



Página 2

Editorial

Eleições SBC 2011/2013

Os cardiologistas do estado do Rio precisam participar !

Página 3

Agenda Científica 2010

Programa sua agenda de 2010.

Atualize-se !

página 4 e 5

Notícias da SOCERJ:



Revista Brasileira de Cardiologia tem corpo editorial nacional

27º Congresso da SOCERJ em fase final de elaboração



VIII Congresso Fluminense de Cardiologia



página 4 e 5

Nova Reunião Mensal da SOCERJ: público recorde



página 6

“Fala doutor...”



Dr. Serafim Borges, nosso cardiologista na Seleção

Cardiologistas do Rio de Janeiro recebem título de *Fellow* do ACC



Página 7

Destino Pitoresco



Vista noturna de Teresópolis
Foto de Paulo Roberto Cebola

10º PEMC volta em grande estilo

página 8

Dia da Hipertensão Arterial

Cidades da Baixada Fluminense são modelos de campanha no dia da Hipertensão Arterial



Redução do sal: a SOCERJ apoia este projeto



Editorial

Nesta nova edição, o jornal SOCERJ mantém o atual modelo de diagramação, com uma leitura leve e de fácil visualização, anunciando boas notícias para a nossa SOCERJ. Recuperação do público das reuniões científicas mensais (agora aos sábados) e dos PEMCs, que seguem com reformulação da sua temática. A Revista Brasileira de Cardiologia (RDC) caminha para seu mais longo passo, com um corpo editorial que contempla cardiologistas de outros estados, terá uma projeção nacional, mantendo, no entanto, autonomia e gerência SOCERJ. O Congresso da SOCERJ volta ao Hotel Intercontinental, com formatação mais interativa e dinâmica, sob o comando do Presidente Roberto Esporcatte e sua Diretora científica Olga de Souza, já tem confirmado a presença de 3 convidados internacionais, relançando este evento como um dos principais eventos científicos nacionais, na cardiologia.

O nosso destino pitoresco chama-se Teresópolis. Neste outono, o convite a uma caminhada nas diversas trilhas e picos que a cidade oferece, aliado a uma prazerosa gastronomia, receita imperdível para um final de semana a dois.

Na coluna fala doutor... A SOCERJ na figura do nosso ilustríssimo doutor Serafim Borges, cardiologista da seleção brasileira, se representará na Copa do Mundo na África do Sul. Desejamos todo sucesso e que esta delegação futebolística traga o troféu do hexacampeonato.

Os nossos classificados darão uma pausa, gostaria que nossos associados enviassem email para jornal@socerj.org.br com comentários e sugestões de temas.

Um grande abraço,
Anderson Wilnes
Editor do Jornal da SOCERJ



SOCERJ

Sociedade de Cardiologia
do Estado do Rio de Janeiro

Praia de Botafogo, 228 / 708 - Ala B - Botafogo
Centro Empresarial Rio
CEP.: 22250-040 - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (21) 2552 0864 / 2552 1868 Fax.: (21) 2553 1841
e-mail: socerj@socerj.org.br site: <www.socerj.org.br>

DIRETORIA 2009 / 2011

Presidente Roberto Esporcatte

Vice-Presidente Roberto Luiz Menssing da Silva Sá

Vice-Presidente da Integração Regional

Ricardo Luiz Ribeiro

Presidente Passado Maria Eliane Campos Magalhães

1º Diretor Administrativo Gláucia M M de Oliveira

2º Diretor Administrativo João Mansur Filho

1º Diretor Financeiro Salvador Manoel Serra

2º Diretor Financeiro Andréa Araújo Brandão

Diretor Científico Olga Ferreira de Souza

Diretor de Qualidade Assistencial

Isaac Majer Roitman

Diretor da FUNCOR/RJ Reinaldo Mattos Hadlich

Diretor de Publicações Heraldo José Victor

Editor da Revista Ricardo Mourilhe Rocha

Editor do Jornal Anderson Wilnes Simas Pereira

Editor de Publicação Eletrônica

Marcelo Souza Hadlich

Conselho Fiscal

Antonio de Pádua Jazbik

Igor Borges de Abrantes Júnior

Júlio Cesar Melhado

Suplentes

Félix Elias Barros Chalita

Francisco Eduardo G. Ferreira

Francisco Manes Albanesi Filho



JORNAL da SOCERJ

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável

Maurício Rabello - MT nº 9767

Arte e Diagramação

Fernando Bueno - cbf@infolink.com.br

Fotolitos e Impressão

Gráfica Barbieri

Edição Jornalística

Maurício Rabello Assessores

Rua das Marrecas, 36 - 4º / 405 - RJ

Tel.: (21) 2240 1071

Fax: (21) 2240 0351

e-mail: mraassessores@uol.com.br

*Anuncie no
Jornal da
SOCERJ*

Eleições SBC Biênio 2012/ 2013

O resultado da votação para o próximo presidente da SBC já se encontra no site <www.cardiol.br>. Lembro aos eleitores, que o próximo presidente nacional da nossa sociedade originará das regiões Norte/ Nordeste do país conforme rodízio corrente. A SOCERJ parabeniza todos os candidatos pelo elevado nível eleitoral e pelas propostas coerentes e altamente relevantes que poderão ser conduzidas pelo futuro presidente.

Passamos então, para a 2ª fase eleitoral, onde a CELEP divulgará nova senha, para que se mantenha a lisura da campanha, sendo a votação eletrônica prevista, em nova data, para os dias 07 a 18 de junho de 2010 entre os dois candidatos mais votados, via portal da SBC na internet. Segue abaixo votação dos candidatos a presidência SBC.

Diretor Presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Hilton Chaves	259
Jadelson Andrade	1237
Paulo Toscano	315
Roque Aras	178
Sergio Montenegro	660

Foram eleito também, os nove novos delegados do Rio de Janeiro na SBC, descritos abaixo em ordem de votação: Andrea Araujo Brandão, Marcelo Heitor Vieira Assad, Eduardo Nagib Gaudi, Reinaldo Mattos Hadlich, Carlos Scherr, Washington Barbosa de Araujo, Emilio Cesar Zilli, Maurício de Souza Rocha Junior e Roberto Malta Carrasco

No entanto, os cardiologistas fluminenses, apesar de responderem pelo 2º maior eleitorado da SBC (sócios aptos a votar), tiveram um baixo percentual de votantes neste primeiro turno.

Foram exatos 356 votantes (24%) dos 1454 cardiologistas do estado em condições de votar, um dos mais baixos percentuais de votantes dentre as sociedades estaduais da SBC. Portanto, nesta 2ª fase eleitoral, devemos expressar nosso direito em relação aos rumos da nossa sociedade mãe.



Programa com antecedência sua agenda científica de 2010. Atualize-se !

Eventos SOCERJ

- **27º Congresso de Cardiologia da SOCERJ**
Rio SOCERJ 2010
04 a 07 de agosto de 2010
Hotel InterContinental Rio - Rio de Janeiro - RJ
- **VIII Congresso Fluminense de Cardiologia**
21 a 23 de outubro de 2010
Hotel Atlântico Convention e Resort / Armação dos Búzios - RJ
- **19º Curso de Reciclagem em Cardiologia da SOCERJ**
01 a 04 de setembro de 2010
Centro Empresarial Rio / Edifício Argentina - Praia de Botafogo - RJ
- **Reuniões Científicas Mensais**
(agora nas manhãs de sábado)
29 de maio 19 de junho
28 de agosto 18 de setembro
30 de outubro 27 de novembro
- **10º Programa de Educação Médica Continuada - PEMC**
10/04/2010 Nova Iguaçu
22/05/2010 Petrópolis
21/08/2010 Cabo Frio
11/09/2010 Volta Redonda
20/11/2010 Niterói

Eventos Nacionais

- **65º Congresso Brasileiro de Cardiologia da SBC**
25 a 29 de setembro de 2010
Expominas - Belo Horizonte - MG
- **XXII Congresso Brasileiro de Ecocardiografia**
27 a 29 de maio de 2010
Belo Horizonte - MG
- **IX Congresso Brasileiro de Insuficiência Cardíaca**
10 a 12 de junho de 2010
Curitiba - PR
- **XXXII Congresso SBHCI**
22 a 24 de julho de 2010
Belo Horizonte - MG
- **VII Congresso Brasileiro de Cardiogeriatrics e VII Jornada Brasileira de Cardiogerontologia**
21 a 23 de outubro de 2010
Brasília - DF
- **XXI Congresso Brasileiro de Cardiologia Pediátrica, III Congresso Brasileiro de Cirurgia Cardiovascular e o III Fórum de Cardiopatias Congênitas no Adulto**
11 a 14 de novembro de 2010
Salvador - BA

- **VII Congresso do Departamento de Hipertensão Arterial**
24 a 27 de novembro de 2010
São Paulo - SP
- **XXVII Congresso Brasileiro de Arritmias Cardíacas**
01 a 04 de dezembro de 2010
Vitória - ES
- **XVII Congresso Nacional do Departamento de Ergometria, Exercício e Reabilitação Cardiovascular da SBC**
02 a 04 de dezembro de 2010
Ouro Preto - MG

Congressos Internacionais

- **World Congress of Cardiology Scientific Sessions 2010**
16 a 19 de junho de 2010
Beijing - China
- **European Society of Cardiology Congress 2010**
28 de agosto a 01 de setembro de 2010
Estocolmo - Suécia
- **XXIV Congreso Sudamericano de Cardiología / 26º Congreso Uruguayo de Cardiología**
23 a 26 de setembro de 2010
Montevideo - Uruguai
- **American Heart Association Scientific Sessions 2010**
13 a 17 de novembro de 2010
Chicago - USA
- **Heart, Vessels and Diabetes 2010 The European Conference**
09 a 11 de dezembro de 2010
Lisboa - Portugal
- **XXIV Congreso Sudamericano de Cardiología y 26º Congreso Uruguayo de Cardiología**
23 a 26 de Setembro de 2010
Montevideo - Uruguai
- **XIII Jornadas SOLACI**
5ª Región de Centroamérica y el Caribe
XVII Simpósio Internacional de Cardiología Intervencionista
V Taller Nacional de Cardiología Intervencionista
III Jornada de Intervencionismo Cardiovascular
28 a 29 de outubro de 2010
La Habana - Cuba
- **TROMBORIO 2010 - Congresso Internacional de Hemostasia e Trombose**
26 e 27 de novembro de 2010
Rio de Janeiro - RJ

SOCERJ publica Revista Brasileira de Cardiologia



Com o apoio da Sociedade Brasileira de Cardiologia, a SOCERJ cumpre uma nova etapa elevando a Revista da SOCERJ a um patamar de projeção nacional, com a sua transformação na RBC – Revista Brasileira de Cardiologia. Sonho antigo de várias diretorias e colaboradores, a SOCERJ manterá a gerência e autonomia da RBC, garantindo seu foco na publicação de artigos originais e ao mesmo tempo propiciando novas linhas editoriais que melhor contemplem

áreas específicas de interesse nacional.

Este processo de nacionalização foi implementado de forma gradativa e sólida, com a incorporação de novos editores, referências nacionais em suas linhas de atuação, aliada à busca e publicação de artigos de instituições de fora do nosso estado. Assim, o Arquivos Brasileiros de Cardiologia, principal periódico da Cardiologia e em processo de internacionalização ganha um forte aliado para dar vazão a crescente e rica publicação brasileira. É hora dos nossos pesquisadores prestigiarem a nova Revista!

A circulação da Revista Brasileira de Cardiologia na sua versão impressa se fará inicialmente para todos os associados da SOCERJ e instituições nacionais de ensino e pesquisa, sendo sua versão eletrônica brevemente disponibilizada a todos os sócios da SBC.

Nova Reunião Mensal da SOCERJ: público recorde

A transferência da tradicional Reunião Mensal da SOCERJ para as manhãs de sábado (consulte agenda nesta edição) atingiu em cheio a expectativa dos associados, fazendo com que mais de 70 pessoas prestigiassem os encontros de março e abril [Foto(s)]. Além da programação normal que inclui o “ECG do Mês”, “Imagens” e “Caso Clínico”, foi criado um espaço para temas gerais. As palestras sobre “Espumantes: apenas um modismo?” e “Atividade física: mitos e verdades” agradaram aos presentes que puderam se confraternizar após os debates.



Reunião Mensal SOCERJ março 2010

10º PEMC volta em grande estilo

O Programa de Educação Continuada (PEMC) da SOCERJ foi retomado com muito empenho pela atual Diretoria que não tem medido esforços para atender às demandas de cada Regional. Já em seu 10º ano de criação, cada reunião do PEMC tem por objetivo a integração e troca de experiências entre os cardiologistas do Estado do Rio de Janeiro, sempre com temas diretamente relacionados à prática cotidiana, em formatos eminentemente interativos. As reuniões realizadas em Campos e Nova Iguaçu (fotos) foram mais prestigiadas que em anos anteriores, atestando o movimento de reaproximação dos nossos associados. Consulte a agenda com toda a programação anual e não deixe de comparecer!



PEMC Campos 2010

27º Congresso da SOCERJ em fase final de elaboração



São muito auspiciosas as perspectivas para o 27º Congresso da SOCERJ programado para o período de 4 a 7 de Agosto, no Hotel InterContinental na cidade do Rio de Janeiro. A Programação Científica está fechada, aguardando-se a confirmação dos palestrantes do estado, assim como de algumas referências nacionais, além da presença já confirmada dos professores Morales, João Lima (Johns Hopkins – EUA) e Tirone David (Canadá).

O tema central aborda os “Desafios do Mundo Contemporâneo e as Doenças Cardiovasculares”. Poluição, vida sedentária, obesidade, estresse e distúrbios metabólicos são alguns dos principais fatores determinantes da crescente incidência e agravamento das cardiopatias e serão intensamente debatidos. Sob a coordenação da Diretora Científica Dra. Olga de Souza, as Comissões Executiva e Científica do Congresso elaboraram um programa com a preocupação maior de abordagens práticas, em sessões de máxima interatividade. Mais de 300 temas livres foram avaliados, sendo selecionado cerca de 180 para apresentações nos formatos oral e pôster, resgatando-se este espaço e valorizando-se assim a nossa produção científica.

Junto aos parceiros comerciais, a receptividade foi a melhor possível resultando em presença e apoio das principais marcas nacionais. Todos os dez Simpósios Satélites foram reservados e o parque de exposições estará cheio, criando um clima festivo de confraternização entre novos e antigos amigos.

Durante o evento ocorrerão também o 11º Simpósio de Cardiologia Intervencionista, evento tradicional no Rio de Janeiro, a 3ª Jornada de Cardiogeriatría da SOCERJ e as Jornadas Simultâneas

de Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia e Serviço Social.

Antecipe-se e faça sua inscrição. Este é um momento em que o associado da SOCERJ deve demonstrar, mais que seu interesse pela assistência e atualização científica, o seu apoio ao fortalecimento e crescimento da nossa Sociedade.

Os programas completos, inscrições e hospedagem estão disponíveis no endereço <www.socerj.org.br>.

Não deixe de prestigiar, pois a hora é esta!

Cardiologistas do Rio de Janeiro recebem título de *Fellow* do ACC

Durante o congresso do *American College of Cardiology* ocorrido no último mês de março na cidade de Atlanta (EUA) quatro expoentes da cardiologia carioca receberam o título de *Fellow* desta que é uma das mais importantes sociedades de cardiologia do mundo. Parabéns aos novos membros, Dra. Maria Eliane Magalhães, Dr. Denílson Albuquerque (ambos ex-presidentes da SOCERJ), Dr. Fernando Rangel e Dr. Emilio Cesar Zilli.



Dr. Roberto Esporcatte e os novos fellows do American College of Cardiology

Congresso Fluminense de Cardiologia

Em reunião para organização do Congresso Fluminense de Cardiologia, a diretoria da SOCERJ com representantes das regionais, elaboraram um cronograma de atividades, elegendo ainda o Presidente do congresso o Dr. Marco Antônio Teixeira, da regional Norte-noroeste Fluminense (Itaperuna) e como Presidente da comissão científica o Dr. Mario Ribeiro da regional Leste Fluminense (Niterói). A data do congresso também foi confirmada para 21 a 23 de outubro de 2010 no centro de convenções do Hotel Atlântico em Armação dos Búzios. Esta data corresponde a entrada da lua cheia, portanto, segundo os gurus de plantão, não choverá em Búzios.



Da esquerda para direita: Ricardo Ribeiro, Lucia Brandão e Mario Ribeiro, Gláucia Moraes, Roberto Esporcatte, Olga de Souza, Sonia Zimbaro, Anderson Wilnes e Bruno Bandeira. Marco Antônio Teixeira (que não se encontra na foto) também marcou presença.

Proibida a distribuição de cartões de descontos

A participação dos médicos na divulgação de cupons e cartões de desconto para compra de remédios foi proibida por Resolução do Conselho Federal de Medicina (CFM) 1939/10.

O CFM entendeu que essa prática gera questões relacionadas ao conflito de interesse e à proteção do sigilo do paciente.

A decisão teve por base, o argumento comercial, de que a oferta desses cupons ou descontos pode vir a interferir no processo de escolha dos medicamentos prescritos.

Adicionalmente, a adesão de profissionais às regras desse tipo de promoções torna o sigilo do paciente vulnerável, pois o envio de dados pode revelar a representantes da indústria farmacêutica o diagnóstico da doença, por inferência a partir da prescrição.

Segundo a resolução, o médico, ao aceitar participar do processo de promoção de vendas da indústria farmacêutica, exerce a medicina como comércio, atuando em interação com os laboratórios farmacêuticos.

Parabenizamos o CFM por esta resolução. O médico não pode servir de intermediário na relação estritamente comercial do paciente consumidor com as farmácias e laboratórios.

A íntegra da resolução está disponível no endereço <www.cfm.org.br>

Petrobras eleva valor da consulta para R\$ 80,00

A Petrobras elevou o valor pago por consulta para pessoas físicas. A partir de Janeiro esta empresa remunera a consulta médica em R\$ 80,00, bem acima do valor dos demais planos de saúde e cooperativas, que pagam de R\$ 40,00 a R\$ 54,00.

Este aumento considerável se deve em parte ao fato de que o funcionário contribui com um percentual do valor do procedimento que pode chegar até 30%. A contribuição do usuário faz com que o mesmo, utilize os serviços médicos somente quando necessário, e o transforma num controlador de custos.

Entendemos que a valorização da consulta médica aliada à pequena participação do usuário no custo dos procedimentos é um caminho interessante, que deve ser trilhado pelas entidades médicas.

Isaac M. Roitman
Diretor de Qualidade Assistencial

A SOCERJ revitalizará o seu site.

Novo site da SOCERJ ! Neste ano a SOCERJ vai ganhar um novo site totalmente reformulado. Estamos trabalhando para que essa ferramenta fundamental de comunicação e atualização entre nas casas dos cardiologistas do Rio de Janeiro. Dentre as inovações, teremos um blog com as últimas informações cardiológicas, um calendário reunindo os principais eventos da cardiologia do país, vídeo-aulas gravadas no estúdio da SBC e muito mais...

Aguardem!

Sugestões para os e-mails: marcelohadlich@gmail.com ou dganimi@gb.com.br ou danielblumenberg@gmail.com

Neste tempo de Copa do Mundo, o Jornal da SOCERJ foi buscar um cardiologista que esteja envolvido em futebol, por sugestão do nosso diretor financeiro, Dr. Salvador Serra, o nome seria o do Dr. Serafim Borges, que responde pelos títulos de cardiologista do departamento de futebol do Clube de Regatas do Flamengo e cardiologista da Seleção Brasileira de Futebol.

A seguir segue um sumário do trabalho do Dr. Serafim, frisando como a família toda respira o futebol.

"A minha formação médica após o término de meu curso de graduação, foi realizada na Universidade Federal Fluminense na década de 80, estendendo-se em Medicina do Esporte ainda nesta década na Universidade Federal do Rio de Janeiro, quando fui convidado a exercer o cargo de médico do Esporte no Clube de Regatas do Flamengo, onde estou até hoje, e que me tornou, além de médico, torcedor, contagiando desta forma, esposa e filhos que são hoje fanáticos torcedores do Flamengo, chegando mesmo a chorar quando de sua derrota, principalmente minha filha mais nova, que fecha o ciclo familiar como mais uma médica, pois todos os outros assim já o são."



"Ainda na década de 80, mas precisamente em 1984, iniciei meu trabalho na Confederação Brasileira de Futebol (CBF), nas suas categorias de base, estando desde 2001, como Cardiologista da Seleção Principal de Futebol, onde tive o orgulho de tornar-me campeão do mundo em 2002, no mundial da Korea/Japão, por certo a Copa mais difícil das até então disputadas, onde fizemos mais de 10 deslocamentos para cumprir jogos e treinos, o que culminou com grande desgaste físico e emocional dos atletas e de toda a comissão técnica."

O Jornal da SOCERJ fez algumas perguntas para o Dr. Serafim Borges:

1. Qual o time que você torcia antes do Flamengo?
Sendo meu pai um tricolor roxo, levou-me a ser torcedor do mesmo, desde a minha infância.
2. Certamente o futebol passou a fazer parte da sua vida após o início deste trabalho. Mas como foi esta paixão na infância ou juventude. Já jogou em times de futebol amador ou profissional?
O único esporte que aprendi com alguma habilidade foi o futebol, tendo jogado até adulto em vários times de várzea, sentindo hoje, muita falta disto.
3. É fato que em atletas de alta performance, mesmo com coração normal, submetidos a grande carga de esforço físico e pressão emocional, se constata taquiarritmias paroxísticas. Já teve algum caso deste no Flamengo ou na Seleção Brasileira?
As arritmias mais frequentes são as supraventriculares. Nas ventriculares, fazemos sempre uma investigação de seu possível substrato. Apresentamos uma sessão na SOMERJ, sobre TV no pico do esforço de um futebolista profissional.
4. Como é uma concentração da seleção brasileira de

A SOCERJ na Copa

futebol. Fale da relação dos novatos com as estrelas do futebol.

- Os mais novos ou estreantes, sempre chegam muito assustados, principalmente para uma Copa do Mundo, mas a adaptação dos mesmos é sempre muito rápida.*
5. Cite momentos irreverentes dos atletas na concentração.
Estão sempre de bom humor e em descontração total, com muita irreverência.
 6. Cite momentos/casos angustiantes de dúvidas em relação a saúde cardiovascular de alguns atletas da seleção brasileira mas que terminaram bem.
As doenças cardíacas do atleta são sempre agustiantes para os mesmos e para nós médicos. A maior alegria que temos é quando concluímos, após uma investigação, que sua doença não o impede de continuar jogando, mas infelizmente, neste longos anos, tivemos que eliminar alguns, com encerramento de suas carreiras.



Para encerrar, transcrevemos trecho de entrevista do Dr. Serafim Borges para a revista "Physikos" onde quebra mitos e fala sobre os benefícios da atividade sexual para os jogadores, mesmo em épocas de treinamentos e competições.

"Com o surgimento do Holter foi possível avaliar o comportamento da frequência cardíaca e também o eventual surgimento de arritmias durante o ato sexual.

Essa monitoração tem grande valor, principalmente em cardiopatas. Estudos já mostraram frequências cardíacas algo maiores em coitos extraconjugais do que nos conjugais, o que obviamente nos leva a pensar em um grau maior de desgaste metabólico nos primeiros.

Contudo, mesmo nessas circunstâncias, pode-se estimar que o pico do gasto calórico durante o coito chegue a cerca de quatro vezes o valor de repouso, ou aproximadamente o mesmo que o de uma caminhada rápida. À luz desses dados parece claro que, para um jogador de futebol profissional, é um gasto metabólico ainda muito baixo.

A não-realização de atividade sexual por atletas confinados em concentrações de longa permanência nos mostra indivíduos irritados, com insônia, muitas vezes até com queda da motivação e desatenção aos treinamentos que lhes são ministrados, trazendo prejuízos à sua performance.

Entendemos como muito benéfica a realização da relação sexual pelo atleta, quer em períodos de treinamento quer de competições.

Para a liberação de tal ato procuramos enquadrar na programação os dias de folga dos atletas.

Fazemos restrição ao álcool e ao fumo, estes sim prejudiciais à performance."

Cidade serrana fluminense, a mais alta do estado, Teresópolis dista, por excelente rodovia privatizada, pouco mais de uma hora do Rio de Janeiro - metrópole que parece ainda mais maravilhosa quando observada, nas límpidas manhãs de inverno, a partir do mirante natural que a voz do povo, sabiamente, batizou de Soberbo: ao fundo, esmaecidos pela distância, os contornos do maciço carioca, de onde sobressaem as silhuetas inconfundíveis da Pedra da Gávea, do Pão de Açúcar e do Corcovado; lá longe, no meio da paisagem, o espelho líquido da Guanabara emoldurado pelas suaves ondulações da baixada; e no primeiro plano, ali pertinho, defronte, a força natural e monolítica dos intrigantes picos da Serra dos Órgãos, ascendendo na sequente direção dos ponteiros do relógio: Escalavrado, Dedo de Nossa Senhora, Dedinhos... e a majestade substantiva do Dedo de Deus! Diante de tal grandeza catedral, não há muito para dizer. Basta olhar, sentir... e, se estiver a sós, em silêncio, orar!

A intenção não é, propriamente, fazer o marketing turístico da cidade que tanto extasia o visitante ante a instigante visão fotográfica da Serra dos Órgãos, que ilustra os livros de geografia. Mas falamos de uma porção da Serra do Mar, da caminhada à Pedra do Sino... aliás, a temporada começa justamente agora, a partir de maio, e se estenderá até o final de outubro. É o período mais seco e mais frio, quando um conhaque na madrugada da serra aquece o corpo e não faz mal ao coração de ninguém. São apenas 14 quilômetros de caminhada ascendente até o ponto culminante do nosso estado, 2.263 metros acima do nível do mar. Parte-se do interior do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, passando por trilhas, pinguelas, riachos, cascatas, muito verde, fauna nativa e canora passarada. Não se preocupe, há abrigos estrategicamente disponibilizados ao longo do percurso. E podem subir jovens de todas as idades, desde que não temam se apaixonar por aqui.

Mas, se isso acontecer, será natural.

As boas-vindas

Sim, é claro que há muitas coisas e lugares capazes de atrair as atenções e satisfazer a curiosidade dos visitantes. Para quem chega, passada a Vista Soberba e ultrapassado o Pórtico Municipal, tem-se, logo à direita, uma surpreendente visão da Granja Comari

Subir à Teresópolis, uma boa receita!

debruçada sobre o lago, onde costumam desfilar, plácida e livremente, cisnes, gansos, marrecos e outras aves mansas do gênero. Pode ser que a névoa densa do ruço, que frequentemente baixa sobre o vale, impeça a visibilidade; neste

caso, passada a ponte sobre o lendário Rio Paquequer, dobre na primeira à direita e siga até a Granja, que também abriga o mais concorrido clube social de Teresópolis, vizinho do complexo desportivo da CBF - onde, à sombra do Dedo de Deus, se concentram e treinam os craques brasileiros que, justo agora, estarão buscando conquistar, na África do Sul, a sexta estrela para o nosso futebol.

Entrando no clima

Tradicionalmente, é o clima tropical de altitude que dá a tônica substantiva à cidade, com temperaturas variando entre 8° no rigor do inverno e 30° no calor do verão - quando o Rio de Janeiro transpira à sombra de 40 graus! Ao falar em clima, associa-se logo este perfil meteorológico com a qualidade do ar que se respira na montanha, um ar fresco e puro, liberado de oxigênio, filtrado pela clorofila que, dia e noite, se desprende da mata atlântica envolvente. Como parceria natural... a água pura e fresca que brota dos mananciais serranos, berços de rios e fontanários generosos - como a histórica Fonte Judite, de domínio público e reconhecido teor radioativo, cujas águas, administradas com fé e posologia medicamentosa, teriam, no passado, curado uma jovem da vizinhança que sofria de doença dita incurável.

Além dessas propriedades medicinais, a Fonte Judite tem sido, ao longo dos anos, um ponto referencial da cidade, onde pintores, fotógrafos, poetas e trovadores têm vindo beber a mais pura e decantada inspiração. Da sua fachada colonial revestida de azulejos, os sedentos visitantes podem ler em forma de oração: Bendita fonte a correr / numa sagrada missão / a todos dás de beber / na concha de cada mão!

Pelo sim, pelo não, a qualquer época do ano, subir a Teresópolis, eis a minha receita. Pelo menos, para que o doutor não possa dizer, no futuro, que não bebeu desta água!

José Maria Carneiro

Escritor



1. Vista de Teresópolis
foto de Paulo Roberto Cebola
2. Vista Soberba
Paulo de Carvalho
3. Fonte Judite
Armando Vianna

Cidades da Baixada Fluminense são modelos de campanha no dia da Hipertensão Arterial

O Presidente do departamento de Hipertensão Arterial, Dr. Paulo Santana deu o tom da campanha no município de Nova Iguaçu. No dia 26 de outubro, atividades de campanha como medida da Pressão Arterial, orientação à população de hábitos de vida saudável e movimentação da mídia local chamando a atenção para o aumento na incidência da hipertensão arterial com a idade, bem como o elevado número de casos ainda não diagnosticados.



Dr. Paulo Santana e equipe

No entanto, o grande evento aconteceu no município de Belford Roxo, sob a coordenação da Dra. Sonia Zimbaro, que é a vice-presidente da regional Baixada Fluminense. Realizado nas dependências da policlínica Heliópolis, com o apoio do NASF (núcleo de atividade da saúde da família) foram desenvolvidas várias ações como palestras educativas com nutricionista, odontólogo, psicólogo, educador físico, assistente social, fisioterapeuta e cardiologista, com

todas as pessoas que passaram pela unidade para medir a sua pressão arterial, além disto, foram verificados o peso corporal e a circunferência abdominal.



A Dra Sonia Zimbaro em palestra

Várias unidades de saúde também participaram com atividades pré agendadas.

Atividades inovadoras como oficina da alimentação saudável dão a idéia do dinamismo dos organizadores e as fotos falam da adesão das pessoas a eventos que melhor esclareçam a população na prevenção das doenças cardiovasculares.

Foram cerca de 1000 pessoas atendidas em um único dia de campanha.

A Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro (SOCERJ), parabeniza a todos os profissionais da saúde que estiveram especialmente envolvidos neste Dia da Hipertensão Arterial.



Ginástica da 3ª idade

Com assessoria da SBC, deputado lança projeto de redução do sal

O deputado federal Arlindo Chinaglia, que é médico, falou no dia 26 de abril de 2010, dia Nacional de Combate à Hipertensão, por 25 minutos na Câmara dos Deputados, para apresentar o primeiro projeto de lei brasileiro que limita a quantidade de sal nos alimentos industrializados, que não poderão ter mais que 400 miligramas por 100 gramas do produto. Os que não se enquadrarem, diz o documento legal, deverão ter um aviso informando que se trata de "Alimento com alto teor de sódio".



Caso raro na Câmara Federal, o presidente da mesa cumprimentou de público o deputado pela importância do projeto e Chinaglia, em sua apresentação, ressaltou como foi sensibilizado pela campanha da SBC e convencido de que a redução do consumo de sódio vai, em

última análise, salvar vidas de brasileiros.

Se aprovado, o projeto de Chinaglia tornará o Brasil um dos raros países do mundo a regulamentar a quantidade de sal.

Associações fixas de fármacos

A SBC conseguiu a promessa do presidente da Anvisa, Dirceu Raposo de Mello, da realização imediata de um seminário juntamente com as sociedades médicas, para redação de um protocolo objetivando a dispensação pelas farmácias populares de associações fixas de fármacos antihipertensivos. Nas farmácias populares, 90% do custo do medicamento são absorvidos pelo governo.

Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas

A Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC) convida os sócios da SOCERJ, interessados em arritmia cardíaca, eletrofisiologia, marcapasso e Holter a se filiarem à maior sociedade de arritmias da América Latina, a SOBRAC. Os sócios desfrutam de descontos nos Programas de Educação Continuada (PRECON), Congressos e outras atividades da sociedade. Novos projetos estão sendo implantados como: os Programas de Defesa do Exercício Profissional e valorização dos Procedimentos Médicos. A atuação na nossa especialidade está cada vez mais complexa e precisamos de imediata união de forças objetivando a merecida dignidade da atividade médica. Visite o nosso site <www.sobrac.org> e junte-se a nós.

Washington Maciel

Diretor Administrativo