcação: 3952-4800

Segunda a sexta-feira: 7h às 18h | Sábado: 7h às 11h

Leve
saúde

O plano da sua vida

REDE MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU É DESTAQUE EM OLIMPIÁDA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Aprender a cuidar do dinheiro desde cedo, ajudar nas decisões da casa e planejar o futuro fizeram a diferença para a rede municipal de ensino de Nova Iguaçu. A Escola Municipal Dr. José Fróes Machado foi contemplada na edição 2025 da Olimpíada do Tesouro Direto de Educação Financeira (OLITEF), ficando entre as 54 escolas públicas premiadas em todo o país, na modalidade sorteio, com duas unidades selecionadas por estado.

Como premiação, a escola receberá um kit educacional no valor de R\$ 100 mil, que poderá ser destinado à implantação de laboratórios de informática, ciências ou robótica, além de outros recursos pedagógicos, como biblioteca digital e aparelhos de ar-condicionado. A premiação também prevê incentivos financeiros destinados à equipe pedagógica da unidade, conforme critérios estabelecidos pela organização da olimpíada. “Esse reconhecimento reflete o trabalho pedagógico que já é desenvolvido de forma transversal em conjunto com as outras áreas do conhecimento em nossa rede municipal. Temos investido em ações que fortalecem a aprendizagem, ampliam oportunidades e envolvem cada vez mais as escolas em projetos e olimpíadas educacio-

nais. Com os estímulos certos, os resultados tendem a crescer ainda mais”, destacou a secretária municipal de Educação, Virgínia Rocha.

A OLITEF é uma iniciativa gratuita voltada a estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental ao

3º ano do Ensino Médio, de escolas públicas e privadas, e tem como foco o ensino de educação financeira básica, renda fixa e renda variável, de forma acessível, lúdica e alinhada ao cotidiano dos alunos.



PRÊMIO ANTÔNIO FRAGA CELEBRA ESCRITORES E VALORIZA CULTURAS INDÍGENAS EM NOVA IGUAÇU

Nova Iguaçu celebrou a vocação literária da cidade na terceira edição do Prêmio Antônio Fraga, concedido pela Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG). A Noite de Autógrafos foi realizada nesta semana, no Teatro Sylvio Monteiro, no Complexo Cultural Mário Marques, no Centro, e contou com o apoio das secretarias municipais de Cultura (SEMCULT) e de Educação (SEMED).

Ao todo, 30 escritores foram contemplados pelo Edital de Chamamento Público 2025, nas categorias contos, crônicas e poesias. Eles participaram do lançamento e autografaram o livro desta edição, que trouxe como tema “Povos Originários – Indígenas”. A obra reúne textos inéditos que abordam a história, a cultura e os saberes dos povos originários do Brasil, incluindo aqueles que habitavam áreas que hoje compõem o território de Nova Iguaçu.

A iniciativa integra o Programa Municipal de Incentivo à Leitura e à Escrita da Prefeitura de Nova Iguaçu, desenvolvido por meio da FENIG, e reforça o papel do município na valorização da produção literária local e da diversidade cultural. Para o presidente da Fundação, Miguel Ribeiro, o livro representa mais do que uma publicação. “Uma sociedade é constituída de histórias de muitos povos. Esse livro tem o foco de destacar uma cultura que faz parte da formação do povo brasileiro. Os povos originários têm muito a nos ensinar”, afirmou.

O evento contou ainda com a participação de representantes da comunidade indígena de Nova Iguaçu, como o mestre em Serviço Social Natã



Coutinho, do povo Tabajara, e Sumika Azuma, do povo Baré, que atua na comunidade de Tinguá. A presença reforçou o diálogo entre literatura, ancestralidade e identidade cultural.

A publicação “Povos Originários” promove a

memória ancestral, a diversidade cultural e a preservação das histórias e saberes indígenas por meio da literatura, em um período marcado pela intensificação dos debates sobre meio ambiente e sustentabilidade. Os exemplares serão distribuídos para as bibliotecas municipais e em eventos realizados pela FENIG, fortalecendo o acesso à leitura e o desenvolvimento humano e intelectual da população.

O Prêmio Antônio Fraga homenageia o escritor que viveu na Baixada Fluminense e se destacou por obras como o livro Desabrigo (1942) e o poema dramático Moinho (1957), além de contos, crônicas e ensaios. Reconhecido por artistas e intelectuais, Antônio Fraga é considerado um dos grandes nomes da literatura de linguagem popular.

Criado em 2023, o prêmio já se consolidou como vitrine da produção literária local. Na primeira edição, o livro DNA Nordestino de Nova Iguaçu reuniu textos de 15 estudantes da rede municipal, distribuídos em escolas e eventos culturais. Em 2024, a segunda edição contemplou 30 escritores com obras sobre o tema DNA Iguaçuano, reunindo novos talentos e autores experientes em plena atividade literária no município.

Assessoria de Imprensa
Mais informações: (21) 96707-5471
Fotos: Renato Fonseca/PMNI

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR DOS ESTADOS UNIDOS (2026)

O que realmente mudou e o que o Brasil já sabia há mais de 10 anos

No início de 2026, os Estados Unidos divulgaram uma nova versão de suas diretrizes alimentares oficiais.

A atualização reorganiza os grupos alimentares com base em evidências científicas recentes e reacendeu o debate sobre nutrição, saúde pública e prática clínica.

As diretrizes americanas afirmam que “comida é remédio” e oferecem uma direção clara que pode ser usada por pacientes e profissionais de saúde para melhorar a saúde.

O tema causou grande comoção mundial.

Mas a verdade é que o Brasil já possui, desde 2014, um documento sólido e pioneiro: o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Muito do que a nova atualização americana propõe, o Brasil já recomenda há mais de uma década.

Todo guia alimentar nasce para uma população específica.

Ele precisa ser coerente com a realidade social, econômica, cultural e alimentar de quem vai utilizá-lo.

O guia brasileiro se destaca justamente por falar de cultura alimentar e de comida de verdade.

O que mudou na nova pirâmide alimentar?

Proteínas e gorduras naturais em destaque.

Uma das principais mudanças foi a reabilitação das proteínas e das gorduras de boa qualidade:

- Proteínas

São consideradas essenciais em todas as refeições:

- Ovos, peixes, carnes e leguminosas ganham papel central.
- Gorduras boas

Azeite de oliva, abacate e oleaginosas passam a ocupar mais espaço por serem fundamentais para o cérebro e para a produção de hormônios.

A base agora são os vegetais e os hábitos

Diferente do modelo antigo, a base da pirâmide moderna deixa de ser composta por carboidratos refinados e passa a focar em vegetais, legumes e frutas.

Além disso, dois pilares entram oficialmente na fundação da pirâmide:

- Prática regular de exercícios físicos
- Hidratação adequada com água

Esses hábitos são reconhecidos como essenciais para o metabolismo e para a saúde global.

O vilão claramente identificado: ultraprocessados

A maior mudança está na recomendação explícita de evitar alimentos ultraprocessados.

Salgadinhos, refrigerantes e produtos ricos em aditivos químicos passam a ser excluídos de qualquer padrão alimentar saudável.

O açúcar refinado agora é tratado como algo a ser reduzido ao máximo possível.



Redução da carga glicêmica

A ciência atual mostra que o excesso de carboidratos refinados, quando colocados na base da alimentação, contribuiu diretamente para:

- o aumento da obesidade
- a resistência à insulina

Essa constatação levou à revisão do papel desses alimentos na pirâmide.

Uma nova forma de classificar os alimentos

Classificação NOVA

Tanto o Guia Alimentar Brasileiro quanto as novas diretrizes americanas de 2026 utilizam o grau de processamento como principal indicador de saúde e não apenas a divisão entre macronutrientes.

Densidade nutricional

Passa a ser valorizado o alimento que entrega mais micronutrientes (vitaminas e minerais) por caloria ingerida.



Ultraprocessados e o intestino

Corantes, conservantes e adoçantes artificiais podem “ferir” a parede do intestino.

Esse processo leva à chamada hiperpermeabilidade intestinal, permitindo que toxinas entrem na corrente sanguínea, o que pode gerar:

- inflamação
- cansaço constante

Conclusão: coma comida de verdade

A regra de ouro de 2026 é simples e direta:

“Descasque mais e desembale menos.”

Priorize alimentos que vêm da natureza, respeite a saciedade do seu corpo e busque equilíbrio entre o que você come e como você se movimenta.

Durante décadas, o modelo alimentar dominante priorizou volume, e não qualidade:

- carboidratos refinados como base
- proteínas em segundo plano
- gorduras vistas como vilãs

Esse padrão contribuiu para o aumento de:

- obesidade
- resistência à insulina
- compulsão alimentar
- doenças metabólicas

Hoje, a ciência mostra que a proteína deve estar na base da alimentação, pois:

- aumenta a saciedade
- protege os músculos
- ajuda no controle do metabolismo
- é essencial na perda de peso

O foco passa a ser o que nutre, e não apenas o que preenche o prato.

A gordura deixou de ser vilã.

Hoje sabemos que gorduras boas:

- fornecem energia
- participam da produção hormonal
- melhoram a absorção de vitaminas
- promovem saciedade

O equilíbrio entre proteínas, gorduras boas e carboidratos inteligentes é o que gera saúde e emagrecimento de verdade.

Não se trata de modismo.

Trata-se de corrigir o que nunca funcionou e adotar o que realmente promove saúde.

Se você já tentou de tudo e não viu resultado, talvez não seja por falta de esforço, mas por falta de estratégia, informação e apoio profissional.



ESCRITO POR:

Dr.ª Sonia Fernandes

Nutricionista
CRN 89100149

Para maiores informações e consultas:

Tel: 21 96498-1786

email: sfpdias@gmail.com

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





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









A instituição financeira da saúde.

unicred.com.br/poa

    @unicredportoalegre

Faça parte!



UNICRED 
PORTO ALEGRE
O VALOR
DE QUEM CUIDA

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

O CAOS DO "RECOMEÇO" VS. O ACOLHIMENTO DA ESTRUTURA

O início de um novo ciclo costuma vir acompanhado de uma enxurrada de expectativas. Para quem convive com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), pânico ou fobia social, a pressão por "ser uma nova pessoa" pode ser um gatilho paralisante. No entanto, quando despidido da cobrança por produtividade tóxica, o planejamento revela-se um dos maiores aliados da saúde mental.

A Ciência da Previsibilidade

A ansiedade, em sua essência, é uma resposta ao desconhecido e à percepção de falta de controle. O cérebro ansioso gasta uma energia imensa tentando prever ameaças em um futuro incerto. Ao colocarmos as intenções e tarefas no papel, criamos um mapa cognitivo. Isso reduz a carga de trabalho do cérebro, que não precisa mais "segurar" todas as preocupações simultaneamente. O plano não serve para prender, mas para oferecer um chão seguro onde a mente pode descansar.

Por que Janeiro é um Mês Estratégico?

- **Rito de Passagem:** Simbolicamente, o início do ano facilita a "limpeza mental", permitindo descartar o que não funcionou no ano anterior.
- **Ritmo Gradual:** É um momento em que muitas estruturas sociais ainda estão retomando o ritmo, permitindo um planejamento mais pausado.
- **Autonomia:** Planejar é o ato de retomar as rédeas da própria narrativa, combatendo o sentimento de desamparo comum nos quadros ansiosos.

Estratégias Práticas para um Plano Sem Gatilhos

Planejar para quem tem ansiedade exige uma abordagem diferente. O foco não deve ser a "performance", mas a manutenção da paz interior. Aqui estão diretrizes para construir um ano mais leve:

1. O Poder das Metas "Micro"

Em vez de "emagrecer 10kg" ou "mudar de carre-



ra", foque em ações que cabem em 15 minutos.

Dica: O cérebro ansioso se assusta com montanhas. Construa escadas. Se o objetivo é ler mais, a meta de janeiro pode ser simplesmente "ler 5 páginas antes de dormir". O sucesso nas pequenas etapas gera dopamina, o que reduz o cortisol (hormônio do estresse).

2. Inclua Janelas de Respiro (O "Tempo do Nada")

Um erro comum é lotar a agenda. Para o ansioso, uma agenda cheia é sinônimo de asfixia.

- **O Plano:** Ao organizar sua semana, bloqueie horários de "não-atividade".
- **A Regra:** Esses espaços servem para lidar com imprevistos ou apenas para praticar a regulação emocional sem a culpa de estar "atrasado".

3. A Lista do "Não".

Tão importante quanto o que fazer, é definir o que não fazer.

- Quais compromissos sociais você vai recusar para preservar sua energia?
- Quais hábitos digitais (como checar notícias

logo ao acordar) serão cortados?

Tabela de Apoio: Planejamento Amigo da Mente

Aspecto:

- Prazo;
- Linguagem;
- Foco;
- Autoavaliação.

O que evitar?

- Datas rígidas e punitivas;
- "Eu preciso", "Eu tenho que";
- Focar nos resultados finais (o fim);
- Se criticar por não conseguir cumprir tudo.

O Plano a Serviço da Pessoa

O planejamento de início de ano para quem tem ansiedade deve ser visto como um ato de autocuidado, e não como um contrato de performance. Se o plano começar a gerar mais angústia do que alívio, ele deve ser alterado. Afinal, a meta principal de qualquer pessoa com transtorno ansioso deve ser sempre a mesma: chegar ao final do dia com o coração tranquilo.

Não negligencie sua saúde mental.



ESCRITO POR:

Dr. Givanildo da Silva Gomes

Psiquiatra

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



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



- Gastroenterologia
- Angiologia
- Cardiologia
- Clínico Geral
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Plástica
- Cirurgia Vascular
- Ginecologia
- Obstetrícia
- Urologia

 WWW.CSMTJ.COM.BR

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

TRATAMENTOS MAIS EFICAZES PARA QUEDA CAPILAR (ORAL, TÓPICO E INJETÁVEL)

A queda capilar pode ter diversas causas e, por isso, o tratamento ideal deve ser individualizado. Contudo, existem terapias consagradas e amplamente utilizadas pela dermatologia e tricologia, divididas em opções orais, tópicas e injetáveis. A seguir, são abordados os tratamentos mais eficazes disponíveis na prática clínica.

1. Tratamentos Orais

Os medicamentos orais são indicados para casos de queda moderada a intensa, principalmente quando há fatores hormonais ou deficiências nutricionais envolvidas.

- **Finasterida e dutasterida:** muito eficazes em homens com alopecia androgenética, atuam bloqueando a ação da enzima 5-alfa-redutase e reduzindo a produção de DHT, hormônio responsável pela miniaturização dos fios.
- **Suplementação nutricional:** vitaminas como biotina, vitamina D, ferro, zinco e aminoácidos são essenciais para o crescimento e fortalecimento dos fios.
- **Espironolactona:** utilizada principalmente em mulheres, ajuda a reduzir a ação dos andrógenos e controlar a queda de origem hormonal.
- **Minoxidil oral:** alternativa eficaz para pacientes que apresentam irritação com a versão tópica promove aumento do fluxo sanguíneo no couro cabeludo e prolonga a fase anágena.

2. Tratamentos Tópicos

Os tratamentos tópicos são os mais utilizados e constituem a base da maioria dos protocolos contra queda capilar.

- **Minoxidil tópico:** considerado o tratamento padrão para diversas alopecias, estimula o crescimento capilar e aumenta a espessura dos fios.



- **Loções estimulantes:** formulações com cafeína, melatonina, fatores de crescimento e peptídeos podem melhorar a vitalidade dos fios.
- **Anti-inflamatórios tópicos:** como corticoides e imunomoduladores, indicados em inflamações do couro cabeludo.

3. Tratamentos Injetáveis

As terapias injetáveis têm ganhado destaque por sua eficácia e ação direta no folículo.

- **MMP (Microinfusão de Medicamentos na Pele):** aplicam ativos diretamente no couro cabeludo, aumentando a absorção.
- **Mesoterapia capilar:** utiliza microinjeções com vitaminas, minerais e aminoácidos para fortalecimento capilar.



- **PRP (Plasma Rico em Plaquetas):** estimula fatores de crescimento naturais, promovendo regeneração folicular.
- **Corticoides intralesionais:** usados em alopecia areata para reduzir inflamação local.

Conclusão

Os tratamentos para queda capilar variam conforme a causa e o tipo de alopecia. Terapias orais, tópicas e injetáveis podem ser utilizadas isoladas ou combinadas para potencializar os resultados. A avaliação profissional é essencial para definir o melhor protocolo terapêutico, garantindo segurança e eficácia no controle da queda capilar.



ESCRITO POR:

Dr. Arthur Duarte Barbosa

Médico

Tel: 21 96887-3450

email: arthurduartebarbosa@gmail.com

ENAMED 2025: UM ALERTA VERMELHO PARA A FORMAÇÃO MÉDICA NO BRASIL

A divulgação dos resultados da primeira edição do **Exame Nacional de Avaliação da Formação Médica (ENAMED)**, realizada em dezembro de 2025 e tornada pública em janeiro de 2026, causou forte repercussão no meio médico, nas universidades e entre gestores públicos. Do total de **351 cursos de Medicina avaliados**, cerca de **32% obtiveram desempenho considerado insatisfatório** — ou seja, menos de **60% de seus estudantes concluíram o exame com proficiência mínima exigida** — e estão sujeitos a **sanções pelo Ministério da Educação (MEC)**, como supervisão rígida, limitação ou redução de vagas. Os dados evidenciaram desigualdades importantes: cursos das redes **municipais e privadas com fins lucrativos** concentraram a maior parte dos conceitos 1 e 2, enquanto instituições públicas federais e estaduais apresentaram resultados significativamente melhores. Diante desse cenário, as principais entidades médicas do país — **CFM, AMB e organizações filiadas** — emitiram declarações e notas públicas chamando a atenção para o problema e propondo soluções.

CFM: PROBLEMA ESTRUTURAL E URGÊNCIA POR EXAME DE PROFICIÊNCIA

O **Conselho Federal de Medicina (CFM)** foi uma das vozes mais contundentes desde a divulgação dos resultados. Para o presidente do CFM, **José Hiran Gallo**, o fato de quase **14 mil** médicos formando saírem de cursos com notas 1 e 2 representa “um problema estrutural gravíssimo” na formação médica brasileira. Segundo dados citados pela entidade, os números expõem uma formação insuficiente que pode comprometer a segurança dos pacientes e a qualidade da assistência.



O CFM defende que o ENAMED cumpriu seu papel ao tornar visíveis fragilidades antigas, mas alerta que **o exame atual não impede que médicos mal formados obtenham registro profissional — e, portanto, podem atuar normalmente no SUS e na rede privada**, conforme a legislação vigente. A partir dessa preocupação, o Conselho passou a discutir **a possibilidade de usar o desempenho no ENAMED como critério para concessão do registro profissional**, vinculando-o à aprovação de um exame de proficiência médica obrigatório, modelo similar ao da OAB para ad-

vogados. Projetos de lei nesse sentido estão em tramitação no Congresso.

Além disso, o CFM defende critérios mais rigorosos para criação e autorização de novos cursos de Medicina, incluindo a exigência de **hospitais universitários e infraestrutura de prática clínica adequados como pré-requisito fundamental**.

AMB: PREOCUPAÇÃO COM SEGURANÇA DO PACIENTE E EXPANSÃO DESORDENADA

A **Associação Médica Brasileira (AMB)** também posicionou-se oficialmente sobre os resultados do ENAMED, destacando a “**extrema preocupação**” com o cenário apresentado. Em nota pública, a AMB ressaltou que — apesar de cerca de 67% dos estudantes terem demonstrado proficiência — a existência de **um terço dos cursos com desempenho insuficiente é motivo de alarme**, sobretudo porque os egressos podem obter registros e atuar sem garantias mínimas de competência.

A AMB criticou ainda a **expansão acelerada e, muitas vezes, desordenada de cursos de Medicina no país**, particularmente por instituições privadas sem infraestrutura adequada, apontando a necessidade de reavaliar as políticas de autorização e supervisão dessas graduações. Assim como o CFM, a Associação apoia a criação de um **exame de proficiência obrigatório para médicos**, voltado à proteção da população e à melhoria da prática clínica.

SOMERJ E REPRESENTAÇÕES ESTADUAIS: LA-CUNA DE POSICIONAMENTO FORMAL, MAS HÁ PREOCUPAÇÃO GERAL

A **Sociedade Médica do Estado do Rio de Janeiro (SOMERJ)**, entidade filiada à AMB e historicamente atuante na defesa da Medicina e da ética profissional, ainda não publicou até o momento





uma **nota pública específica** sobre os resultados do ENAMED em seus canais oficiais acessíveis ao público geral (sites e redes sociais). Entretanto, entidades regionais ligadas ao CFM, como o **CREMERJ (Conselho Regional de Medicina do RJ)**, manifestaram **preocupação com os dados negativos**, reforçando a necessidade de medidas estruturantes como a **aprovação do Exame Nacional de Proficiência (ProfiMed)** e sanções mais rigorosas para cursos com desempenho muito baixo.

Dado o papel central da SOMERJ no debate médico no estado, é esperado que a entidade apresente em breve um posicionamento formal alinhado aos princípios de **segurança do paciente, qualidade da formação médica e maior regulação das graduações em Medicina**.

UM ALERTA CONJUNTURAL E ESTRUTURAL PARA A MEDICINA BRASILEIRA

A primeira edição do ENAMED representa mais do que uma foto instantânea da formação médica

em 2025: é um **alerta para problemas profundos na regulação, expansão e qualidade do ensino médico no Brasil**. As posições conjuntas do CFM e da AMB evidenciam um consenso emergente entre as principais representações médicas: há necessidade de **mecanismos mais sólidos de avaliação e regulação**, que garantam não apenas o ensino acadêmico, mas a **competência mínima necessária para proteger a saúde da população**.

A discussão segue em andamento no Congresso Nacional e no âmbito das entidades médicas e educacionais — um debate que promete moldar a formação de médicos nas próximas décadas.

AVALIAR NÃO É PUNIR, É PROTEGER.

O ENAMED revelou fragilidades que não podem mais ser ignoradas. Cabe agora às autoridades educacionais e às entidades médicas transformar dados em ações concretas, assegurando que todo médico formado no Brasil tenha preparo técnico, ético e humano para exercer a profissão.

Fontes:

- https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2026/janeiro/enamed-divulgadas-avaliacao-dos-cursos-de-medicina-e-medidas-de-supervisao?utm_source=chatgpt.com
- https://med.estrategia.com/portal/noticias/mais-de-30-dos-cursos-de-medicina-recebem-nota-insatisfatoria-no-enamed-confira-os-dados/?utm_source=chatgpt.com
- https://portal.cfm.org.br/noticias/13-mil-formados-em-medicina-sao-de-faculdades-com-notas-1-e-2-no-enamed/?utm_source=chatgpt.com
- https://brasil61.com/n/cfm-avalia-uso-do-enamed-para-registro-profissional-e-defende-exame-de-proficiencia-bras2615646?utm_source=chatgpt.com
- https://primeirapagina.com.br/seguranca/cfm-estuda-usar-desempenho-no-enamed-para-conceder-registro-a-medicos/?utm_source=chatgpt.com
- https://amb.org.br/nota-da-associacao-medica-brasileira-amb-sobre-os-resultados-do-enamed-2025-e-a-qualidade-da-formacao-medica-no-brasil/?utm_source=chatgpt.com
- https://sbot.org.br/amb-divulga-nota-sobre-os-resultados-do-enamed-2025-e-a-qualidade-da-formacao-medica-no-brasil/?utm_source=chatgpt.com



SERVIÇO ESPECIAL PARA O ASSOCIADO



BUSCAMOS O SEU VEÍCULO PARA A MANUTENÇÃO*

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



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

AV. NILO PEÇANHA 1116 - CENTRO - NOVA IGUAÇU

2668-5321

* CORTESIA EXCLUSIVA PARA O ASSOCIADO AMNI





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



BRASIL 2026: EXPECTATIVAS E DESAFIOS EM UM ANO DECISIVO



O ano de 2026 chega ao Brasil carregado de expectativas — e também de incertezas. Marcado pelo calendário eleitoral presidencial, pelas disputas estaduais e municipais, e pela energia de um novo ciclo de Copas do Mundo, o país vive um momento singular em sua trajetória recente. Esse pano de fundo político e social se cruza com desafios econômicos domésticos e externos e com debates sobre desenvolvimento, confiança e coesão social.

1. Panorama Econômico: Crescimento Moderado, Inflação Controlada

As projeções mais recentes de importantes instituições indicam que a economia brasileira deve continuar em expansão em 2026 — porém em ritmo moderado. Segundo estimativas do Banco Mundial, o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) deve ficar em torno de 2,0% no ano — uma desaceleração em relação a 2025, quando o país cresceu cerca de 2,3%.

Relatórios de instituições financeiras, como o BBVA Research, corroboram essa trajetória de expansão contida, com previsão de um PIB em torno de 1,7%–2,2%, acompanhado por um ambiente inflacionário mais ameno — com expectativas de inflação em níveis próximos aos limites superiores das metas oficiais.

Esse cenário reflete fatores como juros elevados no curto prazo e uma moderação no consumo que influencia resultados econômicos mais contidos. Políticas monetárias e pressões fiscais influenciarão diretamente o comportamento dos indicadores ao longo do ano.

Inflação e juros: o Comitê de Política Monetária (Copom) manteve a taxa básica de juros em níveis elevados inicialmente, mas indicadores mais recentes sugerem a possibilidade de início de cortes gradativos ao longo de 2026, caso o processo de desinflação se consolide.

2. Política e Eleições: Um Ano de Alta Visibilidade Cívica

Politicamente, 2026 será um ano intenso. Eleição presidencial e legislativa colocam no centro do

debate temas cruciais: sustentabilidade fiscal, reformas estruturais (tributária e administrativa), saúde pública, educação e políticas sociais.

Analistas projetam um ambiente político polarizado, com debates sobre o papel das instituições e do Estado no desenvolvimento econômico e social. Tendências recentes sugerem que a dinâmica eleitoral pode influenciar diretamente as expectativas de mercados e investidores, aumentando a volatilidade em ativos como o dólar.

Ainda que o cenário eleitoral possa trazer incertezas, pesquisas de opinião mostram níveis elevados de otimismo entre a população brasileira para 2026, com a maioria da população acreditando numa melhora em comparação a 2025.

3. Desenvolvimento e Coesão Social: Oportunidades e Desafios

Desenvolvimento econômico e social em 2026 vai depender não apenas dos indicadores macroeconômicos, mas da capacidade do país de traduzir crescimento em ganhos reais de bem-estar. Áreas como inovação tecnológica, saúde pública, educação e infraestrutura serão centrais para atrair investimentos de longo prazo e fortalecer a competitividade global.

Um ponto crítico é o equilíbrio fiscal: a Instituição Fiscal Independente (IFI) destaca que, em ano eleitoral e de Copa do Mundo, o governo federal deve priorizar o cumprimento formal de metas fiscais, mas com limitações para medidas estruturais mais profundas que possam alterar substancialmente o perfil de gastos públicos.

Essa dinâmica pode limitar investimentos públicos em áreas estratégicas, ao mesmo tempo em que destaca a necessidade de reformas que sustentem um ambiente de crescimento sustentável.

4. Copa do Mundo 2026: Cultura, Sociedade e Identidade Nacional

Além do contexto econômico e político, a Copa do Mundo FIFA de 2026 se apresenta como um dos eventos sociais mais impactantes do ano. Pesquisa realizada pela Ipsos indica que 71% dos brasileiros planejam assistir ao campeonato,

evidenciando o papel do futebol como elemento cultural e mobilizador da sociedade.

Embora o evento em si não tenha implicações diretas nos indicadores econômicos de longo prazo, ele pode influenciar aspectos de consumo, turismo, entretenimento e sensação geral de otimismo — fatores que se refletem em expectativas e na confiança dos cidadãos.

5. O Que Esperar? Perspectivas para 2026

- Crescimento econômico moderado, com PIB projetado entre 1,7% e 2,2%, sob influência de juros e política fiscal cautelosos.
- Inflação sob controle, com possibilidade de ciclo gradual de redução de juros.
- Eleição presidencial polarizada, com impacto sobre confiança e pautas estruturantes.
- Otimismo social se mantém relativamente elevado na população.
- Copa do Mundo 2026 como ponto de coesão social e cultural.

Em resumo, 2026 reúne um conjunto de fatores que ressaltam tanto o potencial de consolidação de avanços econômicos e sociais quanto os desafios de manter trajetória de desenvolvimento sustentável em um ambiente de incerteza política e fiscal.

Fontes:

https://tmc.com.br/economia/banco-mundial-crescimento-brasil-2026/?utm_source=chatgpt.com
https://www.bbvarresearch.com/en/publicaciones/brazil-economic-outlook-december-2025/?utm_source=chatgpt.com
https://www.reuters.com/world/americas/brazil-central-bank-signals-rate-cut-cycle-vows-keep-policy-tight-2026-02-03/?utm_source=chatgpt.com
https://institudodelongevidade.org/longevidade-financeira/economia/dolar-2026?utm_source=chatgpt.com
https://www.correiobraziliense.com.br/brasil/2025/12/7322080-brasileiro-esta-otimista-para-2026-mostra-pesquisa.html?utm_source=chatgpt.com
https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2026/01/29/ifi-em-ano-eleitoral-e-de-copa-do-mundo-governo-deve-buscar-equilibrio-fiscal?utm_source=chatgpt.com
https://www.ipsos.com/pt-br/71-dos-brasileiros-planejam-assistir-copa-do-mundo-em-2026?utm_source=chatgpt.com

O ÍNDICE DA PIZZA E OUTROS INDICADORES ESTRANHOS

No sábado do dia 03 de janeiro de 2026, os Estados Unidos surpreenderam o mundo com a captura do ditador venezuelano Nicolás Maduro e de sua esposa. Uma ação extremamente orquestrada e eficiente das forças especiais americanas. Mas essa ação não surpreendeu a todos, pelo menos para aqueles que acompanhavam as movimentações no “índice da pizza” (pizza meter em inglês). Pode soar estranho, mas trata-se de um indicador que correlaciona os altos pedidos de pizzarias próximas ao Pentágono, a ações militares americanas de ampla magnitude.

Você duvida? Então vamos lá. O índice apontou uma alta demanda na Pizzato pizza, próxima ao Pentágono, justamente por volta das 02:00h (04:00h no horário de Brasília). Um crescimento de aproximadamente 770%. Esse registro ocorreu uma hora após a operação na Venezuela, indicando que os trabalhos se estenderiam até o raiar do dia. Outros movimentos atípicos também ocorreram na ocasião da invasão do Panamá em 1989, na invasão Iraquiana do Kuwait em 1990 e mais recentemente no ataque ao Irã em julho de 2024 (em parceria com Israel).

Mas o indicador da pizza é um indicador de operações militares americanas. Sendo que na economia igualmente temos indicadores bem inusitados e para outros até bem estranhos. Podemos citar o índice do Big Mac, que aponta em cada país o quanto a moeda está valorizada ou desvalorizada em relação ao dólar. O índice do papelão que prevê se a economia vai se aquecer, esfriar ou manter a demanda, pois é matéria-prima essencial em embalagens. O índice de trânsito (índice de transporte), esse é mais fácil, pois quando há um volume maior de tráfego ocorre diretamente um maior incremento na economia e no volume de negócios. Haja vista durante a Pandemia de Covid-19, as ruas ficaram desertas e o PIB despencou. E por último o mais estranho de todos, o índice do lixo (esse é para os bisbilhotei-



ros), pois ao analisar o lixo doméstico é possível prever a realidade econômica familiar. Isto é, se houver mais embalagens as pessoas estão em uma situação financeira melhor, comendo fora e utilizando mais serviços de entrega como ifood e 99food, se encontrarmos muita matéria orgânica, é sinal que estão economizando ou passando por apertos financeiros.

É claro que existem outros indicadores econômicos esquisitos por aí, esses foram apenas uma prévia. Fica a dica de um economista: nunca duvide de um bom indicador. Um abraço e até o próximo artigo.

Referências Eletrônicas:

- www.investnews.com.br;
- www.bbc.com;
- www.veja.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

LIMBO PREVIDENCIÁRIO – NINGUÉM PAGA AO TRABALHADOR (3º Capítulo)

O desespero do paciente em garantir sua sobrevivência financeira durante o limbo previdenciário o faz procurar, repetidas vezes, seu médico assistente, cuja atribuição é fornecer um laudo médico com diagnóstico, quadro clínico e prognóstico.

Mas por que esse “limbo” ocorre? Pois a lei estabelece a obrigação do empregador pagar apenas os mencionados quinze dias iniciais de afastamento, só voltando a fazer esse pagamento quando o empregado retornar às suas funções laborais. Por outro lado, a Lei 11.907/2009, em seu art. 30, parágrafo 3o, estabelece que compete ao Perito Médico Federal “a emissão de parecer conclusivo quanto à incapacidade laboral”, para fins de concessão de benefícios previdenciários. Em outras palavras, o empregador age conforme a literalidade da lei quando paga apenas os aludidos quinze dias de afastamento. E também age dentro de sua prerrogativa legal o Perito Médico Federal que conclui pela capacidade laboral do segurado (mesmo que em discordância com o Médico da Empresa ou Médico Assistente do



trabalhador) e não lhe concede o pertinente benefício previdenciário.

A rígida concomitância dessas ações é que, em alguns casos, gerará uma das situações mais frequentes de ocorrência do “limbo”, causador de grande transtorno para os pacientes, que por

vezes se lança no mercado informal fazendo biscoitos para garantir seu sustento, já que não pode voltar a trabalhar na empresa sem a anuência do médico do trabalho.

Por vezes o paciente solicita ao médico assistente um novo atestado de 15 dias, em busca de novo recebimento por parte da empresa, porém, não há fundamentação legal para essa prática.

Fonte/Autor: Marcos Henrique Mendanha



ESCRITO POR:

Dr. José Roberto Pinto Barbosa

Vice-Presidente AMNI

Para maiores informações e consultas:
Nova Neuro - Rua Getúlio Vargas, 121, Sala 809, Centro - Nova Iguaçu
21 3742-2264 | 21 96913-1313



Especializada em Perícia Médica com amplo conhecimento e experiência em perícias cíveis, trabalhistas, criminais e securitárias.

Assistência Técnica que vai lhe assegurar um melhor resultado no seu processo Judicial e sua perícia médica, com competência.

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

+55 21 99707-0905
jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE FEVEREIRO

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



CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO
PRONIL

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO

Excelência em UTI de Adultos



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