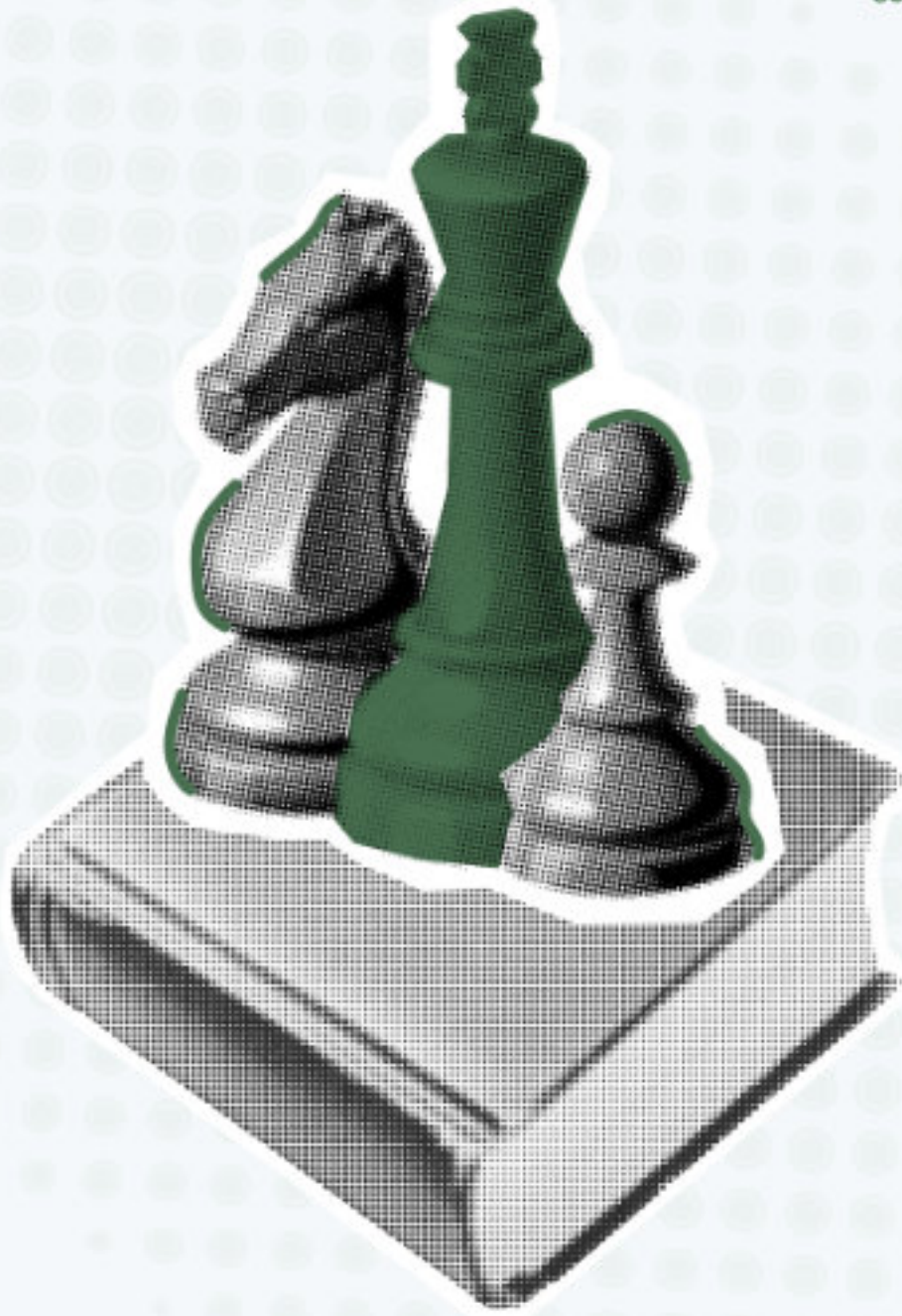


NOVAS ESCOLHAS E NOVOS CICLOS

Com a palavra, p. 4 e 5



REVISTA

amni

Número **158** Ano **16**

Junho de 2026

Venda Proibida



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



Consulte as nossas
Unidades



Acesse o nosso site!

www.elielfigueiredo.com.br



Central de Atendimento

(21) 2450-8200



Scaneie
o QR Code
e saiba mais!



Nesta Edição

Olá, caros leitores. Tudo bem com vocês?

O mês de junho foi marcado pelo início da Copa do Mundo. E haja coração para conseguir acompanhar os jogos do Brasil. Coração acelerado, respiração ofegante, mãos geladas e qualquer lance pode provocar uma explosão de alegria — ou um susto daqueles. Em tempos de Copa e grandes competições, as emoções entram em campo junto com os jogadores. Torcer faz parte da nossa cultura e é uma das formas mais bonitas de celebrar a paixão pelo esporte. Reunir a família, encontrar os amigos e vibrar a cada gol são momentos que criam memórias e fortalecem laços.

Mas, assim como os atletas precisam estar preparados para os desafios da partida, nosso coração também merece atenção. Afinal, ele é quem acompanha cada emoção do início ao apito final. A boa notícia é que não é preciso abrir mão da diversão para cuidar da saúde. Pequenas atitudes fazem toda a diferença: manter uma alimentação equilibrada, não exagerar nas bebidas alcoólicas, respeitar os horários de descanso e manter os exames em dia. Para quem já possui alguma condição cardíaca, seguir corretamente as orientações médicas é tão importante quanto escalar um bom time.

E vale lembrar: a melhor estratégia não é só para o dia do jogo. Cuidar do coração é um campeonato disputado diariamente, com escolhas que ajudam a garantir mais qualidade de vida, disposição e bem-estar. Então prepare a camisa, reúna a torcida e aproveite cada lance. Que venham os gols, as comemorações e as emoções que fazem do esporte uma festa. E que o seu coração esteja pronto para celebrar todas elas com saúde, tranquilidade e alegria. Porque, no fim das contas, a vitória mais importante é poder continuar torcendo por muitos campeonatos ainda.

Até o mês que vem! E vai, Brasil!

Patrícia 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
VINHOS & PRAZERES	17
PMNI	18
NUTRIÇÃO & SAÚDE	22
PSIQUIATRIA	24
MERCADO/INVESTIMENTOS	26
DIREITO MÉDICO	27
MEDICINA DA DOR	28
ENTRE ROTAS & NEGÓCIOS	29
FISIOTERAPIA	30
TRICOLOGIA	31
SOCIAL AMNI	32

EXPEDIENTE

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

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

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

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

TRÍENIO 2023/2026 - A Casa do médico



Número 158 • Ano 16
Junho de 2026

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

Editora: Patrícia de Paula | MTB 23892/RJ
Diagramação: Ronaldo C. Diniz
Impressão: Color Print Gráfica
Revisão: Paulo Cesar Nunes
Administração: Marco Antônio Bacelar Nunes
Tiragem Mensal: 2.000 exemplares

COM A PALAVRA AMNI

AMNI – 70 ANOS: UMA CASA VIVA SE CONSTRÓI COM PESSOAS

Quando uma instituição completa 70 anos, ela não se mantém viva apenas pela força da sua história.

Ela permanece viva porque existem pessoas que acreditam nela.

A **Associação Médica de Nova Iguaçu** nasceu em 15 de outubro de 1955 do sonho de médicos que entenderam que a união seria sempre o maior patrimônio da classe. Sete décadas depois, esse sonho continua de pé.

Nossa Casa continua de portas abertas.

Continua recebendo médicos, promovendo conhecimento, incentivando o desenvolvimento profissional, fortalecendo parcerias e acreditando que a medicina vai muito além dos consultórios e hospitais.

A AMNI continua viva.

Mas permanecer viva exige muito mais do que vontade.

Nossa sede, construída com o esforço de gerações de médicos, sente os efeitos do tempo. Assim como uma residência precisa de manutenção para continuar acolhendo sua família, nossa Casa também necessita de cuidados, reformas e modernização.

Cada parede da AMNI guarda lembranças.

Cada sala testemunhou encontros que mudaram histórias.

Nosso auditório recebeu centenas de palestras, cursos, debates, assembleias, homenagens e eventos científicos que contribuíram para a formação e atualização de milhares de profissionais.



Hoje, esse mesmo auditório precisa ser renovado para continuar cumprindo sua missão. Porque preservar a nossa Casa não significa apenas conservar um prédio.

Significa preservar um patrimônio da medicina da Baixada Fluminense.

Significa garantir que os médicos de hoje e das próximas gerações continuem encontrando aqui um espaço de aprendizado, convivência e fortalecimento institucional.

É por isso que seguimos fazendo um convite sincero aos nossos associados, empresas parceiras, patrocinadores, empresários, amigos da AMNI e a toda a sociedade da Baixada Fluminense.

Precisamos da participação de todos.

Cada contribuição representa muito mais do que um apoio financeiro.

Representa confiança.

Representa pertencimento.

Representa a certeza de que esta Casa continuará cumprindo sua missão pelos próximos 70 anos.

E a melhor demonstração de que a AMNI continua ativa é olhar para aquilo que estamos construindo.

E também é com enorme satisfação que anunciamos mais uma edição do tradicional **12º Ciclo de Gestão & Marketing da Associação Médica de Nova Iguaçu**, que será realizado, a partir de agosto, em nosso auditório.

Ao longo de onze edições, o Ciclo consolidou-se como um dos principais encontros de capacitação em gestão da região, reunindo empresários, gestores, profissionais liberais, médicos, estudantes e lideranças que acreditam na força do conhecimento como ferramenta de transformação.

Neste ano, abordaremos temas extremamente atuais e necessários para quem deseja enfrentar os desafios do mercado com preparo e visão estratégica:

- **Clima Organizacional** – Como está o clima dentro de nossas empresas em tempos de crise econômica?

- **Planejamento em Tempos de Crise** – A importância e o uso adequado dos Sistemas de Informação.

- **Gestão e Liderança** – Mudanças, novos tempos e os desafios da liderança em períodos de instabilidade.

- **Atendimento Humanizado** – A humanização como diferencial competitivo e ferramenta de fidelização.

- **Redes Sociais** – Estratégias para conquistar, comunicar e fortalecer relacionamentos.



- **Mercado Baixada Fluminense** – A força econômica da nossa região e suas oportunidades.

Mais do que palestras, o 12º Ciclo representa a missão da AMNI de compartilhar conhecimento, estimular o empreendedorismo, fortalecer empresas e contribuir para o desenvolvimento da Baixada Fluminense.

Enquanto reformamos nossa estrutura física, continuamos fortalecendo aquilo que jamais envelhece: nossa capacidade de reunir pessoas em torno do conhecimento.

Porque a verdadeira riqueza de uma instituição não está apenas em suas paredes.

Está nas pessoas que ela inspira.

Outro momento muito importante para nossa Associação acontecerá também em agosto.

No dia **13 de agosto de 2026**, os associados da AMNI participarão da **Eleição para o Triênio 2026/2029**.

Toda instituição sólida se fortalece através da participação de seus associados.

O voto representa muito mais do que uma escolha administrativa.

Representa compromisso com a continuidade da nossa história.

Representa confiança no futuro.

Representa o fortalecimento da democracia dentro da nossa Casa.

Convidamos todos os médicos associados a participarem desse importante momento institucional. Sua presença faz a diferença.

O Edital de Convocação, com todas as informações sobre a eleição, encontra-se publicado na página 08 desta edição da

Revista da Associação Médica de Nova Iguaçu.

A AMNI vive para os médicos.
Mas ela também vive graças aos médicos.
Graças aos parceiros que acreditam em nossa missão.
Graças às empresas que caminham conosco.
Graças aos patrocinadores que entendem que investir na AMNI é investir na medicina, na educação, na gestão e no desenvolvimento da nossa região.



Nossa chama continua acesa.
Ela permanece iluminando novos projetos.
Recebendo novas ideias.
Formando novas lideranças.
Fortalecendo nossa cidade.
Mas toda chama precisa ser alimentada.
E hoje esse combustível chama-se participação.
Chama-se colaboração.
Chama-se solidariedade.
Se cada um fizer um pouco, construiremos muito.
Se cada um estender a mão, nossa Casa continuará de portas abertas por muitas décadas.
Porque preservar a AMNI é preservar um patrimônio que pertence a todos nós.
Seguimos firmes.
Seguimos trabalhando.
Seguimos acreditando.
Porque a **Associação Médica de Nova Iguaçu** nunca foi apenas um prédio.
Ela sempre foi, e continuará sendo, **a Casa do Médico. Para o Médico.**
AMNI – 70 anos.
Uma história construída por muitas mãos.
E um futuro que depende da união de todos nós.

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 COMpra,
MERCADO SE CONQUISTA”

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

CVE
Centro Cirúrgico Minimamente Invasivo

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 diversos e importantes procedimentos:

- ✧ Angiotomografia Coronariana
- ✧ Cintolografias
- ✧ Densitometria
- ✧ Doppler
- ✧ Ecocardiograma
- ✧ Elastografia
- ✧ PET-CT
- ✧ PROBE/ROLL
- ✧ Terapias Radionuclídeas com Iodo-131
- ✧ Terapias Radionuclídeas com Lutécio-177-PSMA
- ✧ Terapias Radionuclídeas com Lutécio-177-DOTA
- ✧ Terapias Radionuclídeas com Rádio-223
- ✧ Teste Ergométrico
- ✧ Tomografia Computadorizada
- ✧ Ultrassonografia

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

OSTEOPOROSE E CÂNCER:

QUAL A RELAÇÃO?

A osteoporose e o câncer são doenças diferentes, mas podem estar relacionadas. Alguns tratamentos utilizados no combate ao câncer podem acelerar a perda de massa óssea e aumentar o risco de osteoporose e fraturas.

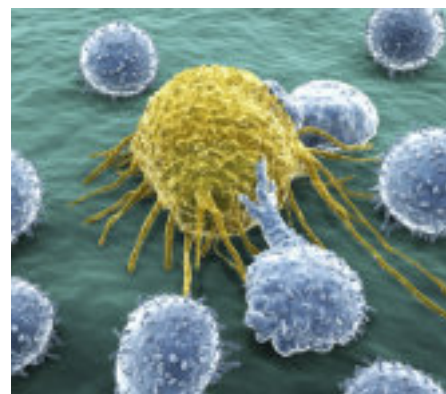
Essa associação é observada principalmente em pacientes com **câncer de mama e câncer de próstata** que recebem tratamentos hormonais. No câncer de mama, medicamentos que reduzem os níveis de estrogênio podem causar diminuição da densidade óssea. Já no câncer de próstata, terapias que reduzem a produção de testosterona também podem

enfraquecer os ossos. Além disso, alguns tratamentos quimioterápicos podem induzir menopausa precoce ou alterações hormonais que contribuem para a perda óssea.

Por esse motivo, a saúde dos ossos deve ser acompanhada durante e após o tratamento oncológico. Exames de densidade mineral óssea podem ser recomendados para identificar precocemente a perda de massa óssea. Medidas preventivas incluem alimentação rica em cálcio e vitamina D, prática regular de exercícios físicos, abandono do tabagismo e moderação no consumo de álcool.

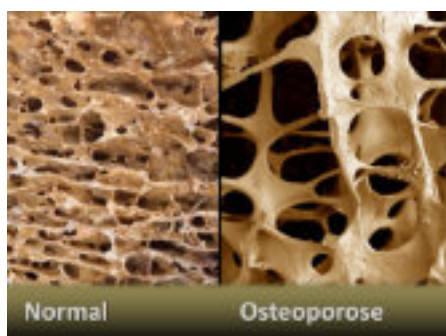
Quando necessário, o médico pode indicar medicamentos específicos para proteger os ossos, como os bisfosfonatos ou outras terapias que ajudam a reduzir a perda óssea e o risco de fraturas. Dessa forma, o acompanhamento multidisciplinar permite tratar o câncer de forma eficaz, ao mesmo tempo em que preserva a saúde óssea e a qualidade de vida do paciente.

A conscientização sobre essa relação é



cancer

importante para que pacientes e familiares compreendam que a prevenção e o tratamento da osteoporose podem fazer parte dos cuidados integrais durante a jornada contra o câncer.



osteoporose

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





EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

A Diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu vem, de acordo com a letra b do artigo 25º de seu Estatuto Geral, convocar seus associados para a realização de Assembleia Geral Ordinária, no dia 13 de agosto de 2026, no horário de 08:30h às 17:30h, com a seguinte pauta:

- Eleições para a nova Diretoria da Associação Médica de Nova Iguaçu para o período 2026/2029.
- Eleições para os Delegados e Diretoria da Associação Médica do Estado do Rio de Janeiro (SOMERJ) e Associação Médica Brasileira (AMB), sendo que as próprias entidades (SOMERJ e AMB) cuidarão de suas próprias eleições.

As eleições e apurações serão organizadas e dirigidas pela Comissão Eleitoral da AMNI, assegurando-se em todos os níveis e momentos a participação de fiscais ou representantes legais das chapas concorrentes.

Será permitido o pagamento do débito de associados não quites até o dia da votação. O pedido de registro de chapas para a Diretoria deve ser feito na Secretaria da Associação Médica de Nova Iguaçu até 72 horas antes da data fixada para o pleito, sendo o registro das chapas solicitado por sócios efetivos em pleno gozo de seus direitos.

A nossa eleição da nova Diretoria AMNI será on-line (de forma digital). E o método escolhido por nossa Casa foi o Google Forms, que é um aplicativo de gerenciamento de pesquisas lançado pelo Google, muito seguro e eficaz.

Todos os Associados em dia e aptos a votar em nossa eleição têm **até o dia 7 de agosto de 2026, até às 18:00h**, para se inscreverem, e devem, para confirmar a sua inscrição, enviar email para: assomedni.eleicoes@gmail.com, e no Assunto colocar: "Eleição Triênio 2026/2029" e no corpo do email: **digite seu email, seu nome e número de seu telefone celular.**

No dia 11 de agosto de 2026, cada Associado apto receberá o link de votação, via Email e via WhatsApp (se não receber o link entre em contato com a AMNI).

No dia 13 de agosto de 2026, a partir das 08:30h até às 17:30h, será o horário da votação da nossa Assembleia Geral Ordinária. E, a partir das 19:00h do mesmo dia, será informado, via Email, via WhatsApp e nas nossas redes sociais o resultado da mesma.

Então, a nossa Assembleia Geral será digital (on-line) e deverá começar às 08 horas e 30 minutos. Contamos com a participação dos nossos Associados em pleno gozo dos seus direitos. E contamos também com a sua participação, visando prestigiar a nossa Casa e mantê-la viva e unida.

Nova Iguaçu, 15 de Maio de 2026

Dr. Carlos Alberto Ramos
Presidente da AMNI
2023/2026

CÂNCER DE RIM: QUANDO O SILÊNCIO DA DOENÇA EXIGE ATENÇÃO

Quando pensamos em doenças graves, é comum imaginar sintomas intensos e sinais evidentes. No entanto, nem sempre é assim. O câncer de rim é um exemplo de doença que pode se desenvolver de forma silenciosa, sem provocar alterações perceptíveis por um longo período. Por isso, conhecer seus sinais de alerta e fatores de risco é fundamental para promover o diagnóstico precoce e aumentar as chances de sucesso no tratamento.

Neste mês, a campanha Junho Verde reforça a importância da conscientização sobre o câncer de rim, uma doença que, muitas vezes, é descoberta de maneira inesperada durante exames realizados por outros motivos. Embora possa permanecer assintomático em suas fases iniciais, o organismo pode emitir alguns sinais que merecem atenção.

Entre os principais sintomas estão a presença de sangue na urina, dor persistente na região lombar e perda de peso sem causa aparente. Em alguns casos, também podem surgir fadiga, anemia ou o aparecimento de uma massa palpável na região abdominal. Ainda assim, a ausência de sintomas não significa ausência da doença, o que torna o acompanhamento médico e a realização de exames importantes em situações específicas.

Os fatores de risco para o câncer de rim incluem condições e hábitos que, em muitos casos, podem ser modificados. O tabagismo está entre

os principais deles, aumentando significativamente a probabilidade de desenvolvimento do tumor. Além disso, obesidade, hipertensão arterial, sedentarismo e exposição frequente a determinadas substâncias químicas também estão associados a um maior risco da doença.

A boa notícia é que o câncer de rim tem tratamento e os avanços da medicina têm proporcionado resultados cada vez mais promissores. A definição da estratégia terapêutica é individualizada e leva em consideração aspectos como tamanho e localização do tumor, estágio da doença e condições clínicas do paciente.

Quando diagnosticado precocemente, especialmente nos casos em que o tumor está restrito ao rim, a cirurgia pode ser suficiente para remover completamente a doença. Em situações mais complexas, podem ser indicadas terapias-alvo, que atuam em mecanismos específicos das células tumorais, e a imunoterapia, que estimula o sistema imunológico a combater o câncer. A radioterapia também pode ser utilizada em circunstâncias específicas, principalmente para controle de sintomas ou tratamento de áreas determinadas.

Mais do que falar sobre tratamento, o Junho Verde é um convite à reflexão sobre prevenção e cuidado. Adotar hábitos saudáveis, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física



regularmente, controlar a pressão arterial e abandonar o tabagismo são medidas que contribuem não apenas para reduzir o risco de câncer de rim, mas também para promover mais saúde e qualidade de vida.

Embora muitas vezes silencioso, o câncer de rim não deve passar despercebido. Informação, conscientização e atenção aos sinais do corpo continuam sendo fundamentais no tratamento do câncer.



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

FIAT PULSE

@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



IDOSOS E O TEMPO FRIO: COMO SE PREVENIR E MANTER A SAÚDE DURANTE O INVERNO

Com a chegada das temperaturas mais baixas, os cuidados com a saúde dos idosos devem ser redobrados. O envelhecimento traz alterações fisiológicas que tornam o organismo mais vulnerável ao frio, aumentando o risco de doenças respiratórias, cardiovasculares e complicações decorrentes de quedas e da redução da mobilidade.

Por que os idosos sentem mais frio?

Com o avanço da idade, ocorre uma diminuição natural da capacidade do organismo de regular a temperatura corporal. Além disso, fatores como redução da massa muscular, menor quantidade de gordura subcutânea, circulação sanguínea menos eficiente e algumas doenças crônicas contribuem para uma maior sensibilidade às baixas temperaturas.

Essa condição faz com que muitos idosos tenham dificuldade em perceber o frio intenso, aumentando o risco de hipotermia e outras complicações.

Principais problemas de saúde no inverno

Durante os meses mais frios, algumas doenças tornam-se mais frequentes entre os idosos:

- Grippes e resfriados;
- Pneumonias;
- Crises de asma e bronquite;
- Descompensação de doenças cardíacas;
- Aumento da pressão arterial;
- Dores articulares e musculares, e
- Quedas relacionadas à diminuição da mobilidade.

Como se proteger do frio

1. Mantenha o corpo aquecido

O uso de roupas adequadas é fundamental. O ideal é vestir-se em camadas, utilizando peças que mantenham o calor corporal sem limitar os movimentos.



Não se esqueça de proteger extremidades como:

- Cabeça;
- Orelhas;
- Pescoço;
- Mãos, e
- Pés.

2. Hidrate-se adequadamente

Mesmo sem sentir sede, o organismo continua necessitando de líquidos. Durante o inverno é comum reduzir a ingestão de água, o que pode favorecer desidratação, infecções urinárias e constipação intestinal.

- Chás, sopas e água devem fazer parte da rotina diária.

3. Mantenha uma alimentação equilibrada

Uma dieta rica em proteínas, frutas, legumes e verduras fortalece o sistema imunológico e ajuda o organismo a enfrentar melhor as baixas temperaturas. Alimentos ricos em vitamina C, zinco e vitamina D merecem atenção especial.

4. Atualize as vacinas

A vacinação é uma das formas mais eficazes de prevenção. Os idosos devem manter em dia:

- Vacina contra influenza (gripe);
- Vacina contra COVID-19;
- Vacina pneumocócica, e
- Vacina contra herpes-zóster, quando indicada.

5. Continue ativo

A prática regular de atividade física auxilia na circulação sanguínea, fortalece a musculatura e melhora o equilíbrio.

Nos dias muito frios, exercícios podem ser realizados dentro de casa, sempre respeitando as orientações médicas.

6. Cuide da saúde respiratória

Ambientes fechados favorecem a circulação de vírus e bactérias. Sempre que possível:

- Mantenha os ambientes ventilados;
- Evite aglomerações;
- Higienize frequentemente as mãos;
- Utilize máscara em locais com grande circulação de pessoas, especialmente durante surtos de doenças respiratórias.

Atenção aos sinais de alerta

Procure atendimento médico caso o idoso apresente:

- Febre persistente;
- Falta de ar;
- Confusão mental;



- Sonolência excessiva;
- Tosse com secreção, e
- Dor no peito;

Queda do estado geral.

O diagnóstico precoce pode evitar complicações graves e hospitalizações.

O inverno exige cuidados especiais para a população idosa. Medidas simples como manter-se aquecido, hidratar-se adequadamente, alimentar-se bem, vacinar-se e permanecer fisicamente ativo podem fazer grande diferença na prevenção de doenças e na manutenção da qualidade de vida.

Consulte sempre um Médico!

Envelhecer com saúde significa adaptar os cuidados às mudanças de cada estação, garantindo mais conforto, segurança e bem-estar durante todo o ano.



ESCRITO POR:

Dr. André Ramos

Geriatria
Saúde do Idoso

Atendimento:

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

COLOR PRINT
GRÁFICA

Impressão Offset

- Prontuários e fichas de pacientes
- Blocos de anamnese e atestados
- Cartões de agendamento
- Pasta personalizada para documentos

Blocos e atestados

Receituários personalizados

Envelopes para exames

DESCONTOS EXCLUSIVOS
Para médicos membros da Associação de Nova Iguaçu

(21) 96417-8381

Rua Presidente Vargas 105,
Comendador Soares - Nova Iguaçu

MOVIMENTO ONDA VERDE PROMOVE SAÚDE, INTEGRAÇÃO E BEM-ESTAR EM MESQUITA

No dia 30 de maio, a Unimed Nova Iguaçu realizou a primeira caminhada e corrida do Movimento Onda Verde, reunindo colaboradores e familiares, no bairro Cosmorama, em Mesquita. Tendas montadas disponibilizaram diversos serviços gratuitos para a população, como aferição da pressão arterial, medição da massa corpórea, teste de glicemia e orientações nutricionais, entre outros. A iniciativa marcou o início de um projeto idealizado a partir da visão do presidente Joé Sestello, com o objetivo incentivar hábitos saudáveis, promover qualidade de vida e fortalecer a cultura do cuidado dentro e fora da organização.

A colaboradora Juliana Drumond levou sua família e falou da sua experiência: “Trouxe meus filhos e meu marido para passar a manhã e participar da caminhada. Fiz os atendimentos e está tudo bem. Achei a iniciativa muito importante porque promove a saúde para as pessoas ao redor, além de ser uma forma de integrar os colaboradores. A gente acaba conversando com pessoas que são de outros setores e é bem legal.”

As moradoras de Mesquita, Camila Cristina Antunes, 37 anos, e Fernanda Souza, 38 anos, caminhavam pelas proximidades e aproveitaram o evento. Além dos exames, receberam dicas para cuidar da alimentação e também elogiaram a presença da cooperativa.

— Mais do que um evento esportivo, o Movimento Onda Verde representa um convite permanente à adoção de hábitos saudáveis e ao

fortalecimento do sentimento de pertencimento. Com foco no cuidado, no acolhimento humano e nos princípios do cooperativismo, o projeto dá seus primeiros passos com a proposta de gerar

impactos positivos e duradouros na vida das pessoas e das comunidades atendidas pela Unimed Nova Iguaçu – declara o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade.



O vice-presidente Jorge Luiz Andrade, ao centro, abre a caminhada junto aos colaboradores



Tendas disponibilizaram diversos serviços gratuitos



O diretor aproveita para verificar a glicose e a pressão arterial



Dezenas de colaboradores se engajam ao Movimento Onda Verde

EXTRAMUROS – COMPARTILHANDO CONHECIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Com o propósito de fomentar a educação médica continuada, através do debate técnico qualificado, o Hospital Regional Metropolitano da Unimed Nova Iguaçu vem realizando o Programa Conexão Clínica, com a participação de médicos cooperados. Os encontros têm se consolidado como um importante espaço de atualização, aprendizado e troca de experiências, reunindo desde acadêmicos até profissionais que buscam constante aprimoramento em suas áreas de atuação.

Em maio, contamos com a presença do otorrinolaringologista Paulo Arthur Gomes dos Santos (dia 11) e da cardiologista Fernanda Cristina T. Rodrigues (dia 18). Abrindo o mês de junho, o programa contou com a presença do pneumologista Alcibiades Peres Machado Filho. Os encontros são conduzidos pelo chefe do Serviço de Radiologia, Alair Sarmet Santos, e pela diretora geral, Fernanda Rodrigues.

Para Jorge Luiz Andrade, vice-presidente da operadora, a iniciativa traduz, na prática, a essência do cooperativismo: crescer juntos por meio da colaboração, da troca de saberes e da construção coletiva do conhecimento. “Quando

profissionais compartilham experiências e aprendizados, fortalecemos não apenas a nossa comunidade médica, mas também a qualidade do cuidado oferecido à população. Seguimos investindo em educação, desenvolvimento profissional e integração, porque acreditamos que o conhecimento compartilhado gera valor para todos e se transforma em benefícios concretos para quem está no centro de tudo: o paciente. É a sua Unimed avançando extramuros!”



O otorrino Paulo Arthur (à esquerda) e Alair analisam imagens de face



A cardiologista Fernanda e o pneumologista Alcibiades também participam do Conexão Clínica

NOVOS COLABORADORES RECEBEM AS BOAS-VINDAS

Com o objetivo de acolher novos profissionais e fortalecer a cultura organizacional, a Unimed Nova Iguaçu realizou, no dia 1º de junho, mais uma edição do Programa Integração, iniciativa conduzida pela área de Gestão de Pessoas na sede administrativa da cooperativa. O encontro reuniu colaboradores recém-chegados à instituição e teve como foco apresentar a estrutura organizacional, os valores da cooperativa e as boas práticas que orientam o dia a dia das equipes. A programação contou com a participação do diretor administrativo, Carlos Alberto Vianna, responsável pelas boas-vindas aos novos integrantes, além de gestores de diferentes áreas que compartilharam informações estratégicas sobre processos, rotinas e a atuação dentro da organização. A ação integra as iniciativas permanentes da cooperativa voltadas ao desenvolvimento humano e à valorização dos profissionais, reconhecendo que o sucesso da operadora está diretamente relacionado ao engajamento e ao comprometimento das pessoas que fazem parte de sua história.



Novos colaboradores recebem as boas-vindas e orientações sobre a cooperativa

FRIO AUMENTA RISCO DE PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS: ESPECIALISTA FAZ ALERTA SOBRE SAÚDE VASCULAR NO INVERNO

Com a chegada das temperaturas mais baixas, aumentam também os cuidados necessários com a saúde vascular. O frio pode comprometer a circulação sanguínea, intensificar sintomas nas pernas e elevar o risco de problemas como trombose, especialmente entre pessoas sedentárias ou com doenças crônicas.

Segundo o angiologista, cirurgião vascular e endovascular Joé Sestello, hábitos comuns durante o inverno, como ficar longos períodos parado e reduzir a ingestão de água, exigem atenção redobrada. O especialista destaca os principais sinais de alerta e orienta sobre medidas simples que ajudam a prevenir complicações circulatórias nesta época do ano.

Confira 05 alertas sobre saúde vascular no inverno:

1. O frio piora a circulação e aumenta o desconforto nas pernas?

Sim. As baixas temperaturas provocam vasoconstrição, que é o estreitamento dos vasos sanguíneos para preservar o calor corporal. Esse mecanismo pode dificultar a circulação, especialmente nos membros inferiores, aumentando sintomas como sensação de peso, dores, inchaço, câibras e desconforto nas pernas. Pessoas que já possuem varizes, insuficiência venosa ou doenças arteriais costumam perceber uma piora mais evidente durante o inverno.

2. Sedentarismo e longos períodos parado aumentam o risco de trombose?

Sem dúvida. Durante o frio, é comum que as pessoas reduzam a prática de atividades físicas e permaneçam mais tempo sentadas ou



deitadas. A falta de movimentação prejudica o retorno venoso e favorece a formação de coágulos, aumentando o risco de trombose venosa profunda. Pequenas atitudes, como levantar regularmente, caminhar e alongar as pernas ao longo do dia, ajudam a estimular a circulação e reduzir esse risco.

3. A baixa ingestão de água no frio também preocupa?

Sim. No inverno, a sensação de sede diminui, mas o organismo continua precisando de hidratação adequada. A ingestão insuficiente de líquidos pode deixar o sangue mais viscoso, dificultando a circulação e favorecendo problemas vasculares. Manter uma boa hidratação é uma medida simples, mas importante para preservar a saúde cardiovascular e circulatória em qualquer época do ano.

4. Quais sinais merecem atenção imediata?

Alguns sintomas não devem ser ignorados, principalmente quando surgem de forma

repentina. Dor intensa, inchaço em apenas uma perna, mudança de coloração, sensação de calor local, falta de ar súbita ou dor no peito podem indicar quadros graves, como trombose ou embolia pulmonar. Nesses casos, é fundamental procurar atendimento médico imediatamente para avaliação e tratamento adequado.

5. Existem grupos que precisam de cuidado redobrado no inverno?

Sim. Idosos, gestantes, pessoas com obesidade, fumantes, pacientes com diabetes, hipertensão, colesterol elevado ou histórico de doenças vasculares exigem atenção especial durante os períodos mais frios. Além disso, indivíduos que passam muitas horas sentados, seja no trabalho ou em viagens longas, também estão mais vulneráveis a complicações circulatórias. A prevenção inclui hábitos saudáveis, prática regular de exercícios, hidratação e acompanhamento médico quando necessário.

INICIATIVA PROMOVE ACOLHIMENTO, EXPRESSÃO E TROCA DE EXPERIÊNCIAS ENTRE PACIENTES ONCOLÓGICOS

A Unimed Nova Iguaçu realizou, no dia 10 de junho, mais uma edição do Programa Cuidar Sempre, iniciativa voltada ao acolhimento de pacientes oncológicos e seus acompanhantes. O encontro aconteceu na sede do Espaço Cuidar Bem Centro Oncológico e proporcionou momentos de escuta, troca de experiências e fortalecimento emocional entre os participantes, contribuindo para uma jornada mais leve, humana e encorajadora.

Nesta edição, os participantes foram convidados a exercitar a livre expressão por meio da arteterapia. Utilizando telas e tintas guache coloridas, pacientes e acompanhantes transformaram sentimentos, reflexões e emoções em desenhos e palavras, em uma atividade que estimulou a criatividade e o autoconhecimento. Além da atividade artística, o encontro promoveu um bate-papo acolhedor, marcado por relatos emocionantes e pela oportunidade de ressignificar emoções e comportamentos diante dos desafios do tratamento.

Presente em todas as edições, a paciente Denise de Almeida Santana fala da importância do programa na sua vida. "Sinto uma mudança muito grande, porque trocar experiências, ser ouvida, ser acolhida, tem sido um diferencial. Os encontros são maravilhosos e não consigo perder um... É um privilégio poder participar." O cuidado também se estende aos familiares e acompanhantes. É o caso de Leda T. de Oliveira Costa, mãe de uma paciente. "Conheci o trabalho desenvolvido aqui e me apaixonei. Vou participar sempre. As pessoas que vêm para cá precisam de ajuda e acolhimento. Eu adorei esse trabalho e as pessoas precisam conhecer", destaca.

Mais do que um grupo de apoio, o Programa Cuidar Sempre se consolida como um verdadeiro espaço de cuidado, acolhimento e cura emocional, onde cada participante encontra a oportunidade de ser ouvido, compartilhar sua história e descobrir que não está sozinho.



Programa se consolida como espaço de cuidado e acolhimento



Arteterapia ajuda a transformar sentimentos e emoções



O MEDO DA ANESTESIA AINDA É MAIOR QUE O MEDO DA CIRURGIA E ISSO PRECISA MUDAR

Por Jorge Luiz Andrade

É curioso perceber que, em pleno século XXI, com avanços tecnológicos, protocolos rígidos de segurança e equipes altamente especializadas, muitas pessoas ainda entram no centro cirúrgico mais assustadas com a anestesia do que com o procedimento em si. Como anestesiológista, escuto com frequência relatos de pacientes que dormem mal na véspera da cirurgia não pelo corte, pelo pós-operatório ou pela recuperação, mas pelo temor de não acordar, de sentir dor, de perder o controle ou de vivenciar algo irreversível durante a anestesia. Esse medo, embora compreensível, é desproporcional à realidade atual e precisa ser enfrentado com informação, diálogo e transparência.

Durante décadas, a anestesia foi cercada por histórias mal explicadas, experiências isoladas e mitos que atravessaram gerações. Muitas dessas narrativas nasceram em um tempo em que os recursos eram mais limitados e o acompanhamento menos preciso. Hoje, o cenário é outro. A anestesia moderna é uma especialidade altamente tecnológica, baseada em monitorização contínua, protocolos internacionais e decisões individualizadas. Cada paciente é avaliado de forma detalhada antes do procedimento, considerando histórico clínico, exames, tipo de cirurgia e até aspectos emocionais. Nada é feito de forma automática ou genérica.

Ainda assim, o anestesiológista costuma ser visto como uma figura secundária, alguém que aparece rapidamente antes da cirurgia e desaparece logo depois. Essa percepção contribui para o medo, porque o desconhecido tende a assustar mais. Quando o paciente não entende o que será feito, quais são os riscos reais e como eles são controlados, a imaginação preenche as lacunas com insegurança. O medo da anestesia, na maioria das vezes, não é medo do ato em si, mas medo da falta de informação.

É importante dizer de forma clara que todo procedimento médico envolve riscos, inclusive a anestesia. Negar isso seria desonesto. A diferença é que, hoje, esses riscos são amplamente estudados, previsíveis e, na imensa maioria das vezes, preveníveis. Complicações graves



relacionadas exclusivamente à anestesia são raríssimas, especialmente quando comparadas aos riscos cotidianos que muitas pessoas assumem sem perceber, como dirigir um carro ou atravessar uma rua movimentada. A anestesia não é um salto no escuro, mas um processo cuidadosamente planejado e monitorado do início ao fim.

Outro ponto que alimenta o medo é a sensação de perda de controle. Dormir ou ficar sedado enquanto outra pessoa cuida do seu corpo exige confiança. Essa confiança, porém, não deve ser cega. Ela precisa ser construída na conversa pré-anestésica, no espaço para perguntas, na escuta das angústias e no esclarecimento honesto das dúvidas. Quando o paciente entende que há um profissional dedicado exclusivamente a cuidar das suas funções vitais, da dor e da estabilidade durante todo o procedimento, a anestesia deixa de ser uma ameaça invisível e passa a ser um elemento de proteção.

Mudar essa percepção é uma responsabilidade

compartilhada. Cabe aos anestesiológistas se comunicarem melhor, se aproximarem mais dos pacientes e explicarem seu papel com clareza. Cabe também à sociedade abandonar mitos antigos e buscar informação de qualidade. O medo da cirurgia costuma estar ligado ao resultado e à recuperação. O medo da anestesia, por sua vez, muitas vezes nasce da desinformação. E o medo que nasce da desinformação pode e deve ser superado.

Quando entendida pelo que realmente é, a anestesia deixa de ser o vilão da história e assume seu lugar correto como aliada fundamental da medicina moderna. Ela não é o momento mais perigoso do procedimento, mas uma das etapas mais controladas e seguras. Enquanto o medo da anestesia continuar maior do que o medo da cirurgia, teremos falhado em comunicar o que fazemos. E isso, definitivamente, precisa mudar.

Jorge Luiz Andrade é anestesiológista e vice-presidente da Unimed Nova Iguaçu

SAÚDE MENTAL É TEMA DE PALESTRA PARA COLABORADORES DO COLÉGIO LEGACY

Um ciclo de palestras voltado à promoção da saúde mental e ao fortalecimento do bem-estar no ambiente de trabalho foi ministrado pelo psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde para professores e colaboradores do Colégio Legacy, em Nova Iguaçu. A iniciativa beneficiou 38 profissionais da instituição e teve como foco a conscientização sobre riscos psicossociais, prevenção do adoecimento emocional e

qualidade de vida na empresa.

A ação foi estruturada em quatro encontros e combinaram conteúdo teórico e atividades práticas para estimular a adoção de hábitos saudáveis. Os participantes receberam orientações sobre como identificar sinais de alerta relacionados ao estresse, à ansiedade e à síndrome de burnout, e dinâmicas práticas de respiração e relaxamento também foram demonstradas para auxiliar no

controle do estresse, no equilíbrio emocional e na melhoria da qualidade de vida.

De acordo com o vice-presidente, Jorge Luiz Andrade, a iniciativa integra o compromisso da organização com a promoção da saúde preventiva e o desenvolvimento de ambientes de trabalho mais saudáveis, fortalecendo parcerias com empresas e instituições da região por meio de ações voltadas ao cuidado integral das pessoas.



Iniciativa da cooperativa tem alto índice de satisfação entre os participantes

Centro de Atendimento Multidisciplinar

Espaço Cuidar Bem - Laboratório

Espaço Cuidar Bem - Centro Oncológico

Da prevenção ao tratamento, a Unimed Nova Iguaçu está ao seu lado em todas as etapas do cuidado.

Come estrutura própria, oferecemos mais agilidade, integração e qualidade para você.

Espaço Cuidar Bem - Centro de Imagem

Venha fazer parte do melhor plano de saúde da região.

Central de Vendas
(21) 2667-2060

Unimed
Nova Iguaçu

DECANTAR OU NÃO? EIS A QUESTÃO

Salve, salve! É sempre um prazer escrever para a Coluna Vinhos e Prazeres da Revista da Associação dos Médicos de Nova Iguaçu. E hoje vamos falar sobre um ritual que desperta curiosidade e, muitas vezes, algumas dúvidas: afinal, quando vale a pena decantar um vinho?

Para muita gente, a decantação parece algo reservado aos grandes vinhos ou às ocasiões especiais. Mas a verdade é que ela tem uma função bastante prática e nem sempre é necessária.

De forma simples, decantar consiste em transferir o vinho da garrafa para outro recipiente, normalmente um decanter. E isso pode ter dois objetivos distintos: separar sedimentos ou favorecer a oxigenação.

No caso dos vinhos mais antigos, especialmente aqueles com muitos anos de garrafa, a decantação é utilizada para separar os depósitos naturais que se formam ao longo do envelhecimento. Esses sedimentos são perfeitamente normais e não representam defeito, mas podem trazer uma textura desagradável se chegarem à taça.

Já nos vinhos mais jovens e estruturados, a decantação serve para aumentar o contato com o oxigênio. Esse processo ajuda a suavizar taninos mais marcantes e permite que os aromas se expressem com maior intensidade. Alguns vinhos parecem até "acordar" depois de alguns minutos no decanter.

Mas atenção: nem todo vinho precisa ser decantado.

Branco leves, espumantes e tintos mais delicados, como muitos Pinot Noir e Gamay, normalmente são apreciados diretamente da garrafa. Em alguns casos, a oxigenação excessiva pode até fazer com que o vinho perca parte de sua elegância e frescor.

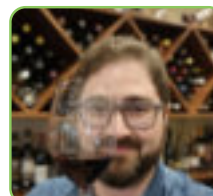


Também é importante lembrar que a ausência de um decanter não é motivo para preocupação. Uma simples taça ampla ou alguns minutos de descanso após a abertura da garrafa já podem cumprir muito bem esse papel.

No fim das contas, decantar não é uma obrigação nem um ritual de luxo. É apenas mais uma ferramenta para permitir que determinados vinhos mostrem o melhor de si.

E, como acontece em quase tudo no universo do vinho, a resposta para a pergunta "decanter ou não?" é a favorita dos sommeliers: depende.

Um brinde às boas experiências e às descobertas que cada garrafa pode proporcionar!
Sommelier Vini Carta



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

JUSTIÇA GARANTE À PREFEITURA DE NOVA IGUAÇU A PROPRIEDADE DO TERRENO DO HOSPITAL IGUAÇU

O Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJ-RJ) decidiu que o terreno onde funciona o Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões pertence à Prefeitura de Nova Iguaçu. Após analisar a defesa do município, apresentada pela Procuradoria-Geral do Município (PGM-NI), os desembargadores da Quinta Câmara de Direito Público do Tribunal mantiveram, por unanimidade, a sentença de primeira instância, rejeitando os recursos apresentados pela Associação de Caridade Hospital de Iguaçu.

Com o resultado, o TJ-RJ encerrou uma disputa judicial pela propriedade do terreno iniciada em 2014, reconhecendo que a área integra o patrimônio público municipal e reforçando a segurança jurídica sobre um espaço histórico da

cidade. Após a decisão favorável em primeira instância, a Prefeitura iniciou, em 2020, as obras de restauração e ampliação do antigo prédio que hoje abriga o Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões.

No julgamento, os magistrados acompanharam o voto do relator, desembargador Carlos Alberto Direito Filho, e concluíram que o terreno já era público antes mesmo da construção do hospital. Em defesa de Nova Iguaçu, a PGM-NI demonstrou que a área integra o patrimônio público e que, no local, funcionava a antiga Praça João Pessoa, conhecida como Praça do Fórum.

Os procuradores também destacaram que o hospital foi construído com recursos públicos, inclusive com verba de uma taxa criada

especificamente para esse fim. Segundo o entendimento do TJ-RJ, a associação recebeu apenas a posse para administrar a unidade, sem qualquer formalização legal de propriedade. Para os magistrados, embora a entidade tenha utilizado o imóvel ao longo dos anos, não apresentou documentos que comprovassem a posse do terreno.

Com isso, o TJ-RJ também rejeitou o pedido de posse definitiva da área com base no tempo de ocupação, já que a legislação brasileira não permite esse tipo de reconhecimento em bens públicos. A decisão ainda determina a regularização do registro do imóvel em cartório, consolidando a propriedade da Prefeitura de Nova Iguaçu sobre a área do Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões.

NOVA IGUAÇU PROMOVE MOBILIZAÇÃO CONTRA ABUSO E EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES



Com faixas, apresentações culturais e um alerta sobre a importância da denúncia, Nova Iguaçu promoveu, nesta segunda-feira (18), uma mobilização pelo Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. A ação, organizada pela Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), começou na Praça Rui Barbosa, seguiu pelas ruas do Centro da cidade e terminou no Paço Municipal com uma apresentação cultural. O evento reuniu profissionais da rede de proteção, crianças, adolescentes e moradores.

Dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), do Ministério da Saúde, revelam que o Brasil registrou 59.887 notificações de violência sexual contra crianças e adolescentes em 2025. O número é um dos maiores da série histórica iniciada em 2009. Somente nos últimos 10 anos, o acumulado já supera os 400 mil registros deste crime.

Outro dado que chama atenção é o crescimento

das denúncias feitas pelo Disque 100, principal canal de denúncia de violações de direitos humanos. Em dois anos, a quantidade de denúncias mais que dobrou: passou de 39 mil, em 2023, para mais de 81 mil em 2025. Segundo o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, no primeiro trimestre deste ano houve 36.892 denúncias pelo WhatsApp. O número é praticamente o mesmo contabilizado durante todo o ano de 2023.

“O abuso e a exploração sexual deixam marcas profundas e silenciosas. Por isso, falar sobre esse tema é um compromisso coletivo. Precisamos romper o silêncio, fortalecer a escuta, acreditar nas denúncias e proteger nossas crianças”, afirmou Elaine Medeiros, secretária municipal de Assistência Social, enfatizando a importância do Disque 100. “A responsabilidade é de todos nós: família, escola, sociedade e poder público. Cuidar da infância é defender o futuro”, complementou.

Após a caminhada de conscientização, crianças

e adolescentes da Companhia de Artes da Casa do Menor, localizada em Miguel Couto, fizeram uma apresentação de dança ao público.

Como denunciar casos de abuso

Após uma denúncia de abuso ou exploração sexual contra crianças e adolescentes, o primeiro passo é registrar a ocorrência, por meio do Disque 100. A denúncia pode ser feita de forma anônima e deve ser comunicada sem receio. Romper o silêncio é essencial para reduzir a subnotificação e garantir proteção imediata à vítima.

Ao receber a informação, o Conselho Tutelar, órgão garantidor dos direitos da criança e do adolescente, em conjunto com a rede de proteção do município, investiga o caso. A partir dessa apuração, inicia-se um conjunto de ações destinadas a assegurar os direitos da criança ou do adolescente, incluindo atendimento social, proteção familiar, medidas de proteção e encaminhamentos necessários para a segurança e o acolhimento.

DIA DAS MÃES NO HGNI TEM CAFÉ DA MANHÃ, SERVIÇOS DE BELEZA E ACOLHIMENTO PARA ACOMPANHANTES DA PEDIATRIA

As mães dos pequenos internados na Enfermaria pediátrica do Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) tiveram uma manhã diferente na última quinta-feira (7). Em homenagem ao Dia das Mães, a unidade promoveu uma ação especial de acolhimento e carinho voltada às acompanhantes das crianças internadas. O espaço da brinquedoteca e o parquinho da pediatria ganharam cores e uma decoração especial para recebê-las com café da manhã, lembranças e serviços de beleza. Entre momentos desafiadores com os filhos durante a internação, as mães puderam desacelerar por alguns instantes e reservar um tempinho para si. A programação contou com massoterapia, maquiagem, corte de cabelo, limpeza de pele e outros atendimentos voltados ao bem-estar. Mais do que uma homenagem, a iniciativa buscou proporcionar um momento de leveza em meio à rotina hospitalar. Todos os serviços ocorreram com autorização e orientação das equipes de saúde.

Rayane Cortez, de 25 anos, mãe da pequena Liz de Carvalho, de quatro meses, internada desde a última quarta-feira (6), aproveitou ao máximo a oportunidade para renovar a autoestima e viver antecipadamente um momento especial de Dia das Mães.

“Apesar da Liz estar respondendo bem ao tratamento e a projeção ser boa, a gente sempre fica apreensiva em um ambiente hospitalar. Essa surpresa foi ótima para todas nós. Nos ajuda a recompor as energias porque precisamos estar fortes em momentos como esse para transmitirmos isso para nossos filhos”, contou Rayane.

Jéssica dos Reis, de 35 anos, foi outra mãe que aproveitou a manhã especial ao lado do pequeno Ravi, de três meses. Eles chegaram ao HGNI no último sábado (2), após o bebê apresentar febre. Durante a internação, Ravi foi diagnosticado com uma infecção urinária, mas vem apresentando melhora progressiva e a expectativa é de que receba alta nos próximos dias. Mais tranquila com a recuperação do filho, Jéssica pôde celebrar os dois presentes antecipados de Dia das Mães: os serviços oferecidos na ação e a possibilidade de voltar para casa com o bebê em breve.

“Quando a gente vê nosso filho melhorando, ficamos mais aliviadas. Tudo o que nós, mães, fazemos é por esse sorriso deles. Depois que a gente vira mãe, nada mais se compara a isso. É uma sensação única e indescritível. E receber esse carinho aqui dentro fez toda a diferença. Foi um momento muito especial pra mim”, destacou Jéssica.

Ações de acolhimento como esta fazem parte da rotina da pediatria do HGNI, especialmente em datas marcantes como o Dia das Mães. O objetivo é proporcionar momentos de leveza e cuidado não apenas aos pacientes, mas também às famílias que acompanham diariamente o processo de internação.



CLÍNICA Leve GUIA

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

CLÍNICA DA FAMÍLIA DA PRATA É TRANSFORMADA EM SUPER CLÍNICA E PASSA A FUNCIONAR ATÉ 22H A PARTIR DESTA SEGUNDA-FEIRA



Os moradores da região da Prata, em Nova Iguaçu, passarão a contar com uma unidade de saúde com horário ampliado e atendimento especializado a partir desta segunda-feira (25). A Prefeitura de Nova Iguaçu entregou, neste sábado (23), a nova Super Clínica Dolores Delfino Gomes, localizada na Rua Ouvidor. A unidade foi ampliada, revitalizada e modernizada para reforçar o acesso da população aos serviços de saúde. Agora, a clínica passa a funcionar das 8h às 22h. A Super Clínica vai oferecer atendimento especializado em ortopedia, pediatria, endocrinologia, cardiologia, psicologia e psiquiatria. A unidade também contará com vacinação, exames, acompanhamento de pacientes e oferta gratuita do Implanon, método contraceptivo de longa duração, além de outros procedimentos já realizados nas Clínicas da Família e unidades básicas de saúde.

Durante a inauguração, os moradores também tiveram acesso aos serviços do ônibus itinerante da saúde, com vacinação, testes rápidos, aferição de glicemia e pressão arterial, além de atendimento odontológico gratuito.

Segundo o prefeito de Nova Iguaçu, Dudu Reina, a ampliação do horário de funcionamento busca atender principalmente a população que não consegue procurar atendimento durante o expediente comercial.

“O objetivo é estender o horário de funcionamento das clínicas até as 22h para atender as pessoas que saem do trabalho mais tarde. Isso é o resultado de ouvir as necessidades da população e melhorar a qualidade de vida, permitindo que mais pessoas tenham acesso aos serviços de saúde. A intenção é expandir esse modelo de atendimento para outras regiões da cidade”, afirmou.

O secretário municipal de Saúde, Luiz Nobre

Cavalcanti, destacou a importância da revitalização da unidade e de trazer especialistas para mais próximo da população.

“Ela foi reestruturada. Agora oferece atendimento em horário estendido, além de ter diversas especialidades médicas. A revitalização da estrutura da unidade permitiu ampliar o acesso à saúde na região, oferecendo serviços que antes eram mais difíceis de obter. Estamos fazendo estudos para trazer mais exames para cá” destacou.

A Super Clínica é a quarta unidade da rede municipal a funcionar também em período noturno ao lado das policlínicas de Santa Rita, Vila Operária e Ambai. Com a entrega, a Prefeitura de Nova Iguaçu chega à marca de 20 unidades de saúde reformadas. Outras três, nos bairros Tinguá, Parque das Palmeiras e Nova Brasília, vão passar por obras.

HOSPITAL IGUAÇÚ REALIZA MAIS DE 4,5 MIL TESTES DO PEZINHO E REFORÇA IMPORTÂNCIA DO EXAME NEONATAL



O Hospital Iguaçu Maternidade Mariana Bulhões já realizou 4.593 testes do pezinho desde sua inauguração, em abril de 2024. Às vésperas do Dia Nacional do Teste do Pezinho, celebrado em 6 de junho, a unidade reforça a importância do exame, considerado um dos principais meios para o diagnóstico precoce de doenças genéticas, metabólicas e infecciosas em recém-nascidos.

Referência em atendimento materno-infantil em Nova Iguaçu, a maternidade oferece o exame aos bebês que necessitam de internação por um período mais prolongado. Somente em 2026, já foram realizados 731 testes na unidade. Os recém-nascidos que recebem alta antes do terceiro dia de vida deixam a maternidade com encaminhamento para realizar o procedimento em uma das unidades da rede municipal de saúde.

O Teste do Pezinho deve ser feito preferencialmente entre o terceiro e o quinto dia de vida do bebê e é considerado essencial para a identificação precoce de doenças que, muitas vezes, não apresentam sintomas nos primeiros dias após o nascimento.

“O Teste do Pezinho é uma ferramenta vital para a detecção precoce de doenças, como o hipotireoidismo

congenito e a toxoplasmose congênita. Caso não sejam diagnosticadas e acompanhadas adequadamente, essas enfermidades podem causar alterações neurológicas, comprometimento do desenvolvimento, deficiência intelectual e outras complicações graves. Quanto mais cedo identificamos essas condições, maiores são as chances de intervenção e de qualidade de vida para a criança”, explica a pediatra e neonatologista Liliane Maia.

Implementado no Brasil em 1976, o Teste do Pezinho completa 50 anos em 2026 como uma das principais estratégias de prevenção em saúde neonatal. Em Nova Iguaçu, além da maternidade, o exame é realizado em cerca de 60 unidades de saúde municipais, envolvendo clínicas da família, unidades básicas de saúde e o Centro de Saúde Vasco Barcelos. No total, o município realiza entre 500 e 700 testes por mês.

O secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti, destaca que a realização do exame dentro do prazo recomendado é fundamental para garantir a efetividade do diagnóstico precoce.

“Nenhum recém-nascido deve ficar sem realizar o Teste do Pezinho. Para os bebês que recebem alta antes do

período indicado para o exame, a rede municipal oferece atendimento em diversas unidades. É importante que os pais sigam a orientação recebida na maternidade e façam o procedimento dentro do prazo recomendado, garantindo um cuidado essencial para a saúde da criança”, afirmou.

O exame é realizado por meio da coleta de algumas gotas de sangue do calcanhar do bebê, em um procedimento rápido e seguro. Após a coleta, as amostras são encaminhadas para análise laboratorial e o resultado fica disponível virtualmente para a família em até 30 dias.

Em caso de alteração, o paciente é convocado para uma nova avaliação e encaminhado para acompanhamento especializado junto à Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE).

Os pais e responsáveis podem consultar a lista completa das unidades que realizam o Teste do Pezinho no município pelo site da Secretaria Municipal de Saúde de Nova Iguaçu.

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

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA COM PLANEJAMENTO

O dia mal começou e a rotina já está acelerada. Você sai de casa sem comer, chega ao trabalho e a primeira coisa que faz é tomar um café. Na hora do almoço, dá um pulo no fast-food mais próximo, porque está sem tempo. O lanche da tarde fica para depois e, quando chega em casa, a fome já está grande. A solução parece simples: descongelar uma lasanha pronta e resolver o jantar em poucos minutos. Essa cena é comum para muitas pessoas. A correria do dia a dia, a falta de organização e a praticidade dos alimentos prontos acabam influenciando diretamente as escolhas alimentares. A boa notícia é que pequenas mudanças no planejamento podem ajudar a construir uma alimentação mais saudável, saborosa e possível de manter na rotina.

Dê preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados

Frutas, verduras, legumes, ovos e carnes são exemplos de alimentos in natura. Já leite, farinhas, frutas secas e castanhas são considerados minimamente processados. Esses alimentos devem formar a base de uma alimentação equilibrada, saborosa, culturalmente adequada e também mais sustentável do ponto de vista social e ambiental. Grande parte da alimentação dos brasileiros ainda é composta por esses alimentos, mas o consumo vem diminuindo ao longo do tempo. Por isso, valorizar a cultura alimentar, a diversidade dos ingredientes e os alimentos produzidos localmente é uma forma importante de comer melhor.

Sempre que possível, procure comprar alimentos da agricultura familiar, produzidos na sua região e, de preferência, orgânicos. Também vale buscar novas formas de preparo em sites de receitas saudáveis, especialmente para variar o cardápio sem perder qualidade nutricional.

Use óleo, sal e açúcar com moderação

Óleos, gorduras, sal e açúcar fazem parte do preparo de muitas receitas. Quando utilizados em pequenas quantidades, ajudam a dar sabor às refeições sem tornar a alimentação desequilibrada.

O problema está no excesso. Os brasileiros consomem mais açúcar e sódio, presente no sal, do que o recomendável. Por isso, reduzir



gradualmente esses ingredientes no dia a dia é uma medida importante para melhorar a qualidade da alimentação.

Uma boa estratégia é ajustar o paladar aos poucos, usando temperos naturais, ervas, alho, cebola, limão e outros ingredientes que ajudam a realçar o sabor dos alimentos.

Limite o consumo de alimentos processados

Alimentos processados passam por métodos de fabricação que modificam a composição nutricional do alimento original. É o caso de conservas de legumes, compotas de frutas, pães e queijos.

Esses alimentos não precisam ser totalmente excluídos da alimentação, mas devem ser consumidos em pequenas quantidades, como parte de receitas ou acompanhando refeições. O ideal é evitar que eles ocupem o lugar dos alimentos in natura ou minimamente processados.

Um exemplo simples é o pepino em conserva. Apesar de ter origem em um vegetal, ele não tem a mesma qualidade nutricional do pepino fresco.

Aprenda a diferenciar processados e ultraprocessados

Uma forma prática de identificar o tipo de alimento é observar a lista de ingredientes no rótulo.

Quando a lista traz apenas alimentos in natura, sal, açúcar ou óleo, provavelmente se trata de um alimento processado. Quando há muitos ingredientes, especialmente aditivos, aromatizantes, corantes, espessantes ou outros nomes pouco familiares, é provável que seja um alimento ultraprocessado.

Esse hábito de ler rótulos ajuda a fazer escolhas mais conscientes e evita que a aparência da embalagem influencie demais a decisão de compra.

Evite alimentos ultraprocessados

Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos de alimentos ultraprocessados. Em geral, eles são nutricionalmente desbalanceados e costumam

ser formulados para estimular o consumo em excesso.

Além disso, esses produtos acabam substituindo alimentos mais saudáveis e podem impactar negativamente a cultura alimentar, a vida social e o meio ambiente.

Também é importante ter atenção aos apelos das embalagens. Muitas vezes, um produto ultraprocessado pode parecer saudável pela forma como é apresentado. Um exemplo comum é o “suco” de caixinha. Antes de consumir, vale observar quanto há realmente de fruta na composição e buscar informações que ajudem a interpretar melhor o rótulo.

Coma com regularidade e atenção

Ter horários semelhantes para as refeições ajuda o corpo a criar uma rotina e reduz a chance de exageros ao longo do dia. Sempre que possível, evite beliscar entre as refeições sem perceber.

Também é importante comer devagar, prestando atenção ao alimento, ao sabor, à mastigação e à sensação de saciedade. Evite fazer as refeições assistindo televisão, mexendo no celular ou envolvido em outras atividades.

O ambiente também influencia. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos, sem estímulos para o consumo exagerado de alimentos.

Sempre que possível, coma em companhia

Fazer refeições com familiares, amigos, colegas de trabalho ou da escola favorece o comer com mais regularidade e atenção. A companhia torna o momento da refeição mais prazeroso e ajuda a criar uma relação mais saudável com a comida. Também vale compartilhar as atividades que acontecem antes e depois das refeições, como comprar os alimentos, organizar a cozinha, preparar os pratos e limpar o espaço. Quando essas tarefas são divididas, ninguém fica sobrecarregado.

Tenha cuidado com os lanches entre as refeições

Muitos alimentos ultraprocessados são pensados para serem consumidos a qualquer



hora e em qualquer lugar. Essa praticidade pode parecer uma vantagem, mas contribui para o consumo excessivo de calorias sem que a pessoa perceba.

Se sentir fome entre as refeições, prefira opções mais simples e saudáveis, como frutas, iogurte natural, castanhas ou nozes.

Essas escolhas ajudam a manter a saciedade e evitam que a fome chegue muito intensa na próxima refeição.

Compre alimentos na feira

Feiras livres, mercados, feiras de produtores e outros locais que oferecem variedade de alimentos in natura ou minimamente processados são boas opções para organizar melhor a alimentação.

Prefira legumes, verduras e frutas da estação, principalmente os cultivados localmente. Sempre que possível, escolha alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência comprados diretamente dos produtores.

Além de favorecer uma alimentação mais saudável, esse hábito valoriza a produção local e amplia o contato com alimentos frescos e variados.

Cozinhe mais

Cozinhar é uma das formas mais importantes de cuidar da alimentação. Quem já tem habilidades culinárias pode desenvolvê-las ainda mais e compartilhá-las com outras pessoas, inclusive crianças e jovens.

Quem não sabe cozinhar pode começar aos poucos. Vale conversar com pessoas que já cozinham, pedir receitas a familiares, amigos e colegas, consultar livros, procurar receitas na internet, fazer cursos e experimentar preparos simples.

Cozinhar ajuda a conhecer melhor os alimentos, controlar os ingredientes usados nas receitas e reduzir a dependência de produtos prontos.

Planeje as compras e o preparo das refeições

Planejar é uma das principais estratégias para manter uma alimentação saudável na rotina. Definir o cardápio da semana, organizar a despensa e fazer uma lista de compras ajuda a evitar escolhas improvisadas, especialmente nos dias mais corridos.

Também é importante dividir as tarefas domésticas relacionadas ao preparo das refeições com os demais membros da família. Assim, o cuidado com a alimentação passa a ser uma responsabilidade compartilhada.

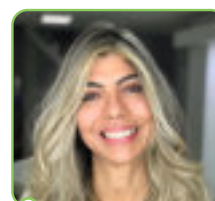
Além de facilitar a rotina, o planejamento ajuda a economizar, reduz o desperdício de alimentos e diminui os impactos ambientais.

Uma rotina mais saudável começa antes da fome

Comer melhor não depende apenas de força de vontade. Depende também de organização, acesso a bons alimentos, tempo para preparar as refeições e escolhas mais conscientes no dia a dia.

Ao priorizar alimentos in natura ou minimamente

processados, reduzir o consumo de processados, evitar ultraprocessados, cozinhar mais e planejar melhor as refeições, é possível construir uma alimentação mais saudável, prática e adequada à realidade de cada pessoa.



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, Green Cross, gama, GEAP, Mediserv, Medica, Unimed, etc.

TRANSTORNOS ALIMENTARES: QUANDO A RELAÇÃO COM A COMIDA SE TRANSFORMA EM SOFRIMENTO

Junho é um mês dedicado à conscientização sobre os Transtornos Alimentares, um importante momento para ampliar o conhecimento da população sobre doenças que afetam milhões de pessoas em todo o mundo e que vão muito além da alimentação.

Quando pensamos em alimentação, normalmente associamos o ato de comer à saúde, ao prazer, à convivência familiar e à qualidade de vida. No entanto, para muitas pessoas, a comida pode representar medo, culpa, ansiedade, sofrimento e até um risco à própria vida.

Os transtornos alimentares são doenças psiquiátricas complexas, que envolvem alterações no comportamento alimentar, na percepção da imagem corporal e na forma como a pessoa enxerga a si mesma. Não se tratam de " vaidade", " frescura", falta de disciplina ou desejo exagerado de emagrecer. São doenças reconhecidas pela medicina, que necessitam de tratamento especializado e acompanhamento multidisciplinar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais representam uma das maiores causas de incapacidade em todo o mundo. Entre eles, os transtornos alimentares chamam atenção por sua gravidade, principalmente quando o diagnóstico é tardio.

Embora possam surgir em qualquer fase da vida, são mais frequentes durante a adolescência e o início da vida adulta, período marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais. Entretanto, cada vez mais têm sido diagnosticados em crianças, adultos e idosos, além de atingirem homens em número crescente.

Muito além da balança

Um dos maiores equívocos sobre os transtornos alimentares é acreditar que eles se resumem ao peso corporal.

Na realidade, o sofrimento psicológico costuma aparecer muito antes das alterações físicas. A pessoa passa a desenvolver uma preocupação exagerada com alimentação, calorias, aparência e peso, fazendo com que toda sua rotina seja influenciada por esses pensamentos.

Muitas deixam de participar de encontros familiares para evitar refeições em grupo. Outras passam horas diante do espelho procurando defeitos no próprio corpo. Há quem desenvolva um sentimento constante de culpa após comer ou pratique atividade física de forma exagerada



como forma de "compensação".

Com o tempo, esse comportamento pode comprometer relacionamentos, estudos, trabalho e saúde física.

Os principais transtornos alimentares

Entre os transtornos mais conhecidos destacam-se:

Anorexia Nervosa

Caracteriza-se por intensa restrição alimentar, medo extremo de ganhar peso e distorção da imagem corporal. Mesmo estando muito abaixo do peso considerado saudável, a pessoa continua acreditando que está acima do peso.

É considerada uma das doenças psiquiátricas com maior índice de mortalidade, tanto pelas complicações clínicas quanto pelo risco aumentado de suicídio.

Bulimia Nervosa

Nesse transtorno, ocorrem episódios repetidos de compulsão alimentar, nos quais a pessoa ingere grande quantidade de alimentos em pouco tempo, acompanhados de perda de controle.

Após esses episódios, surgem sentimentos intensos de culpa e vergonha, levando muitos pacientes a provocar vômitos, utilizar laxantes, diuréticos ou praticar exercícios físicos de forma excessiva.

Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica

É caracterizado por episódios frequentes de ingestão exagerada de alimentos, geralmente acompanhados por sofrimento emocional.

Diferentemente da bulimia, não existem comportamentos compensatórios frequentes, o que favorece o ganho de peso e aumenta o risco de obesidade, diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

As redes sociais e a busca pelo corpo perfeito

Vivemos uma época em que imagens são compartilhadas constantemente. Filtros, aplicativos de edição e padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis acabam influenciando principalmente adolescentes e jovens.

Embora as redes sociais tragam inúmeros benefícios para comunicação e informação, elas também podem estimular comparações constantes, insatisfação corporal e baixa autoestima.

Especialistas alertam que o consumo excessivo de conteúdos relacionados à aparência física, dietas extremamente restritivas e exercícios sem orientação pode aumentar o risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em pessoas predispostas.

É importante lembrar que a maioria das imagens publicadas representa apenas pequenos momentos da vida das pessoas e, muitas vezes, não corresponde à realidade.

Quais são os sinais de alerta?

Familiares e amigos desempenham papel fundamental na identificação precoce da doença. Alguns sinais merecem atenção:

- perda ou ganho importante de peso;
- medo exagerado de engordar;
- recusa frequente em participar das refeições;
- dietas muito restritivas;
- compulsões alimentares;
- vômitos provocados;
- uso inadequado de laxantes ou diuréticos;
- prática exagerada de exercícios físicos;
- isolamento social;
- alterações de humor;
- ansiedade intensa;
- baixa autoestima;
- preocupação excessiva com a aparência.

Nem todos os pacientes apresentam todos esses sintomas. Quanto mais cedo eles forem identificados, maiores são as chances de recuperação.

O papel da família

Uma das maiores dificuldades enfrentadas por quem sofre com transtornos alimentares é reconhecer que está doente.

Por isso, o apoio da família é indispensável. Julgamentos, críticas ou comentários sobre peso normalmente aumentam o sofrimento. O



mais importante é oferecer acolhimento, escuta e incentivo para procurar ajuda profissional. É comum que familiares também necessitem de orientação psicológica durante o tratamento, aprendendo a lidar com a doença de forma mais adequada.

O tratamento salva vidas

Existe tratamento, e ele funciona.

Quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores são as chances de recuperação completa.

O tratamento geralmente envolve uma equipe multidisciplinar composta por psiquiatra, psicólogo, nutricionista, clínico geral e outros especialistas quando necessário.

A psicoterapia ajuda o paciente a compreender os fatores emocionais envolvidos na doença e desenvolver novas estratégias para lidar com seus sentimentos.

O acompanhamento nutricional busca restabelecer uma relação saudável com a alimentação, enquanto o psiquiatra pode indicar medicamentos para tratar sintomas associados, como ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo.

Nos casos mais graves, pode ser necessária internação hospitalar para estabilização clínica.

Saúde mental também é prevenção

Falar sobre transtornos alimentares é falar sobre autoestima, aceitação, respeito às diferenças e promoção da saúde mental.

É importante incentivar hábitos alimentares saudáveis sem transformar a alimentação em motivo de culpa.

Também devemos ensinar crianças e adolescentes a compreender que corpos saudáveis possuem diferentes formas,

tamanhos e características.

A prevenção começa em casa, nas escolas, nos consultórios médicos e em toda a sociedade.

Quanto menos preconceito existir sobre os transtornos mentais, maior será a probabilidade de que as pessoas procurem ajuda antes que a doença se torne mais grave.

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do coração, dos pulmões ou de qualquer outro órgão do corpo. A mente também adoece e, felizmente, também pode ser tratada.

O conhecimento continua sendo uma das ferramentas mais poderosas para combater o preconceito e salvar vidas.

Fontes:

- **Organização Mundial da Saúde (OMS).**

Mental Health. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>

- **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).** **Saúde Mental.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>

- **Ministério da Saúde.** **Saúde Mental.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>

- **Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).** **Cartilhas e materiais sobre transtornos alimentares.** Disponível em: <https://www.abp.org.br>

- **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5-TR.** American Psychiatric Association.

- **Classificação Internacional de Doenças – CID-11.** Organização Mundial da Saúde.



ESCRITO POR:

Dr. Givanildo da Silva Gomes

Psiquiatra

Para maiores informações e consultas:

Via Light Metropolitan

Rua Otávio Tarquino, 410 – Sls 1014/1016

Centro – NI

Telefone: (21) 38939195 / 98301-7083

Instagram: @claraderm

Email: givagomes1998@gmail.com



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

CRÉDITO INTELIGENTE: A CHAVE PARA CONSTRUIR PATRIMÔNIO E SEGURANÇA FINANCEIRA

O crédito, quando bem utilizado, deixa de ser apenas um meio de viabilizar consumo e passa a cumprir um papel mais relevante: o de instrumento de gestão patrimonial. A diferença está menos no produto e mais na forma como ele é estruturado e integrado ao planejamento financeiro.

Soluções com garantia, como Home Equity ou financiamentos imobiliários, tendem a oferecer melhores condições justamente por estarem ancoradas em ativos. Isso permite alongar prazos, reduzir custos e, principalmente, preservar liquidez para outras decisões estratégicas.

No ambiente empresarial, a lógica é semelhante. Linhas de capital de giro estruturadas ampliam a capacidade de investimento sem comprometer o equilíbrio do fluxo de caixa.



Em essência, crédito inteligente não se resume a tomar recurso, mas a utilizá-lo como parte de uma estratégia consistente de crescimento e proteção.



ESCRITO POR:

Vanderlei Jahn

Consultor de Crédito
Unicred Porto Alegre

Chaves para o Futuro.

O valor
de abrir portas
para novas
conquistas.

Com as soluções de crédito e financiamento imobiliário da Unicred Porto Alegre, você conta com segurança, flexibilidade e condições diferenciadas para cada momento. Conheça nossos produtos:

- Financiamento Habitacional (PF)
- Home Equity (PF)
- Ciro com Garantia de Imóvel (PJ)

UNICRED O VALOR
DE QUEM CUIDA

FALE
COM SEU
GERENTE

Consultoria exclusiva para clientes da Unicred

LIMBO PREVIDENCIÁRIO - RESPONSABILIDADE DO MÉDICO DO TRABALHO (8º Capítulo)

QUAIS OS RISCOS JURÍDICOS PARA O MÉDICO DO TRABALHO QUE MANTÉM O “INAPTO” MESMO DEPOIS QUE O “PERITO DO INSS DEU APTO”?

As consequências para o Médico da Empresa que, discordando da conduta do Perito Médico Federal, faz valer sua própria decisão de não permitir o retorno do empregado ao trabalho, variam, desde absolutamente nenhuma, até uma possível condenação judicial em ação regressiva movida pela empresa, no sentido de reaver os prejuízos causados por essa discordância mantida.

Segue julgado condenando a empresa a indenizar um trabalhador que esteve no limbo previdenciário:

TRECHO DO ACÓRDÃO: “Incontrovertido que foi negado ao obreiro o trabalho, impondo-lhe a inação e o prejuízo salarial. Jamais poderia o empregador simplesmente constatar a inaptidão do empregado e mandá-lo para casa, mormente sabendo que este já recebera do INSS o diagnóstico de apto. Ao adotar tal comportamento o empregador deixa o obreiro entregue à sua própria sorte. Mas, não é só isso, mesmo quando o acolheu, nenhuma medida tomou para readaptá-lo impondo-lhe inação compulsória. O perito do juízo censura o comportamento do médico do trabalho da empresa. (...) Induidoso que houve inércia do médico da empresa que simplesmente discordou do laudo do INSS, mas não tomou nenhuma providência para proteger a saúde do trabalhador, seja acolhendo-o em outra função, seja oferecendo um laudo, ou acompanhamento, ou qualquer outra medida que considerasse cabível para solver a questão do empregado, tudo, menos simplesmente cruzar os braços e abandoná-lo ao seu destino. A obrigação de indenizar, no caso em tela, mostra-se evidente, pois restaram caracterizados, de forma clara e irretorquível, os elementos componentes da responsabilidade civil, ou seja, uma ação



ou omissão; a culpa imputável ao agente causador do dano; o dano em si e o nexo de causalidade, entre a ação ou omissão e o dano, tudo isso em estrita consonância com o disposto no art. 186 do Código Civil.” (Processo: 0000095-42.2012.5.03.0053 AIRR).

Este acórdão narra o caso de um empregado qualificado como “capaz” pelo INSS, e impedido de retornar às suas atividades laborais. Pergunto: quem constatou a “inaptidão” para retorno ao trabalho? Tenho por certo que foi o Médico da Empresa, que age como se empresa fosse, conforme interpretação extraída do art. 932, inciso III, do Código Civil. Não acredito que tenha havido nenhuma má intenção deliberada do Médico da Empresa. Ao contrário! Reputo sua conduta como certamente muito bem-intencionada.

Mas observem que a empresa foi condenada a indenizar o trabalhador em virtude do dano causado em razão de uma conduta afrontosa à hierarquia legal das decisões médicas, mesmo com as nobres intenções do seu médico.

Como o empregador é o responsável maior por cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho dentro da empresa, nos termos do art. 157 da CLT, a condenação foi por ele custeada. No entanto, oportunamente, o empregador poderá entrar com uma ação contra esse Médico da Empresa no sentido de reaver o

valor condenatório pago em virtude do equívoco cometido por este último. É o que chamamos de ação regressiva, prevista no art. 934 do Código Civil:

“Aquele que ressarcir o dano causado por outrem pode reaver o que houver pago daquele por quem pagou, salvo se o causador do dano for descendente seu, absoluta ou relativamente incapaz.”

Reflexão oportuna: vale a pena o Médico da Empresa, mesmo que cheio de ótimas intenções, agir de forma afrontosa a hierarquia legal das decisões médicas (estampada na Lei n. 605/1949, art. 6º, § 2º), e assumir todas as consequências dessa atitude?

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



12º CICLO DE GESTÃO E MARKETING

Associação Médica
de Nova Iguaçu

amni

01) CLIMA ORGANIZACIONAL

Como está o clima dentro de nossas empresas?

25/08 (terça-feira) – 18:30h

02) PLANEJAMENTO EM TEMPOS DE CRISE!

A importância e o uso adequado
dos Sistemas de Informação

08/09 (terça-feira) – 18:30h

03) GESTÃO E LIDERANÇA

Momentos de mudanças, novos
tempos e crise econômica!

15/09 (terça-feira) – 18:30h

04) ATENDIMENTO AO CLIENTE / HUMANIZADO

A Humanização no atendimento

24/09 (quinta-feira) – 18:30h

05) REDES SOCIAIS e

suas ferramentas de
conquista e fidelização

02/10 (sexta-feira) – 18:30h

06) O MERCADO DA BAIXADA FLUMINENSE

A força da nossa região

08/10 (quinta-feira) – 18:30h

www.amni.org.br / ig: assomedni

Entrada: 1Kg de alimento não perecível

Rua Prof. Venina Corrêa Torres, 140 -

Centro - Nova Iguaçu

Para maiores informações:

marco.assomedini@gmail.com

O CRESCENTE ENDIVIDAMENTO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

O crescente endividamento da população brasileira está a atingir níveis cada vez mais preocupantes. A Pesquisa de endividamento e inadimplência do Consumidor (Peic) é um levantamento mensal feito pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) e aponta dados preocupantes, dentre eles podemos citar que 80,9% das famílias brasileiras possuem algum tipo de dívida. Dentre os diversos vilões, do endividamento das famílias elencamos os piores em ordem decrescente de juros:

- Rotativo do cartão de crédito;
- Crédito pessoal, não consignado;
- Aquisição de veículos;
- Parcelamento do cartão de crédito; e
- Cheque especial.

Além de todos esses fatores preocupantes, temos que acrescentar mais um agravante: o impacto das apostas online (bets) no consumo das famílias. Motivadas por uma publicidade forte e massiva, por meio das redes sociais, as bets têm desestruturado famílias, levando os seus membros para um abismo que vai além das dívidas, resultando em vícios, depressões e até suicídios. Ao qual a urgência da situação está se tornando um caso de saúde pública.

Em maio de 2026, o Governo Federal respondeu a essa grave crise com o Programa Extraordinário de Reequilíbrio Financeiro das Famílias, isto é, o nome oficial para o Novo Desenrola Brasil. O objetivo principal é promover



a renegociação e regularização de dívidas. É voltado especificamente para pessoas que ganham até 05 salários mínimos e possuem dívidas atrasadas de cartão de crédito, cheque especial ou empréstimos. O Programa define um teto de juros de até 1,99% ao mês, taxa muito menor que a do cartão de crédito, que pode passar de 400% ao ano. Quem participar da renegociação terá o seu CPF bloqueado para realizar apostas online por 12 meses. A MP do Novo Desenrola tem previsão de duração de 90 dias e ainda precisa ser aprovada pelas duas Casas do Congresso Nacional.

Provavelmente o Governo Federal esteja tentando apagar o incêndio com álcool e gasolina. Segundo dados oficiais do Banco Central, referentes ao primeiro Programa Desenrola Brasil, lançado em 2023. Para cada R\$ 1,00 renegociado na primeira edição, o Sistema Financeiro viu surgir R\$ 1,15 de nova inadimplência (um aumento de 15%).

Estamos diante de uma questão bem mais profunda e cultural. É fato que o brasileiro não está habituado a economizar, outrora já o teve. Durante o regime militar o governo incentivou a criação e o uso de Contas Poupanças por parte da população. O intuito principal era apoiar o financiamento imobiliário. A medida tornou-se bem sucedida com a adesão de grande parte da população, principalmente nos seguimentos de menor renda.

Nos tempos atuais de smartphones, contas digitais, fintechs... é necessária uma campanha de educação financeira nas escolas, da

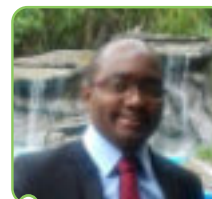
educação básica ao nível superior (e também nas redes sociais). Propagando igualmente os tipos de produtos de investimentos, aonde se explique as suas rentabilidades e os seus riscos. Informando necessariamente que o caminho para uma renda melhor, passa pela economia no tempo presente e que cassino online não é e nunca será um meio para complementar a renda, muito menos opção de investimento.

Um abraço e até o próximo artigo.

Referências Eletrônicas:

- www12.senado.leg.br;
- www.cnnbrasil.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



ESPECIALIDADES:

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



**NOVA
NEURO**
Instituto de Neurocirurgia
de Nova Iguaçu

3742-2264 / 96913-1313

EDIFÍCIO METROPOLIS / RUA GETÚLIO VARGAS, 121 - SALA 806

@INSTITUTONOVANEURO

WWW.INSTITUTONOVANEURO.COM.BR



FISIOTERAPIA MODERNA: CUIDANDO DA DOR, RESTAURANDO MOVIMENTOS E TRANSFORMANDO VIDAS

Quando iniciei minha trajetória na fisioterapia, há 18 anos, a profissão era frequentemente associada apenas à recuperação de lesões e ao pós-operatório. Com o passar dos anos, a fisioterapia evoluiu significativamente e passou a ocupar um papel fundamental na prevenção, no tratamento da dor e na promoção da qualidade de vida.

Hoje entendemos que a dor não deve ser encarada como algo normal. Ela é um sinal de que existe alguma alteração funcional que merece atenção. Muitas vezes, dores na coluna, nos joelhos, nos ombros ou em outras articulações acabam limitando atividades simples do dia a dia, reduzindo a produtividade no trabalho e impactando diretamente o bem-estar físico e emocional das pessoas.

A fisioterapia moderna busca ir além do alívio dos sintomas. Nosso objetivo é identificar a causa do problema, restaurar a funcionalidade e proporcionar uma recuperação duradoura. Para isso, contamos com recursos terapêuticos cada vez mais avançados, como acupuntura, laserterapia, eletroterapia, RPG, pilates clínico, terapia manual e programas personalizados de fortalecimento e reabilitação.

É justamente essa visão integrada que procuramos desenvolver na Ortotrauma.

Ao longo dos anos, a Ortotrauma consolidou-se como um centro de referência em ortopedia, diagnóstico e reabilitação na Baixada Fluminense, oferecendo uma assistência multidisciplinar voltada para o cuidado completo do paciente.

Nossa estrutura reúne atendimento médico especializado em ortopedia, exames diagnósticos, programas de reabilitação física e recursos terapêuticos modernos, permitindo que



o paciente encontre em um único local o suporte necessário para sua recuperação.

Acreditamos que os melhores resultados acontecem quando existe integração entre a avaliação médica, o diagnóstico preciso e um programa de tratamento individualizado. Por isso, médicos e fisioterapeutas atuam de forma complementar, construindo estratégias terapêuticas personalizadas para cada caso.

Além do atendimento ortopédico, a clínica oferece serviços voltados para a recuperação funcional, tratamento da dor, fisioterapia pós-operatória, acupuntura, RPG, pilates clínico, reabilitação esportiva e programas de prevenção de lesões.

Nosso compromisso é acompanhar cada paciente em todas as etapas do processo de

recuperação, desde o controle da dor até o retorno às atividades diárias, ao trabalho e à prática esportiva.

Mais do que tratar exames ou lesões, buscamos cuidar de pessoas. Cada paciente possui uma história, objetivos e necessidades diferentes. Por isso, acreditamos que a individualização do tratamento é um dos pilares fundamentais para alcançar resultados mais seguros e duradouros. A saúde está diretamente relacionada à capacidade de se movimentar. Quando recuperamos movimentos, devolvemos autonomia, confiança e qualidade de vida.

Essa é a missão que orienta diariamente nosso trabalho na fisioterapia e em toda a equipe da Ortotrauma.



ESCRITO POR:

**Sharlene
Fátima da
Silva Souza**

**Fisioterapeuta
CREFITO-2 nº 106958-F**

Pós-graduada em Acupuntura, Traumatologia e Ortopedia e Gestão de Clínicas e Consultórios

Coordenadora Geral de Fisioterapia da Ortotrauma

ORTOTRAUMA – Centro de Especialidades em Ortopedia e Reabilitação

Nova Iguaçu e São João de Meriti

WhatsApp Nova Iguaçu: (21) 97046-4359

WhatsApp São João de Meriti: (21) 99950-7036

Contato profissional: (21) 99956-0071



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



ALOPECIA AREATA

A alopecia areata é uma doença autoimune caracterizada pela perda de cabelos ou pelos em áreas bem delimitadas do corpo, sendo o couro cabeludo o local mais frequentemente afetado. Trata-se de uma condição relativamente comum, que pode acometer indivíduos de qualquer idade, sexo ou etnia. Embora não represente risco à vida, pode causar importante impacto psicológico e emocional devido às alterações estéticas provocadas.

A causa exata da alopecia areata ainda não é totalmente compreendida. Entretanto, sabe-se que ocorre uma resposta inadequada do sistema imunológico, que passa a atacar os folículos capilares como se fossem estruturas estranhas ao organismo. Esse processo inflamatório interrompe temporariamente o crescimento dos fios, resultando em áreas de queda capilar.

A manifestação clássica da doença é o aparecimento súbito de uma ou mais placas arredondadas de calvície, geralmente sem sinais de inflamação, dor ou coceira. Em alguns casos, a perda de pelos pode atingir sobrancelhas, barba e outras regiões do corpo. Quadros mais extensos podem evoluir para alopecia total, quando há perda completa dos cabelos do couro cabeludo, ou alopecia universal, caracterizada pela perda de todos os pelos corporais.

O diagnóstico é realizado principalmente por meio da avaliação clínica e do exame físico. A tricoscopia é uma ferramenta importante para auxiliar na identificação de sinais característicos



da doença, como fios em ponto de exclamação, pontos amarelos e fios quebrados. Em situações específicas, exames laboratoriais podem ser solicitados para investigar doenças autoimunes associadas.

O tratamento da alopecia areata varia de acordo com a extensão e a gravidade do quadro. Entre as opções terapêuticas estão medicamentos tópicos, infiltrações locais com corticoides, imunomoduladores e terapias sistêmicas em casos mais avançados. Nos últimos anos, novos medicamentos têm demonstrado resultados promissores no controle da doença.

A evolução da alopecia areata é imprevisível. Alguns pacientes apresentam crescimento espontâneo dos fios após semanas ou meses, enquanto outros podem experimentar episódios recorrentes de queda capilar ao longo da vida. Por isso, o acompanhamento médico é

fundamental para monitorar a doença e ajustar o tratamento conforme necessário.

Em conclusão, a alopecia areata é uma condição autoimune que provoca perda capilar localizada ou extensa. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado aumentam as chances de recuperação dos fios e contribuem para melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados.



ESCRITO POR:

**Dr. Arthur
Duarte Barbosa**

Médico

Tel: 21 96887-3450

email: arthurduartebarbosa@gmail.com



Maisanos
MADEIRAS & FERRAGENS

45 anos
no mercado.

UMA PARCERIA CONFIÁVEL E SERVIÇOS DE ALTÍSSIMA QUALIDADE.

Nosso compromisso é fornecer produtos da mais alta qualidade.

Cortes
e bordamento
de madeiras e MDF.

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



NOVA IGUAÇU: UMA CIDADE QUE CRESCE, SE REINVENTA E FORTALECE A QUALIDADE DE VIDA

O desenvolvimento imobiliário, a expansão da gastronomia e a consolidação de novos polos comerciais transformam Nova Iguaçu em uma das cidades mais dinâmicas da Baixada Fluminense.

Durante muitos anos, Nova Iguaçu foi reconhecida principalmente por sua importância histórica e por sua localização estratégica na Baixada Fluminense. Hoje, porém, o município vive uma nova realidade. O crescimento urbano, os investimentos privados, a valorização imobiliária e a expansão dos setores de comércio, serviços, lazer e gastronomia vêm modificando a paisagem da cidade e consolidando Nova Iguaçu como um dos principais polos econômicos do Estado do Rio de Janeiro.

Com uma população superior a 800 mil habitantes e influência direta sobre diversos municípios da Baixada Fluminense, Nova Iguaçu deixou de ser apenas uma cidade-dormitório para assumir o papel de centro regional de negócios, saúde, educação, entretenimento e qualidade de vida. Esse processo tem atraído novos empreendimentos, gerado empregos e ampliado as oportunidades para moradores e investidores.

Um novo cenário imobiliário

Nos últimos anos, a construção civil passou por um período de forte expansão no município. Novos condomínios residenciais, edifícios de alto padrão, empreendimentos comerciais e complexos multiuso surgiram em diferentes bairros, especialmente nas regiões centrais, Bairro da Luz, Caonze, Moquetá, Rancho Novo e adjacências.

A valorização imobiliária acompanha a melhoria da infraestrutura urbana, a facilidade de acesso por importantes vias, como a Via Light, a Rodovia Presidente Dutra e o Arco Metropolitano, além da proximidade com a capital fluminense.

Especialistas apontam que o crescimento do mercado imobiliário está diretamente relacionado à chegada de grandes investimentos privados, à ampliação da oferta de serviços e ao fortalecimento da economia local, fatores que



aumentam a procura por moradia e estabelecimentos comerciais.

O impacto dos grandes empreendimentos

Poucos investimentos simbolizam tanto essa transformação quanto o Shopping Nova Iguaçu. Inaugurado em 2016 no espaço da antiga Pedreira Vigné, o empreendimento foi concebido como um complexo multiuso, reunindo comércio, lazer, hotelaria, serviços e espaços corporativos. Atualmente conta com mais de 230 lojas, restaurantes, cinemas, academia, serviços públicos e um dos maiores polos gastronômicos da Baixada Fluminense. Além disso, recebe centenas de milhares de visitantes mensalmente e se consolidou como referência para consumidores de toda a região.

O impacto econômico ultrapassa seus limites físicos. A instalação do shopping impulsionou a valorização imobiliária do Bairro da Luz, estimulou novos empreendimentos residenciais e comerciais, ampliou a oferta de empregos e incentivou a abertura de novos negócios em seu entorno. Pesquisadores destacam que esse processo contribuiu para redefinir a dinâmica urbana de Nova Iguaçu, fortalecendo sua posição como subcentro regional.

Gastronomia em constante expansão

Outro setor que experimenta forte crescimento é o da gastronomia.

Hoje, Nova Iguaçu oferece uma ampla variedade de restaurantes, bares, cafeterias, hamburguerias, pizzarias, casas de comida japonesa, culinária italiana, churrascarias, estabelecimentos especializados em comida

saudável e diversos espaços voltados ao entretenimento familiar.

Regiões como o Centro, Bairro da Luz e os arredores do Shopping Nova Iguaçu tornaram-se importantes polos gastronômicos, atraindo visitantes de cidades vizinhas como Mesquita, Nilópolis, Queimados, Belford Roxo, Japeri e Seropédica.

Além das tradicionais redes nacionais, a cidade também viu florescer dezenas de empreendedores locais que apostaram em gastronomia artesanal, cafeterias, hamburguerias premium e bares temáticos, contribuindo para fortalecer a economia criativa e gerar empregos.

Essa diversidade faz com que moradores encontrem opções para diferentes perfis e faixas de renda, consolidando Nova Iguaçu como um destino de lazer também no período noturno.

Uma cidade que oferece mais qualidade de vida

O desenvolvimento econômico tem reflexos diretos na qualidade de vida da população.

Com mais opções de lazer, alimentação, cultura, comércio e serviços, os moradores reduzem a necessidade de deslocamentos frequentes para a capital. Isso representa economia de tempo, redução de custos e maior aproveitamento da vida em família.

Outro aspecto importante é o fortalecimento da rede de saúde. Nova Iguaçu concentra hospitais públicos e privados, clínicas especializadas, laboratórios, centros de diagnóstico e consultórios médicos que atendem pacientes de



toda a Baixada Fluminense, reforçando seu papel como polo regional de assistência à saúde.

Crescimento com planejamento

O avanço urbano traz oportunidades, mas também desafios. O aumento da população, da circulação de veículos e da atividade econômica exige investimentos contínuos em mobilidade, saneamento, segurança pública, preservação ambiental e infraestrutura.

Planejar o crescimento de forma sustentável será fundamental para que Nova Iguaçu continue atraindo investimentos sem perder qualidade de vida.

Nesse contexto, a integração entre poder público, iniciativa privada, universidades, entidades de classe e sociedade civil torna-se

essencial para construir uma cidade cada vez mais moderna, inclusiva e preparada para as próximas décadas.

Um futuro promissor

Nova Iguaçu vive um dos momentos mais importantes de sua história recente. O crescimento imobiliário, a expansão dos centros comerciais, o fortalecimento da gastronomia e a diversificação da economia demonstram que o município ocupa posição estratégica no desenvolvimento da Baixada Fluminense.

Mais do que novos edifícios, restaurantes ou centros de compras, esse movimento representa uma cidade que investe em oportunidades, inovação e qualidade de vida para sua população.

Para quem vive, trabalha ou investe em Nova Iguaçu, o cenário é promissor: uma cidade que preserva sua identidade, valoriza suas potencialidades e continua construindo um futuro cada vez mais dinâmico e acolhedor.

Fontes:

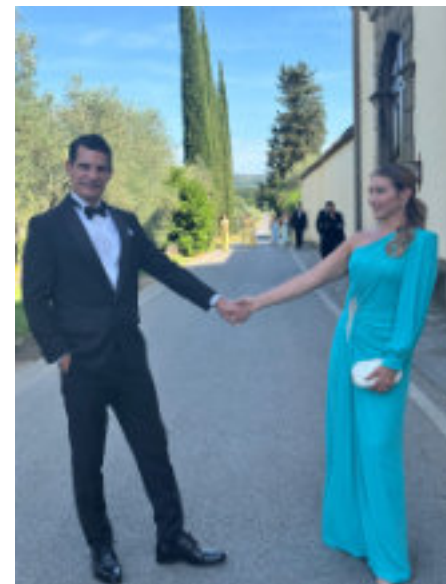
- *Estudos sobre expansão urbana e mercado imobiliário em Nova Iguaçu.*
- *Informações institucionais do Shopping Nova Iguaçu sobre sua estrutura e desenvolvimento.*
- *Reportagens sobre os 10 anos do Shopping Nova Iguaçu e seu impacto econômico na Baixada Fluminense.*

SOCIAL AMNI **E VAMOS DE AMOR E FELICIDADES!**

O médico Vilson Lemos Jr. e sua esposa Carla Lemos estiveram presentes, no dia 30 de maio, em uma encantadora celebração de casamento na região da Toscana, Itália, dos noivos Teresa e Gabriel.

Em meio às belas paisagens toscanas, o casal prestigiou uma cerimônia marcada pela elegância, emoção e momentos inesquecíveis.

A noiva Teresa, que conquistou o título de Miss Brasil em 2021, encantou a todos não apenas pela sua beleza, mas também pela simpatia e carisma, tornando a celebração ainda mais especial. Uma verdadeira noite de celebração, amizade e felicidade no coração da Toscana.



ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

Dra. Carla Guerrero Machado	02/07	Dr. Wilson Alves Machado	15/07
Dr. Cláudio Ribeiro Marques	02/07	Dra. Hassibe Fuad Seoud	16/07
Dra. Danielle Câmara de Vasconcelos	02/07	Dr. Adilson Tavares	18/07
Dra. Lisette de Mello Martins Zambrano	03/07	Dr. Francisco Paulo Martins Freire	19/07
Dr. Jorge Percy Aliaga Jerez	04/07	Dra. Simone Schuenck Machado Lima	19/07
Dra. Nicole Wienen Guimarães	04/07	Dr. Luís Fernando Silveira	20/07
Dr. Donald Peloso	06/07	Dr. Márcio Luiz da Cunha Filho	21/07
Dra. Renata Mello Vieira	06/07	Dr. Alessandro Alegrio Lopes	22/07
Dra. Aline Granado Duque Galo	07/07	Dr. Joaquim Henrique Taranto Pereira	23/07
Dr. Sebastião Hélio de Souza	07/07	Dr. José Roberto Pizaia	23/07
Dr. Luiz Augusto da Silva	08/07	Dr. Marcus Macedo da Silva	23/07
Dr. Carlos Alberto Pereira de Moura	09/07	Dra. Maria Nazaré Thomaz de A. Terra	23/07
Dra. Emília Maria Faccioli	09/07	Dr. Fernando de Araújo Cavalcanti	24/07
Dr. Jorge Ribeiro Junior	09/07	Dra. Andréa Lavatori Fagundes	25/07
Dr. Marcelo Sampaio Sessim	09/07	Dr. Antonio Carlos Coutinho	25/07
Dra. Marlianne Leite Moreira	09/07	Dr. Leandro de Moura Falcão	25/07
Dr. Fábio Viegas Pimenta	10/07	Dra. Giselle dos Santos Leon Blum	25/07
Dr. Newman Teixeira de Nigro	10/07	Dra. Renata Poubel Suhett	27/07
Dr. Eduardo Duarte Vianna	12/07	Dr. Paulo Lucio Pereira dos Reis	29/07
Dra. Daniela Braeher Meirelles	13/07	Dra. Karen Grace Pena de Azevedo	30/07
Dra. Idalina Augusta Pires dos Santos	13/07	Dra. Renata Quintella Zamolyi	30/07
Dr. Olamir Rossini Junior	13/07	Dra. Érica Barbosa Ramos	31/07
Dra. Regina Maria Campos da Costa Dias	15/07		



CLUBE DE BENEFÍCIOS

EMPRESAS PARCEIRAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 CEPTEL - 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