

A CHEGADA DA FESTA DO ANO

Com a palavra, p. 4 e 5



REVISTA

amni

Número **160** Ano **16**

Agosto 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, leitores. Espero que todos estejam bem. O mês de agosto está chegando ao fim, mas todos os anos ele veste-se de lilás para nos lembrar do compromisso coletivo com o enfrentamento da violência contra a mulher. Instituída em alusão à promulgação da Lei Maria da Penha, a campanha transcende a conscientização jurídica e alcança, de forma direta, a prática médica cotidiana. Nos consultórios, prontos-socorros e Unidades Básicas de Saúde de Nova Iguaçu e de todo o país, o profissional de saúde é, com frequência, a primeira ponte entre a vítima e a ruptura do ciclo de violência.

A violência doméstica e familiar não se manifesta apenas em lesões físicas visíveis; ela se esconde no silêncio, na ansiedade crônica, na depressão, em dores somáticas sem causa aparente e no isolamento social. Para além do diagnóstico clínico, a abordagem médica exige um olhar empático e atento aos sinais sutis. O acolhimento humanizado e isento de julgamentos é o primeiro passo para que a paciente se sinta segura para relatar sua realidade.

Dentro desse cenário, a atuação dos médicos associados à Associação Médica de Nova Iguaçu torna-se estratégica. É fundamental lembrar o papel normativo e legal do profissional: a notificação compulsória de casos suspeitos ou confirmados de violência contra a mulher atua como um instrumento indispensável de vigilância em saúde pública e proteção social. Saber orientar e encaminhar a paciente para a rede local de apoio — integrada por centros de referência, defensoria pública e delegacias especializadas — faz toda a diferença na preservação de vidas.

Que este Agosto Lilás tenha fortalecido nossa escuta qualificada e reafirmado a ética médica voltada à dignidade humana. Cuidar da saúde da mulher é, também, agir firmemente pelo fim da violência.

Um forte abraço, e até setembro.

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
MEDICINA DA DOR	26
ENDOCRINOLOGIA	28
MERCADO/INVESTIMENTOS	30
TRICOLOGIA	32
DIREITO MÉDICO	33
SOCIAL AMNI	34

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

TRIÊNIO 2023/2026 - A Casa do médico



Número 160 • Ano 16
Agosto 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

AMNI – 71 ANOS: QUANDO A CASA PRECISA DE NÓS, PRECISAMOS ESTAR JUNTOS!

Agosto chega trazendo desafios, mas também trazendo uma certeza: **a AMNI continua de pé.**

E talvez essa seja a melhor definição para o momento que estamos vivendo.

Nossa Associação Médica de Nova Iguaçu completa 71 anos em outubro. São 71 anos de uma história construída por médicos, para médicos. Uma história de união, trabalho, dedicação e compromisso com a saúde e com a nossa região.

Durante mais de sete décadas, nossa Casa esteve de portas abertas.

Recebemos médicos.

Recebemos parceiros.

Recebemos amigos.

Recebemos conhecimento, ideias, sonhos e projetos.

Nosso auditório foi palco de cursos, palestras, encontros, reuniões e importantes momentos da vida médica de Nova Iguaçu e da Baixada Fluminense.

Mas, no dia **29 de julho de 2026**, nossa Casa enfrentou mais um momento difícil.

As fortes ventanias que atingiram o Rio de Janeiro, com rajadas que chegaram a aproximadamente **100 km/h**, provocaram diversos estragos em nossa sede.

Cerca de 20 telhas foram quebradas, principalmente sobre o auditório e a área da

recepção, comprometendo a proteção, a segurança e parte da estrutura do nosso imóvel.

E justamente por isso, aquilo que já era uma necessidade tornou-se ainda mais urgente.

Nossa Casa precisa de nós.

Precisa de manutenção.

Precisa de reparos.

Precisa de renovação.

Precisa de modernização.

E, acima de tudo, precisa da união daqueles que reconhecem o valor da AMNI.

Na edição passada, fizemos um apelo aos nossos médicos, associados, empresas parceiras, patrocinadores, amigos e a todos aqueles que acreditam na importância da nossa instituição.

Hoje, esse pedido se torna ainda mais necessário.

Porque não estamos falando de uma necessidade distante.

Estamos falando de uma Casa que sofreu danos reais e que precisa ser recuperada para continuar cumprindo sua missão.

Cada ajuda importa.

Cada contribuição financeira representa uma telha que pode ser substituída, uma parede que pode ser recuperada, uma estrutura que pode ser fortalecida.

Cada gesto de solidariedade ajuda a manter a nossa Casa de pé.

E é importante dizer: mesmo diante das dificuldades, **a AMNI não parou.**

O nosso **12º Ciclo de Gestão & Marketing AMNI 2026**, que seria realizado em nosso auditório a partir de agosto, precisou ser temporariamente suspenso em razão dos danos provocados pelas fortes ventanias.

É uma pausa necessária para que possamos priorizar a segurança de todos.

Mas não é um fim.

É apenas um intervalo.

Assim que nossa estrutura estiver novamente em condições adequadas, queremos retomar esse projeto que representa tão bem aquilo que acreditamos: **conhecimento, desenvolvimento, gestão, liderança, humanização e fortalecimento da nossa região.**

Porque uma Casa pode ter suas telhas quebradas.



Pode ter suas paredes desgastadas pelo tempo. Pode enfrentar dificuldades.

Mas quando existe união, **sua história não se quebra.**

E a história da AMNI continua forte.

Continua viva.

Continua acesa.

E temos ainda muitos motivos para olhar para frente.

No dia **16 de outubro de 2026**, na **Casa de Festas Hollywood**, teremos uma noite muito especial.

Será a nossa tradicional **Festa do Médico**, quando celebraremos os **71 anos da Associação Médica de Nova Iguaçu**, o **Dia do Médico**, os **Médicos Homenageados de 2026** e também a **posse da nova Diretoria para o Triênio 2026/2029**.

Será uma noite para celebrar.

Para reencontrar amigos.

Para homenagear aqueles que fazem a diferença. E, principalmente, para reafirmar que uma instituição com 71 anos de história merece continuar olhando para o futuro.

Na edição de setembro da nossa Revista, apresentaremos maiores informações sobre o **resultado das eleições para o Triênio 2026/2029** e também conheceremos os **Médicos Homenageados de 2026**, aqueles que serão reconhecidos por suas trajetórias e contribuições à medicina.

Até lá, seguimos trabalhando.

Seguimos acreditando.

Seguimos pedindo a participação de todos.



A AMNI não é apenas uma sede.

A AMNI são os médicos.

São os profissionais que, há 71 anos, ajudam a escrever essa história.

São os associados que participam.

São as empresas que acreditam.

São os parceiros que caminham conosco.

São os amigos que estendem a mão nos momentos difíceis.



É a nossa região reconhecendo que uma instituição médica forte também significa uma sociedade mais forte.

Por isso, mais uma vez, fazemos um chamado:

Ajude a nossa Casa.

Ajude a recuperar nossa sede.

Ajude-nos a reconstruir, reformar e modernizar os espaços que durante décadas acolheram a classe médica.

Não deixe que o desgaste do tempo e as dificuldades apaguem uma história tão importante.

A chama está acesa.

E ela continuará acesa se todos nós ajudarmos a alimentá-la.

A AMNI sobrevive porque existem médicos.

A AMNI cresce quando os médicos participam.

A AMNI se fortalece quando a sociedade reconhece sua importância.

E a AMNI continuará existindo enquanto houver pessoas dispostas a acreditar que **juntos podemos fazer a diferença.**

Seguimos de portas abertas.

Seguimos à disposição dos nossos associados, dos nossos parceiros e da nossa cidade.

Seguimos cuidando de quem cuida.

E seguimos acreditando que, depois de 71 anos, ainda temos muitos capítulos para escrever.

AMNI – 71 anos.

A Casa do Médico. Para o Médico.

Uma história construída por muitas mãos.

Uma Casa que precisa de todos nós.

Uma chama que não pode se apagar.



ESCRITO POR:

Marco Antonio B. Nunes

- Gestor AMNI
- BN Consultoria

“AMNI: a nossa Casa”



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

CVE
Clínica de Urologia e Andrologia
Cirurgia Minimamente Invasiva

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

Atenção Clientes Unimed Nova Iguaçu!

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

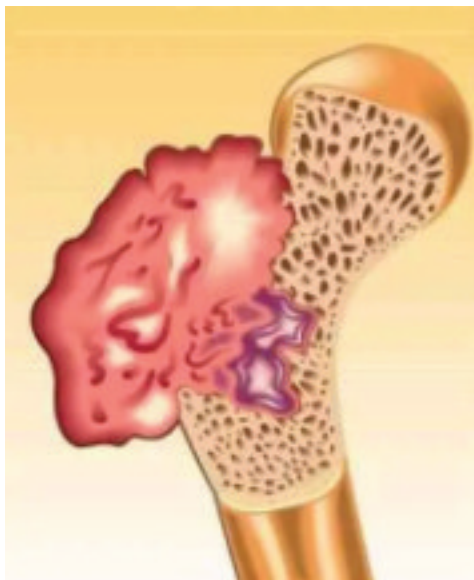
PETRÓPOLIS
Av. Dom Pedro, I, 166
Centro

NITERÓI I
R. Lopes Trovão, 390
Icaraí

NITERÓI II
R. Prof. Miguel Couto, 354
Icaraí

TUMORES MUSCULOESQUELÉTICOS

PREVENÇÃO DO CÂNCER ÓSSEO: O QUE REALMENTE PODEMOS FAZER?



Ao contrário de muitos outros tipos de câncer, **a maioria dos tumores ósseos primários não pode ser prevenida**, pois suas causas ainda não são completamente conhecidas. Eles são raros e, na maior parte dos casos, surgem sem um fator desencadeante identificável.

Isso não significa, porém, que não existam atitudes importantes para proteger a saúde.

A principal forma de reduzir complicações é o **diagnóstico precoce**. Dor óssea persistente, principalmente quando ocorre à noite ou não melhora com o repouso, aumento de volume em um osso, inchaço sem causa aparente ou fraturas após traumas leves merecem avaliação médica.

Além disso, manter um estilo de vida saudável contribui para a prevenção de diversos tipos de

câncer e para a saúde do sistema musculoesquelético. Praticar atividade física regularmente, manter um peso adequado, não fumar, limitar o consumo de bebidas alcoólicas e adotar uma alimentação equilibrada são medidas recomendadas para reduzir o risco de vários tipos de câncer.

Algumas pessoas apresentam maior risco de desenvolver tumores ósseos, como pacientes com síndromes genéticas hereditárias, histórico de radioterapia em altas doses ou determinadas doenças ósseas. Nesses casos, o acompanhamento médico periódico é fundamental.

Lembre-se: o câncer ósseo é uma doença rara. A informação correta, a atenção aos sinais do corpo e a avaliação especializada quando necessário são as melhores estratégias para aumentar

as chances de um diagnóstico precoce e de um tratamento bem sucedido.



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



CÂNCER DE PULMÃO: MUITO ALÉM DO CIGARRO

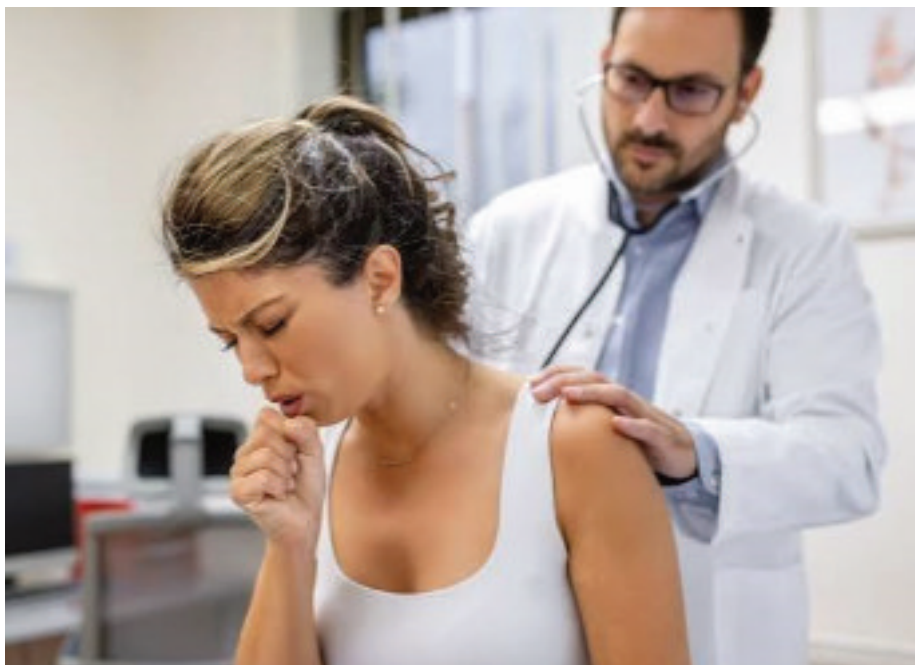
No Agosto Branco, informação ajuda a esclarecer os principais fatores de risco, sinais de alerta, exames e possibilidades de diagnóstico e tratamento da doença.

Quando se fala em câncer de pulmão, uma das primeiras associações costuma ser com o cigarro. E não é por acaso: o tabagismo é o principal fator de risco para a doença e está relacionado à maioria dos casos. Mas essa não é a única informação que a população precisa conhecer. O câncer de pulmão também pode surgir em pessoas que nunca fumaram, e dúvidas como “tosse persistente pode ser câncer?”, “nódulo no pulmão é sempre maligno?” e “quem deve fazer tomografia de baixa dose?” estão entre as questões que levam muitas pessoas a buscar informações sobre a doença. O Agosto Branco é uma oportunidade para transformar essas dúvidas em conhecimento e incentivar atitudes de prevenção e cuidado.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são estimados 35.380 novos casos de câncer de pulmão por ano no Brasil no triênio 2026–2028. O tabagismo é responsável por cerca de 85% dos casos diagnosticados, o que reforça a importância de não fumar e de abandonar o cigarro. Mas o risco não se restringe aos fumantes. A exposição passiva ao tabaco, a poluição do ar, algumas exposições ocupacionais e outros fatores ambientais e individuais também podem contribuir para o desenvolvimento da doença.

Outra dúvida frequente é sobre os sintomas. Tosse persistente pode ser um sinal de câncer de pulmão, mas não significa necessariamente que exista um tumor. Infecções respiratórias, alergias, asma, refluxo e outras condições também podem provocar tosse. O que merece atenção é a persistência ou uma mudança no padrão habitual do sintoma. Tosse com sangue, falta de ar, dor no peito, rouquidão, perda de peso sem explicação, cansaço e episódios recorrentes de infecção pulmonar também podem ocorrer e devem ser avaliados, principalmente quando persistem. Em fumantes, uma mudança no padrão habitual da tosse é um sinal que não deve ser ignorado.

E quem nunca fumou? Pode desenvolver câncer de pulmão? Sim. Embora o tabagismo seja o principal fator de risco, pessoas que nunca fu-



maram também podem receber esse diagnóstico. Por isso, a ausência do hábito de fumar não deve ser interpretada como uma garantia de que a doença não possa ocorrer. Da mesma forma, apresentar um dos sintomas associados ao câncer de pulmão não significa necessariamente ter a doença. A avaliação médica é fundamental para entender cada situação.

Os exames de imagem também costumam gerar dúvidas. Um nódulo encontrado no pulmão, por exemplo, não significa automaticamente câncer. Nódulos pulmonares podem ter diferentes cau-

tas. Para quem apresenta sintomas ou alterações suspeitas, a investigação médica segue outra lógica e pode envolver diferentes exames. A atenção aos sinais e aos fatores de risco é especialmente importante porque o câncer de pulmão pode não provocar sintomas nas fases iniciais. Quando existe suspeita, exames como radiografia e tomografia computadorizada de tórax podem fazer parte da investigação. Dependendo dos resultados, outros exames podem ser necessários, e a confirmação do diagnóstico geralmente depende da análise de uma amostra do tecido obtida por biópsia.



Para quem apresenta sintomas ou alterações suspeitas, a investigação médica segue outra lógica e pode envolver diferentes exames.

A atenção aos sinais e aos fatores de risco é especialmente importante porque o câncer de pulmão pode não provocar sintomas nas fases iniciais. Quando existe suspeita, exames como radiografia e tomografia computadorizada de tórax podem fazer parte da investigação. Dependendo dos resultados, outros exames podem ser necessários, e a confirmação do diagnóstico geralmente depende da análise de uma amostra do tecido obtida por biópsia.

O tratamento também evoluiu significativamente nos últimos anos. Dependendo do tipo e do estágio da doença e das características do tumor, podem ser indicados cirurgia, radioterapia, qui-



sas, inclusive benignas. O médico considera características como tamanho, formato, localização, evolução ao longo do tempo e os fatores de risco do paciente para decidir se é necessário apenas acompanhar o achado ou realizar uma investigação mais detalhada.

Outra questão importante é a tomografia computadorizada de baixa dose, utilizada no rastreamento de pessoas com maior risco de desenvolver câncer de pulmão. Ao contrário do que mui-





mioterapia, imunoterapia e terapias-alvo, isoladamente ou em combinação. Por isso, receber um diagnóstico de câncer de pulmão não significa que exista um único caminho de tratamento. A estratégia é definida de acordo com as características de cada paciente e de cada tumor. A prevenção, no entanto, continua sendo uma das principais ferramentas. Não fumar é a medida mais importante para reduzir o risco de câncer de pulmão, e parar de fumar traz benefícios à saúde mesmo depois de muitos anos de consumo. Evitar a exposição passiva à fumaça do cigarro e seguir medidas de proteção quando há contato ocupacional com substâncias potencial-

mente nocivas também são atitudes importantes.

O Agosto Branco reforça, portanto, uma mensagem que vai além da conscientização sobre uma doença. Informação não deve servir para provocar medo, mas para ajudar as pessoas a reconhecer fatores de risco, valorizar mudanças persistentes no próprio corpo e procurar avaliação quando necessário. No câncer de pulmão, conhecer os sinais, entender quando um exame é indicado e manter hábitos de prevenção podem ser passos importantes para cuidar da saúde.



ESCRITO POR:

**Dr. Paulo
Sergio
Perelson**

**Oncologista Clínico da
Oncologia D'Or RJ**

SEU CARRO IDEAL É NA **CONSULTORIA DO CARRO**

- Carros **0km e Seminovos**
- Blindagem **credenciada
pela Target**
- Consultoria para ajudar
você a **encontrar seu
modelo ideal**

Jerry Barboza
21 96419-7873

@consultoriadocarro

Prevenir também é tratar: a importância da prevenção na Geriatria

A Geriatria não deve ser procurada apenas quando surgem doenças graves, limitações importantes ou perda da independência. Um dos pilares mais importantes do cuidado com a pessoa idosa é justamente a prevenção.

Envelhecer não significa, necessariamente, adoecer. Muitas alterações podem ser identificadas precocemente e, quando tratadas no momento adequado, permitem preservar a autonomia, a mobilidade, a memória e a qualidade de vida por muito mais tempo.

O acompanhamento geriátrico preventivo procura olhar para o paciente de forma ampla, identificando fatores de risco antes que eles se transformem em problemas maiores. Muitas vezes, pequenas mudanças percebidas em uma consulta — como perda de peso, redução da força muscular, esquecimentos frequentes, tonturas, alterações na marcha ou dificuldades para realizar atividades do dia a dia — podem ser sinais iniciais de condições que merecem investigação.



Vacinação também faz parte da prevenção

Manter a vacinação atualizada é uma das medidas mais importantes para a saúde na terceira idade.

Com o envelhecimento, o sistema imunológico sofre mudanças naturais e algumas infecções podem evoluir de forma mais grave. Vacinas indicadas conforme idade, histórico clínico e condições individuais ajudam a reduzir o risco de doenças, complicações, internações e perda funcional.

Por isso, o calendário vacinal deve ser revisado periodicamente durante o acompanhamento médico.

Pressão arterial e diabetes precisam de acompanhamento

Hipertensão arterial e diabetes estão entre as doenças mais frequentes na população idosa. Muitas vezes, elas permanecem silenciosas por anos.

Quando não são adequadamente controladas, podem aumentar o risco de acidente vascular cerebral, infarto, insuficiência renal, alterações da visão e comprometimento da circulação.

Entretanto, o cuidado deve ser individualizado. Na pessoa idosa, o tratamento não deve buscar apenas números considerados “perfeitos”. É necessário considerar idade, funcionalidade, risco



de quedas, alimentação, uso de medicamentos e presença de outras doenças.

O objetivo é encontrar o melhor equilíbrio entre o controle da doença, segurança e qualidade de vida.

Prevenir quedas é preservar independência

Uma queda aparentemente simples pode mudar completamente a rotina de um idoso.

Fraturas, especialmente de quadril, podem exigir hospitalização, cirurgia, fisioterapia prolongada e, em alguns casos, levar à perda significativa da autonomia.

A prevenção de quedas deve incluir avaliação da força muscular, equilíbrio, visão, audição, calçados, medicamentos utilizados e também das condições da residência.

Tapetes soltos, pouca iluminação, pisos escorregadios, ausência de corrimãos e obstáculos no caminho são fatores que podem aumentar o risco.

A prática regular de exercícios físicos, principalmente aqueles voltados para fortalecimento muscular e equilíbrio, também representa uma importante estratégia preventiva.

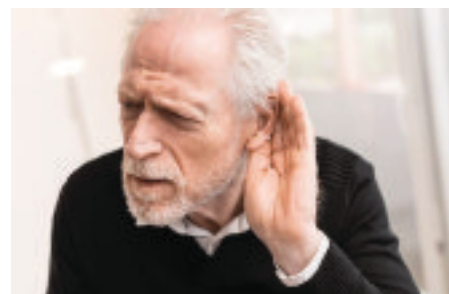


Saúde óssea merece atenção

A osteoporose é uma doença frequentemente silenciosa. Em muitos casos, o primeiro sinal pode ser justamente uma fratura.

Por isso, é importante avaliar fatores de risco, histórico familiar, alimentação, níveis de vitamina D quando indicado, exposição solar adequada, atividade física e necessidade de exames específicos.

Cuidar dos ossos antes que ocorra uma fratura é muito mais eficaz do que lidar com as consequências posteriormente.



Audição e visão também interferem na autonomia

Alterações de visão e audição não devem ser encaradas simplesmente como consequências inevitáveis da idade.

A perda auditiva pode dificultar conversas, favorecer isolamento social e aumentar dificuldades de comunicação. Já problemas visuais podem comprometer leitura, mobilidade, direção e aumentar o risco de quedas.

Avaliações periódicas ajudam a identificar condições tratáveis e permitem adotar medidas capazes de melhorar significativamente a qualidade de vida.



Alimentação e força muscular caminham juntas

Com o envelhecimento, algumas pessoas apresentam redução do apetite, perda de peso e diminuição da massa muscular.

Essa perda de força, quando progressiva, pode dificultar tarefas simples como levantar-se de uma cadeira, subir escadas ou carregar pequenas compras.

Por isso, uma alimentação equilibrada, com ingestão adequada de proteínas, vitaminas, minerais e líquidos, deve fazer parte da prevenção.

Quando necessário, o acompanhamento nutricional pode ajudar a individualizar a alimentação e evitar tanto a desnutrição quanto o excesso de peso.

Atividade física é um dos melhores investimentos na terceira idade

Manter-se fisicamente ativo oferece benefícios para praticamente todo o organismo.

A atividade física ajuda a preservar força muscular, equilíbrio, saúde cardiovascular, controle da glicose, saúde óssea, qualidade do sono e disposição.

Além dos benefícios físicos, o exercício também pode contribuir para o humor, a autoestima e a manutenção da independência.

O tipo e a intensidade da atividade devem respeitar as condições de cada pessoa e, especialmente em idosos com doenças crônicas ou limitações, é importante buscar orientação profissional.

Saúde mental e convivência social também precisam de cuidado

Prevenção não significa apenas realizar exames. Solidão, isolamento social, depressão e redução do contato com familiares e amigos podem afetar profundamente a saúde da pessoa idosa.

Manter vínculos afetivos, atividades sociais, hobbies, contato com outras pessoas e participação na comunidade pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e ativo.

Família e cuidadores também devem estar atentos a mudanças de comportamento, tristeza per-

sistente, perda de interesse pelas atividades habituais ou isolamento.

Revisar medicamentos também é prevenção

Muitos idosos utilizam vários medicamentos diariamente. Alguns são essenciais, porém outros podem deixar de ser necessários ao longo do tempo.

A revisão periódica das medicações ajuda a identificar possíveis interações, duplicidades e efeitos adversos.

Tontura, sonolência, confusão mental e quedas podem, em algumas situações, estar relacionadas ao uso de determinados medicamentos.

Por isso, nunca é recomendado iniciar, suspender ou modificar medicamentos por conta própria.

Prevenir é preservar liberdade

O verdadeiro objetivo da prevenção na Geriatria não é apenas evitar doenças.

É permitir que a pessoa envelheça mantendo aquilo que possui enorme valor: sua independência, sua capacidade de escolha e sua participação ativa na própria vida.

Uma consulta preventiva hoje pode identificar situações que, tratadas precocemente, evitam complicações no futuro.

Cuidar da saúde durante o envelhecimento significa acompanhar, orientar, prevenir e agir no momento certo.



Prevenir também é tratar. E, muitas vezes, prevenir significa preservar anos de autonomia, segurança e qualidade de vida.

Procure sempre um Médico!



ESCRITO POR:

**Dr. André
Ramos**

**Geriatria
Saúde do Idoso**

Atendimento:

Nova Iguaçu 2667-4806

Whatsapp 98090-4806

Recreio 3695-2000

Whatsapp 98789-2000



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

PALESTRA REFLETE SOBRE PROPÓSITO NA JORNADA

Com o intuito de inspirar gerentes e lideranças de todos os setores da Unimed Nova Iguaçu, o diretor Econômico-Financeiro, Dr. Christian Ferreira, realizou uma palestra com o tema “A Jornada Integrada do Propósito”. O evento, ocorrido no dia 23 de junho, na sede administrativa, foi também uma excelente oportunidade para reflexão e troca de opiniões entre os participantes. “Foi uma enorme satisfação conduzir um encontro com os gerentes e lideranças para refletirmos sobre um tema que orienta nossas decisões e fortalece nossa cultura organizacional: a Jornada Integrada do Propósito. Mais do que um conceito, o propósito é aquilo que dá sentido ao nosso trabalho diário, conecta pessoas e inspira a construção de resultados sustentáveis”, destaca.

Durante a palestra, o diretor propôs uma reflexão sobre as quatro forças que impulsionam a jornada no ambiente corporativo: coragem, para enfrentar desafios e promover mudanças; idealismo, para acreditar em um futuro melhor; altruísmo, para colocar as pessoas no centro das nossas ações; e descoberta, para aprender, evoluir e inovar continuamente.

Em sua opinião, quando os líderes compartilham um propósito comum, fortalecem o engajamento das suas equipes, ampliam a capacidade de transformação e constroem uma organização cada vez mais preparada para cuidar das pessoas. Ao final do encontro, o diretor reforçou o mantra institucional da cooperativa: “Cuidar da vida é o nosso propósito. Sustentar o cuidado é a nossa missão. Servir é o nosso legado.”



O CFO Christian Ferreira estimula a reflexão sobre propósito na vida pessoal e profissional



O diretor explica como o engajamento é capaz de transformar a organização



Encontro envolveu gerentes e lideranças de todos os setores

EQUIPE COMERCIAL PARTICIPA DE IMERSÃO DE ALTA PERFORMANCE

Como parte da estratégia de fortalecimento e desenvolvimento das equipes, a Unimed Nova Iguaçu promoveu uma imersão de alta performance para o time comercial, em mais uma iniciativa do presidente, Dr. Joé Sestello, voltada à qualificação dos profissionais e ao aprimoramento dos resultados da cooperativa. O treinamento conduzido por Flávia Schiochet, especialista em inteligência de vendas com mais de 20 anos de experiência no mercado de saúde suplementar, contou ainda com a equipe de relaciona-

mento com o cliente e de marketing.

Com atuação focada no desenvolvimento de metodologias práticas, técnicas avançadas de negociação e estratégias para o alto rendimento de equipes de vendas, Flávia conduziu dinâmicas e abordou temas como a jornada do cliente, a importância comunicação e da escuta, a identificação de oportunidades, venda consultiva e construção de valor, dentre outros.

Para o diretor-presidente, a preparação profissional deve ser permanente a fim de acompanhar as

transformações e os desafios do mercado contemporâneo. “Essa diretoria incentiva e investe no desenvolvimento dos nossos profissionais porque acreditamos que a aquisição de novos conhecimentos é permanente para que os resultados sejam alcançados em um mercado dinâmico e desafiador. Assim, fortalecemos nosso compromisso com a qualidade e a sustentabilidade da operadora, colocando as pessoas no centro da estratégia de crescimento”, declara.



A especialista Flávia Schiochet leva novos conhecimentos para o time comercial



Equipe de vendas, relacionamento com o cliente e marketing participam do treinamento

INTEGRAÇÃO: NOVOS COLABORADORES DO HOSPITAL RECEBEM AS BOAS-VINDAS

Os novos profissionais do Hospital Regional Metropolitano – o mais novo recurso próprio da cooperativa –, participaram de um encontro com o objetivo de promover a integração e o acolhimento, no dia 21 de julho, na sede administrativa. Conduzido pela equipe de Gestão de Pessoas, a oportunidade contou ainda com a presença dos diretores e gerentes de setores estratégicos, que contribuíram com

informações técnicas e institucionais.

Para o diretor-presidente Joé Sestello, o encontro representa um momento muito especial e importante da operadora. “A Unimed Nova Iguaçu e o Hospital Regional Metropolitano recebem todos vocês de braços abertos. Vocês irão ocupar funções de grande relevância em nosso hospital que está ampliando os serviços assistenciais. Acolham

e cuidem dos nossos pacientes como gostariam de ser tratados, principalmente nesse momento de dor e fragilidade. Nossa cooperativa prima e investe continuamente na qualidade assistencial e na segurança. Contamos com o compromisso, a colaboração, a cordialidade e a responsabilidade de todos vocês. Sejam muito bem-vindos!”, destaca.



O presidente Joé Sestello reforça cultura da experiência do paciente



Jorge Luiz Andrade, diretor vice-presidente

COOPERATIVA PROMOVE SOLIDARIEDADE E CUIDADO COM A DOAÇÃO DE AGASALHOS

A Unimed Nova Iguaçu reafirma seu compromisso com o cuidado integral e a responsabilidade social por meio da doação de aproximadamente 200 peças de inverno a instituições que acolhem pessoas em situação de vulnerabilidade nos municípios de Japeri, Paracambi e Nova Iguaçu. A campanha do agasalho foi realizada no mês de julho, envolvendo colaboradores, cooperados e beneficiários, reforçando a importância da solidariedade que transforma a sociedade.

As doações foram entregues no início do mês de agosto às seguintes entidades: Instituto Morada Verde (Japeri), Igreja Nova Vida Caioaba (Nova Iguaçu), ILPI Lar das Anciões (Paracambi) e Acolhimento Institucional para Crianças (Paracambi).

Para a analista de ESG, Priscilla Silva, a ação representa um ato de acolhimento e empatia. “Ao contribuir para que idosos, crianças e pessoas em situação de rua estejam mais protegidos

contra o frio, a singular amplia seu propósito de cuidar das pessoas e fortalece seu vínculo com as comunidades onde atua”, declara.

A iniciativa está alinhada à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), um plano global formado por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS. Esses objetivos orientam governos, empresas e toda a sociedade na construção de um mundo mais justo, inclusivo, saudável e sustentável.



CUIDAR SEMPRE NA ONCOLOGIA: UM ENCONTRO PARA ACOLHER OS SENTIMENTOS E RESSIGNIFICAR A VIDA!

Em 12 de agosto, pacientes em tratamento de câncer e acompanhantes se reuniram em mais um encontro do Programa Cuidar Sempre na Oncologia, no Espaço Cuidar Bem Centro Oncológico da Unimed Nova Iguaçu. Roda de conversa e arteterapia nortearam as atividades em um espaço de escuta e acolhimento.

A coordenadora do Núcleo de Atenção à Saúde (NAS), Michelle Calado, Andréa Moura (Qualidade) e o psicólogo Bruno Guimarães (NAS) conduziram a roda de conversa. Para trabalhar os sentimentos, a arteterapia com o “Potinho do

Acolhimento” foi a estratégia utilizada. Frases inspiradoras foram distribuídas e cada um foi convidado a conectar a mensagem escrita à sua própria história de vida.

Adriano Delfino Baptista participou do encontro pela primeira vez, acompanhado pela esposa Andrea dos Santos Baptista. Durante a atividade, lembrou que em 2024 tinha muito medo da doença. Atualmente, faz a manutenção do cateter e agradeceu a chance de estar presente ao encontro. “Existe aqui uma equipe que cuida da gente, desde a recepção, até aqui dentro. Não conhecia

o encontro e estou achando muito importante porque estou na fase pós tratamento. Então, significa que não fui abandonado. Percebo que aqui temos importância”, declara emocionado.

Ao final, Andréa Moura sintetizou o encontro: “Cuidar Sempre na Oncologia é estar presente, acolher cada história e lembrar que ninguém precisa atravessar seus medos sozinho.” O próximo encontro do Programa Cuidar Sempre será no dia 09 de setembro, no Espaço Cuidar Bem Centro Oncológico da Unimed Nova Iguaçu.



CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE LEVA VIDA PARA QUEM PRECISA

Com o tema “Doe sangue, doe esperança”, a singular promoveu mais uma campanha de doação de sangue, nos dias 09 e 10 de julho, no Hemório. Dezenas de colaboradores voluntários de diversos setores se engajaram nesse gesto solidário que salva vidas.

Segundo Dr. Carlos Alberto Vianna, a iniciativa faz parte do compromisso da Unimed Nova Iguaçu com a sociedade. “Acreditamos que cada ação realizada em prol da sociedade é uma semente capaz de transformar vidas. Quando entendemos que cada doador pode salvar até quatro pessoas, compreendemos a magnitude desse gesto de amor ao próximo”, observa o diretor Administrativo.



55
anos

cuidando de
você

Unimed

Nova Iguaçu

Descubra como essa **história**
pode ser contada em **números**.



+ DE 55.000
Beneficiários



+ DE 500
Médicos Cooperados



+ DE 450
Colaboradores



7
Recursos
Próprios

3 Laboratórios, 1 Centro Oncológico, 1 Hospital,
1 Centro de Imagem e 1 Centro de Terapias.

Mais do que **números**, são **pessoas**,
histórias e **vidas** que fazem parte
da **nossa trajetória**.



Central de Vendas
(21) 2667-2060



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



CARVALHO NO VINHO — QUANDO A MADEIRA AJUDA E QUANDO ATRAPALHA

Salve, salve!

É sempre um prazer escrever para a Coluna: “Vinhos & Prazeres” da Revista da Associação dos Médicos de Nova Iguaçu. E hoje vamos falar de uma frase muito comum quando alguém prova um vinho: “Esse vinho tem madeira!”.

Mas o que isso realmente significa? De onde vêm aqueles aromas de baunilha, café, coco e especiarias? E, principalmente, vinho que passa por barrica é necessariamente melhor?

A resposta é simples: não!

A barrica é uma das ferramentas que o enólogo pode utilizar durante a elaboração e o amadurecimento do vinho. Além de permitir uma lenta entrada de oxigênio, ela pode interferir nos aromas, na textura e até na percepção dos taninos. O resultado depende do tipo de carvalho, tamanho e idade da barrica, tempo de contato com o vinho e nível de tostagem da madeira.

Os dois tipos mais conhecidos são o carvalho francês e o americano. De maneira geral, o francês costuma proporcionar uma influência mais discreta, com notas de especiarias, tostado e maior sutileza. O americano tende a ser mais evidente, podendo trazer aromas de baunilha, coco e notas mais adocicadas. Mas isso não é uma regra absoluta: existem muitas outras variáveis envolvidas.



E de onde vêm aromas como café, chocolate, fumaça e baunilha? Eles não são adicionados ao vinho. Durante a fabricação da barrica, seu interior é submetido ao fogo em um processo chamado tostagem. Dependendo da intensidade e duração dessa tostagem, diferentes compostos aromáticos da madeira podem passar para o vinho durante o amadurecimento.

Outro detalhe importante é que barrica nova e barrica usada são coisas bem diferentes. A barrica nova transmite muito mais características da madeira. Conforme é reutilizada, essa influência diminui, embora ela continue sendo útil para o amadurecimento e para a lenta oxigenação do vinho.

E aqui entra uma questão que pouca gente conhece: uma boa barrica nova de carvalho é cara. Dependendo da origem da madeira, da tanoaria e das especificações escolhidas pelo produtor, uma barrica de qualidade pode facilmente ficar na faixa de US\$ 1.000 a US\$ 1.500, podendo ultrapassar esse valor em exemplares especiais. E estamos falando de uma barrica que normalmente comporta cerca de 225 litros, aproximadamente 300 garrafas de vinho.

Agora fica mais fácil entender por que um produtor que utiliza muitas barricas novas tem um custo considerável somente com madeira — e também por que existem alternativas.

Chips e aduelas de carvalho, por exemplo, são pedaços de madeira colocados em contato com o vinho, geralmente dentro de tanques. Eles conseguem transmitir parte dos aromas e sabores associados ao carvalho por um custo muito menor. Isso não significa necessariamente que o vinho seja ruim. São técnicas diferentes, utilizadas para objetivos e faixas de preço diferentes.

Mas existe um ponto ainda mais importante do que saber se o produtor usou carvalho francês, americano, barrica nova ou usada: a madeira não deveria ser a protagonista do vinho.



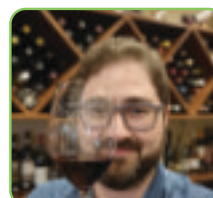
Quando bem utilizada, ela complementa a fruta, acrescenta textura e complexidade e ajuda na evolução do vinho. Quando exagerada, acontece justamente o contrário: sentimos tanta baunilha, coco, café ou tostado que as características da uva e do lugar acabam escondidas.

Talvez esteja aí a principal diferença entre ter madeira e ter equilíbrio. Um grande vinho não precisa mostrar o tempo todo que passou por barrica. Muitas vezes, o melhor uso do carvalho é justamente aquele em que percebemos sua contribuição, mas ele não domina a taça.

Então, da próxima vez que alguém disser: “Esse vinho tem bastante madeira, deve ser bom”, já sabemos que não é bem assim.

Madeira não é sinônimo de qualidade. Equilíbrio, sim.

Um brinde aos bons vinhos — com barrica, sem barrica e, principalmente, sem exageros!



ESCRITO POR:

Vini Carta

Sommelier

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

Instagram: @vinicarta e @reservadodeli

Whatsapp: 21968544994

COLOR PRINT
GRÁFICA

Impressão Offset

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

DESCONTOS EXCLUSIVOS
Para médicos membros da Associação de Nova Iguaçu

amni

Blocos e atestados

Recetários personalizados

Envelopes para exames

(21) 96417-8381

Rua Presidente Vargas 106,
Comendador Soares - Nova Iguaçu

BRIGADA FLORESTAL VOLUNTÁRIA REALIZA AÇÕES PREVENTIVAS PARA EVITAR INCÊNDIOS FLORESTAIS EM NOVA IGUAÇU



Com a chegada do período de estiagem, a Prefeitura de Nova Iguaçu intensificou as ações preventivas para reduzir o risco de incêndios florestais no município. Na sexta-feira (17/07), a Brigada Florestal Voluntária promoveu um mutirão de queima controlada em um trecho do Morro do Cruzeiro, ampliando a faixa de proteção da vegetação e de áreas próximas a residências.

Os mutirões têm sido realizados desde abril e vêm sendo reforçados durante o inverno, período mais propício à ocorrência de incêndios florestais. Na ação desta sexta-feira, os brigadistas utilizaram a técnica conhecida como queima de retrocesso, realizada contra a direção do vento e acompanhada de forma permanente para impedir que as chamas saiam do controle.

“Em um primeiro momento, toda a área delimitada para ser queimada é roçada. Agora, na segunda etapa, nós queimamos o capim, já seco, que é o combustível do fogo. Este material é queimado em pontos estratégicos para, em caso de um incêndio florestal, impedir o avanço das chamas em direção às residências próximas”, explica o guarda municipal ambiental Carlos Januzzi.

Januzzi também coordena o curso de formação da Brigada Florestal Voluntária, programa da Prefeitura de Nova Iguaçu que já capacitou mais

de 200 pessoas para atuar na prevenção e no combate aos incêndios florestais. O grupo é formado por servidores municipais e moradores da própria região, que atuam de forma voluntária na proteção das áreas verdes.

Um dos integrantes da brigada é Roberto Guimarães, servidor da Defesa Civil. Para ele, combater os incêndios é também preservar a fauna e a flora do município.

“Eu lembro que havia dois ninhos de pássaros nesta árvore, que agora está queimada. Esta é uma das consequências do incêndio florestal, a destruição da flora e da fauna. Não provoque incêndios florestais. Esta prática é um crime”, alerta.

Município tem a maior redução de incêndios florestais em sete anos

Dados da Plataforma MAPBiomas, referência acadêmica e científica em análises geoespaciais, mostram que os incêndios florestais ocorridos ao longo de 2025 destruíram 255 hectares em áreas verdes. O número é 4,5 vezes menor em relação ao ano anterior, quando foram registrados 1.162 hectares queimados. Com isso, a redução foi de 78%, a maior desde 2019, quando a plataforma iniciou as observações.

Para que se tenha uma ideia, este quantitativo de apenas um mês só não é superior ao total acumulado ao longo de 2024, quando foram

registrados 1.162 hectares queimados, e 2023, com 668. Com 409 hectares incendiados, julho de 2023 também se destaca entre os mais destrutivos, superando o acumulado do ano de 2021, com 278 hectares, de 2025 (255), 2022 (231), 2019 (181) e 2020 (156).

A última ação de combate ocorreu na noite desta quinta-feira (16), quando um incêndio florestal foi detectado na Serra do Vulcão, na altura dos bairros Jardim Alvorada e Danon. Equipados com uniformes adequados para suportar o calor das chamas e com abafadores e bombas costais, servidores e voluntários uniram forças e extinguiram o fogo por volta das 21h20, evitando que o incêndio atingisse residências próximas. Nos meses de junho e julho, a Brigada Florestal Voluntária foi acionada pelo menos quatro vezes para atuar em ações de combate.

A Prefeitura de Nova Iguaçu também segue investindo na formação de novos voluntários. Na próxima terça-feira, terá início uma nova turma do curso de formação da Brigada Florestal Voluntária, promovido em parceria entre as secretarias municipais de Defesa Civil e de Agricultura e Meio Ambiente, por meio da Guarda Municipal Ambiental. Mais 20 participantes serão capacitados para reforçar as ações de prevenção e combate aos incêndios florestais no município.

PARQUE NATURAL DE NOVA IGUAÇU RECEBE CENTENAS DE VISITANTES DURANTE O 'UM DIA NO PARQUE'

Centenas de pessoas passaram pelo Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu no último fim de semana durante a programação do 'Um Dia no Parque', movimento nacional que incentiva a visita às Unidades de Conservação em todo o país. Trilhas ecológicas, observação de aves, yoga ao ar livre, distribuição de mudas e atividades de educação ambiental aproximaram o público da natureza e reforçaram a importância da preservação ambiental.

Ao longo dos dois dias, os visitantes percorreram as trilhas do Pau Pereira e do Mirante Iguaçu, participaram do programa 'Bora Observar', receberam mudas de espécies nativas da Mata Atlântica e conheceram, em tendas educativas, o trabalho desenvolvido nas Unidades de Conservação da Baixada Fluminense.

Para o secretário municipal de Agricultura e Meio Ambiente, Pedro Barreto, o evento aproxima a população do parque.

"Esse evento é muito importante porque aproxima a comunidade da unidade de conservação. Além das atividades de lazer, mostramos a importância da preservação ambiental e do papel que o parque desempenha para Nova Iguaçu. Hoje, ele é a principal unidade de conservação implementada no estado do Rio de Janeiro, segundo dados do ICMS Ecológico."

Durante o evento, muitos visitantes também conheceram a Cadeira Julietti, equipamento adaptado que permite a pessoas com mobilidade reduzida percorrerem as trilhas do parque acompanhadas por condutores treinados. A psicopedagoga Emília Silva, de 65 anos, destacou a importância da iniciativa.

"Eu fico com orgulho dessa conquista para Nova Iguaçu e com vontade de que todo mundo possa usufruir dela. Que não seja uma cadeira que fique guardada, mas uma cadeira para a comunidade."

Segundo a diretora técnica do Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu, Marcela Mendonça Diniz, o evento também ajuda a apresentar o espaço para quem ainda não o conhece.

"Nosso objetivo é aproximar a comunidade. Muita gente de Nova Iguaçu ainda não conhece o parque. Queremos mostrar que este é um espaço de lazer, contemplação e preservação ambiental."

O Parque Natural Municipal de Nova Iguaçu funciona de terça a domingo, das 8h às 16h, com entrada gratuita. As trilhas possuem níveis leve e moderado de dificuldade. O uso da Cadeira Julietti pode ser agendado pelo e-mail parquenatural@novaiguacu.rj.gov.br.



NOVA IGUAÇU LANÇA II TORNEIO DE XADREZ DA REDE MUNICIPAL

Nova Iguaçu reuniu estudantes da rede municipal em torno do tabuleiro para estimular estratégia, concentração, raciocínio lógico e tomada de decisões. A Prefeitura lançou, na quarta-feira (12/08), às 10h, na Casa do Professor, localizada na Avenida Abílio Augusto Távora, nº 1.806, no bairro da Luz, o II Torneio de Xadrez da Rede Municipal para alunos dos 9 aos 17 anos de idade.

Promovida pela Fundação Educacional e Cultural de Nova Iguaçu (FENIG), em parceria com a Secretaria Municipal de Educação (SEMED), a competição busca ampliar o contato de crianças e adolescentes com o xadrez e utilizar a modalidade como ferramenta de aprendizagem e desenvolvimento de habilidades que também podem ser aplicadas no cotidiano escolar.

Além do raciocínio estratégico, a prática do xadrez estimula a concentração, a lógica matemática, a disciplina e a capacidade de analisar diferentes possibilidades antes de tomar uma

decisão. A proposta também é incentivar os estudantes a descobrirem novas formas de entretenimento e convivência por meio dos jogos de tabuleiro.

Após oito anos, o torneio retorna ao calendário da rede municipal e, em 2026, será novamente

voltado aos estudantes das escolas municipais. O torneio será disputado nos dias 26 e 27 de novembro.

Mais informações sobre o II Torneio de Xadrez da Rede Municipal podem ser obtidas pelo e-mail torneiodexadrezfenig@gmail.com.



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

TEABRAÇAR OFERECE PROGRAMAÇÃO LÚDICA COM ATIVIDADES TERAPÊUTICAS

As férias ganharam uma programação diferente para mais de 800 crianças atendidas pelos Centros de Diagnósticos e Reabilitação do Transtorno do Espectro Autista (TEA Braçar) de Nova Iguaçu. As unidades vêm promovendo uma ação de acolhimento e humanização com o projeto “Celeiro do TEA Braçar”, uma ação especial que levou atividades lúdicas, contato com animais e experiências sensoriais para a rotina das crianças, sem deixar de lado os estímulos trabalhados durante o acompanhamento terapêutico.

Ao longo da programação, as crianças participaram de atividades com coelho, galinha, pato, ovelha, além de interagir com o cabrito Fred, que foi um dos destaques do TEA Braçar 3. Também fizeram ordenha de uma vaca de papelão, retiraram ovos do galinheiro, participaram de pescaria das emoções, quebra-cabeças, construção de palavras, pareamento de sombras, piquenique e atividades em uma horta sensorial.

“As atividades foram pensadas junto com as equipes para que as crianças, enquanto brincam, interagem com os animais e exploram esse ambiente de fazenda, também continuem trabalhando habilidades importantes para as terapias. É uma forma de unir cuidado, desenvolvimento e acolhimento humanizado com uma temática diferente”, destacou o secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti.



As atividades foram planejadas pelas equipes do TEA Braçar para estimular habilidades relacionadas às diferentes terapias, como coordenação motora, linguagem, percepção, interação e autonomia.

“Foi algo divertido, mexeu com a emoção deles e não deixou de trabalhar aquela terapia específica. Além da técnica, envolve muita afetividade e amor”, explica a diretora do TEA Braçar, Luana Soares.

A psicopedagoga Cláudia Valesca explica que o tema da fazendinha ajudou a transformar os estímulos em brincadeiras.

“Iniciamos com o tema da fazendinha para explorar a questão dos animais, a alimentação e a coordenação motora, fortalecendo o desenvolvimento da linguagem por meio de atividades lúdicas e estruturadas. Eles estão apaixonados por tudo o que está acontecendo, conseguimos perceber essa evolução no processo de aprendizagem e da escrita”, afirma.

Diversão que continua em casa

Um dos participantes foi Yan Arthur, de seis anos. Apaixonado por vacas, ele participou da ordenha da vaca de papelão e interagiu com o cabrito Fred. “Gostei de fazer tudo. Gosto de vaca, gato e cachorro. Eu vou ficar aqui para sempre brincando com a vaca”, conta. A avó de Yan, Ana Carla, afirma que o acompanhamento no TEA Braçar trouxe mudanças para toda a família. “Aqui é o máximo. Todo dia ele pergunta se tem terapia. Notamos que ele ficou mais calmo, melhorou até a maneira de dormir e de se vestir. Ele quer estar arrumadinho para vir para cá”, relata.

Eliane Maria de Almeida, de oito anos, também aproveitou a programação. “Eu gosto de ficar brincando aqui”, diz. A mãe, Ana de Almeida, conta que percebeu mudanças na convivência familiar desde o início do acompanhamento. “Nossa convivência em casa melhorou muito. A gente fala uma vez e ela já consegue obedecer bem mais”, afirma.

Elizabeth Bauer, de sete anos, também se encantou com o celeiro montado pela equipe. “Gostei muito. Ficou bonito”, conta. A mãe, Jéssica Bauer, diz que a filha já espera pelos dias de atendimento. “Ela fica ansiosa demais. Se não vem, aí é complicado. Ela sabe que quarta e quinta-feira tem que estar aqui”, relata.



HOSPITAIS DE NOVA IGUAÇU SÃO PREMIADOS NACIONALMENTE COM SELO SEGURANÇA DO PACIENTE

Hospital Iguassú recebe reconhecimento pela primeira vez, enquanto HGNI conquista a certificação pelo segundo ano consecutivo

Os dois principais hospitais de Nova Iguaçu foram premiados nacionalmente com o Selo Segurança do Paciente 2026, concedido pela Epimed Solutions, em parceria com o Instituto Brasileiro para Segurança do Paciente (IBSP). O Hospital Iguassú Maternidade Mariana Bulhões recebeu o reconhecimento pela primeira vez, enquanto o Hospital Geral de Nova Iguaçu (HGNI) foi premiado pelo segundo ano consecutivo. As unidades foram às únicas da rede pública a serem reconhecidas em toda a Baixada Fluminense. O selo reconhece instituições que apresentam excelência na gestão de incidentes e compromisso contínuo com a segurança do paciente.

Ao todo, 325 instituições brasileiras receberam o reconhecimento neste ano, sendo 224 privadas e 101 públicas. O número representa um crescimento de 41,8% em relação à edição anterior, com 93 novas certificações. Para receber o selo, as instituições precisam apresentar desempenho consistente na notificação, classificação, investigação e tratativa de incidentes e eventos adversos. Entre os critérios avaliados estão o percentual de notificações classificadas como “Outra natureza”, o tempo médio para detecção precoce e o prazo médio de investigação dos incidentes, de acordo com a Epimed Solutions.

No HGNI, a premiação pelo segundo ano consecutivo reforça a importância dos processos e protocolos implementados voltados à segurança do paciente. Já no Hospital Iguassú, o primeiro prêmio reconhece o trabalho desenvolvido na maternidade, com foco na segurança da assistência e no aprimoramento da comunicação entre as equipes.

As duas unidades contam com procedimentos específicos para acelerar a identificação de situações que possam comprometer a segurança do atendimento. As ocorrências são registradas na plataforma Epimed Monitor, geralmente em até 48 horas, e posteriormente analisadas pelo Núcleo de Segurança do Paciente e pelo Setor de Qualidade de cada hospital.

O secretário municipal de Saúde, Luiz Carlos Nobre Cavalcanti, comentou a importância do reconhecimento nacional para os dois hospitais de Nova Iguaçu.

“Essa premiação é fruto da dedicação dos nossos colaboradores em todas as esferas! Em um universo de apenas 101 unidades da rede pública premiadas no Brasil, ter o Hospital da Posse e o Hospital Iguassú nessa lista é um resultado muito relevante. No HGNI, a conquista pelo segundo ano consecutivo mostra a continuidade de um trabalho que já vem sendo desenvolvido há anos. E, no Mariana Bulhões, demonstra a

rápida evolução da maternidade e a consolidação de processos que garantem uma assistência cada vez mais segura”.



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

FLEXIBILIDADE METABÓLICA: O PAPEL DA NUTRIÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA!

A flexibilidade metabólica é a capacidade do organismo de se adaptar ao substrato, ou seja, ao combustível que está disponível, para manter suas funções vitais e fundamentais. Quando há mais carboidrato disponível, por exemplo, o corpo busca a melhor maneira de metabolizá-lo, adaptando-se inclusive a possíveis excessos. Da mesma forma, quando há excesso de gordura, o organismo também é capaz de utilizá-la como fonte de energia. Em outras palavras, a flexibilidade metabólica permite que o corpo utilize carboidratos e gorduras de maneira eficiente para produzir energia.

O problema surge quando essa capacidade é perdida. A inflexibilidade metabólica acontece quando o organismo já não consegue se adaptar adequadamente aos combustíveis disponíveis. Esse processo está relacionado à origem de diversas doenças metabólicas, entre elas a pandemia da obesidade.

Em um indivíduo obeso e metabolicamente inflexível, o organismo não consegue utilizar adequadamente os macronutrientes como fonte de energia. Como consequência, pode ocorrer um excesso de ácidos graxos livres na corrente sanguínea, pois o corpo apresenta grande dificuldade para transportá-los e metabolizá-los. Esse cenário contribui para a ativação da cascata inflamatória.

Diante disso, fica evidente a importância de um manejo nutricional individualizado, eficiente e conduzido de forma responsável. A nutrição é uma das bases para a construção de um corpo saudável, mas também desempenha um papel fundamental na manutenção dos resultados após a perda de peso.

O desafio do pós-emagrecimento

O período após o emagrecimento precisa combinar plano alimentar e estratégia metabólica, treino, sono e acompanhamento médico e nutricional.

Não é falta de esforço. É biologia.

Após grandes perdas de peso, é comum que o corpo reduza o gasto energético como um mecanismo de proteção. Esse fenômeno é conhecido como adaptação metabólica.

Nesse período, alguns marcadores, como leptina, grelina e T3, podem sofrer alterações. Com isso, a rotina passa a exigir ainda mais



esforço: a fome aumenta, os platôs aparecem e a manutenção do resultado se transforma em um grande desafio.

A resposta para esse momento não está na pressão, mas na estratégia. Acompanhamento profissional, ajustes metabólicos e constância são fundamentais.

Ao avaliar a própria história, é possível perceber com clareza que o processo nunca foi e nunca será apenas sobre emagrecer em um curto espaço de tempo. O verdadeiro objetivo sempre



foi e continuará sendo manter o peso perdido e preservar a saúde mental a longo prazo.

Por isso, procure um acompanhamento realmente seguro, realizado por profissionais responsáveis.

Emagrecer é coisa séria

Quanto mais violento for o processo de emagrecimento, maior poderá ser o trauma. Esse é um fato já bem elucidado pela neurociência do comportamento.

Um processo mal conduzido pode causar danos permanentes ao metabolismo, incluindo a adaptação metabólica com redução do gasto energético, além de comprometer a saúde mental.

Emagrecer, portanto, exige cuidado, planejamento e responsabilidade. Não se trata apenas de perder peso, mas de criar condições para que o organismo consiga sustentar essa mudança de forma saudável.

O papel da atividade física

O corpo cobra aquilo que a rotina entrega, todos os dias. Quando faltar vontade, lembre-se: movimentar-se custa pouco; não se movimentar custa saúde.

Exercício físico não é apenas estética. É medicina preventiva baseada em evidências.

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças crônicas no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a inatividade física está associada a milhões de mortes todos os anos. O problema não se resume a não praticar exercícios, mas inclui viver com um gasto energético cronicamente baixo.

Por isso, não encare o exercício como algo que depende de motivação. Trata-se de disciplina adulta. Esperar a vontade de treinar aparecer é uma estratégia que costuma falhar a longo prazo.

O corpo não responde à intenção. Ele responde ao estímulo repetido.

Músculo também é saúde

O músculo não representa apenas força ou estética. Ele funciona como um verdadeiro órgão endócrino, produzindo miocinas que ajudam a regular a inflamação, a sensibilidade à insulina, o metabolismo e até mesmo a saúde cerebral.

Uma maior quantidade de massa muscular está associada a menor risco de mortalidade, melhor controle glicêmico, mais autonomia funcional e um envelhecimento mais saudável.



O exercício aeróbico melhora a função cardiovascular, a capacidade mitocondrial e o humor. Já a musculação ajuda a preservar a massa magra, protege os ossos, previne a sarcopenia e sustenta o metabolismo ao longo da vida. Uma modalidade não substitui a outra. Elas se complementam.

Com o avanço da idade, a perda muscular se acelera. Depois dos 30 anos, perdemos massa magra progressivamente quando não há estímulo adequado. Recuperar o músculo é possível, mas exige muito mais trabalho do que preservá-lo.

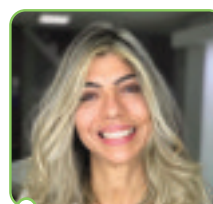
Treinar mesmo quando não há vontade é o que constrói saúde de verdade. Disciplina é autocuidado aplicado no dia a dia.

Se hoje você pensa em pular o treino, lembre-se: o custo de se movimentar é baixo, mas o custo de não se movimentar é alto e costuma chegar silenciosamente.

Mantenha-se motivado

Manter-se motivado é essencial. Continue sua jornada de perda de peso sabendo que cada esforço conta para a construção de uma vida mais saudável e feliz.

Você não está sozinho nessa luta. Vamos juntos.



ESCRITO POR:

**Dr.ª Sonia
Fernandes**

Nutricionista
CRN 89100149

Para maiores informações e consultas:
Tel: 21 96498-1786
email: sfpdias@gmail.com
Instagram: [soniafernandesnutri](https://www.instagram.com/soniafernandesnutri)





PASCHOAL MARTINO

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

QUALIDADE E PRECISÃO DE RESULTADOS!

NOSSOS EXAMES

BIOQUÍMICA

HEMATOLOGIA

HORMONAIS

IMUNOLÓGICOS

URINA

FEZES

ANATOMIA PATOLÓGICA

NOSSAS UNIDADES

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

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

CONVÊNIOS



QUANDO A CABEÇA NÃO DESLIGA

O cansaço que não passa pode estar vindo de dentro...

Você dorme, mas acorda cansado.

Tem tempo para descansar, mas não consegue relaxar.

Está diante da família, mas sua cabeça continua trabalhando.

Deita na cama e, justamente quando tudo deveria silenciar, os pensamentos começam.

“E se acontecer alguma coisa?”

“Como vou resolver isso?”

“Será que vai dar certo?”

“Eu não posso parar agora.”

Se algumas dessas frases fazem parte da sua rotina, talvez seja hora de prestar atenção em um sinal que muitas vezes ignoramos: **a sua mente pode estar pedindo socorro.**

O mundo não para. Mas nós precisamos parar.

Nunca tivemos acesso a tanta informação, tantas cobranças e tantos estímulos ao mesmo tempo.

Celular, trabalho, redes sociais, notícias, contas, problemas familiares, responsabilidades e preocupações com o futuro ocupam espaços cada vez maiores dentro da nossa cabeça.

O problema não é ter preocupações. Elas fazem parte da vida.

O problema começa quando **a preocupação passa a comandar a vida.**

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o estresse é uma resposta natural diante de situações difíceis. Porém, quando intenso ou persistente, pode provocar repercussões físicas e emocionais, como irritabilidade, dificuldade de concentração, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e alterações do sono.

QUANDO O CORPO COMEÇA A FALAR

A mente e o corpo não vivem separados.

Uma pessoa submetida a períodos prolongados de estresse pode perceber mudanças no sono, no apetite, na concentração, no humor e até sintomas físicos.

Palpitações, tensão muscular, dores de cabeça, cansaço, desconforto gastrointestinal e sensação constante de alerta podem aparecer.

Isso não significa que todo sintoma físico seja consequência da ansiedade. **Sintomas persistentes sempre merecem avaliação médica.**

Mas também não devemos cometer o erro contrário: investigar apenas o corpo e esquecer que existe uma mente sofrendo.



“EU SÓ ESTOU CANSADO...”

Essa talvez seja uma das frases mais comuns.

E, muitas vezes, verdadeira.

Mas existe uma diferença entre estar cansado depois de uma semana difícil e viver permanentemente cansado.

Quando a falta de energia se torna constante, a concentração diminui, a irritabilidade aumenta, o prazer pelas coisas desaparece e o sono deixa de ser reparador, é importante investigar o que está acontecendo.

O Ministério da Saúde destaca que o estresse crônico e a ansiedade podem estar relacionados a problemas de saúde mental, incluindo quadros depressivos.

O PERIGO DE NORMALIZAR O SOFRIMENTO

Existe uma cultura perigosa de valorização da resistência.

“Eu aguento.”

“Já passei por coisa pior.”

“Isso é apenas uma fase.”

“Todo mundo está assim.”

Até que um dia o organismo cobra a conta.

Precisamos entender que **ser forte não significa suportar tudo sozinho.**

Cuidar da saúde mental não é sinal de fraqueza. É sinal de consciência.

E O SONO?

Uma das primeiras vítimas de uma mente sobrecarregada é o sono.

A pessoa está exausta, mas não consegue desligar.

Ou dorme, mas acorda várias vezes.

Ou acorda pela manhã com a sensação de que passou a noite trabalhando.

O sono adequado é fundamental para a recuperação física e mental. A OMS recomenda manter horários regulares para dormir e acordar, reduzir o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e adotar hábitos que favoreçam um sono de qualidade.

Dormir não é perder tempo. Dormir é cuidar da saúde.

QUANDO É HORA DE PEDIR AJUDA?

Não existe uma regra única.

Mas alguns sinais merecem atenção:

- preocupação excessiva e difícil de controlar;
- irritabilidade frequente;
- dificuldade persistente para dormir;
- cansaço constante;
- dificuldade de concentração;
- perda de interesse por atividades que antes davam prazer;
- isolamento social;
- alterações importantes de apetite;
- sintomas físicos recorrentes sem explicação adequada;
- sensação de que não consegue mais dar conta da própria rotina.



Os transtornos de ansiedade são condições médicas tratáveis. A OMS destaca que existem intervenções psicológicas eficazes e, em determinadas situações, tratamentos medicamentosos indicados por profissionais de saúde.

TALVEZ VOCÊ NÃO PRECISE DE MAIS FORÇA. PRECISE DE CUIDADO.

Vivemos tentando resolver tudo.

Queremos cuidar da família, trabalhar, produzir, pagar as contas, cumprir compromissos, responder mensagens, acompanhar notícias, estar presentes para todos.

Mas quem cuida de quem cuida?

Talvez seja necessário reaprender algo que parece simples, mas que esquecemos com facilidade:

parar também faz parte do tratamento.

Uma caminhada.

Uma conversa.

Algumas horas longe das redes sociais.

Uma noite bem dormida.

Um momento de silêncio.

Tempo com quem amamos.

E, quando necessário, **procurar ajuda profissional.**

A PERGUNTA QUE FICA

Não precisamos esperar uma crise para cuidar da nossa saúde mental.

Assim como fazemos exames para acompanhar o coração, a pressão arterial, o diabetes ou o colesterol, também precisamos aprender a observar nossos pensamentos, emoções e comportamentos.



Porque existe um momento em que o corpo pede descanso.

Existe um momento em que a mente pede silêncio.

E existe também um momento em que precisamos reconhecer:

“Eu não estou bem. E preciso de ajuda.”

Isso não é fraqueza.

Isso é autocuidado.

E talvez uma das atitudes mais importantes que podemos tomar neste mês seja fazer uma pergunta simples a nós mesmos:

Como está a minha mente?

Cuidar dela também é cuidar da vida.

Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde do Brasil. A matéria tem caráter informativo e não substitui avaliação médica ou psicológica individual.



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

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



MEDICINA REGENERATIVA ORTOPÉDICA: TRATAR A DOR ARTICULAR USANDO O PRÓPRIO CORPO — E O QUE MUDA AGORA QUE O CFM REGULAMENTOU O PRP

Em julho de 2026, o Conselho Federal de Medicina publicou a Resolução nº 2.464/2026 e reconheceu oficialmente o plasma rico em plaquetas para quatro condições ortopédicas. Entenda o que realmente funciona, o que ainda é promessa — e como não cair em falsas esperanças.

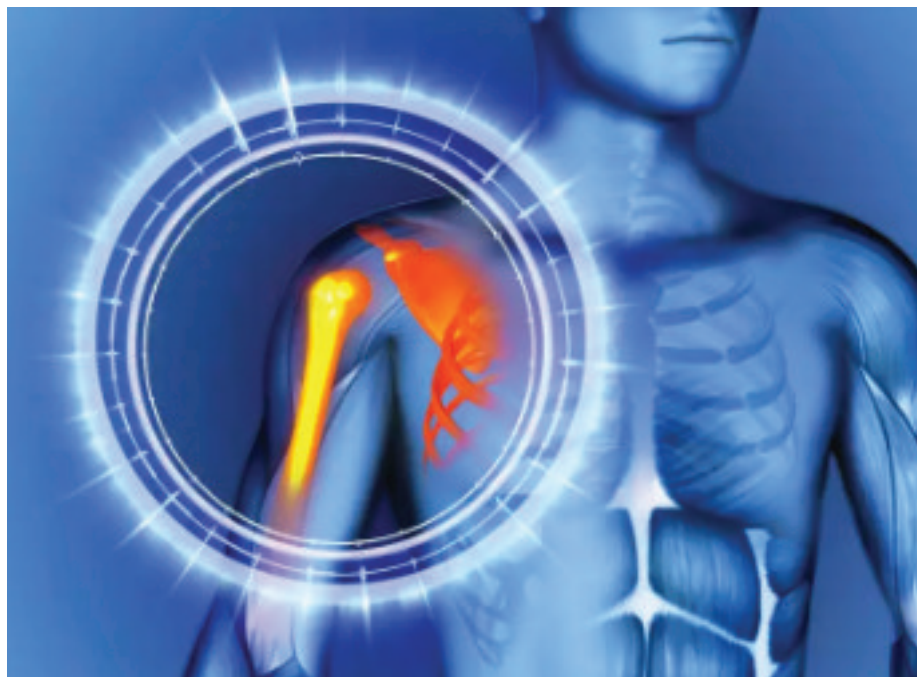
*“Doutor, será que dá para tratar meu joelho sem operar?” Essa é uma das perguntas que mais escuto no consultório. Por trás dela mora uma esperança legítima: a de aliviar a dor e voltar a caminhar, subir escadas e brincar com os netos sem depender de uma cirurgia de grande porte. É justamente nesse ponto que entra um campo que cresce a cada ano — a **medicina regenerativa** — e que acaba de dar um passo importante no Brasil.*

O que é “medicina regenerativa”

A ideia é simples de entender. Em vez de apenas mascarar a dor com remédios, a medicina regenerativa usa recursos do **próprio corpo do paciente** para reduzir a inflamação dentro da articulação e estimular o ambiente de reparo dos tecidos. O exemplo mais conhecido — e agora regulamentado — é o **plasma rico em plaquetas, o PRP**. De uma pequena quantidade do sangue do paciente, separa-se em uma centrífuga a fração rica em plaquetas, que concentra fatores de crescimento. Esse concentrado é aplicado dentro da articulação dolorida, como o joelho.

O que muda: o CFM regulamentou o PRP

Até pouco tempo, o PRP na ortopedia vivia numa zona cinzenta: era usado, mas sem regras nacionais claras. Isso mudou. Em **15 de julho de 2026**, entrou em vigor a **Resolução CFM nº 2.464/2026**, que reconhece o uso do PRP, com base em evidências, para quatro situações específicas: artrose do joelho, discopatia lombar, epicondilite lateral do cotovelo e reparo de menisco. Como resumiu o presidente do CFM, José Hiran Gallo, o Conselho “estabeleceu critérios claros para que o PRP possa ser utilizado de forma ética e segura”.



O que o CFM autorizou (Resolução nº 2.464/2026)

Uso do **plasma rico em plaquetas (PRP)** na ortopedia, com respaldo científico, para quatro condições:

- Osteoartrite (artrose) do joelho
- Discopatia lombar (dor no disco da coluna)
- Epicondilite lateral do cotovelo (“cotovelo de tenista”)
- Reparo de menisco

Em vigor desde **15 de julho de 2026**. O procedimento é ato médico e exige avaliação individual, consentimento e técnica adequada.

Para os pacientes da Baixada Fluminense, isso é uma boa notícia por dois motivos. Primeiro, dá **segurança**: o PRP passa a ser um ato médico, com indicação individual, consentimento e técnica

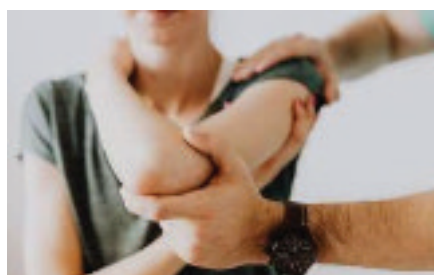
ca asséptica — e não algo que se ofereça em qualquer lugar, por qualquer pessoa. Segundo, coloca a região no mapa de uma medicina moderna, sem que o paciente precise “correr para a capital” atrás de tratamento sério.

O que a ciência realmente mostra sobre o PRP

Aqui é preciso honestidade, e não marketing. As melhores revisões científicas recentes são encorajadoras. Uma metanálise de 2025, no *American Journal of Sports Medicine*, reuniu 18 estudos controlados (quase 2.000 pacientes) e concluiu que o PRP produz melhora **cl clinicamente relevante** da dor e da função no joelho artrótico, com resultado melhor quando a concentração de plaquetas é alta. E uma comparação em rede de 2024, com mais de 9.000 joelhos, mostrou que o PRP tende a superar a infiltração de corticoide no controle da dor a partir dos seis meses. Ou seja: para o joelho certo, no paciente certo, o PRP ajuda — de verdade.

E o ácido hialurônico? E as células-tronco?

O **ácido hialurônico** (a chamada viscosuplementação, uma espécie de “lubrificante” da articulação) é muito usado, mas seu benefício é mais debatido: parte das diretrizes internacionais hoje o recomenda com cautela, porque nem todos os pacientes respondem. Não é vilão nem milagre — é uma opção que deve ser decidida caso a caso, conversando com seu médico.



Já as **células-tronco** são a fronteira mais promissora — e a que mais gera propaganda enganosa. Estudos sérios, como um ensaio de fase III de 2023, mostram alívio de dor e melhora funcional em pacientes com artrose avançada de joelho, com boa segurança. Mas atenção a um detalhe honesto: até agora, esses tratamentos aliviam sintomas, sem prova convincente de que “fazem a cartilagem crescer de novo”. No Brasil, terapias com células-tronco para a maioria das doenças ortopédicas seguem em caráter experimental e sob regras rígidas. Desconfie de quem promete cura definitiva, regeneração garantida ou “fim da artrose” em uma única aplicação.

Nem milagre, nem moda: parte de um plano



Faço questão de repetir aos meus pacientes: nenhuma injeção, por mais moderna que seja, substitui o básico bem feito. O PRP e as demais terapias regenerativas funcionam melhor quando fazem parte de um **plano completo** — fortalecimento muscular, controle do peso, cuidado com a saúde metabólica (açúcar e colesterol no lugar) e acompanhamento de um médico especializado em dor. A regeneração começa nos hábitos; a agulha é só uma parte da história. Se você convive com dor no joelho, na coluna ou no cotovelo e sonha em adiar — ou até evitar — uma cirurgia, a mensagem é de esperança realista: existem, sim, caminhos modernos, seguros e agora regulamentados. Procure um médico com registro e qualificação na área, faça as perguntas certas e desconfie de promessas grandes demais. A boa medicina regenerativa não vende milagres. Ela devolve movimento, alivia a dor e respeita a sua história.

Para saber mais (referências — modelo Vancouver)

1. Conselho Federal de Medicina. Resolução CFM nº 2.464/2026: regulamenta o uso do plasma rico em plaquetas (PRP) para o tratamento de condições osteomusculares específicas. Brasília: CFM; 2026 [em vigor a partir de 15 jul. 2026]. Disponível em: portal.cfm.org.br
2. Bensa A, Previtali D, Sangiorgio A, Boffa A, Salerno M, Filardo G. PRP injections for the treatment of knee osteoarthritis: the improvement is clinically significant and influenced by platelet concentration — a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Sports Med.* 2025;53(3):745-54.

3. Jawanda H, Khan ZA, Warriar AA, et al. Platelet-rich plasma, bone marrow aspirate concentrate, and hyaluronic acid injections outperform corticosteroids in pain and function scores at a minimum of 6 months for knee osteoarthritis: a systematic review and network meta-analysis. *Arthroscopy.* 2024;40(5):1623-1636.e1.

4. Kim KI, Lee MC, Lee JH, et al. Clinical efficacy and safety of the intra-articular injection of autologous adipose-derived mesenchymal stem cells for knee osteoarthritis: a phase III, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Sports Med.* 2023;51(9):2243-53.

5. Pisaniello HL, Goh S, Buchbinder R. Intra-articular hyaluronic acid (viscosupplementation) for osteoarthritis: is it effective? *Aust Prescr.* 2026;49(1):16-21.

6. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Anvisa orienta sobre produção e uso de plasma rico em plaquetas. Brasília: Anvisa; 2024.



ESCRITO POR:

Dr. Paulo Renato Barreiros da Fonseca
MD, FIPP, MBA.

52.46874-4 | RQEs 9166 e 14810

Ex-Presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor-SBED 2020/2022 • Mentor da Pro Clinic Academy"

Campanha

AMIGO DA CRIANÇA

WWW.CASADOMENOR.ORG.BR

[/CasadoMenorSaoMiguelArchanjo](https://www.facebook.com/CasadoMenorSaoMiguelArchanjo)

[@casadomenorbrasil](https://www.instagram.com/casadomenorbrasil)

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

Sua doação faz a diferença!

FORMAS DE DOAR:

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

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA DOAR

CHAVE PIX
tesouraria@casadomenor.org.br

BANCO BRADESCO
AG: 0933 C/C 2307-B

BANCO ITAÚ
AG: 0201 C/C 54916-9

CNPJ: 32.011.876/0001-20

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

Casa do Menor

DIABETES TIPO 01 EM POPULAÇÕES IDOSAS

Quando o diabetes acompanha o envelhecimento

Nas últimas décadas, a expectativa de vida das pessoas com diabetes tipo 01 aumentou de forma significativa, especialmente nos países de alta renda e onde existem sistemas de saúde bem estruturados. Essa conquista, porém, não acontece da mesma maneira em todo o mundo. Milhões de pessoas ainda enfrentam dificuldades para ter acesso à insulina, medicamentos e insumos essenciais para o tratamento.

Ao mesmo tempo, cresce o número de pessoas com diabetes tipo 01 que chegam à terceira idade. Essa nova realidade traz desafios que vão muito além do controle da glicemia e do uso da insulina. Envelhecer com diabetes tipo 01 exige atenção à saúde física e emocional, às condições sociais, ao ambiente em que a pessoa vive e também ao apoio oferecido pela família e pelos cuidadores.

O objetivo desta revisão é justamente ampliar esse olhar, reunindo os principais desafios relacionados ao envelhecimento e ao diabetes tipo 01 e mostrando quais são as necessidades dessa população, tanto para os pacientes quanto para os profissionais e os sistemas de saúde.

INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo. Cada vez mais pessoas chegam à idade avançada convivendo com doenças crônicas, entre elas o diabetes tipo 01.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera idosas as pessoas com 60 anos ou mais. Nessa fase da vida, é comum que surjam diferentes necessidades de saúde ao mesmo tempo, o que torna fundamental um acompanhamento individualizado.



No caso do diabetes tipo 01, essa necessidade é ainda maior. Nas últimas duas ou três décadas, o perfil da doença mudou e passou a incluir um número crescente de adultos mais velhos.

Entre os idosos com diabetes tipo 01 estão aqueles que receberam o diagnóstico ainda na infância ou adolescência e envelheceram convivendo com a doença. Mas também existem pessoas que desenvolveram o diabetes tipo 01 somente na idade adulta.

Essa diferença é importante.

Quando o diabetes tipo 01 surge na infância ou adolescência, geralmente apresenta sintomas mais rápidos e característicos. Já nos adultos, o início pode ser mais lento e menos evidente. Em

muitos casos, a doença pode ser confundida com o diabetes tipo 2, principalmente quando a pessoa apresenta sobrepeso, obesidade ou resistência à insulina.

Essa dificuldade pode atrasar o diagnóstico correto e, consequentemente, o início da insulino-terapia e de outros cuidados necessários.

Outro ponto importante é que, embora a mortalidade relacionada ao diabetes tipo 01 tenha diminuído significativamente nas últimas décadas, essa melhora ocorreu principalmente nos países de alta renda e com sistemas de saúde mais estruturados.

Em muitos países de baixa e média renda, ainda existem grandes dificuldades de acesso à insulina, medicamentos, equipamentos e outros insumos fundamentais. Essas desigualdades têm impacto direto na qualidade e na expectativa de vida das pessoas com diabetes tipo 01.

Portanto, falar sobre diabetes tipo 01 na população idosa significa olhar para muito mais do que a glicemia.

É preciso considerar as complicações do diabetes, outras doenças que podem surgir com o envelhecimento, a capacidade de realizar o autocuidado, o uso de novas tecnologias, a saúde emocional e o suporte da família e dos cuidadores.

Também é necessário estabelecer metas de tratamento individualizadas. O que é adequado para uma pessoa idosa pode não ser adequado para outra, dependendo de suas condições de saúde, autonomia, histórico de complicações e qualidade de vida.

A CARGA DO DIABETES TIPO 01 NA POPULAÇÃO IDOSA

A incidência global do diabetes tipo 01

O diabetes tipo 01 pode surgir em diferentes momentos da vida. Os estudos mostram dois períodos de maior ocorrência: um primeiro pico durante a adolescência e outro depois dos 70 anos.



De acordo com dados do Índice de Diabetes Tipo 01 da International Diabetes Federation (IDF), em 2025, as pessoas com 60 anos ou mais representaram cerca de 9% de todos os novos casos de diabetes tipo 01.

O crescimento também é observado no número absoluto de novos diagnósticos. Entre 2000 e 2025, a estimativa de novos casos em pessoas com 60 anos ou mais passou de 14.448 para 46.286.

Esses números ajudam a explicar por que o diabetes tipo 01 em pessoas idosas vem ganhando cada vez mais importância na medicina.

Podemos considerar, portanto, dois grandes grupos de idosos com diabetes tipo 01:

1. Pessoas que tiveram diabetes tipo 01 na infância ou adolescência e envelheceram convivendo com a doença.

2. Pessoas que desenvolveram diabetes tipo 01 somente na vida adulta ou na velhice.

O segundo grupo merece atenção especial.

O diabetes tipo 01 de início na idade adulta pode apresentar características muito diferentes daquelas observadas nas crianças e adolescentes. Os sintomas podem aparecer lentamente e, inicialmente, podem parecer semelhantes aos do diabetes tipo 02.

Por isso, o diagnóstico nem sempre é fácil.

Em algumas situações, a investigação com exames como os autoanticorpos relacionados ao diabetes e a dosagem do peptídeo C pode ajudar o médico a identificar corretamente o tipo de diabetes e definir o tratamento mais adequado.

Por que os casos estão aumentando?

O aumento dos diagnósticos de diabetes tipo 01 entre adultos de meia-idade e idosos pode ter diferentes explicações.

Uma delas pode ser um aumento real da ocorrência da doença. Outra possibilidade é que hoje estejamos identificando melhor os casos que, no passado, poderiam passar despercebidos ou ser classificados como diabetes tipo 02.

O maior conhecimento sobre o diabetes tipo 01 de início na idade adulta, a utilização mais frequente de exames para identificar autoanticorpos e a dosagem do peptídeo C contribuíram para melhorar a investigação.

Além disso, o reconhecimento mais rápido de quadros agudos e de situações relacionadas à cetose também pode levar à identificação de pa-



cientes que anteriormente permaneceriam sem o diagnóstico correto.

Outro fator possível é a redução da mortalidade entre pessoas que apresentam maior risco de desenvolver diabetes tipo 01, permitindo que mais indivíduos cheguem a idades avançadas.

Ainda não é possível determinar exatamente quanto cada um desses fatores contribui para o aumento observado. É provável que essa participação varie de acordo com a região do mundo, as condições socioeconômicas e, principalmente, a estrutura e o acesso aos serviços de saúde.

UM NOVO OLHAR SOBRE O ENVELHECIMENTO E O DIABETES TIPO 01

O crescimento da população idosa com diabetes tipo 01 representa uma importante conquista da medicina, mas também traz novos desafios.

Essas pessoas não devem ser vistas apenas como "pacientes com diabetes". São indivíduos que envelhecem, trabalham, têm famílias, enfrentam mudanças emocionais e sociais e podem desenvolver outras doenças ao longo da vida.

Por isso, cuidar do diabetes tipo 01 na terceira idade significa equilibrar **controle da doença, segurança, autonomia e qualidade de vida.**

Mais do que simplesmente controlar números, o objetivo deve ser ajudar cada pessoa a envelhecer com o máximo possível de saúde, independência e dignidade.

A endocrinologia do futuro não cuidará apenas da glicemia. Cuidará também da pessoa que existe por trás dela.

REFERÊNCIAS

- TOMIC, D.; HARDING, J. L.; JENKINS, A. J.; et al. The epidemiology of type 1 diabetes mellitus in older adults. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 21, p. 92–104, 2025. DOI: 10.1038/s41574-024-01046-z.

- INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas. 11th ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2025. É uma boa fonte para os dados epidemiológicos e estimativas globais utilizados no texto.

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Care in Diabetes—2025. **Diabetes Care**, v. 48, Supplement 1, 2025. É especialmente útil para respaldar a abordagem individualizada do tratamento e os cuidados específicos para pessoas idosas com diabetes.



ESCRITO POR:

**Dr. Renato
Ramos Pinheiro**

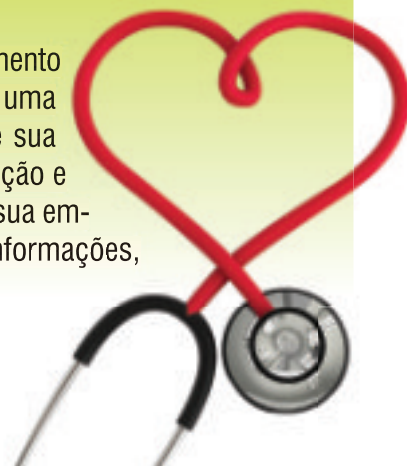
Endocrinologista



SEJA UMA EMPRESA PARCEIRA E AMIGA DA AMNI

De 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



SUITABILITY: POR QUE CONHECER O SEU PERFIL DE INVESTIDOR

Você já parou para pensar se os investimentos que chegam até você fazem sentido para a sua realidade?

Antes de escolher onde aplicar seu dinheiro é importante entender quais alternativas combinam com seus objetivos, seu prazo e sua tolerância a riscos.

Afinal, cada pessoa investe por um motivo diferente. Algumas querem formar uma **reserva de emergência**. Outras pensam na **aposentadoria**, na compra de um imóvel, em uma viagem, na proteção da família ou no crescimento do patrimônio.

Por isso, não faz sentido todo mundo investir da mesma forma.

É nesse ponto que entra o **suitability**, também conhecido como **Análise do Perfil do Investidor**, ou **API**. Esse processo ajuda a entender seus objetivos, sua situação financeira e o quanto você se sente confortável com riscos antes de receber recomendações de investimento.

O que é suitability?

Suitability é o processo usado para verificar se um produto, serviço ou operação de investimento é adequado ao perfil da pessoa investidora.

Segundo a CVM (Comissão de Valores Mobiliários), esse processo considera a adequação dos investimentos ao **perfil de risco de cada investidor**. Isso é importante porque uma escolha inadequada pode expor a pessoa a riscos ou perdas acima do que ela estaria disposta, ou teria capacidade de assumir. Em outras palavras, o suitability ajuda a responder uma pergunta simples: **este investimento faz sentido para você?**

Para chegar a essa resposta, a instituição financeira avalia informações como:

- **objetivos de investimento;**
- **prazo** em que o dinheiro ficará aplicado;
- **situação financeira;**
- conhecimento sobre investimentos;
- **tolerância a riscos e perdas;**
- necessidade de liquidez.

No Brasil, esse processo é regulamentado pela **Resolução CVM 30**, que estabelece o dever de verificar se produtos, serviços e operações de investimento são compatíveis com o perfil do cliente.

A norma também prevê a atualização das informações do investidor e o tratamento de **possíveis divergências** entre o perfil identificado e os investimentos contratados.



Como funciona a Análise do Perfil do Investidor? A **Análise do Perfil do Investidor**, ou **API**, geralmente acontece por meio de um questionário.

As perguntas ajudam a **instituição financeira entender quem é o investidor naquele momento**. Esse ponto é importante porque a vida muda. A renda muda, os planos mudam, a família muda e a forma como uma pessoa lida com risco também pode mudar.

Entre as perguntas mais comuns, estão temas como:

- por quanto tempo você pretende manter o dinheiro investido;
- qual é o objetivo do investimento;
- como você reagiria a uma perda temporária;
- qual parte do patrimônio está disponível para investir;
- quais produtos financeiros você já conhece;
- qual é sua necessidade de resgatar o dinheiro no curto prazo.

Com base nas respostas, o investidor é classificado em um tipo de perfil. As categorias podem variar conforme a instituição, mas as mais comuns são: **conservador**, **moderado** e **arrojado**.

Quais são os tipos de perfil de investidor?

O **perfil de investidor** mostra como uma pessoa lida com **risco**, **prazo** e **retorno esperado**. Ele não define a carteira sozinho, mas ajuda a orientar escolhas mais coerentes com cada objetivo.

1. Perfil conservador

O investidor **conservador** prioriza segurança e estabilidade.

Em geral, prefere investimentos com menor risco, menor oscilação e possibilidade de resgate mais previsível. Esse perfil costuma ter baixa tolerância a perdas e pode se sentir desconfortável com variações fortes no valor investido.

Entre as alternativas mais comuns estão produtos de renda fixa de menor risco, como títulos públicos, **CDBs** de instituições sólidas e investimentos com maior previsibilidade de resgate.

2. Perfil moderado

O investidor **moderado** busca equilíbrio entre segurança e rentabilidade.

Ele aceita alguma oscilação, desde que o risco esteja alinhado aos seus objetivos e ao prazo do investimento. Normalmente, combina produtos mais conservadores com uma parcela de ativos que podem variar mais.

Esse perfil pode considerar fundos multimercado, fundos imobiliários, debêntures e outras alternativas, sempre de acordo com sua estratégia.

3. Perfil arrojado

O investidor **arrojado** aceita mais risco em busca de maior potencial de retorno no longo prazo.

Esse perfil costuma tolerar volatilidade e entende que alguns investimentos podem passar por quedas relevantes antes de entregar resultados. Por isso, conhecimento, prazo e diversificação são pontos ainda mais importantes.

Produtos como ações, fundos de ações e ativos de maior risco podem fazer parte da carteira, desde que estejam alinhados aos objetivos do investidor.

Por que o suitability protege o investidor?

Muita gente vê o **suitability** como mais uma etapa burocrática antes de investir. Mas ele tem uma função prática: **proteger o investidor de recomendações incompatíveis com sua realidade**.

Imagine uma pessoa que está formando uma reserva de emergência e pode precisar do dinheiro a qualquer momento. Para ela, um investimento de alto risco, com forte oscilação ou baixa liquidez, pode não fazer sentido.

Agora pense em alguém que investe para a aposentadoria, com prazo de 20 anos e maior tolerância a variações. Esse investidor pode ter espaço para considerar produtos diferentes, desde que compreenda os riscos.

O **suitability** ajuda a evitar esse tipo de desencontro entre **produto** e **objetivo**.

Ele também apoia uma **conversa mais personalizada**. Antes de falar em rentabilidade, é preciso entender para que aquele dinheiro será usado, por quanto tempo ele ficará investido e qual nível de risco faz sentido para o investidor. Quando atualizar seu perfil de investidor?

O **perfil de investidor** não deve ser tratado como algo fixo. O investidor que você era há cinco anos pode não ser o mesmo de hoje.

Mudanças na renda, na família, na carreira, nos objetivos e no patrimônio podem alterar sua relação com risco. Por isso, vale atualizar

o **suitability** quando houver mudanças importantes, como:

- aumento ou redução de renda;
- mudança de profissão ou fase de carreira;
- casamento, filhos ou novos compromissos familiares;
- compra de imóvel;
- proximidade da aposentadoria;
- recebimento de bônus, herança ou venda de patrimônio;
- mudanças nos objetivos financeiros.

Na prática, atualizar seu perfil ajuda a garantir que as recomendações estejam alinhadas com quem você é hoje.

Suitability na ZIIN: investir começa por entender você

Investir de forma inteligente não significa assumir mais risco. Significa tomar decisões mais conscientes. É por isso que

o **suitability** importa.

Ele ajuda a transformar a escolha dos investimentos em um processo mais cuidadoso e personalizado. Em vez de começar pelo produto, a análise começa pelo investidor.

Na ZIIN, plataforma de investimentos da Unicred, esse cuidado faz parte da experiência. Antes de apresentar alternativas de investimento, é importante entender quem é o cooperado, quais são seus objetivos, em que fase da vida ele está e como se relaciona com riscos.

A ZIIN amplia as opções de ativos financeiros para que o cooperado tenha mais possibilidades de diversificar a carteira, sempre considerando seu **perfil de investidor** e sua estratégia financeira.

Com esse cuidado, o cooperado consegue avaliar as melhores alternativas e construir uma carteira mais alinhada à sua realidade.

Fonte: <https://unicred.com.br/blog/tag/educacao-financeira/suitability-por-que-conhecer-o-seu-perfil-de-investidor/>



ESCRITO POR:

Vanderlei Jahn

Consultor de Crédito
Unicred Porto Alegre

UNICRED 
PORTO ALEGRE
O VALOR
DE QUEM CUIDA

**CRÉDITO
PRESENTE**

Presença que acredita nos seus projetos.
Confira nossas **condições exclusivas**
para crédito pessoal e capital de Giro

**taxas a
partir de 1,79% a.m.**

Saiba Mais



ALOPECIA POR TRAÇÃO

A alopecia por tração é uma forma de perda capilar causada pela aplicação repetitiva ou prolongada de força sobre os fios e folículos pilosos. É frequentemente associada ao uso contínuo de penteados muito apertados, como tranças, rabos de cavalo, coques, extensões e apliques. Quando identificada precocemente, pode ser reversível; porém, a tração mantida por longos períodos pode provocar dano permanente aos folículos.

O problema ocorre porque a tensão mecânica repetitiva provoca inflamação e lesão ao redor do folículo piloso. Inicialmente, podem surgir fios quebrados, redução da densidade capilar, vermelhidão, sensibilidade, coceira ou pequenas lesões semelhantes à foliculite. As regiões frontal e temporal estão entre as mais afetadas, principalmente próximas à linha de implantação dos cabelos.

Com a continuidade do trauma, os folículos podem sofrer miniaturização e, posteriormente, fibrose. Nessa fase mais avançada, ocorre uma alopecia cicatricial, na qual o folículo é substituído por tecido fibroso e perde a capacidade de produzir novos fios. Por isso, reconhecer os sinais iniciais é fundamental para evitar uma perda capilar definitiva.

O diagnóstico é realizado principalmente pela história clínica, pelos hábitos de cuidado com os cabelos e pelo exame do couro cabeludo. A tricoscopia pode auxiliar na identificação de fios quebrados, redução da quantidade de folículos e outros sinais compatíveis com tração. Em casos de dúvida ou suspeita de doença cicatricial avançada, pode ser necessária uma biópsia do couro cabeludo.

A principal medida terapêutica é eliminar ou reduzir o fator responsável pela tensão. Recomenda-se evitar penteados apertados, diminuir o uso de extensões e alternar os estilos de cabelo para reduzir a sobrecarga contínua sobre a mesma região. Quando há inflamação, o médico pode indicar tratamentos tópicos ou intralesionais. Medicamentos estimuladores do crescimento também podem ser utilizados em casos



selecionados, principalmente quando os folículos ainda estão preservados.

Nos casos avançados, em que já ocorreu destruição folicular permanente e a doença está estabilizada, o transplante capilar pode ser considerado para melhorar a cobertura das áreas afetadas.

Portanto, a alopecia por tração é uma condição amplamente prevenível. A mudança precoce dos hábitos que causam tensão sobre os cabelos é a principal estratégia para interromper a progressão e preservar os folículos capilares.



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 bordeamento
de madeiras e MDF.

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

O PROBLEMA DO NEXO CAUSAL “CONDICIONADO” NA PERÍCIA MÉDICA TRABALHISTA.

Capítulo 1: Diagnóstico e nexos causais

A perícia médica ocupa posição central nas ações trabalhistas que discutem possível adoecimento relacionado ao trabalho. Essa importância torna-se ainda maior nos casos envolvendo transtornos mentais, nos quais a determinação do nexo causal frequentemente representa um dos aspectos mais complexos da avaliação pericial.

Diferentemente de determinadas doenças ou lesões cuja relação com um agente ocupacional pode ser demonstrada de maneira mais objetiva, os transtornos mentais apresentam etiologia frequentemente multifatorial. Fatores individuais, familiares, sociais, ambientais e ocupacionais podem coexistir e contribuir, em diferentes proporções, para o surgimento, agravamento ou manutenção do quadro clínico.

Por essa razão, diagnosticar um transtorno mental e estabelecer sua relação causal com o trabalho são etapas distintas do raciocínio médico-pericial.

O diagnóstico responde essencialmente à pergunta: **o indivíduo apresenta determinado transtorno?**

Enquanto que o estabelecimento do nexo causal exige responder a outra questão: **existem elementos técnicos suficientes para afirmar que o trabalho causou ou contribuiu de maneira relevante para esse transtorno?**

É justamente nessa segunda etapa que surge um problema observado em algumas perícias judiciais: o chamado “nexo causal condicionado”.

Quando o relato clínico passa a sustentar o nexo ocupacional

Em determinadas avaliações, o perito realiza a entrevista clínica, examina o trabalhador e identifica um transtorno psiquiátrico compatível com os sintomas apresentados. Até esse ponto, trata-se de uma avaliação clínica.

A dificuldade surge quando a mesma narrativa fornecida pelo trabalhador é utilizada como principal fundamento para atribuir ao trabalho a origem ou o agravamento da doença.



O trabalhador pode relatar, por exemplo, sobrecarga profissional, conflitos hierárquicos, assédio, metas excessivas, jornadas prolongadas ou outras situações potencialmente estressoras. Essas informações são importantes e devem integrar a anamnese ocupacional. Entretanto, do ponto de vista médico-pericial, relato e comprovação não são conceitos equivalentes.

A narrativa do examinando constitui uma fonte de informação clínica, mas não deve ser automaticamente convertida em exposição ocupacional comprovada. É nesse contexto que aparecem conclusões periciais semelhantes a:

“Há nexo causal entre o transtorno e o trabalho, caso sejam comprovados os fatos relatados pelo trabalhador.”

Essa formulação merece atenção. Se o próprio perito reconhece que ainda não dispõe de elementos suficientes para determinar se a exposição ocupacional ocorreu, como pode concluir previamente pela existência do nexo causal?

Na prática, estabelece-se uma relação causal dependente da confirmação futura de uma de suas premissas fundamentais.

Diagnóstico não é sinônimo de nexo causal

Esse ponto é particularmente importante para o médico.

Um paciente pode preencher critérios diagnósticos para transtorno depressivo, transtorno de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático ou outra condição psiquiátrica sem que isso, isoladamente, permita determinar sua etiologia.

Da mesma forma, a compatibilidade temporal entre trabalho e sintomas não demonstra, por si só, causalidade.

O raciocínio causal exige análise mais ampla. É necessário avaliar a história natural da doença, antecedentes pessoais e familiares, fatores extralaborais, cronologia dos sintomas, exposições ocupacionais, intensidade e duração dessas exposições, plausibilidade médico-científica, evolução clínica e demais elementos disponíveis no caso concreto.

Nas doenças de etiologia multifatorial, essa cautela torna-se ainda mais importante.

Um exemplo demonstra o problema

Considere uma situação em que o trabalhador relate ter sofrido grave evento traumático no ambiente profissional e, posteriormente, apresente sintomas compatíveis com transtorno de estresse pós-traumático.



O médico pode avaliar os sintomas, realizar o exame do estado mental e investigar se os critérios diagnósticos estão presentes.

Entretanto, existe uma diferença fundamental entre afirmar:

“O paciente apresenta quadro clínico compatível com transtorno de estresse pós-traumático.”

e afirmar:

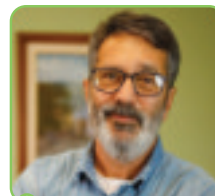
“O transtorno de estresse pós-traumático foi causado por determinado evento ocorrido no trabalho.”

A segunda afirmação exige estabelecer não apenas o diagnóstico, mas também a existência e a relevância causal do evento apontado.

Imagine que o laudo atribua o transtorno ao evento ocupacional exclusivamente com base no relato do examinando e, posteriormente, outros elementos demonstrem que aquele acontecimento não ocorreu. O problema não está necessariamente no reconhecimento da existência de sofrimento ou de doença mental. O problema está na atribuição etiológica.

A hipótese causal adotada pelo perito perdeu sua premissa fundamental.

Esse exemplo evidencia por que diagnóstico clínico, exposição ocupacional e nexo causal não podem ser tratados como uma única conclusão.



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

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO

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



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) 97041-5141

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, Insulfilms 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) 2668-2186 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



CONVÊNIOS

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

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

Aceitamos Cartões



Diretor Técnico
Dr. José Valente Ferreira
CRM 52.01924-0