



Associação Médica
de Nova Iguaçu
em Revista

Fevereiro de 2026
Venda Proibida

Número
154

Ano
16

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

*AMM19 - 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 ESTETO

Queridos leitores, como estão?

A ciência médica vive um momento de grandes transformações. Descobertas recentes têm ampliado as possibilidades de tratamento, melhorado a qualidade de vida dos pacientes e renovado a esperança em áreas que, por muito tempo, foram consideradas de difícil solução. Esses avanços são fruto do trabalho contínuo de pesquisadores, profissionais de saúde e instituições comprometidas com a vida.

No Brasil, merece destaque a pesquisa conduzida pela médica e cientista Tatiana Sampaio, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Seus estudos com a substância chamada polilaminina vêm mostrando resultados promissores na recuperação de movimentos em pacientes com lesão na medula espinhal. Trata-se de um avanço importante, que pode impactar diretamente a reabilitação e a autonomia de milhares de pessoas.

Ao mesmo tempo, a oncologia passa por uma verdadeira revolução. Novas terapias contra o câncer vêm sendo desenvolvidas e aplicadas em diferentes partes do mundo, com resultados cada vez mais positivos. Tratamentos como a imunoterapia, que fortalece o sistema imunológico para combater as células tumorais, e a medicina de precisão, que adapta o tratamento ao perfil genético do paciente, já fazem parte da prática clínica em muitos centros.

Outro avanço relevante é a melhoria no diagnóstico precoce do câncer. Tecnologias como a biópsia líquida permitem identificar alterações genéticas no sangue, ajudando a detectar a doença mais cedo e a acompanhar a resposta ao tratamento de forma menos invasiva. Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores são as chances de sucesso terapêutico.

Esses progressos mostram que a medicina caminha para um cuidado cada vez mais eficaz, personalizado e humano. No entanto, também nos convidam à reflexão sobre a importância de garantir que essas inovações cheguem à população de forma justa, fortalecendo o sistema de saúde e reduzindo desigualdades no acesso ao tratamento. Para a Associação Médica de Nova Iguaçu, acompanhar e divulgar esses avanços é parte fundamental do compromisso com a atualização científica, a valorização da pesquisa e a promoção de uma saúde mais digna e eficiente para todos. A ciência avança, e com ela avança também a responsabilidade de transformar conhecimento em cuidado, esperança e qualidade de vida.

Até a próxima.

Por Patricia de Paula
Editora



COM A PALAVRA	4
TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS	7
INFORME PUBLICITÁRIO UNICRED	8
ONCOLOGIA	9
GERIATRIA - SAÚDE DO IDOSO	11
INFORME / UNIMED NI	12
ENDOCRINOLOGIA	16
VINHOS & PRAZERES	17
PMNI	18
NUTRIÇÃO & SAÚDE	22
PSIQUIATRIA	24
MEDICINA DA DOR	26
PANORAMA DO ENVELHECIMENTO NA BAIXADA	29
MERCADO/INVESTIMENTOS	30
DIREITO MÉDICO	31
TRICOLOGIA	33
SOCIAL AMNI	34

EXPEDIENTE

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



Número 154 • Ano 16
Fevereiro 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 ela filiados e com duração indeterminada.

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

Presidente: Dr. Carlos Alberto Ramos
Vice-Presidente: Dr. José Roberto Pinto Barbosa
Primeiro-Secretário: Dr. Alex Serpa Biazucci
Segundo-Secretário: Dr. André Luis Marinho Ramos
Primeiro-Tesoureiro: Dr.ª Marizi Queiroz Ribeiro
Segundo-Tesoureiro: Dr. Carlos Alberto Vianna
Diretora Social: Dr.ª Cynthia de Souza Meyrelles
Diretor Científico: Dr. Cláir Marques Ribeiro
Conselheiro da Diretoria: Dr. Abdallah Elias Rizk
Editores: Patricia de Paula | MTB 23892/RJ
Diagramação: Ronaldo C. Diniz
Impressão: Color Print Gráfica
Revisão: Paulo Cesar Nunes
Administração: Marco Antônio Bacelar Nunes
Tiragem Mensal: 2.000 exemplares

Sede Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140 - Centro - Nova Iguaçu - RJ
Contatos: 21 2767-0711 | WhatsApp +55 21 97517-3101 | marco.assomedni@gmail.com
www.amni.org.br | facebook.com/www.amni.org.br | instagram.com/amni.org.br
TRIÊNIO 2023/2026 - A Casa do médico

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

Fevereiro chega com o ritmo próprio de quem retoma o ano de verdade.

Depois das reflexões de janeiro, é tempo de transformar palavras em movimento, intenções em atitudes e planos em ação.

A Associação Médica de Nova Iguaçu completa 71 anos em 2026. Sete décadas de presença ativa na vida da classe médica da Baixada Fluminense. Sete décadas sendo ponto de encontro, espaço de debates, abrigo institucional e referência para gerações de profissionais que escolheram exercer a medicina com responsabilidade, ética e compromisso social.

Se outubro foi o mês de celebrar nossa história, fevereiro é o mês de reafirmar nosso compromisso com ela.

Ao longo dos anos, nossa Casa do Médico foi palco de decisões importantes, encontros científicos, assembleias memoráveis e momentos de confraternização que fortaleceram vínculos. Ali, jovens médicos encontraram orientação. Profissionais experientes compartilharam conhecimento. Ideias nasceram, divergências amadureceram, consensos foram construídos.

Mas toda instituição viva precisa evoluir.

A estrutura que acolheu tantas histórias hoje nos pede atenção. E cuidar da nossa sede é, acima de tudo, cuidar da dignidade da própria classe médica que ela representa.

As reformas já anunciadas — pintura interna e externa, modernização da rede elétrica, reforma do auditório e substituição das telhas danificadas



— não são apenas melhorias estruturais. São um investimento na segurança, na funcionalidade e na continuidade de um espaço que pertence a todos nós.

Fevereiro simboliza retomada.

Retomada das atividades científicas.

Retomada dos encontros presenciais.

Retomada do fortalecimento institucional.

E é nesse espírito que reforçamos nosso chamado: a AMNI precisa da participação ativa de seus médicos, associados, ex-associados, parceiros e apoiadores.

Mais do que presença, precisamos de engajamento.

Mais do que apoio simbólico, precisamos de ação concreta.

Nossa Casa do Médico necessita, com urgência, das reformas já anunciadas. A estrutura que por décadas acolheu debates, eventos científicos, assembleias e encontros fraternos hoje clama por renovação. E essa renovação só será possível se caminharmos juntos.

Cada doação, independentemente do valor, é um tijolo nessa reconstrução.

Cada contribuição financeira é um gesto direto de cuidado com a nossa própria história.

Cada apoio representa compromisso com as próximas gerações de médicos que também encontrarão aqui um espaço de pertencimento e fortalecimento profissional.

Não se trata apenas de reformar paredes.

Trata-se de preservar um símbolo da classe médica da Baixada Fluminense.

Quando cada um faz a sua parte, o impossível se torna viável.

Quando a união se transforma em atitude, a transformação acontece.

A AMNI sempre esteve ao lado do médico.

Agora, precisamos que o médico esteja ao lado da AMNI.



Ao completar 70 anos, não olhamos apenas para trás com gratidão. Olhamos para frente com responsabilidade.

A medicina enfrenta desafios complexos: mudanças no mercado, transformações tecnológicas, novas demandas sociais e exigências regulatórias crescentes. Em meio a tudo isso, a união da classe médica se torna ainda mais essencial. E a AMNI continua sendo esse espaço de representação, acolhimento e fortalecimento.

Nossa missão permanece a mesma desde 1955: existir exclusivamente para o médico. Defender a profissão. Promover conhecimento. Criar pertencimento. Mas missão institucional não se sustenta apenas com palavras — sustenta-se com participação.

Que cada médico da Baixada Fluminense se reconheça como parte

desta construção. Que cada parceiro compreenda o valor social de manter forte uma instituição que há 70 anos contribui para a qualidade da medicina em nossa região.

Ao renovarmos paredes, renovamos também nosso compromisso coletivo. Ao modernizarmos estruturas, fortalecemos nossa presença. Ao investirmos na sede, reafirmamos que acreditamos na força da união.

A história da AMNI não terminou em janeiro.

Ela continua sendo escrita em fevereiro — e em todos os meses de 2026.

Seguimos juntos. Cuidando de quem cuida.

Fortalecendo vínculos. Preservando valores. Preparando o futuro. AMNI – 71 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"



DR. DIÓCIO CARRILHO

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

CVE
Cevesp
Cirurgia Minimamente Invasiva

Rua Barão de Tinguá, 439 - Sala 101/102 - Nova Iguaçu / Centro
Contato : (21) 2667-0512 / 2768-5019

Atenção Clientes Unimed Nova Iguaçu!

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

 **PET/CT**

 **Terapias Radionuclídeas com Iodo-131**



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

CENTRO
R. México, 98
3º - 6º andar

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

CAMPO GRANDE
R. Jaguaruna, 44
Campo Grande

PETRÓPOLIS
Av. Dom Pedro, I, 166
Centro

NITERÓI I
R. Lopes Trovão, 390
Icaraí

NITERÓI II
R. Prof. Miguel Couto, 354
Icaraí

TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS

TUMORES BENIGNOS NO OSSO DA CRIANÇA



Quando ouvimos a palavra tumor, é comum pensar logo em algo grave. Mas é importante saber que nem todo tumor é câncer. Em crianças, muitos tumores que aparecem nos ossos são benignos, ou seja, não são malignos e não se espalham para outras partes do corpo.

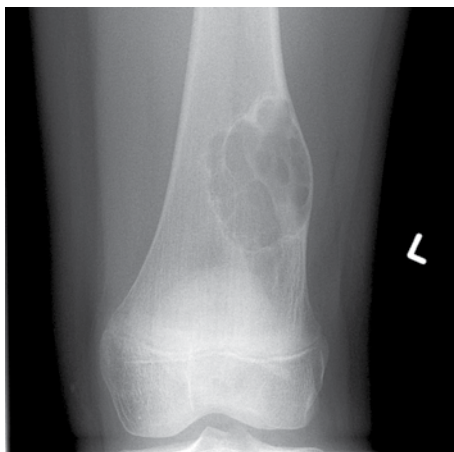
Os tumores ósseos benignos surgem quando há um crescimento diferente do normal no osso. Eles são relativamente comuns na infância e adolescência, fase em que os ossos estão crescendo rápido. Na maioria das vezes, esses tumores crescem devagar e podem até parar de crescer sozinhos com o tempo.

Muitas crianças não sentem nenhum sintoma, e o tumor é descoberto por acaso, em um raio-x feito por outro motivo, como uma queda ou dor passageira. Em alguns casos, pode haver dor local, inchaço ou desconforto, principalmente durante atividades físicas.

O diagnóstico geralmente é feito com exames de imagem, como raio-x, tomografia ou ressonância magnética. Às vezes, o médico pede uma biópsia, que é a retirada de um pequeno pedaço do osso para análise, apenas para ter certeza do tipo de tumor.

O tratamento depende do tipo de tumor, do tamanho e dos sintomas. Muitos tumores benignos não precisam de cirurgia, apenas acompanhamento médico regular. Quando há dor, risco de fratura ou crescimento excessivo, a cirurgia pode ser indicada, com ótimos resultados na maioria dos casos.

O mais importante é saber que, na grande parte das situações, tumores ósseos benignos em crianças têm bom prognóstico, e a criança pode levar uma vida normal, com acompanhamento adequado do médico. Busque um médico especialista para te auxiliar no diagnóstico e conduzir o caso da melhor forma.



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

Anúncio do Centro Social São Vicente. O anúncio contém uma coleção de imagens de crianças sorrindo e brincando. No centro, há um círculo branco com o logo do Centro Social São Vicente (uma mão segurando um envelope) e o texto: "Centro Social São Vicente", "DOE E MANTENHA VIVA A ESPERANÇA!", "Banco Santander (033) Agência 3217", "Conta corrente 13000456-0", "Sociedade Filantrópica São Vicente", "CNPJ 28718369/0001-53" e "OBRIGADO".

O Crédito como Estratégia na Medicina: Planejamento e Crescimento

No cenário econômico atual, o acesso a recursos no momento adequado é o diferencial entre a estagnação e o avanço profissional.

Para a médica ou o médico, que muitas vezes concilia a prática clínica com a gestão de sua própria carreira ou consultório, o crédito pessoal e o capital de giro são ferramentas fundamentais de tomada de decisão.

Crédito Pessoal: Suporte à Trajetória Profissional

O crédito pessoal destaca-se pela versatilidade. Ele atua como um suporte em momentos de transição — como a mudança entre residências ou a especialização — e na viabilização de projetos pessoais sem a necessidade de descapitalizar o patrimônio.

Entretanto, a flexibilidade exige cautela. O planejamento é essencial para que o recurso seja um motor de progresso, e não uma pressão futura. Avaliar prazos e o impacto das parcelas na renda mensal é o primeiro passo para uma escolha consciente.

Capital de Giro: A Saúde do seu Consultório

Para quem gere clínicas ou consultórios, o capital de giro é vital. Ele garante a continuidade operacional, permitindo o pagamento de colaboradores, fornecedores e tributos enquanto se aguarda o ciclo de recebimento de convênios e honorários.

· **Na implantação:** É o fôlego necessário para atravessar o período de maturação do negócio.

· **Na consolidação:** Permite a modernização de equipamentos e a expansão de serviços sem comprometer a liquidez.

Os Pilares do Uso Inteligente

Para que o crédito seja um aliado, ele deve se basear em três diretrizes:

> **Objetivo Definido:** O recurso deve servir a uma estratégia clara, como a ampliação de serviços ou a substituição de dívidas onerosas.

> **Análise de Custos:** É fundamental compreender o Custo Efetivo Total (CET) para garantir a sustentabilidade financeira.

> **Gestão de Fluxo:** O crédito bem estruturado melhora a saúde do caixa; o uso impulsivo a fragiliza.

Ter liquidez faz a diferença quando o recurso está a serviço de uma estratégia. Seja para recuperar o equilíbrio ou para investir em novas oportunidades, o crédito responsável é um poderoso aliado no desenvolvimento da jornada médica.

Vanderlei Jahn
Consultor de Crédito
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

FEVEREIRO LARANJA: INFORMAÇÃO COMO PARTE DO CUIDADO

Campanhas de conscientização não existem apenas para marcar datas no calendário. Elas existem porque determinados temas ainda precisam ser trazidos para o centro do diálogo, com clareza, responsabilidade e base científica. No caso do Fevereiro Laranja, falar sobre leucemia é falar sobre informação como parte essencial do cuidado em saúde.

Doenças do sangue, como a leucemia, ainda são pouco compreendidas por grande parte da população. Muitas vezes, o desconhecimento gera atraso no diagnóstico, insegurança diante dos sintomas e dificuldade em compreender as possibilidades de tratamento. Ampliar esse diálogo é uma forma concreta de cuidado, porque informação qualificada orienta decisões, reduz incertezas e fortalece o acompanhamento médico adequado.

A leucemia é um tipo de câncer que afeta as células sanguíneas, principalmente os glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo. A doença tem origem na medula óssea, tecido localizado no interior dos ossos e responsável pela produção das células do sangue, como glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas. Quando ocorre a leucemia, essa produção passa a acontecer de forma desordenada, com células anormais que comprometem o funcionamento normal do corpo.

Existem diferentes tipos de leucemia, classificados de acordo com a velocidade de progressão da doença, aguda ou crônica, e com o tipo de célula afetada, linfóide ou mieloide. Entre os principais subtipos estão a leucemia mieloide aguda, a leucemia linfóide aguda, a leucemia mieloide crônica e a leucemia linfóide crônica. Cada uma apresenta características clínicas específicas, o que reforça a importância de um diagnóstico preciso para a definição do tratamento mais adequado.

Os sintomas da leucemia podem variar bastante e, muitas vezes, se confundem com sinais de outras condições mais comuns. Cansaço excessivo, palidez, febre persistente, infecções recorrentes,



tes, sangramentos espontâneos, manchas roxas na pele, aumento de gânglios linfáticos e dores nos ossos ou articulações são alguns dos sinais que merecem atenção. A presença desses sintomas não significa, necessariamente, leucemia, mas mudanças persistentes devem sempre ser avaliadas por um profissional de saúde.

Na maioria dos casos, não é possível falar em prevenção específica da leucemia, já que não existe uma causa única claramente identificável. Alguns fatores podem estar associados ao aumento do risco, como exposição prolongada a substâncias químicas, tratamentos oncológicos prévios, alterações genéticas e determinadas síndromes hereditárias. Ainda assim, manter hábitos de vida saudáveis e realizar acompanhamento médico regular contribuem para a saúde global e favorecem a detecção precoce de diversas condições.

O tratamento da leucemia é individualizado e definido a partir de diversos fatores, como o tipo da doença, a fase em que é diagnosticada, a idade e o estado geral de saúde do paciente. As opções terapêuticas podem incluir quimioterapia, terapias-alvo, imunoterapia, radioterapia e, em alguns casos, o transplante de medula óssea. O acompanhamento contínuo e o suporte multidis-

ciplinar são partes fundamentais desse processo. Nesse contexto, a doação de medula óssea merece destaque. Para muitos pacientes, o transplante representa uma etapa decisiva do tratamento. Como a compatibilidade genética entre doador e receptor é rara, ampliar o número de pessoas cadastradas no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea aumenta significativamente as chances de encontrar um doador compatível. Falar sobre leucemia, portanto, é falar sobre diagnóstico, acompanhamento e acesso à informação. É reconhecer que o cuidado começa muito antes do tratamento e se constrói também por meio do diálogo claro entre médicos, pacientes e sociedade. O Fevereiro Laranja existe justamente para reforçar essa conversa, lembrando que informação responsável não é apenas conhecimento: é parte ativa do cuidado com a saúde.



ESCRITO POR:

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

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



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



TECNOLOGIA: ALIADA OU INIMIGA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO?

O envelhecimento é uma das poucas certezas da vida. O que muda, ao longo do tempo, é a forma como a sociedade lida com ele. Em um mundo cada vez mais digital, surge uma pergunta inevitável: a tecnologia é uma aliada ou uma inimiga no processo de envelhecer? A resposta, como quase tudo quando falamos de saúde e qualidade de vida, está no equilíbrio.

Por um lado, nunca foi tão possível envelhecer com autonomia. Aplicativos de saúde monitoram pressão arterial, glicemia, sono e atividade física em tempo real. Relógios inteligentes detectam quedas, lembram o horário de medicamentos e até acionam contatos de emergência. A telemedicina encurtou distâncias, permitindo que idosos recebam acompanhamento médico sem sair de casa — algo especialmente valioso para quem tem mobilidade reduzida.

Além disso, a tecnologia também combate um dos grandes inimigos do envelhecimento: o isolamento social. Videochamadas aproximam famílias separadas pela rotina ou pela geografia. Redes sociais, quando bem utilizadas, mantêm vínculos afetivos, estimulam a comunicação e dão voz a uma população que, por muito tempo, foi silenciada. Cursos online, jogos cognitivos e plataformas de aprendizado ajudam a manter o cérebro ativo, reforçando a ideia de que envelhecer não significa parar de aprender.

No entanto, o outro lado da moeda merece atenção. O uso excessivo ou mal orientado da tecnologia pode favorecer o sedentarismo, reduzir interações presenciais e aumentar quadros de ansiedade e dependência digital. Para alguns idosos, a exclusão tecnológica — seja por dificulda-



de de acesso, letramento digital ou medo de errar — gera frustração, sensação de incapacidade e afastamento social. Quando a tecnologia avança mais rápido do que a capacidade de adaptação, ela deixa de incluir e passa a excluir.

Há também um risco silencioso: substituir completamente o contato humano por soluções digitais. Nenhum aplicativo é capaz de replicar o valor de uma conversa olho no olho, de um toque ou de uma escuta atenta. A tecnologia deve complementar o cuidado, não substituir o afeto, a convivência e a presença.

Portanto, a tecnologia não é inimiga nem salvadora absoluta do envelhecimento. Ela é uma ferramenta. Quando usada com propósito, acessibilidade e orientação, torna-se uma poderosa aliada para um envelhecer mais saudável, ativo e digno. Quando imposta sem preparo ou usada de forma excessiva, pode ampliar desigualdades e fragilidades.

Envelhecer bem, na era digital, não significa estar conectado o tempo todo — mas sim saber quando e como usar a tecnologia a favor da saúde, da autonomia e das relações humanas. Afinal, viver mais só faz sentido se for para viver melhor.

Consulte sempre um médico!



ESCRITO POR:

Dr. André Ramos

Geriatria
Saúde do Idoso

Atendimento:

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

Campanha

AMIGO DA CRIANÇA

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

[f /CasadoMenorSaoMiguelArcaujo](#)

[@casadomenorbrasil](#)

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

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

UNIMED NOVA IGUAÇU É EMPRESA CIDADÃ PELA 15ª VEZ

O Conselho Regional de Contabilidade do Rio de Janeiro (CRC-RJ) certificou pelo 15º ano consecutivo a Unimed Nova Iguaçu como Empresa Cidadã, e o gerente de Controladoria, Flavio Vieira, recebeu pela terceira vez o Diploma de Mérito Contábil. A premiação, considerada o "Oscar da Contabilidade" no Rio de Janeiro, reconhece organizações com alta transparência e qualidade em balanços sociais, ambientais e contábeis.

Há 20 anos na cooperativa, Vieira acompanha a premiação desde o início e nos últimos três anos a certificação é alcançada sob a sua gestão. "Sempre vi o prêmio como uma grande conquista para a Unimed Nova Iguaçu e para toda a sociedade. Pode parecer um simples certificado, porém, quando olhamos para trás e vimos que a singular, mesmo diante das dificuldades do mercado da saúde suplementar, consegue manter seus investimentos em ações sociais, ambientais e um crescimento socioeconômico por mais de 50 anos em sua região, é muito gratificante. Isso é fruto da força de trabalho de cooperados, colaboradores, conveniados e fornecedores. Aproveito para parabenizar a colaboradora Alana Ingrid que assumiu a responsabilidade de captar, analisar e enviar todas as informações referentes à certificação. Um trabalho realizado com muita dedicação, maestria e responsabilidade", destaca o gerente.



O gerente Flavio Vieira e equipe comemoram o reconhecimento

HOSPITAL REGIONAL METROPOLITANO RECEBE ALUNOS DA UNIG

No dia 02 de fevereiro, a diretoria executiva da Unimed Nova Iguaçu recebeu um grupo de alunos do curso de Medicina da Universidade Iguaçu (UNIG), integrantes da Liga Acadêmica de Gestão em Saúde (LAGS). O objetivo da visita foi estreitar o relacionamento entre as instituições e enriquecer o aprendizado dos futuros médicos. Estavam presentes também o reitor da UNIG, professor Marcelo Gomes da Rosa, e o professor Nilson Gomes.

Acompanhados pela diretora geral do Hospital Regional Metropolitano, Fernanda Cristina Rodrigues, os estudantes percorreram os principais ambientes e puderam conhecer como funciona a gestão de um hospital com esse nível de complexidade.

"Essa relação é de vital importância para a formação dos nossos estudantes. Não tem outra maneira de o médico aprender a não ser vivenciando a prática. Tenho certeza que será muito enriquecedor para nossos alunos contar com a parceria do hospital da Unimed Nova Iguaçu", declara o reitor da UNIG, professor Marcelo Gomes da Rosa.

Os diretores Joé Sestello e Christian Ferreira também são professores na UNIG e sabem a relevância da relação entre ensino e prática. "Fico muito feliz com a iniciativa da Liga pelo networking extraordinário que estão construindo, muito diferente da sala de aula. Quero dizer que, ao iniciar o programa de residência médica, a UNIG estará conosco. Esse é o nosso compromisso", declara o presidente.



UNIG e Unimed Nova Iguaçu unem esforços em prol dos futuros médicos



O vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, apresenta detalhes técnicos durante a visita



Joé Sestello destaca importância do ensino e prática caminharem juntos

A LIDERANÇA DO FUTURO SERÁ MENOS HEROICA E MAIS OPERACIONAL

Por Joé Gonçalves Sestello

Durante muito tempo, liderar na saúde significou decidir rápido, assumir riscos e resolver crises. O gestor admirado era aquele que centralizava respostas, apagava incêndios e sustentava a operação no improviso. Esse modelo construiu carreiras e reputações, todavia começa a mostrar sinais claros de esgotamento. O cenário que se desenha para os próximos anos exige outro tipo de liderança, menos baseada em protagonismo individual e mais focada na capacidade de organizar sistemas complexos e em reconhecer talentos.

A pressão sobre o setor é conhecida. Custos assistenciais crescentes, expectativas cada vez maiores dos pacientes, escassez de profissionais e um ambiente regulatório mais rigoroso tornaram a gestão da saúde um exercício permanente de equilíbrio. Nesse contexto, o líder que resolve tudo sozinho deixa de ser solução e passa a ser parte do problema. A dependência excessiva de decisões centralizadas fragiliza processos, gera gargalos e aumenta o risco operacional.

A miopia institucional de alguns gestores, ao assumirem o protagonismo de forma indiscriminada, pode gerar prejuízos financeiros, falência e, em casos extremos, comprometer a solvência da organização. Quando o gestor é movido pela vaidade, torna-se incapaz de enxergar a tragédia anunciada; reconhecer limites e falhas não faz parte de suas competências. A perspectiva míope do gestor não consolida prioridades, não estabelece diretrizes estratégicas, não valida talentos e não promove a formação de equipes tecnicamente preparadas para enfrentar cenários adversos. A dificuldade em abandonar a própria visão estreita impede que ele enxergue além do próprio umbigo.

Essa forma de condução empresarial, mais co-

mum do que se supõe, tende a privilegiar resultados imediatos em detrimento de uma visão estratégica integrada. Ela negligencia os pilares que sustentam o crescimento a longo prazo – processos eficientes, equipes engajadas, uso inteligente da tecnologia e clareza estratégica – pilares que, justamente, fortalecem a organização frente aos desafios futuros.

A principal tendência para a liderança em saúde não está em novas ferramentas ou discursos inspiradores, mas na mudança de postura. Liderar será cada vez mais sustentar decisões ao longo do tempo, mesmo quando elas não são populares. Será garantir coerência entre estratégia, operação e execução diária. Será aceitar que consistência gera mais resultado do que brilho momentâneo.

O gestor do futuro precisará trocar a lógica da urgência pela lógica da previsibilidade. Em vez de responder apenas quando o problema aparece, será necessário construir estruturas capazes de antecipar falhas, reduzir ruídos e orientar pessoas. Isso passa por processos claros, responsabilidades bem definidas e equipes preparadas para agir sem depender de autorizações constantes. Liderar, nesse sentido, é criar condições para que o sistema funcione mesmo na ausência do líder. Essa mudança também redefine a relação com o erro. Em modelos heroicos, o erro costuma ser tratado como falha individual. Em organizações mais maduras, ele é um sinal de processo mal desenhado. A liderança operacional entende que corrigir fluxos, alinhar incentivos e melhorar a comunicação produz efeitos mais duradouros do que substituir pessoas ou reforçar controles excessivos.

Outro aspecto central dessa tendência é a capacidade de lidar com a complexidade sem simpli-

ficações artificiais. A saúde não se resolve com respostas únicas nem com soluções imediatas. Exige leitura de contexto, escuta ativa e decisões graduais. O líder que reconhece limites, estabelece prioridades claras e comunica escolhas difíceis constrói mais confiança do que aquele que promete resolver tudo.

O futuro da liderança em saúde será menos visível, menos personalista e mais responsável. Não será medido pela quantidade de crises resolvidas, mas pelo número de crises evitadas. Não será lembrado pelos discursos, mas pela estabilidade das operações e pela clareza das decisões. Em um setor cada vez mais pressionado, liderar bem deixará de ser um ato de coragem individual e passará a ser um exercício contínuo de organização, disciplina e coerência.



Joé Gonçalves Sestello é Diretor-Presidente da Unimed Nova Iguaçu

RANKING INTERCÂMBIO: ALTO DESEMPENHO DESTACA COOPERATIVA

A Unimed Nova Iguaçu obteve excelente desempenho no ranking nacional de intercâmbio do Sistema Unimed em 2025. A ferramenta avalia a qualidade operacional das cooperativas na prestação de serviços a beneficiários de outras regiões. A singular fluminense alcançou a classificação máxima (nível A) na maior parte do ano.

Segundo o gerente de Custos Assistenciais, Bruno Pereira, diversos critérios são avaliados: qualidade do cartão magnético (verificação da correta identificação e leitura do cartão do beneficiário no momento do atendimento); guia médico completo e atualizado; cobertura de captura (mede a

porcentagem de atendimentos de intercâmbio registrados eletronicamente); indicadores de intercâmbio direto (eficiência operacional no processo de atendimento e faturamento) e desempenho em intercâmbio eletrônico (agilidade e conformidade na troca de informações eletrônicas entre as cooperativas de origem e destino).

– Nossa Unimed vem apresentando um resultado excepcional no ranqueamento do intercâmbio, fruto da competência técnica do nosso gerente e do time do “Intercâmbio a pagar”. Essa performance traz vantagens importantes para a Unimed Nova Iguaçu – destaca o presidente Joé Sestello.

RANKING - 2025	
COMPETÊNCIA	CLASSIFICAÇÃO
JAN/25	A
FEV/25	A
MAR/25	A
ABR/25	A
MAI/25	A
JUN/25	B
JUL/25	B
AGO/25	B
SET/25	A
OUT/25	A
NOV/25	A
DEZ/25	A

MÚSICA EMBALA PACIENTES ONCOLÓGICOS EM MAIS UM ENCONTRO

Música, bate-papo, abraços, risadas e emoção temperaram o quarto encontro do Programa Cuidar Sempre que reuniu pacientes do Espaço Cuidar Bem Oncologia da Unimed Nova Iguaçu, no dia 21 de janeiro, na sede do Centro Oncológico. O encontro mensal visa ofertar acompanhamento contínuo e acolhedor aos beneficiários em tratamento e seus acompanhantes, por meio de ações que promovam a saúde física, mental e emocional em todas as fases da jornada oncológica.

As experiências vivenciadas a cada reunião são únicas e endossam a relevância do trabalho que vem sendo desenvolvido. Ao final do encontro, a paciente Rosanete Couto fez declaração emocionada: “Essa é a segunda reunião que participo e é maravilhoso estar nesse lugar. Aqui a gente conversa, tira dúvidas... Hoje cantamos e cada música trouxe uma palavra de esperança. Então, não deixe de vir. Venha caminhar conosco”.

Na avaliação do vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, o Programa Cuidar Sempre traz a essência do jeito de cuidar Unimed. “A cada reunião percebemos um maior engajamento, mostrando o quanto é assertiva a iniciativa da cooperativa. Criamos um espaço de fala, onde cada um pode compartilhar tristezas e alegrias sem julgamentos e de forma genuína. E as ações propostas pela equipe multidisciplinar do NAS e do Centro Oncológico acolhem e fortalecem a caminhada de cada paciente e acompanhante”, observa.



Encontros mensais levam cuidado, alegria e esperança



SAÚDE MENTAL É TEMA DE PALESTRA NAS EMPRESAS NATUHAIR, EMBELLEZE E ATLAS

O Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Nova Iguaçu abriu o ano realizando palestra especial sobre o Janeiro Branco para os colaboradores das empresas NatuHair Cosméticos (dia 19), Embelleze (dias 20 e 27) e Atlas (dia 26), na sede das respectivas instituições. O tema foi condu-

zido pelo psicólogo do NAS, Bruno Guimarães, e trouxe reflexões sobre bem-estar emocional e autocuidado no ambiente de trabalho.

“Mais do que informar, nosso objetivo é transformar ambientes corporativos em espaços mais humanos, saudáveis e acolhedores. Para a nos-

sa cooperativa, cuidar da saúde mental também é um ato de amor e prevenção. Daí o valor das ações realizadas nas empresas clientes. Afinal, somos uma organização que cuida da saúde das pessoas”, destaca o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade.



Palestra traz informações relevantes e reforça autocuidado



Centro de Atendimento Multidisciplinar

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

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

Espaço Cuidar Bem - Centro Oncológico

Espaço Cuidar Bem - Laboratório

Central de Vendas
(21) 2667-2060

Unimed
Nova Iguaçu

MÚSCULO ÓRGÃO ENDÓCRINO

O músculo esquelético é considerado um importante órgão endócrino, pois, através da contração física, secreta proteínas e sinalizadores chamados de miocinas (irisina e il-6), que agem na forma autocrina, paracrina e endócrina, regulando o metabolismo, o sistema imunológico, a saúde cardiovascular e o cérebro. Essas substâncias melhoram sensibilidade à insulina, promovem a queima de gordura e oferecem proteção contra inflamações e doenças crônicas.

A irisina liberada durante o exercício estimula a conversão de gordura branca em marrom, aumentando o gasto energético.

A Miostatina regula o crescimento muscular, agindo sobre o próprio tecido.

A inatividade física gera desequilíbrio na produção dessas miocinas, o que contribui com a sarcopenia, doenças metabólicas e inflamação crônica.

Portanto o músculo atua como uma glândula que ao ser estimulada, libera substância com propriedades antidiabéticas, anti-inflamatórias e neuroprotetoras, sendo crucial para a longevidade.

Nas últimas décadas, o exercício físico tem sido sugerido como uma estratégia preventiva e terapêutica para o manejo e tratamento de várias



doenças crônicas não transmissíveis, incluindo o diabetes mellitus do tipo 2 (DM2), hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade e sarcopenia. Isso se dá, pois o exercício apresenta efeitos benéficos na melhora dos distúrbios metabólicos e moleculares, através de adaptações a vários tecidos, incluindo o músculo esquelético e o tecido adiposo. Dessa mesma maneira, o sedentarismo, fator de risco extremamente prevalente, torna o músculo, que é considerado uma glândula, atrofiado.

Além do efeito do exercício sobre o metabolismo muscular, descobriu-se recentemente que a contração muscular pode induzir a secreção de moléculas chamadas miocinas. A existência dessas miocinas aumentou nossa compreensão de como os músculos se comunicam com outros órgãos, como tecido adiposo, fígado, ossos e cérebro, para exercer efeitos benéficos do exercício em todo o corpo, ou seja, como é feito a comunicação tecidual.

Além do efeito do exercício sobre o metabolismo muscular, descobriu-se recentemente que a contração muscular pode induzir a secreção de moléculas chamadas miocinas. A existência dessas miocinas aumentou nossa compreensão de como os músculos se comunicam com outros órgãos, como tecido adiposo, fígado, ossos e cérebro, para exercer efeitos benéficos do exercício em todo o corpo, ou seja, como é feito a comunicação tecidual.



ESCRITO POR:

**Dr. Renato
Ramos Pinheiro**

Endocrinologista


**GRÁFICA
COLORMARC**

GRÁFICA OFICIAL DA



NOS ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS:

 / COLORMARC

 @GRAFICA_COLORMARC

Confiança e Qualidade

Tudo o que você precisa em um só lugar!

Venha conhecer nossa gráfica!

DESCONTOS PARA MÉDICOS E PARCEIROS DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE NOVA IGUAÇU

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



SALVE, SALVE!

É sempre um prazer escrever para a coluna Vinhos & Prazeres da Revista da AMNI. E para abrir uma nova sequência de temas, escolhi algo essencial para quem gosta de vinho, mas nem sempre sabe explicar exatamente o que está procurando na taça: os estilos de vinho.

Muito mais do que decorar nomes de uvas ou regiões, entender o estilo de um vinho facilita escolhas, evita frustrações e aumenta — e muito — o prazer de beber. E a boa notícia é que isso pode ser feito de forma simples.

Começamos pelo mais comum: vinhos leves ou encorpados. Vinhos leves têm menor concentração, menos álcool e passam com facilidade pela boca. São frescos, fáceis de beber e ótimos para climas quentes ou refeições leves. Já os encorpados têm mais peso, maior teor alcoólico, textura mais intensa e costumam permanecer mais tempo no paladar.

Outra distinção importante é entre vinhos secos e doces. Vinhos secos praticamente não apresentam açúcar residual, mesmo que pareçam aromáticos ou frutados. Já os doces mantêm parte do açúcar natural da uva, sendo ideais para sobremesas ou para quem prefere vinhos mais suaves, temos também aqueles vinhos que tem açúcar refinado adicionado, os famosos vinhos brasileiros de mesa, quem nunca tomou um Galiotto? Aqui vale lembrar: aroma doce não significa vinho doce.

Falando em aromas, muitos se confundem entre vinhos frutados e herbais. Vinhos frutados remetem a frutas frescas ou maduras — maçã, pêssgo, frutas vermelhas, frutas negras. Já os



herbais lembram ervas, folhas, grama cortada, especiarias verdes. Nenhum é melhor que o outro: são apenas perfis diferentes, e saber qual agrada mais faz toda a diferença na escolha.

Nos tintos, dois elementos merecem atenção especial: tanino e acidez. Taninos são responsáveis pela sensação de secura ou adstringência na boca, aquela impressão de “amarrar”. Já a acidez traz frescor e faz o vinho parecer mais vivo. Um tinto equilibrado não é necessariamente o mais potente, mas aquele em que tanino, acidez e fruta convivem em harmonia.

Quando juntamos essas informações — corpo, doçura, perfil aromático, tanino e acidez — começamos a entender por que alguns vinhos agradam de imediato e outros exigem mais adaptação. Não existe certo ou errado, existe estilo e preferência pessoal.

Entender estilos de vinho é como entender música: há quem prefira algo mais leve e fácil, e quem goste de algo mais intenso e complexo.

O importante é saber identificar o que está no copo — e, principalmente, o que você gosta de beber.

Nos próximos encontros aqui na coluna, vamos aprofundar esses temas com calma, sempre com o objetivo de tornar o vinho mais simples, acessível e prazeroso.

Um brinde ao conhecimento, às boas escolhas e às boas taças.

ESCRITO POR:

Vini Carta

Sommelier



Empresário da gastronomia, especialista em vinhos do Reservado Restaurante e Adega.
Instagram: @vinicarta e @reservadodeli
Whatsapp: 21968544994





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

NOVA IGUAÇU CELEBRA ANIVERSÁRIO COM MISSA, CORRIDA E ENTREGA DE MEDALHAS DE MÉRITO CULTURAL

Para comemorar os 193 anos de fundação da cidade de Nova Iguaçu, celebrado na quinta-feira (15/01/2026), o município preparou uma programação, como missa solene, entrega de medalhas, baile beneficente e a tradicional corrida e caminhada.

“É um orgulho ser prefeito da cidade onde nasci e fui criado. Nova Iguaçu cresce cada vez mais com investimentos e serviços para beneficiar toda a população. O município, que tem uma linda e rica história, comemora seu aniversário com homenagens e cultura”, comentou o prefeito Dudu Reina.

Na manhã da quinta, às 10h, foi celebrada a tradicional missa solene na Catedral de Santo Antônio de Jacutinga com Dom Gilson Andrade, bispo de Nova Iguaçu. Mais tarde, às 19h, aconteceu a entrega das Medalhas de Mérito Cultural Iguaçuano, no Complexo Cultural Mário Marques – Teatro Sylvio Monteiro.

Este ano os agraciados serão o arqueólogo Ondemar Ferreira Dias Junior; o compositor Sergio Fonseca e o Ilê Axé Omiojuarô, fundado por Mãe Beata. Na cerimônia, as personalidades serão condecoradas em reconhecimento às suas contribuições à cultura de Nova Iguaçu.

No dia 18/01/2026, para comemorar os 193 anos do município, o Grêmio Recreativo Escola de Samba Império da Uva de Nova Iguaçu promove uma feijoada, com roda de samba e ensaio técnico da escola, que faz parte do 1º Circuito Gastronômico da Laranja, que tem a participação



de cerca de 50 restaurantes e estabelecimentos. Todos eles têm a laranja como a estrela do cardápio.

Já no dia 22/01/2026, acontece o Baile Beneficente da cidade. Com finalidade social, o evento vai promover a arrecadação de alimentos não perecíveis, que serão distribuídos para instituições sociais.

A programação continuou no sábado (24/01/2026) com a tradicional corrida e ca-

minhada pelo aniversário de Nova Iguaçu, com percursos de 5 km e 3 km, respectivamente, que devem reunir cerca de 03 mil participantes. A largada e a chegada será na Via Light, próximo à Rua Arcelino Pereira Neves, no Centro. Todos os participantes recebem medalha ao cruzar o pórtico de chegada, e os destaques na classificação geral, masculino e feminino, faixa etária, servidores públicos e também categorias para PCD ganham troféus.

RESTAURANTES DE NOVA IGUAÇU PARTICIPAM DO CIRCUITO GASTRONÔMICO DA LARANJA COM CARDÁPIO TEMÁTICO QUE RESGATA A HISTÓRIA DA CIDADE

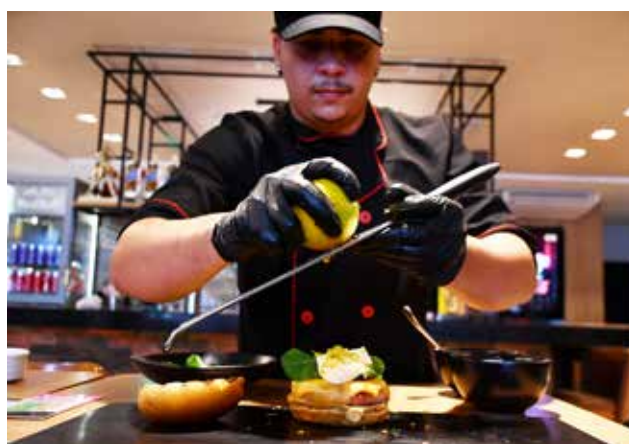
Em homenagem aos 193 anos de fundação de Nova Iguaçu, a cidade volta a celebrar um de seus maiores símbolos. A laranja. Fruta que, por décadas, movimentou a economia local e rendeu ao município o apelido de “cidade perfume”. Cerca de 50 restaurantes e estabelecimentos comerciais participam do 1º Circuito Gastronômico da Laranja, iniciativa da Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Renda. Em comum, todos os participantes trazem a fruta como protagonista do cardápio. Um resgate histórico com sabor contemporâneo.

Nova Iguaçu já foi um dos maiores centros produtores e exportadores de laranja do mundo, especialmente nas décadas de 1930 e 1940. Agora, essa herança ganha nova vida à mesa.

O circuito seguiu até o domingo (18/01/2026) e teve objetivos claros: impulsionar a gastronomia local, valorizar a história da cidade, estimular o turismo e apresentar a moradores e visitantes novas possibilidades da culinária à base da laranja. A proposta deu tão certo que o evento já tem fu-

turo garantido. A partir do próximo ano, passará a integrar o calendário oficial do município. “Embora não tenhamos mais grandes plantações de laranja na cidade, ela segue presente no nosso brasão e na nossa identidade. Resgatamos um passado em que fomos a maior exportadora mundial dessa fruta, que, além de deliciosa, pode ser explorada de muitas formas no cardápio — da entrada ao prato principal, da sobremesa ao drink”, destacou o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Renda, Mário Lopes. “Isso impulsiona a geração de renda, fortalece pequenos empreendedores que produzem chá, geléia e outros derivados, e cria novas conexões com os restaurantes. Esse circuito veio para ficar.”

Além de movimentar o setor, o evento deixa um



legado criativo. Os restaurantes participantes incorporam novos pratos ao cardápio, como o hambúrguer suíno de pernil Duroc, conhecido pela gordura entremeada que garante suculência e sabor intenso, servido com maionese de mel e laranja. A receita é criação do Restaurante Brazza Smoke House, em Nova Iguaçu.

PREFEITURA DE NOVA IGUAÇU CONCEDE MEDALHAS DE MÉRITO CULTURAL IGUAÇUANO EM CELEBRAÇÃO AOS 193 ANOS DO MUNICÍPIO

A Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e da Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG), realizou, na noite da quinta-feira (15/01/2026), a cerimônia de entrega das Medalhas e Diplomas de Mérito Cultural Iguaçuano. O evento aconteceu no Complexo Cultural Mário Marques – Teatro Sylvio Monteiro e integra a programação oficial de comemoração pelos 193 anos da cidade. Nesta edição, duas personalidades e uma instituição foram homenageadas em reconhecimento às suas contribuições para a valorização, preservação e difusão da cultura iguaçuana. Receberam a honraria o arqueólogo Ondemar Ferreira Dias Júnior, representado por William Cruz, diretor do Instituto de Arqueologia Brasileira (IAB); o professor e compositor Sérgio Fonseca; e o Ilê Axé Omiojaurô, terreiro fundado por Mãe Beata de Iemanjá, referência cultural e religiosa no município.

Durante a cerimônia, o secretário municipal de Cultura, Marcus Monteiro, destacou a força cultural do município. “Nova Iguaçu é uma referência cultural. Temos talentos reconhecidos mundialmente e uma cultura tão forte que irradia para toda a Região Metropolitana. Nossa cidade pulsa uma diversidade cultural rica, construída por uma gente extremamente talentosa”, afirmou.

O compositor Sérgio Fonseca agradeceu pelo reconhecimento e destacou a importância do reencontro com pessoas que constroem a cultura da cidade. “Só tenho a agradecer por esse reconhecimento e pela oportunidade de rever tantas pessoas envolvidas e comprometidas com a cultura de Nova Iguaçu”, afirmou.

Por motivos de saúde, o arqueólogo Ondemar Ferreira Dias Júnior não pôde comparecer à cerimônia. Representando-o, William Cruz destacou



a trajetória do homenageado e sua contribuição pioneira para a arqueologia no município, lembrando a fundação do Instituto de Arqueologia Brasileira na década de 1960 e a relevância do acervo histórico acumulado ao longo de mais de seis décadas.

Representando o Ilê Axé Omiojaurô, o babalorixá Adailton Moreira Costa ressaltou o significado da honraria. “Sou filho biológico de Mãe Beata e recebo esse mérito com muita honra. Essa medalha representa a legitimidade das tradições de matrizes africanas como legado cultural, político e identitário para Nova Iguaçu. Antes da religiosidade, desenvolvemos cultura e fazemos o bem para o povo. Nova Iguaçu é o nosso território”, afirmou.

A cerimônia contou com a presença de diversas autoridades, entre elas a vice-prefeita e secretária municipal da Mulher, doutora Roberta; o presidente da Fenig, Miguel Ribeiro; o vereador Rogério do Pneu; o presidente do Instituto Histórico e Geográfico de Nova Iguaçu (IHGNI), Dr. José Luiz Teixeira; e o professor da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Otair Fernandes de Oliveira, além de representantes da sociedade civil. As comemorações pelos 193 anos de Nova Iguaçu continuaram ao longo do mês de janeiro, com a realização do tradicional Baile Beneficente, marcado para o dia 22 de janeiro, e da Corrida e Caminhada de Aniversário da cidade, programada para o dia 24, além da missa solene realizada na manhã da quinta-feira (15/01/2026).



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 Metabologia
- ✓ 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

MOSTRA COM OBRAS DE ALEIJADINHO TEM VISITAÇÃO PRORROGADA ATÉ 31 DE MARÇO EM NOVA IGUAÇU

Quem ainda não visitou a exposição “Arte & Devoção – A Escultura Religiosa no Brasil Colonial” ganhou mais tempo para conhecer um dos maiores acervos de arte sacra já apresentados no país. Diante do sucesso de público, a mostra segue em cartaz até o dia 31 de março, no Complexo Cultural Mário Marques. A entrada é gratuita, com visitação de terça a sábado, das 10h às 17h.

Considerada uma das maiores exposições de arte sacra realizadas no Brasil nas últimas décadas, a mostra reúne mais de 350 peças brasileiras, portuguesas e espanholas, produzidas entre os

séculos XVI e XIX. Entre os destaques estão seis obras inéditas de Antônio Francisco Lisboa, o Aleijadinho, maior nome do barroco brasileiro. Desde a abertura, em novembro de 2025, mais de 2.300 pessoas já passaram pelo espaço.

As peças pertencem a coleções particulares e incluem esculturas eruditas e populares dos períodos colonial e imperial, revelando a riqueza e a diversidade da arte religiosa no país.

Para o secretário municipal de Cultura e curador da mostra, Marcus Monteiro, a prorrogação reforça o papel de Nova Iguaçu no cenário cultural.

“A grande adesão do público confirma a relevância da exposição e mostra que Nova Iguaçu está preparada para receber mostras de alcance nacional e internacional. A prorrogação garante que mais pessoas tenham acesso a esse patrimônio histórico e artístico”, destacou.

Entre as obras mais emblemáticas estão a imagem de Nossa Senhora do Carmo, em madeira entalhada, atribuída a Aleijadinho e datada do século XVIII, e a imagem de São Pedro, em pedra de Ançã, atribuída a Diogo



Pires, o Moço, considerada a mais antiga escultura sacra do santo existente no Brasil.

A mostra também reúne obras atribuídas a mestres como Francisco Vieira Servas, Mestre Valentim, Mestre de Angra, Simão da Cunha, Pedro da Cunha, Mestre de Sabará, Francisco Xavier de Brito, Mestre de Iguassú, Veiga Valle e Mestre Piranga.

A exposição é realizada pela Casa do Conhecimento, com patrocínio da Prefeitura de Nova Iguaçu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e da Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG).



RECÉM-NASCIDOS ENTRAM NO CLIMA DE CARNAVAL E TRANSFORMAM MATERNIDADE EM CENÁRIO DE ALEGRIA E AFETO

O espírito do Carnaval tomou conta do Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões na quarta-feira (11/02/2026). Em meio aos primeiros choros e abraços, recém-nascidos participaram de um ensaio fotográfico temático que levou cor, fantasia e ainda mais emoção ao momento mais especial da vida de uma família: o nascimento de um filho.

Vestidos com roupinhas inspiradas na maior festa popular do país, os bebês foram fotografados em um estúdio especialmente preparado para a ocasião. Ao lado deles, as mães acompanharam cada detalhe, registrando sorrisos, olhares e os primeiros instantes de uma nova história.

A iniciativa faz parte dos projetos de humanização do hospital, que semanalmente proporciona às famílias a oportunidade de eternizar os primeiros dias de vida dos seus filhos. Em datas co-

memorativas, o cenário ganha um toque especial, reforçando a proposta de transformar cuidado em carinho e atendimento em experiência. Em 2025, 480 bebês já participaram do projeto.

Para o diretor-geral da unidade, Adriano Pereira, a proposta vai além da fotografia. “O nascimento já é um momento único. O ensaio newborn é uma forma de eternizar esse início com ainda mais



panhada de perto pela mãe e pela avó, Andreia Fernandes, de 55, que registrou tudo com entusiasmo e compartilhou as imagens com toda a família.

“A nossa família ama Carnaval, então viver isso no dia em que ela nasceu foi emocionante demais. Foi uma alegria em dobro. Agora temos mais uma para curtir essa festa com a gente. Está todo mundo apaixonado”, contou.

Mais do que fotos, o ensaio deixou uma lembrança carregada de afeto — um primeiro Carnaval que já começa fazendo parte da história de vida desses pequenos iguaçuanos.



significado, criando uma lembrança afetiva que acompanhará essas famílias para sempre. Quando levamos o clima do Carnaval para dentro da maternidade, espalhamos leveza, alegria e acolhimento.”

Entre os pequenos foliões estava Aylla Maitê, que nasceu nesta quarta-feira (11) e já chegou ao mundo em clima de festa. Segunda filha de Laiane Fernandes, de 21 anos, a bebê foi acom-



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

INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Entenda, identifique e saiba como manejar.

As intolerâncias alimentares são reações adversas do organismo a determinados alimentos ou componentes alimentares. Diferente das alergias alimentares, que envolvem o sistema imunológico, as intolerâncias geralmente são causadas por problemas digestivos.

As intolerâncias mais comuns que avaliamos no consultório são:

- Intolerância à lactose:

O organismo não possui enzima lactase suficiente para digerir o açúcar encontrado no leite e seus derivados.

Isso pode levar a sintomas como inchaço, diarreia e dor abdominal após o consumo de laticínios.

- Intolerância ao glúten:

Que não deve ser confundida com a doença celíaca, uma condição autoimune.

Pessoas com intolerância ao glúten, mas que não têm doença celíaca, podem ter sintomas gastrointestinais ao consumir trigo, centeio e cevada.

- Intolerância ao consumo de alimentos ricos em rafinose:

A rafinose é um oligossacarídeo encontrado em alimentos como feijão, brócolis, couve de Bruxelas, couve-flor e repolho.

Algumas pessoas têm dificuldade em digerir a rafinose devido à falta de uma enzima específica chamada alfa-galactosidase em seu sistema digestivo.

A ausência dessa enzima impede que a rafinose seja completamente digerida no intestino delgado, levando à fermentação pelas bactérias no intestino grosso, o que pode causar sintomas como gases, inchaço e desconforto abdominal.

Quais são os sintomas?

Os sintomas de intolerâncias alimentares podem variar de leves a severos e geralmente aparecem algumas horas após o consumo do alimento problemático.



Além dos sintomas gastrointestinais, podem incluir dor de cabeça, fadiga e irritabilidade.

Como amenizar os desconfortos?

Para amenizar os desconfortos trazidos por esses alimentos, além da melhora das causas como a adequação do plano alimentar, a utilização de enzimas digestivas pode ajudar a corrigir o desequilíbrio ocasionado pelo consumo desses alimentos.



Assim a utilização de enzimas combinadas não só podem amenizar os sintomas gastrointestinais como também ajudar a corrigir as alterações do sistema digestivo.

Veja uma combinação interessante que pode ajudar seu paciente:

- Lactase para leite e derivados
- Protease para glúten
- Alfa-galactosidase para alimentos ricos em rafinose

Diagnóstico

O diagnóstico de intolerâncias alimentares pode ser complicado, muitas vezes exigindo a eliminação sistemática de alimentos suspeitos e a observação de sintomas.

Além disso, as intolerâncias podem ser combinadas, o que dificulta o diagnóstico preciso.

Assim, é sempre recomendável a consulta a um profissional de saúde, como um médico ou nutricionista, para obter orientação adequada.



Tratamento e Manejo

Principais alimentos a evitar e alternativas:

- Lactose (açúcar do leite)
- Evitar leite, queijos, iogurtes, manteiga, cremes.

Alternativas: Leites vegetais (amêndoas, arroz), produtos "zero lactose", iogurtes de soja, suplementos de enzima lactase.

Glúten (proteína)

Evitar trigo, cevada, centeio, malte, pães, bolos, massas, biscoitos industrializados.

Alternativas: Milho, arroz, arroz, batata, polvilho, farinha de amêndoa, quinua, produtos com selo "sem glúten".

Rafinose (oligossacarídeo/fermentação)

Evitar feijões, lentilhas, soja, repolho, brócolis, couve-flor, couve de bruxelas, aspargos.

Dica: Deixar grãos de molho por longo período ou usar enzimas específicas pode reduzir o incômodo.

Estratégias adicionais

Dieta de Eliminação:

Retirar os alimentos e reintroduzir gradualmente

para identificar o nível de tolerância, idealmente com nutricionista.

Saúde Intestinal:

O glúten em celíacos danifica o intestino, o que pode piorar a digestão de lactose. Probióticos podem ser recomendados.

Suplementos de enzimas digestivas realmente funcionam?

Sinais de que nosso paciente pode precisar de enzimas digestivas:

1. Paciente idoso
2. Estresse crônico
3. Deficiências nutricionais com dieta de

qualidade e descartadas doenças importantes

4. Sensação de distensão abdominal, lentidão digestiva após a refeição
5. Exames de fezes com perfil de digestibilidade alterado

Atenção

Não é recomendável usar enzima digestiva sem acompanhamento profissional para que ela não mascare uma condição ou retarde o tratamento adequado.

Além disso, ela nunca deve ser usada para compensar uma dieta de má qualidade ou volume exagerado.



ESCRITO POR:

Dr.ª Sonia Fernandes

Nutricionista
CRN 89100149

Para maiores informações e consultas:

Tel: 21 96498-1786

email: sfpdias@gmail.com

Instagram: soniafernandesnutri

PASCHOAL MARTINO
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!

NOSSOS EXAMES

BIOQUÍMICA	URINA
HEMATOLOGIA	FEZES
HORMONAIS	ANATOMIA
IMUNOLÓGICOS	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

CASSI | grupo caberj | gama | GEAP | Mediservice | JATUMAR | Unimed f.b



PSIQUIATRIA EM FOCO: DESAFIOS ATUAIS DA SAÚDE MENTAL NO BRASIL EM 2026

O mês de fevereiro tradicionalmente marca o início efetivo das atividades acadêmicas, profissionais e institucionais no país. Após o período de recesso e do Carnaval, observa-se um aumento significativo na procura por atendimentos em saúde mental, especialmente por quadros de ansiedade, depressão, transtornos relacionados ao estresse e recaídas em transtornos por uso de substâncias.

Em 2026, a Psiquiatria brasileira enfrenta um cenário de grandes transformações, com debates importantes sobre acesso ao tratamento, organização da rede assistencial e estratégias de cuidado em longo prazo.

A Atenção Primária como Porta de Entrada em Saúde Mental

A crescente demanda por atendimento psiquiátrico no Sistema Único de Saúde (SUS) tem impulsionado iniciativas de fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS). Programas recentes vêm capacitando profissionais da atenção básica para identificação precoce de transtornos mentais leves e moderados, ampliando o acesso ao cuidado e promovendo triagem qualificada para encaminhamento aos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e serviços especializados.

Esse movimento reforça a importância da integração entre clínicos gerais, médicos de família, psicólogos e psiquiatras, especialmente em municípios de médio porte como Nova Iguaçu, onde a demanda é crescente e os recursos especializados nem sempre acompanham a necessidade populacional.

A atuação precoce na APS reduz agravamentos, evita cronificação de quadros e diminui a sobrecarga dos serviços de urgência psiquiátrica.



Redução de Leitos Psiquiátricos e Debate Assistencial

Outro tema em evidência neste início de ano é a discussão sobre a redução de leitos psiquiátricos hospitalares no país nos últimos anos, em consonância com as diretrizes da Reforma Psiquiátrica brasileira.

Embora o fortalecimento da rede extra-hospitalar seja um avanço importante, especialistas alertam para a necessidade de equilíbrio. Casos graves — como surtos psicóticos, episódios maníacos com risco, depressões com ideação suicida ou quadros de abstinência grave — demandam estrutura hospitalar adequada e equipe capacitada. O debate atual não se resume à quantidade de leitos, mas à organização eficiente da rede: internação quando necessária, cuidado comunitário contínuo e acompanhamento longitudinal.

Saúde Mental Pós-Crise: Efeitos Tardios

Estudos internacionais publicados recentemente indicam que transtornos mentais relacionados a eventos traumáticos — como desastres naturais, crises sanitárias ou situações socioeconômicas adversas — podem apresentar aumento tardio de prevalência, anos após o evento inicial. Isso reforça a necessidade de vigilância contínua, acompanhamento de longo prazo e políticas públicas sustentadas, especialmente em regiões que enfrentaram impacto socioeconômico relevante nos últimos anos.

Para o psiquiatra clínico, significa manter atenção a sintomas persistentes ou tardios de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade generalizada.

Uso de Substâncias na Adolescência e Risco de Psicose

Outro ponto de destaque em 2026 é o crescente corpo de evidências associando o uso precoce de cannabis ao aumento do risco de transtornos psicóticos na vida adulta.

A adolescência é período crítico de neurodesenvolvimento, e a exposição a substâncias psicoativas pode interferir na maturação cerebral. A abordagem preventiva, o diálogo com famílias e a educação em saúde tornam-se ferramentas essenciais na prática psiquiátrica e na atuação multiprofissional.

O acompanhamento de jovens com histórico de uso frequente deve incluir monitoramento de sintomas prodromáticos e intervenções precoces quando indicadas.

Fevereiro: Mês Estratégico para a Prevenção

Com a retomada das atividades escolares e profissionais, fevereiro representa momento estratégico para ações de conscientização, campanhas educativas e fortalecimento do autocuidado.

Entre os sinais de alerta que merecem atenção clínica destacam-se:

- Alterações persistentes de sono e apetite



- Irritabilidade ou isolamento social
 - Queda no desempenho acadêmico ou profissional
 - Ideação suicida ou desesperança
 - Uso abusivo de álcool ou outras substâncias
- A identificação precoce e o encaminhamento adequado são determinantes para melhores desfechos.

Conclusão

A Psiquiatria brasileira inicia 2026 diante de desafios estruturais e científicos relevantes. A ampliação do cuidado na Atenção Primária, o debate

sobre leitos hospitalares, as novas evidências sobre efeitos tardios de traumas e os riscos associados ao uso precoce de substâncias exigem atualização constante e atuação integrada. Para a comunidade médica de Nova Iguaçu, o momento é de fortalecimento da rede local, valorização da atuação multiprofissional e reafirmação do compromisso com o cuidado humanizado e baseado em evidências.

A saúde mental não pode ser tratada como tema secundário: ela é eixo central da qualidade de vida, da produtividade e da dignidade humana.

Fontes

- **Ministério da Saúde – Diretrizes da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**
- **Publicações recentes sobre saúde mental pós-desastre – Harvard Review of Psychiatry (2026)**
- **Estudos internacionais sobre cannabis e risco de psicose – 2025/2026**
- **Dados públicos do Sistema Único de Saúde (SUS) sobre estrutura hospitalar**



TEXTO SUGERIDO 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

Temporada de Crédito

Linhas de Crédito Pessoal e Capital de Giro com taxas especiais a partir de

1,79% a.m.

para tirar planos do papel e organizar suas finanças com mais tranquilidade!

euescolhounicred.com.br

    @unicredportoalegre

*Crédito sujeito a análise



UNICRED 
PORTO ALEGRE
O VALOR
DE QUEM CUIDA

FIBROMIALGIA, SONO E UM NOVO PASSO NO TRATAMENTO



A fibromialgia é uma condição que vai muito além da dor. Quem convive com a doença costuma relatar sono ruim, cansaço constante, dificuldade de concentração e piora do humor. Não por acaso, muitos especialistas dizem que, na fibromialgia, dormir mal piora a dor — e sentir mais dor piora ainda mais o sono, criando um ciclo difícil de quebrar. Em agosto de 2025, a agência reguladora de medicamentos dos Estados Unidos — a Food

and Drug Administration — aprovou uma nova forma de uso da ciclobenzaprina, um medicamento já conhecido, para o tratamento da fibromialgia em adultos. Trata-se de uma apresentação sublingual, usada à noite, desenvolvida especificamente para atuar no sono não reparador, um dos principais problemas desses pacientes.

Esse avanço chama atenção porque reforça uma ideia cada vez mais aceita: tratar o sono é

parte fundamental do tratamento da fibromialgia, e não apenas um detalhe secundário.

Por que o sono é tão importante na fibromialgia?

Estudos mostram que a maioria das pessoas com fibromialgia dorme mal. O sono costuma ser leve, interrompido e pouco restaurador. Quando isso acontece, o cérebro fica mais sensível à dor no dia seguinte, o corpo se recupera pior e a fadiga aumenta.

Ou seja, não é só a dor que tira o sono — o sono ruim também aumenta a dor.

E no Brasil, como isso pode ajudar nossos pacientes?

A nova apresentação aprovada nos Estados Unidos ainda não está disponível no Brasil. No entanto, a ciclobenzaprina já é usada há muitos anos no nosso país, principalmente como relaxante muscular.

Na prática clínica, alguns médicos já utilizam doses baixas de ciclobenzaprina à noite, de forma individualizada, com o objetivo de melhorar a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. Quando o sono melhora, muitos relatam menos dor, menos cansaço e melhor disposição durante o dia.



É importante reforçar que esse uso deve ser sempre orientado por médico, com cuidado especial em idosos, por causa de efeitos como sonolência excessiva, boca seca e risco de quedas.

Uma alternativa a remédios mais problemáticos para o sono muitos pacientes com dor crônica acabam usando, por longos períodos, medicamentos como:

- calmantes da família dos benzodiazepínicos,
- indutores do sono como zolpidem,
- ou até alguns antipsicóticos usados apenas “para dormir”.

Esses remédios podem causar dependência, confusão mental, quedas e prejuízo de memória, especialmente em pessoas mais

velhas. Por isso, a ciclobenzaprina, em dose baixa e bem indicada, pode ser considerada uma alternativa mais segura em alguns casos, sempre dentro de um plano de tratamento global.

A mensagem principal

O grande ensinamento dessa nova aprovação internacional é claro:

- cuidar do sono é cuidar da dor.

Na fibromialgia e em outras dores crônicas, melhorar o sono pode significar

menos sofrimento, mais qualidade de vida e melhor funcionamento no dia a dia.

O tratamento ideal continua sendo individualizado, combinando orientação médica, mudanças de hábitos, atividade física adequada e, quando necessário, medicação bem escolhida.



Referências: (Vancouver – seleção essencial)
Moldofsky H, Harris HW, Archambault WT, Kwong T, Lederman S. Effects of bedtime very low dose cyclobenzaprine on symptoms and sleep physiology in patients with fibromyalgia syndrome. J Rheumatol. 2011;38(12):2653–2663.

Lederman S, Arnold LM, Vaughn B, Kelley M, Sullivan GM. Efficacy and safety of sublingual cyclobenzaprine for the treatment of fibromyalgia. Arthritis Care Res (Hoboken). 2023;75(11):2359–2368.



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**

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



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

DOENÇA DE ALZHEIMER NA BAIXADA FLUMINENSE: DESAFIOS DO DIAGNÓSTICO PRECOCE E DO CUIDADO CONTINUADO

O envelhecimento populacional é uma realidade de crescente no Brasil e também na Baixada Fluminense. Em municípios como Nova Iguaçu, observa-se aumento progressivo da população acima de 60 anos, o que traz à prática médica um desafio cada vez mais frequente: o diagnóstico e manejo da Doença de Alzheimer.

Trata-se da principal causa de demência no mundo, responsável por cerca de 60% a 70% dos casos. Mais do que uma condição neurológica, é uma doença de impacto familiar, social e econômico significativo — especialmente em regiões onde a rede de apoio é limitada.

Envelhecimento e Vulnerabilidade Regional

A Baixada Fluminense apresenta características socioeconômicas que influenciam diretamente o cuidado ao idoso:

- Baixa escolaridade média em parte da população idosa (fator associado à menor reserva cognitiva);
- Acesso irregular a serviços especializados;
- Dependência do sistema público de saúde;
- Sobrecarga familiar no cuidado domiciliar.

Esses fatores contribuem para diagnósticos frequentemente tardios, quando o comprometimento funcional já está estabelecido.

O Papel da Atenção Primária e do Clínico Geral Na prática cotidiana, os primeiros sinais costumam ser sutis:

- Esquecimentos progressivos de fatos recentes;
- Repetição de perguntas;
- Dificuldade para lidar com finanças;
- Alterações comportamentais leves.



A diferenciação entre envelhecimento fisiológico e declínio cognitivo patológico é fundamental. Instrumentos simples como MEEM (Mini-Exame do Estado Mental) ou testes de fluência verbal podem ser aplicados na própria consulta ambulatorial.

O diagnóstico precoce permite:

- Início oportuno de terapêutica específica;
- Planejamento familiar;
- Controle rigoroso de comorbidades cardiovasculares;
- Intervenções não farmacológicas.

Tratamento: Realidade e Perspectivas

Embora ainda não exista cura, há evidências robustas de que abordagem multidisciplinar retarda progressão funcional.

As estratégias incluem:

- Inibidores da acetilcolinesterase nos estágios iniciais e moderados;
- Controle de hipertensão, diabetes e dislipidemia;
- Estimulação cognitiva regular;
- Atividade física supervisionada;
- Orientação estruturada aos cuidadores.

Na Baixada, a dificuldade maior não é apenas prescrever, mas garantir seguimento contínuo e adesão ao tratamento.

Impacto Familiar e Saúde Mental do Cuidador

Um ponto crítico na realidade regional é o desgaste emocional dos familiares, frequentemente mulheres da própria família, que assumem o papel de cuidadoras sem preparo formal.

Observa-se aumento de:

- Sintomas depressivos;
- Ansiedade;
- Esgotamento físico;
- Comprometimento da renda familiar.

O médico precisa ampliar o olhar: tratar o paciente e acolher o cuidador.

A Importância do Diagnóstico em Fase Inicial

Estudos apontam que intervenções precoces estão associadas a melhor prognóstico funcional.



Em cidades como Nova Iguaçu, fortalecer protocolos de triagem na atenção primária pode reduzir o número de pacientes diagnosticados apenas em fases avançadas.

A recomendação prática para os colegas médicos da região é clara:

- Avaliar cognição anualmente em pacientes acima de 65 anos;
- Investigar queixas de memória mesmo quando atribuídas ao "estresse";
- Encaminhar precocemente ao neurologista ou geriatra quando necessário;
- Trabalhar de forma integrada com assistência social.

Conclusão

A Doença de Alzheimer é um dos maiores desafios médicos da atualidade — e na Baixada Fluminense esse desafio ganha contornos ainda mais complexos devido às vulnerabilidades sociais e estruturais.

Cabe à comunidade médica regional assumir protagonismo no diagnóstico precoce, na educação da população e na organização de redes de cuidado. Mais do que tratar a demência, é preciso construir um modelo de assistência que preserve dignidade, autonomia e qualidade de vida.

Fontes/Referência:

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG); Ministério da Saúde; Organização Mundial da Saúde (OMS).

ESPECIALIDADES:

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



3742-2264 / 96913-1313

EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806

@INSTITUTONOVANEURO WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR



PERSPECTIVAS ECONÔMICAS PARA 2026.

Caros amigos, o ano de 2026, por ser um ano de eleições presidenciais, promete muita volatilidade não apenas no mercado de renda variável, mas também no cenário político nacional e internacional.

Durante o ano de 2025 o presidente Donald Trump não conseguiu acabar com a guerra da Ucrânia, mas impôs um tarifaço que abalou a estrutura comercial global. A previsão para 2026 é que o governo americano continue a impor tarifas a quaisquer países. Agindo pela política da conveniência e interesse (interesse americano lógico). Visando sempre uma lógica de obter vantagens antes mesmo de sentar para negociar. No último ano as tarifas do Trump não surtiram muito efeito no Brasil, que conseguiu agir rapidamente buscando novos parceiros comerciais. Na verdade a ausência do nosso café acabou por ajudar a impulsionar a inflação por lá.

No cenário doméstico a previsão é que o PIB de 2026 se mantenha entre 1,6% e 1,8%. E que o dólar encerre o ano entre R\$ 5,50 e R\$ 5,60, já incluída a esperada volatilidade em ano de eleições presidenciais. Sim nós erramos, no último ano a previsão é que o dólar encerra-se o ano em R\$ 6,00. Nos perdoe, economistas também falham. Mas por falar no escrutínio eleitoral, as ações de empresas estatais federais devem sofrer bastante instabilidade esse ano. Dentre as quais, podemos citar: Petrobras (PETR3, PETR4);



Banco do Brasil (BBAS3); Axia Energia antiga Eletrobrás (AXIA3); BB Seguridade (BBSE3) e Caixa Seguridade (CXSE3). É importante mencionar que embora privatizada, o governo continua com forte influência no Conselho de Administração da Axia Energia (antiga Eletrobrás).

E ao lembrarmos da nossa querida B3, durante o mês de janeiro a Bolsa já bateu o recorde histórico de 178 mil pontos. No jargão do mercado é "touro de ouro". Mas esse resultado é impulsionado principalmente pelo investidor externo, que busca um mercado um pouco mais estável (previsível) para investir, tendo em vista o conturbado e pouco atraente cenário de investimentos global. Mesmo assim, a previsão é que os fluxos estrangeiros continuem ao longo de 2026, pressionando a taxa de câmbio para baixo. Entretanto o governo brasileiro continua gastando muito. Mas estamos em ano eleitoral. Ajuste fiscal? Nem pensar.

Prezado leitor, vamos enfrentar mais um ano difícil, com certeza virão muitas Fake News para ambos os lados. Vamos evitar brigas e discussões, afinal também teremos Copa do Mundo.

Mamma mia: Let's go again!

Um abraço e até o próximo artigo.

Referências Eletrônicas:

- www.investnews.com.br;
- www.tradeview.com;
- 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 – COMO FORNECER LAUDO AO SEU PACIENTE (4º Capítulo)

Por vezes o não preenchimento correto dos atestados de encaminhamento às Perícias Médicas da Previdência Social (atestados que não observam o parágrafo único do art. 3º, da Resolução CFM n. 1.658/2002) justifica, em boa parte, o elevado índice de discordâncias existentes entre Peritos Médicos Federais e outros médicos, especialmente no que tange ao tempo de repouso necessário para o trabalhador nos casos que envolvem a concessão do auxílio-doença. Para ressaltar a enorme importância do correto preenchimento dos atestados de encaminhamento às perícias do INSS, seja pelo Médico Assistente (que é aquele que assiste o paciente/trabalhador em sua doença, ex.: ortopedista, psiquiatra, etc.), seja pelo Médico do Trabalho, transcrevo a íntegra do parágrafo único do art. 3º, da Resolução CFM n. 1.658/2002, que estabelece exatamente como esse atestado de encaminhamento às Perícias Médicas da Previdência Social deve ser:

Quando o atestado for solicitado pelo paciente ou seu representante legal para fins de perícia médi-



ca deverá observar:

- I o diagnóstico;*
- II os resultados dos exames complementares;*
- III a conduta terapêutica;*
- IV o prognóstico;*
- V as consequências à saúde do paciente;*
- VI provável tempo de repouso estimado necessário para a sua recuperação, que complementarmente o parecer fundamentado do médico perito, a quem cabe legalmente a decisão do benefício previdenciário, tais como: aposentadoria, invalidez definitiva, readaptação;*
- VII registrar os dados de maneira legível;*

VIII identificar-se como emissor, mediante assinatura e carimbo ou número de registro no Conselho Regional de Medicina.

A simples observância de todos esses itens pelo médico emissor do atestado de encaminhamento às Perícias Médicas da Previdência Social já é capaz de reduzir o número de casos de "limbo" em uma empresa. E o motivo é simples: se a mais frequente situação de ocorrência do "limbo" ocorre quando o Perito Médico Federal e outros médicos divergem entre si em seus respectivos pareceres, um melhor detalhamento do atestado (nos termos da aludida Resolução CFM n. 1.658/2002) já diminui em algum grau a possibilidade de divergência destes pareceres.

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

KnowHow
consultoria

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

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

Médico Responsável:

Dr. José Roberto Pinto Barbosa

CRM: 52.33870-2 | RQE: 20636

☎ +55 21 99707-0905

✉ jrbarbosa@knowhowconsultoria.com.br

COMO ACELERAR O CRESCIMENTO CAPILAR

O crescimento capilar é um processo biológico que depende de fatores genéticos, hormonais, nutricionais e do estado geral de saúde do indivíduo. Embora não seja possível alterar completamente a velocidade natural de crescimento dos fios, algumas estratégias podem otimizar o funcionamento dos folículos capilares e favorecer um crescimento mais saudável e eficiente.

1. Alimentação e Nutrição Adequadas

Uma alimentação equilibrada é essencial para o crescimento capilar. Proteínas são fundamentais para a formação da queratina, principal componente do fio. Além disso, nutrientes como ferro, zinco, biotina, vitamina D, vitaminas do complexo B e ômega-3 participam diretamente do metabolismo folicular. Deficiências nutricionais podem levar ao enfraquecimento dos fios e à redução do crescimento.

2. Saúde do Couro Cabeludo

O couro cabeludo saudável é indispensável para o crescimento adequado dos cabelos. Doenças como dermatite seborreica, psoríase e foliculite podem comprometer os folículos. A higienização adequada, com shampoos específicos para cada tipo de couro cabeludo, ajuda a remover oleosidade excessiva e resíduos que dificultam o crescimento dos fios.

3. Estímulos Tópicos

O uso de produtos tópicos pode acelerar o crescimento capilar ao estimular a circulação local e prolongar a fase anágena. O minoxidil tópico é o tratamento mais utilizado, pois aumenta o fluxo sanguíneo no couro cabeludo e melhora a nutrição dos folículos. Outras substâncias, como cafeína, melatonina e peptídeos, também apresentam benefícios no estímulo ao crescimento.

4. Tratamentos Oraís

Em alguns casos, medicamentos e suplementos orais podem ser indicados para potencializar o crescimento capilar. A suplementação vitamínica deve ser realizada apenas quando houver deficiência comprovada. O minoxidil oral, em doses baixas, tem sido utilizado sob supervisão médica como alternativa ao uso tópico.



Saúde do Couro Cabeludo

5. Procedimentos Estéticos

Procedimentos como microagulhamento, mesoterapia capilar e plasma rico em plaquetas (PRP) auxiliam na ativação dos folículos e na liberação de fatores de crescimento, contribuindo para fios mais fortes e crescimento acelerado.

6. Hábitos de Vida Saudáveis

Reduzir o estresse, dormir bem e evitar hábitos prejudiciais, como tabagismo e uso excessivo de químicas capilares, são medidas fundamentais para manter o ciclo capilar equilibrado.

Conclusão

A aceleração do crescimento capilar depende da associação entre cuidados nutricionais, tratamentos tópicos e, quando necessário, terapias orais ou procedimentos especializados. A avaliação pro-

fissional é essencial para identificar as necessidades individuais e garantir resultados eficazes e seguros.



Estímulos Tópicos



Tratamentos Oraís



ESCRITO POR:

Dr. Arthur Duarte Barbosa

Médico

Tel: 21 96887-3450

email: arthurduartebarbosa@gmail.com

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO

Dra. Cláudia Correia da Silva	01/03	Dra. Juliana Couto Arruda M. de Almeida	19/03
Dr. Thiago Costa Silva	02/03	Dra. Marlene Martins de Pinho	20/03
Dr. Alex Serpa Biazucci	03/03	Dra. Fatima Helena Berce Magalhães	21/03
Dr. Francisco Sávio Rosa de Carvalho	03/03	Dr. Luiz Eduardo Rodrigues de Almeida	22/03
Dra. Rosângela Almeida Peixoto Berçot	03/03	Dr. Paulo Roberto de Oliveira Melo	22/03
Dra. Rafaela da Silveira Reis	06/03	Dr. Sinval César Machado	23/03
Dra. Rosane Cerqueira Matheus	06/03	Dr. Jaime Augusto Ferreira Guedes	24/03
Dr. José Luiz Salgado Vianna	07/03	Dra. Marcelle Mourão Leal	24/03
Dr. Alexandre de Figueiredo Queiroz	08/03	Dr. Vanilson de Oliveira Lemos	24/03
Dra. Roberta da Fonseca Correadeira	08/03	Dr. José Marinho Feijó	25/03
Dr. José Valente Ferreira	09/03	Dra. Lilian Brauns Teixeira	25/03
Dra. Kivia Santos Nunes Azevedo	09/03	Dr. Claudio Fernando Errico	26/03
Dr. Octavio Pavan Rodrigues de Paula	09/03	Dr. Geraldo César da Silva Lopes	27/03
Dra. Denise Vaz Garcia	11/03	Dra. Roberta Gonçalves Ribeiro de Souza	27/03
Dra. Sonia Regina Reis Zimbaro	11/03	Dr. Sergio Kanetomi Arume	28/03
Dr. Arlindo Duarte Figueiredo	12/03	Dr. João de Souza Gaspar	28/03
Dr. Alexandre Braga Rafael	13/03	Dr. Marcelo Couto Amaro da Silva	29/03
Dra. Thaísa Barbosa da Silva	14/03	Dra. Mônica Duarte da Cunha	30/03
Dra. Adriana Carvalho Ribeiro	15/03	Dr. Domingos Motta Monteiro	31/03
Dr. Dirceu Crispi Filho	15/03	Dra. Ignez Regina dos Santos M. Mendonça	31/03
Dr. Mauro Farto Fernandes	15/03	Dr. Luiz Sergio Araújo da Silva	31/03
Dr. Cássio Porto Ferreira	17/03		
Dr. Anderson de Oliveira Martins	18/03		



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) 96421-1011

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



Casa de Saúde
Nossa Senhora de
Fátima

Modernização Tecnológica de Ponta

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



EDUCAÇÃO PERMANENTE

***Treinamento
contínuo da equipe
multiprofissional**



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



HOSPITAL DE CLÍNICAS ANTÔNIO PAULINO
PRONIL

PRONIL • HOSPITAL DE CLÍNICAS

ANTÔNIO PAULINO

Excelência em UTI de Adultos



TOMOGRAFIA
COMPUTADORIZADA
MULTISLICE 64 CANAIS

Unimed

CONVÊNIOS

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

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

Aceitamos Cartões



Diretor Técnico
Dr. José Valente Ferreira
CRM 52.01924-0