



DIA DO MÉDICO 18 DE OUTUBRO

**Parabéns a todos
os médicos!
Guardiões da
saúde e cuidado
humanizado na
valorização da vida!
Homenagem
da Diretoria da
Associação Paulista
de Medicina de
Santo André, Mauá,
Ribeirão Pires e Rio
Grande da Serra**

ALMOÇO DANÇANTE COMEMORATIVO DO DIA DO MÉDICO

**20 de outubro, a partir das
13h, no Salão de festas da
Sociedade Ítalo-Brasileira,
Santo André
Vamos comemorar juntos
essa data!**





EXPEDIENTE

Notícias Médicas
Órgão informativo da Associação Paulista de
Medicina Regional de Santo André, Mauá, Ribeirão
Pires e Rio Grande da Serra.

Endereço:
Casa do Médico - Av. dos Andradas, 224
Santo André.
Fones: (11) 4990-0366/ (11) 4990-0168
www.apmsantoandre.org.br
apmsantoandre@uol.com.br
info@apmsantoandre.org.br

Presidente:
Dr. Newton Ota Takashima

Vice - Presidente:
Dra. Rosana Neves dos Santos

Secretário Geral:
Dr. Darly Pereira Junior

1º Secretário:
Dra. Olga Maria Castro Franco Goytia

1º Diretor de Patrimônio e Finanças:
Dr. Chady Satt Farah

2º Diretor de Patrimônio e Finanças
Dr. Wilson Roberto Davanzo

Diretor Social:
Dr. Eliana Kiyomi Yamashita Vallejo

Diretor Científico:
Dra. Ariadne Stacciarini Dantas

Diretor de Comunicação:
Dr. Thiago Brunelli Rezende da Silva

Diretor de Defesa Profissional:
Dra. Nadjanara Dorna Bueno

Diretor de Cultura e Esporte:
Dr. Alderico Cabral de Sousa Viana

Conselho Fiscal Efetivo
Dr. Antonio Carlos Lugli
Dr. German Goytia Carmona
Dr. Alberto Arouca Monteiro Filho

Conselho Fiscal Suplente
Dra. Daisy Baldez
Dr. Marcelo Pinheiro Marçal
Dr. Sávio Rinaldo Ceravolo Martins

Delegados às Assembleias da APM
Dr. Adriano Valente
Dra. Alice Lang Simões Santos
Dr. Vanderley da Silva de Paula

Jornalista Responsável
Sônia Macedo (Mtb. 15.787)

Redação, revisão e fotos:
Sônia Macedo (11) 99243-9320

Direção de Arte Alex Franco
Diagramação Sergio Tanaka
Assertiva Criativa | Whatsapp (11) 99107-1442

As matérias assinadas são inteiramente de
responsabilidade dos autores



Dia do Médico São tantas emoções

Conheci alguns médicos que exerceram a medicina por mais de 50 anos. Nas homenagens em que estive presente, para colegas de profissão que completaram cinco décadas de dedicação à missão que São Lucas nos deixou, continuo me surpreendendo com as emoções estampadas nos rostos dos homenageados, familiares e amigos. É uma vivência muito significativa na vida de um médico.

Na preparação para as festividades dessa data tão importante para nós, 18 de outubro de 2024, a direção da APM Santo André buscou proporcionar um evento relevante, rico em detalhes e que permaneça em nossa memória. No entanto, manteve-se atenta a três pontos basilares:

1. O respeito ao legado deixado pelos nossos antecessores, simbolizado pela galeria de ex-presidentes em nossa sede;
2. A celebração do jubileu de ouro de formatura dos nossos associados deste ano;
3. Por fim, a acolhida aos profissionais mais jovens, em um ambiente fraternal e festivo, sem deixar de lado nossa responsabilidade social e estatutária na promoção da saúde e desenvolvimento científico, estimulando a união dos médicos e a defesa de nossos interesses, além de aperfeiçoar a formação e a divulgação do conhecimento.

A festa foi planejada para todos nós com muito carinho e com o profundo desejo de que seja mais um evento destacado e abrilhantado por uma presença maciça. Este é um ponto sempre ressaltado pela diretoria da APM Santo André.

Aproveitem, celebrem, dancem e se deliciem com os detalhes gastronômicos em um espaço florido e preparado especialmente para você, ao lado de antigos e novos colegas que o evento pode lhes presentear.



Feliz Dia dos Médicos a todos que partilham desta jornada de cuidados, disponibilidade e dedicação ao próximo.

Dra. Eliana Kiyomi Yamashita Vallejo
Diretora Social da Associação Paulista de Medicina Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra



LIVE APM NO ZOOM

IMPACTO DA ANEMIA NO ESPORTE
Dia 17 de outubro às 19h30



Palestrante: Dr. Rodolfo D. Caçado

- Médico Hematologista e Pesquisador Clínico do Hospital Samaritano
- Professor Adjunto FCM da Santa Casa de São Paulo.



Moderadora: Dra. Nadjanara Dorna Bueno

- Médica Hematologista / Oncohematologista, formada pela faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, doutora em hematologia pela Universidade de São Paulo.
- Preceptora de Hematologia na faculdade de Medicina da Unifae, SJBV. Diretora de Defesa Profissional da APM de Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra.




Coordenadora: Dra. Ariadne Stacciarini

- Residência em Clínica médica e em Cardiologia.
- Título de Especialista em cardiologia pela SBC. MBA em Gestão Empresarial. Diretora científica da APM de Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra.

NÃO PERCA!

<https://us06web.zoom.us/j/82126209320>



Quer vender, trocar ou alugar?

Então, aproveite o **Classificado da Revista Digital Notícias Médicas**, da APM Santo André.

O espaço é **gratuito para sócios** da Associação Paulista de Medicina de Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra.

Para anunciar, basta ligar e passar as informações para a Adriana, nossa secretária:

Fone: **(11) 4990-0366 / (11) 4990-0168**

Ou, se preferir, mande as informações para o e-mail: **info@apmsantoandre.org.br**

É fácil, rápido e gratuito!



CONVITE ESPECIAL

DIA DO MÉDICO

Doutor,

Convidamos você a celebrar o Dia do Médico com a APM Santo André em um almoço especial. Será dançante, com música ao vivo, e uma ótima oportunidade para estar junto de nossos colegas e familiares.

No almoço, também vamos homenagear médicos que completam meio século de formação e contamos com a sua presença ao nosso lado.

DIA 20 DE OUTUBRO

A PARTIR DAS 13H

Ingressos:

R\$ 250,00 para associados.
R\$ 300,00 para não associados.

Endereço:

Rua Airó, 69, no Salão da
Sociedade Ítalo-Brasileira, com
estacionamento gratuito no local.



Cuide da sua
saúde como
você cuida
da sua
aparência

Novembro Azul

Mês de prevenção ao Câncer de Próstata



Como conciliar a carreira médica com o bem-estar pessoal

A busca por uma qualidade de vida que permita tanto o sucesso na medicina quanto o bem-estar pessoal é um desafio constante, e médicos que não conseguem manter esse equilíbrio estão mais suscetíveis a problemas graves, como o Burnout, estresse crônico, exaustão física e emocional, além do impacto negativo em suas relações pessoais. Mas será que é possível conciliar a carreira e a vida pessoal de forma harmônica, evitando, assim, possíveis esgotamentos? Nesta edição, conversamos com o psicólogo clínico Edson Carlos Cunha dos Santos, fundador do NAPS M6 (Núcleo de atenção Psicossocial da Polícia Militar do ABCDMRR), que compartilha suas experiências e oferece conselhos valiosos para médicos que desejam manter a saúde física e mental sem abrir mão de suas responsabilidades profissionais.



Edson Carlos Cunha dos Santos

Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Santo André.

Fundador do NAPS M6 (Núcleo de atenção Psicossocial da Polícia Militar do ABCDMRR).

Atuou como Psicólogo da Polícia Militar do Estado de São Paulo no NAPS M6 (Mauá) durante sete anos, realizando mais de 5000 atendimentos entre policiais e seus familiares.

Atuante como Psicólogo Clínico e responsável técnico da Clínica REY - Gestão em Psicologia.

Cursos Extracurriculares: Perícia Psicológica Forense, Autópsia Psicológica, Desafios Clínicos Forenses nos Transtornos da Personalidade e no Transtorno Explosivo Intermitente e Cena do Crime com o Psicólogo Forense; Especialização no LEM (laboratório de Especialidade da Morte) - USP; Pós-graduado em Psicologia Jurídica; Pós-graduado em Psicologia do Trânsito

Na sua visão, quais são os principais impactos psicológicos que a profissão médica pode ter sobre a vida pessoal de um profissional?

Na busca pelo cuidado ao próximo, o profissional poderá trazer para si uma responsabilidade indireta sobre o paciente, sem perceber que isso poderá “esfriar” as relações pessoais, trazendo, assim, o afastamento social. Também a profissão de um médico pode ser impactada por estresse e alta pressão, desgaste emocional, dificuldade em separar trabalho e vida pessoal, autocobrança excessiva e problemas de saúde física e mental, devido à natureza exigente da profissão.

Médicos frequentemente lidam com decisões de vida ou morte e pressão constante. Ou seja, situações como essa e o ambiente de trabalho podem influenciar a saúde mental dos médicos?

Sim, a síndrome de Burnout acontece muito entre os profissionais da saúde. Médicos enfrentam alta pressão, decisões de vida ou morte e longas jornadas de trabalho, o que pode impactar sua saúde mental, levando ao estresse, ansiedade, depressão e Burnout. O ambiente de trabalho e o estigma em torno da busca por ajuda agravam a situação, destacando a necessidade de apoio emocional para esses profissionais. Portanto, o ambiente de trabalho e as exigências da profissão exercem um impacto significativo sobre a saúde mental dos médicos, reforçando a necessidade de iniciativas voltadas ao bem-estar e apoio emocional desses profissionais.

O apoio e a colaboração entre colegas ajudam a aliviar a pressão ou, muitas vezes, acabam sendo mais uma fonte de estresse?

É importante ter uma rede de apoio voltada aos profissionais, sem contar que o processo de “descompressão” é de suma importância para a saúde mental. Portanto, na profissão médica, o apoio e a colaboração entre colegas desempenham um papel essencial no ambiente de trabalho. Em muitos

casos, essa cooperação ajuda a aliviar a pressão, criando um espaço de troca de conhecimento, apoio emocional e ajuda mútua. Ter um ambiente onde os médicos podem compartilhar casos difíceis, pedir opinião e contar com a equipe pode reduzir o estresse e promover um melhor atendimento ao paciente.

Quais são os sinais psicológicos que indicam que um médico pode estar perto de um esgotamento emocional ou Burnout? Como agir ao identificar esses sinais?

O “esfriar-se” perante as suas atividades profissionais, quando o médico começa a sentir que o “morrer ou o nascer” dos pacientes sob seus cuidados perde importância, é o principal sinal de um adoecimento psíquico. Nesse momento, é de suma importância a intervenção psicológica e, se necessário, a medicação. O esgotamento emocional ou Burnout em médicos é um fenômeno preocupante que pode afetar tanto a saúde mental quanto a qualidade do atendimento ao paciente. Alguns dos sinais são:

1. *Fadiga emocional: Esgotamento contínuo e falta de energia;*
2. *Ceticismo e despersonalização: Indiferença em relação aos*
3. *pacientes e desvalorização da profissão;*
4. *Diminuição da satisfação profissional: Perda de interesse e prazer nas atividades;*
5. *Aumento da irritabilidade: Reações desproporcionais a situações estressantes;*
6. *Ansiedade e depressão: Sentimentos frequentes de tristeza ou preocupação excessiva;*
7. *Dificuldade de concentração: Problemas em manter o foco nas tarefas;*
8. *Distúrbios do sono: Insônia ou padrões de sono irregulares.*

Ao identificar esses sinais é crucial o tratamento e a prevenção. A autoconsciência é importante para qualquer profissional, mas na medicina parece ser fundamental.

Como os médicos podem desenvolver maior autoconsciência para entender quando precisam fazer ajustes em sua vida pessoal?



O autoconhecimento e respeitar as suas limitações são muito saudáveis para o seu bem-estar psicológico através do processo psicoterápico. Algumas estratégias ajudam a desenvolver a autoconsciência:

1. *Reflexão: Dedicar tempo para refletir sobre experiências e emoções;*
2. *Meditação: Praticar técnicas que aumentam a consciência sobre o momento presente e as emoções;*
3. *Feedback e Autoavaliação: Buscar opiniões de colegas e realizar autoavaliações para identificar estresse e insatisfação;*
4. *Terapia: Trabalhar com profissionais para explorar emoções e desenvolver estratégias de enfrentamento;*
5. *Estabelecimento de Limites: Aprender a dizer não e delegar tarefas para evitar sobrecarga;*
6. *Discussões em Grupo: Participar de grupos de apoio para compartilhar experiências e aprender com os outros;*
7. *Atividades de Autocuidado: Engajar-se em práticas que promovam bem-estar físico e emocional.*

Essas práticas ajudam a reconhecer sinais de estresse, permitindo ajustes necessários para um melhor equilíbrio pessoal e profissional.

Como a vida familiar e os relacionamentos pessoais podem ser afetados pela rotina médica?

A distância dos familiares, o local de trabalho distante e a instabilidade de horários podem prejudicar as relações interpessoais. Essa rotina médica pode impactar significativamente a vida familiar e os relacionamentos pessoais de várias maneiras. As longas horas de trabalho e os plantões resultam em menos tempo para a família, prejudicando a qualidade das relações. O estresse e a fadiga acumulados podem levar à irritabilidade e à dificuldade em se conectar emocionalmente com os entes queridos. A dedicação ao trabalho pode fazer com que os médicos coloquem as necessidades profissionais acima das necessidades pessoais, gerando conflitos familiares. Além disso, a dificuldade em compartilhar experiências do dia a dia pode resultar

em um sentimento de isolamento, prejudicando o suporte emocional nos relacionamentos. O estresse da profissão pode afetar o humor, levando a tensões e a desentendimentos em casa. Esses fatores podem comprometer o bem-estar familiar.

É possível criar uma barreira saudável entre a vida profissional e pessoal, considerando que a medicina é uma carreira emocionalmente envolvente? Como se faz isso na prática?

Sim, o teórico Jacó Levi Moreno, psiquiatra e criador do psicodrama, propôs a ideia de que as pessoas desempenham vários “papéis” em suas interações sociais. Esses papéis são representações das funções que desempenhamos nas diferentes situações e relacionamentos que temos. Desse modo, entender e separar os vários “papéis” que são desempenhados nas diferentes atividades sociais

pode ajudar a pessoa, nesse caso, o médico, a reconhecer seus diferentes comportamentos e reações

sobre as atividades sociais, proporcionando qualidade de vida sobre todos os aspectos psíquicos. Para isso, é importante estabelecer horários claros de trabalho e descanso, evitar levar trabalho para casa e praticar meditação para facilitar a desconexão. Engajar-se em atividades de bem-estar, como exercícios e hobbies, também ajuda a manter o equilíbrio. Além disso, uma comunicação aberta com a família sobre as demandas da profissão é fundamental para garantir apoio emocional.

Na sua opinião, o quanto o apoio psicológico e a terapia são importantes para médicos? Esse tipo de suporte deve ser algo contínuo ou apenas em momentos de crise?

Em se tratando de saúde mental, as intervenções psicoterápicas são benéficas e devem ser contínuas, isso para qualquer pessoa, independentemente de ser da área da saúde ou não. No caso dos médicos, devido ao alto estresse da profissão, o apoio psicológico e a terapia são essenciais. Esse suporte deve ser contínuo, pois ajuda no desenvolvimento de ha-



IMAGEM DE GRAPHIX MADE POR PIXABAY

bilidades de enfrentamento e na gestão do estresse. A terapia regular permite que os médicos abordem problemas emocionais antes que se tornem críticos, promovendo um bem-estar geral e melhorando a qualidade do atendimento aos pacientes. A prevenção e o autocuidado são fundamentais para uma carreira saudável na medicina.

Qual o papel do psicólogo no suporte a médicos que enfrentam dificuldades?

O profissional de saúde mental tem que estar sempre se aperfeiçoando para que o suporte psicológico aos médicos seja saudável, compreendendo o contexto e cenário de luto, com conhecimentos sobre os psicotrópicos, pois o

índice de automedicação entre a classe médica é muito alta. O papel do psicólogo no suporte a médicos é crucial. Os psicólogos oferecem um espaço seguro para que os médicos expressem emoções, discutam experiências e identifiquem fontes de estresse. Eles ajudam no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e estratégias de autocuidado, além de fornecer orientações para gerenciar o Burnout e a pressão profissional. O psicólogo também pode facilitar a autoconsciência, permitindo que os médicos reconheçam sinais de esgotamento e busquem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Essa assistência contribui para a saúde mental dos médicos e, conseqüentemente, para a qualidade do atendimento ao paciente.



A revista digital Notícias Médicas convidou quatro médicos associados da Associação Paulista de Medicina para refletir sobre o tema “Como conciliar a carreira médica com o bem-estar pessoal”, compartilhando como fazem para lidar com essa questão tão complexa e importante na rotina do dia a dia



Dra. Teresa Cristina Cordeiro Satt

CRM: 26349

Gastroenterologista e Endoscopista

Na sua visão, quais são os principais desafios que o médico enfrenta ao tentar equilibrar uma carreira exigente com a vida pessoal?

Acho que o mais difícil é coordenar a vida profissional com a familiar, sobretudo para o médico jovem. É necessário progressão na carreira, aumento salarial, projeção, trabalhos científicos etc. Eu, por exemplo, ainda era residente quando tive o meu primeiro filho, situação que me levou a voltar ao trabalho em um hospital 15 dias após o seu nascimento, por isso, eu não o amamenteei - naquela época, além de ganhar muito pouco, o residente não tinha esse direito. Muitas vezes estava de plantão em um belo domingo de sol, enquanto os filhos estavam em casa, sendo que poderiam estar em um parque com os pais. Não fosse minha sogra e a babá, não sei como teria feito, até porque meu marido também era residente e tinha uma rotina também difícil, além da obrigação de prover a família. No segundo filho, eu já era médica contratada, então fiquei dois meses em casa.

A senhora acredita que o cenário é mais desafiador para a mulher médica?

Sem dúvida, mesmo com as mudanças de comportamento da atualidade. Isso porque, embora o homem moderno participe bastante das tarefas domésticas e dos cuidados com os filhos, a “casa” ainda continua sendo uma responsabilidade feminina.

Com a evolução da informática, ocorreram mudanças comportamentais tanto no campo profissional como no pessoal. Nesse sentido, a senhora avalia que os jovens médicos têm uma forma diferente de encarar as demandas ou não?

Na minha visão, o jovem médico perdeu muito com a informática. Explico: ele perdeu na profissão, na família... e ganhou no EU, isso porque se tornou mais egocêntrico. Enquanto a informática tem revolucionado o atendimento médico, permitindo diagnósticos mais rápidos e precisão no tratamento, alguns profissionais se distanciaram da abordagem mais humana, especialmente os médicos mais jovens que cresceram em um mundo digital. Hoje, é comum o médico achar que sabe de tudo, às vezes, basta ir ao Google para encontrar a resposta (nem sempre verdadeira). Com exceções, é comum o profissional atender sem sequer “olhar na cara” do paciente. Ou seja, o uso inadequado da tecnologia por muitos profissionais gerou um distanciamento e a falta de envolvimento com o paciente, reduzindo o tempo de contato humano e escuta atenta, elementos fundamentais para um atendimento humanizado e a realização de uma completa anamnese.

Quais estratégias de planejamento e organização seria recomendado para que médicos possam gerenciar melhor o tempo entre suas responsabilidades profissionais e pessoais?

Avaliar e quantificar a importância de cada área, sem “roubar” de uma para a outra, para a elaboração de estratégias que satisfaçam as prioridades definidas. Claro que em alguns momentos a profissão irá precisar mais que a família ou vice-versa, mas deverá haver compensação depois.

Qual a importância de atividades de lazer ou hobbies na vida do médico?

Atividades de lazer e hobbies são muito importantes, justamente porque desempenham um papel fundamental no bem-estar físico e mental, como redução do estresse, melhora da criatividade e foco e, especialmente, recupera as relações familiares e recarrega a vida afetiva.

Quais são as principais formas que a senhora utiliza para lidar com o estresse e evitar o desgaste emocional?

A prática de hobbies e de lazer, como viagens e reuniões familiares ou com amigos; às vezes, um simples cafezinho com alguém já é suficiente para carregar as minhas energias.

O apoio familiar é fundamental para que o médico consiga equilibrar trabalho e vida pessoal?

Sem dúvida! Poder contar com uma rede de apoio familiar, permite que o médico, tanto homem como mulher, consigam dedicar um tempo maior ao trabalho sem prejuízo à família.



Dr. Edmir Choukri Cherit

CRM: 39038

Médico Urologista

Assistente da Faculdade de Medicina do ABC

O trabalho médico normalmente envolve muita pressão e longas horas de trabalho. Na sua visão, essa rotina pode impactar a saúde mental e emocional dos profissionais?

Sim, pode impactar, por ser várias horas de trabalho é muito desgastante e temos a responsabilidade com a vida dos pacientes.

O sistema de trabalho atual na medicina precisa de mudanças para permitir um maior equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

A verticalização da medicina está diminuindo o número de pacientes nos consultórios particulares, inclusive com vários consultórios sendo desativados, diminuindo a remuneração médica acarretando menos lazer.

A tecnologia avançou consideravelmente nas últimas décadas. Isso tem ajudado os médicos a melhorar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

O avanço da tecnologia colaborou com diagnósticos mais precisos, além de técnicas cirúrgicas menos invasivas, que podem dar um equilíbrio emocional melhor para o profissional.

Além da rotina diária em clínicas e hospitais, o médico tem que estar sempre participando de atividades de educação médica continuada, como congressos. Com tudo isso, é possível ainda garantir tempo de qualidade com a família e amigos?

A capacitação do profissional é sempre muito importante, mas como esses congressos costumam ser em feriados prolongados, fica mais difícil garantir



um tempo com a família e amigos.

A Síndrome de Burnout e muitos outros problemas são uma preocupação constante na medicina. Na sua visão, quais medidas devem ser tomadas para prevenir condições que prejudicam a saúde? O senhor tem condutas nesse sentido?

A Burnout pode ser prevenida se a pressão na quantidade de atendimento/encaixe for menor, tanto no serviço público como na medicina de grupo.

Que conselhos o senhor daria aos médicos em

início de carreira que já estão preocupados em conciliar a profissão com a vida pessoal?

Tentar conciliar atividades físicas e lazer e manter um ciclo de amizades são duas condutas que auxiliam na diminuição do estresse e geram bem-estar.

O senhor mantém condutas que visam conciliar a sua carreira com uma vida pessoal equilibrada e saudável? Quais são?

Mantenho atividade física regular ativa, além de procurar viajar com a família.



Dr. Guilherme Marques

CRM: 198.679

Especialização Saúde da Família, Membro da Comissão Nacional do Médico Jovem da Associação Médica Brasileira (AMB) e Membro da Comissão Especial do Médicos Jovens da Associação Paulista de Medicina (APM)

O trabalho médico envolve, normalmente, muita pressão e longas horas de trabalho. Na sua visão, essa rotina pode impactar a saúde mental e emocional dos profissionais?

Sem dúvida, a rotina intensa e a pressão constante inerentes à prática médica impactam significativamente a saúde mental e emocional dos profis-

sionais. Lidar diariamente com situações críticas, tomar decisões que afetam vidas e enfrentar longas jornadas de trabalho são desafios que já vivenciei pessoalmente e que contribuem para o estresse e o esgotamento. Diversos estudos na literatura médica corroboram essa realidade em um dos momentos recentes mais trágicos da nossa história. Por exemplo, Yin et al. (2023) demonstraram que longas horas de trabalho estão positivamente associadas a sintomas depressivos entre profissionais de saúde que estiveram na linha de frente da COVID-19, mediado pelo Burnout. Além disso, o suporte familiar e organizacional pode moderar esses efeitos negativos, reduzindo o Burnout e, conseqüentemente, os sintomas depressivos. Teoh et al. (2023) realizaram uma meta-análise que mostrou que as condições de trabalho percebidas pelos médicos, como altas demandas e recursos limitados, estão fortemente associadas ao bem-estar psicológico e à qualidade do cuidado ao paciente. Demandas elevadas preveem exaustão emocional, enquanto recursos adequados estão associados a maior engajamento e menor exaustão. Esses estudos reforçam o que muitos de nós sentimos na prática diária: a alta pressão e as longas horas de trabalho afetam nossa saúde mental e emocional. O primeiro e essencial passo é reconhecer esses desafios e buscar estratégias para gerenciar o estresse, mantendo o equilíbrio emocional. Acredito que intervenções organizacionais e suporte social são fundamentais para mitigar esses efeitos. Preci-

samos promover ambientes de trabalho saudáveis que valorizem o bem-estar do profissional, pois um médico saudável é crucial para oferecer um cuidado de qualidade aos pacientes.

O sistema de trabalho atual na medicina precisa de mudanças para permitir um maior equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

Acredito firmemente que o sistema de trabalho atual na medicina necessita de mudanças para permitir um maior equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Tenho observado que a carga de trabalho excessiva, especialmente com a burocracia associada ao uso de registros eletrônicos de saúde, é um fator significativo para o Burnout entre médicos, particularmente na atenção primária. Reduzir a carga de trabalho clínico e compensar adequadamente o tempo dedicado a essas tarefas são estratégias essenciais para melhorar o bem-estar dos profissionais. Além disso, a pressão constante para maximizar o desempenho, mesmo diante da escassez de especialistas, contribui para o esgotamento emocional e o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal. Como muitos colegas, acredito que a implementação de jornadas de trabalho mais flexíveis e a redução das horas trabalhadas podem mitigar esses efeitos negativos. A cultura médica também precisa de uma transformação significativa. Promover um ambiente de trabalho mais positivo e de apoio é essencial para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida dos médicos. Mudanças nos programas de residência e especialização, oferecendo currículos mais estruturados e oportunidades de trabalho em meio período, são necessárias para atender às necessidades dos médicos mais jovens e suas expectativas de estilo de vida. Por fim, a gestão das horas de trabalho é crucial, pois há uma associação clara entre longas jornadas e problemas de saúde mental, incluindo transtornos mentais comuns e ideação suicida entre médicos em formação. Reduzir as horas de trabalho pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental dos profissionais. São mudanças que penso serem efetivas para criar um ambiente de trabalho mais sustentável e saudável para os profissionais de saúde, o que, em última análise, melhora não apenas o bem-estar dos médicos, mas

reflete na qualidade do atendimento aos pacientes.

A tecnologia avançou consideravelmente nas últimas décadas. Isso ajudou os médicos a melhorar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional ou contribuiu para gerar mais estresse?

A tecnologia, sem dúvida, trouxe avanços significativos para a medicina nas últimas décadas, e tenho vivenciado isso em minha própria prática. Ferramentas como a telemedicina e os prontuários eletrônicos otimizam processos e facilitam o acesso a informações, economizando tempo e proporcionando mais flexibilidade no atendimento aos pacientes – além de ser um passo rumo à interoperabilidade (que mereceria uma reportagem só para isso). O intuito é que gerenciemos melhor nossas agendas e tenhamos mais controle sobre nossas práticas médicas. No entanto, também reconheço que a tecnologia pode ser uma fonte adicional de estresse, especialmente para gerações que não tem familiaridade. O uso de sistemas eletrônicos de saúde nem sempre é intuitivo e pode adicionar tarefas administrativas à nossa rotina já carregada, diminuindo a satisfação profissional. Além disso, a constante expectativa de disponibilidade, alimentada por ferramentas digitais, pode invadir nosso tempo pessoal e aumentar o estresse. Acredito que o impacto da tecnologia depende de como a integramos em nossa rotina. Se implementada com suporte adequado e políticas institucionais que auxiliem na gestão dessas ferramentas, a tecnologia pode ser uma grande aliada. A chave está em encontrar um equilíbrio que maximize os benefícios e minimize os riscos, permitindo que aproveitemos os avanços tecnológicos para melhorar nossa prática médica sem sacrificar nosso bem-estar e vida pessoal. Em suma, é essencial adotarmos abordagens conscientes, mas também receber o suporte necessário para que não se torne uma fonte adicional de estresse.

Além da rotina diária em clínicas e hospitais, o médico tem que estar sempre participando de atividades de educação médica continuada, como congressos. Com tudo isso, é possível ainda garantir tempo de qualidade com a família e amigos?



Conciliar a rotina intensa com as atividades de educação médica continuada é, sem dúvida, desafiador e exige planejamento, mas acredito que é possível garantir tempo de qualidade com a família e amigos. Tenho experimentado isso em minha própria vida profissional, porém sempre se faz necessário interpelar a insistência que absorvemos do marketing em “comprar mais um curso que não terei tempo para participar”. Planejamento e organização são fundamentais nesse processo. Optar por cursos on-line, participar de eventos locais e estabelecer prioridades podem ajudar a minimizar o tempo afastado do convívio pessoal. A literatura médica oferece várias estratégias para ajudar os médicos a equilibrar suas vidas profissionais e pessoais. Práticas que promovem a presença plena (também chamada de mindfulness) e a conexão com os pacientes, como preparar-se com intenção, ouvir atentamente, concordar sobre o que é mais importante, conectar-se com a história do paciente e explorar pistas, podem melhorar a eficiência no trabalho, liberando tempo para a vida pessoal, além de tornar tudo mais interessante. Além disso, estratégias institucionais e individuais para o bem-estar, como horários que permitam o autocuidado e tempo protegido para atividades pessoais, são fundamentais. Técnicas de gerenciamento de tempo, como definir metas de curto e longo prazo, estabelecer prioridades, planejar e organizar atividades e minimizar desperdícios de tempo, podem aumentar a produtividade e a satisfação profissional. Um livro que acho bárbaro sobre essa temática é a “Tríade do Tempo”, do Christian Barbosa. A satisfação na carreira e na vida também está associada a fatores como amor intrínseco pelo trabalho, uma rede social rica, relações médico-paciente gratificantes, um sistema de orientação baseado em valores e autonomia no ambiente de trabalho. Respeitar esses aspectos pode contribuir significativamente para o bem-estar geral.

O Burnout e muitos outros problemas são uma preocupação constante na medicina. Na sua visão, quais medidas devem ser tomadas para prevenir condições que prejudicam a saúde?

A prevenção do Burnout e de outros problemas de



saúde é uma preocupação que levo muito a sério, tanto pessoalmente quanto profissionalmente. Acredito que uma abordagem abrangente é essencial para enfrentar esses desafios. As instituições de saúde têm um papel fundamental nesse processo, devendo promover ambientes de trabalho saudáveis, oferecendo suporte psicológico, horários flexíveis e cultivando uma cultura que valorize o bem-estar dos profissionais. Para nós, como médicos, investir em autocuidado é indispensável. Tenho me empenhado em praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação equilibrada e estabelecer horários para dormir – porém nem sempre tenho sucesso, é desafiador. Essas práticas têm sido comprovadamente eficazes para melhorar o bem-estar e reduzir o estresse. Além disso, as intervenções organizacionais são cruciais. Criar um ambiente de trabalho que promova a satisfação profissional, o engajamento e a paixão podem nos proteger contra o burnout. Isso inclui receber suporte institucional para o nosso bem-estar, melhorar a eficiência no local de trabalho e participar de programas que promovam a resiliência individual. Acredito que a combinação de esforços individuais e mudanças estruturais nas instituições é a chave para aumentar nossa resiliência e melhorar o bem-estar geral. Educação sobre Burnout, treinamento em habilidades de comunicação e inter-

venções cognitivas e comportamentais também são estratégias importantes que devem ser adotadas.

Quando essas estratégias são integradas de forma eficaz, podemos mitigar o Burnout e promover a saúde dos profissionais de saúde?

Para mim, é fundamental que continuemos a promover uma cultura de bem-estar, tanto em nível pessoal quanto institucional, para que possamos oferecer o melhor cuidado aos nossos pacientes e manter nossa própria saúde e satisfação profissional.

O senhor mantém condutas que visam conciliar a sua carreira com uma vida pessoal equilibrada e saudável?

Sim, busco constantemente adotar condutas que conciliem minha carreira com uma vida pessoal equilibrada e saudável. Procuo estabelecer limites

claros entre o trabalho e o tempo livre, dedico-me a atividades físicas e cultivo hobbies que me proporcionam prazer e relaxamento (como fotografia, leitura e tempo de qualidade com minha família e pet). Esses relacionamentos são essenciais para meu bem-estar de modo geral.

Qual a importância de atividades de lazer ou hobbies em sua vida?

As atividades de lazer e hobbies têm um papel fundamental em minha vida. Elas me permitem desconectar das responsabilidades profissionais, reduzindo o estresse e estimulando minha criatividade e satisfação pessoal. Acredito que, em especial, o esporte é uma maneira de “viver vidas dentro da vida”. Os aprendizados, com seus sucessos e fracassos em um curto espaço de tempo, são determinantes para um amadurecimento efetivo, mantendo-me calmo e resiliente.



Dra. Rosana Neves dos Santos

CRM: 68816

Especialista em Alergia e Imunologia pela Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI)

Não é fácil, mas é possível! No início da minha carreira, foi um período mais conturbado, com filhos pequenos, plantões e residência médica, mas sempre tentei equilibrar o trabalho com a vida pessoal, principalmente com a família. Fazer faculdade de medicina e construir uma família sempre foram escolhas de vida para mim. Não quero romantizar essa conciliação, pois há períodos mais difíceis, em que temos vontade de largar tudo. No entanto, vamos aprendendo a dinâmica da vida e como torná-la mais viável e menos caótica. Com o tempo, passei a priorizar momentos com meus filhos, como levá-los ou buscá-los na escola, participar das atividades deles e ter pelo menos um dia do fim de semana sem pensar em trabalho. Não posso deixar de mencionar minha rede de apoio, especialmente meus pais, que foram fundamentais nessa fase da minha vida e me ajudaram muito a dar conta de tudo o que fiz. Com o passar do tempo, a vida profissional vai tomando um rumo mais controlado por nós, os filhos crescem e fica mais fácil conciliar tudo.

Em sua experiência, é possível conciliar uma carreira médica exigente com uma vida pessoal equilibrada e saudável?

Quais estratégias a senhora usa no dia a dia para conseguir equilibrar as demandas do trabalho e os compromissos pessoais?



Organizo meus horários e me disciplino para cumpri-los. Nem sempre foi assim, mas atualmente tenho o privilégio de me priorizar também. Defino meus horários de trabalho estrategicamente para manter o tempo reservado para a atividade física e para fazer coisas que gosto, como estar com a família e amigos.

Quais são as principais formas que a senhora utiliza para lidar com o estresse e evitar o desgaste emocional?

Tenho algumas ferramentas para lidar com o estresse. Quando percebo que estou acelerada demais, com muitas demandas ao mesmo tempo, faço uma pausa (costumo dizer que preciso “resetar o cérebro” - rs). Vou tomar um café, por exemplo, e nesse momento revejo as prioridades, ou faço uma caminhada ou vou à academia, de preferência com uma trilha sonora. Depois disso, consigo voltar às minhas demandas. Claro que esse processo de reconhecer os momentos de pausa e agir de acordo com o que é preciso foi algo que trabalhei bastante, para manter o funcionamento de toda a engrenagem.

Apesar de uma agenda normalmente tão cheia, é possível cuidar da saúde física?

Atualmente, sim, e digo mais: para manter a energia no trabalho e a saúde mental em dia, preciso desse cuidado. Nós, mulheres, além da demanda de trabalho, temos também a casa, filhos e família para orquestrar. Na idade da menopausa, como é o meu caso, cuidar da saúde torna-se ainda mais fundamental. Caso contrário, é difícil fazer tudo isso com energia e disposição.

Nessa linha, a senhora pratica exercícios regularmente ou segue uma rotina de cuidados com a saúde?

Faço exercícios cinco vezes por semana, principalmente de resistência, pensando na autonomia para o futuro. Também pratico atividades mais divertidas, como beach tennis. Já fiz outras, como sapateado e badminton, mas vou me adaptando



ao que é possível em cada momento. Tenho uma alimentação saudável, mas sem neuras, complementando a atividade física.

Qual a importância de atividades de lazer ou hobbies em sua vida?

Sou uma pessoa que adora aprender coisas novas e conhecer lugares. Não consigo viver apenas em função do trabalho. Gosto muito de viajar, ter contato com a natureza e a música ocupa um lugar muito importante na minha vida — fiz aulas de piano na infância. Tenho uma trilha sonora para cada momento. Também tenho alguns projetos em mente, como fazer cursos de fotografia e história da arte (rs). Por isso, cada vez mais priorizo atividades que me dão prazer, pois elas acabam me dando mais energia para o trabalho.

Que conselhos daria para os médicos que estão começando agora e já se preocupam com o equilíbrio entre carreira e vida pessoal?

Avaliem as possibilidades que a carreira médica oferece. Procurem trabalhar com aquilo que vocês se identificam e que faça parte dos seus propósitos de vida (afinal, passarão mais tempo no trabalho do que com a família). Não esqueçam de organizar a gestão financeira, mas lembrem-se também de que existe vida além da profissão, e ela vai ajudar a guiar melhor suas escolhas profissionais.

I Simpósio Jovens Médicos do ABC



“Saúde Digital e Carreira Médica” foi o tema amplamente debatido no inédito Simpósio Jovens Médicos do ABC, promovido pelas três Regionais da Associação Paulista de Medicina (APM) do Grande ABC - Santo André, São Bernardo e São Caetano, no formato presencial e on-line, no dia 28 de setembro, das 8h às 13h, no anfiteatro da Casa do Médico de São Bernardo. Além de reunir médicos experientes, acadêmicos e, especialmente, jovens profissionais, o encontro marcou o lançamento do projeto Jovem Médico no ABC.

“Hoje é um dia muito especial para todos nós. As Regionais de Santo André, São Bernardo do Campo e São Caetano do Sul promovem o I Simpósio Jovens Médicos do ABC e dão início ao projeto Jovem Médico no ABC, uma iniciativa que há muito tempo vinha sendo idealizada pelas três Regionais e hoje se concretiza”, destacou em seu discurso de abertura, a presidente da Casa do Médico de São Bernardo e Diadema, Dra. Thereza Christina M. de Godoy. Segundo a presidente, o projeto Jovem Médico no ABC visa acompanhar a evolução da medicina e,



principalmente, promover lideranças médicas jovens. A ideia é estender o projeto para as mais de 60 Regionais da APM.

Após a abertura, deu-se início ao simpósio, que foi dividido em dois módulos. O primeiro painel abordou o tema “Carreira Médica”, com a mesa de debatedores composta pelo Secretário Municipal de Saúde de São Bernardo e presidente do COSEMS (Conselho de Secretarias Municipais de Saúde), Dr. Geraldo Reple Sobrinho (moderador), Dr. Marco Vitorino, Dr. Thiago Chaves Amorim e Dr. Cristiano Fernandes. Após a enriquecedora discussão, os convidados desfrutaram de um coffee-break servido no salão de festas da entidade.

O segundo painel sobre “Saúde Digital” foi aberto pelo presidente da APM Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra, Dr. Newton Ota Takashima, que falou um pouco mais sobre o projeto Jovem Médico no ABC. “A ideia é a criação de um Comitê Regional, que será um espaço para o jovem médico falar, mostrar o seu trabalho, nos



ouvir e acompanhar o que a APM faz por ele e pela classe médica, além de conhecer os benefícios e vantagens que a APM oferece. O comitê será um importante canal para troca de informações e experiências, com o objetivo de gerar ações positivas”, explicou Dr. Newton, que enfatizou a importância da participação de todos.

A mesa do segundo painel foi composta pela médica Superintendente do Dr. On-line e Medical Advisor da Doctor Assistant, Dra. Ana C. Vicenzi (moderadora), Dra. Bianca B. Miranda, Dr. Thiago Liguori e Dr. Marcelo Marciano, que discutiram com propriedade as soluções e produtos tecnológicos voltados para a ampliação do acesso aos cuidados de saúde e ao bem-estar, entre outros assuntos pertinentes ao tema.

O simpósio foi encerrado pelo presidente da APM São Caetano, Dr. Thiago Lusvarghi Cardoso: “É com

grande satisfação que encerramos este evento tão relevante para o futuro da nossa profissão. Hoje, discutimos temas essenciais e desafiadores para a medicina, mas o principal recado que levamos daqui é o compromisso que temos com a evolução da nossa prática”. Para isso, Dr. Thiago destacou a necessidade de os médicos estarem preparados para inovar, criar novas oportunidades e soluções, rompendo barreiras e promovendo o avanço da medicina em benefício da sociedade.

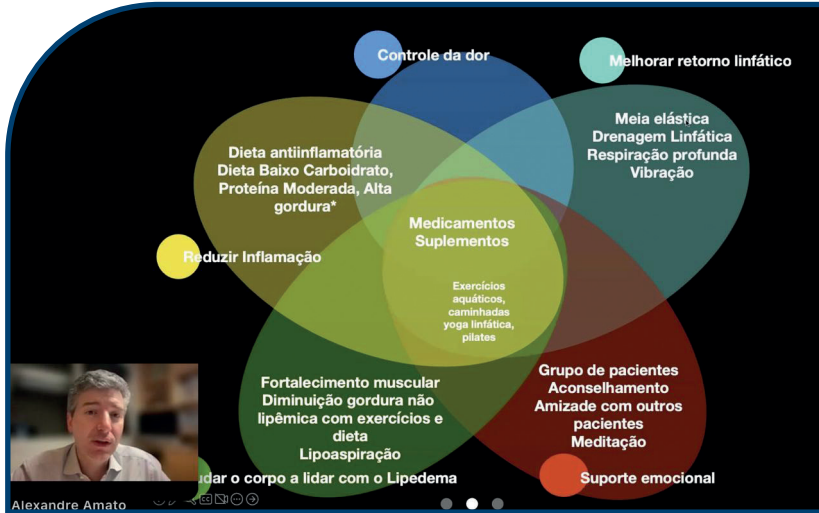
Ao final, Dra. Thereza convidou palestrantes, diretores e patrocinadores para um almoço de confraternização a base de feijoada, servido no salão de festas da entidade anfitriã.

Patrocinadores:

- Instituto CDT
- Scrubin Oficial
- Mag Seguros
- IPAC Diagnósticos
- Uniced Brasil



“Lipedema: Terra de Ninguém”



No dia 29 de agosto, a partir das 19h30, aconteceu mais uma *live* promovida pela Diretoria Científica da Associação Paulista de Medicina Regional Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra, sob a coordenação da Diretora Dra. Ariadne Stacciarini. O evento foi transmitido pela plataforma Zoom.

Para abordar o tema “Lipedema: Terra de Ninguém”, foi convidado o Presidente da Associação Brasileira de Lipedema, o Prof. Dr. Alexandre C. M. Amato, que iniciou a aula explicando os quatro sinais típicos do Lipedema: pernas em “tronco de árvore” ou “elefante” que pioram com a progressão; gordura subcutânea acima dos maléolos, com distribuição tipo “calças largas”; mudança abrupta na altura do tornozelo, com pés de aparência normal e, por último, sinal do coxim gorduroso (“efeito bracelete” ou “sinal do manguito”), que também pode ocorrer nos braços e punhos.

A brilhante aula abordou ainda os sintomas, impacto nos joelhos, impacto psicológico e físico da doença, perfil do paciente com Lipedema, diagnóstico e tratamento, Lipedema vs Linfedema e muitas outras informações relevantes que envolve a doença. Encerrada a apresentação, foi aberto chat

Aspectos clínicos

- **Impacto do Lipedema nos Joelhos**
- Acúmulo de gordura nos coxins gordurosos, medialmente nos joelhos.
- Mobilidade reduzida, distúrbios da marcha e possível dano no quadril e joelho.



Goodliffe 2013

Fife 2010

para perguntas e observações com a participação dos inscritos, os quais elogiaram a riqueza da aula.

O Prof. Dr. Alexandre C. M. Amato é Doutor em Ciências pela FM-USP (Universidade de São Paulo), Presidente da Associação Brasileira de Lipedema (www.lipedema.org.br), Cirurgião Vasculor, Endovascular e Ecografista Vasculor pela AMB, SBACV (Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculor) e CBR (Colégio Brasileiro de Radiologia) e Cirurgião Geral pelo CBC (Colégio Brasileiro de Cirurgiões)

A Dra. Ariadne Stacciarini tem Residência em Clínica Médica e Cardiologia e Título de Especialista em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, MBA em Gestão Empresarial. É também Diretora Científica da Casa do Médico Santo André.

Dezembro Vermelho

Mês de
prevenção à
AIDS e outras
infecções
sexualmente
transmissíveis



Consciência,
assistência e
proteção aos
direitos das
pessoas
infectadas

XI Workshop da FMABC



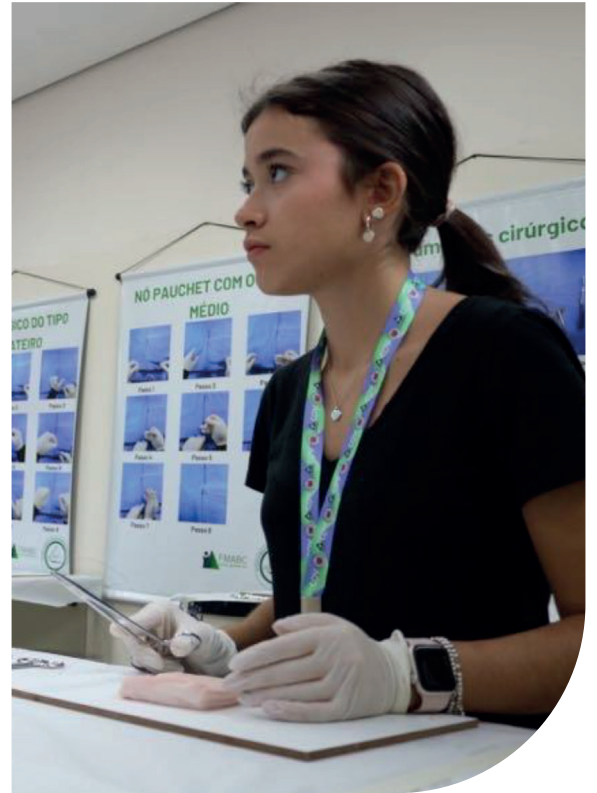
No dia 14 de setembro, o Diretório Acadêmico Nylceo Marques de Castro -D.A.N.M.C., da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), promoveu a XI edição do tradicional Workshop, um grande evento voltado aos vestibulandos, criando uma oportunidade ímpar para eles conhecerem o Centro Universitário e também participarem de diferentes estações.

Ao longo do dia, os vestibulandos visitaram os laboratórios de anatomia e histologia, viram a apresentação da bateria Kossacos e da ONG Sorrir É Viver, que é composta por alunos de medicina da FMABC com o objetivo de levar conforto a pacientes internados em hospitais através da arte (música, contação de histórias e palhaçaria).

A programação do XI Workshop promoveu ainda oficinas organizadas pelas 13 Ligas acadêmicas envolvidas, com prática de sutura, manobras de desengasgo, RCP, intubação orotraqueal e muito mais.

No decorrer das atividades, os vestibulandos inscritos tiveram direito a coffees, almoço e a brindes exclusivos da faculdade.





Aberto para alunos e professores da FMABC



Contratação de Médicos como Pessoa Jurídica: Aspectos Jurídicos, Benefícios e Cuidados Relevantes



Luciana Carrasco

Pós-graduada em direito e operações imobiliárias, atuante nas áreas do direito civil, contratual, empresarial e consumidor. É advogada associada do escritório Barros de Moura & Dominiqueli Pereira Advogados Associados, terceirizado da Associação Paulista de Medicina Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra

A crescente adoção da contratação de médicos como Pessoa Jurídica, por parte de instituições hospitalares e profissionais da saúde, reflete uma busca por maior flexibilidade e vantagens fiscais. O objetivo deste artigo é analisar, ainda que brevemente, os aspectos conceituais, legais e práticos associados a essa modalidade de contratação.

Para uma compreensão adequada da questão, é imperativo adotar preliminarmente uma abordagem conceitual. Contrato é um negócio jurídico que envolve a vontade consensual de duas

partes (bilateral) ou mais partes (plurilateral) sobre um mesmo objeto. Neste passo, o contrato, enquanto acordo de vontades, visa criar, alterar ou extinguir direitos e obrigações, devendo atender aos requisitos legais para sua validade, incluindo a capacidade das partes, a licitude do objeto e a forma prescrita ou não defesa em Lei.

Diversos tipos de contratos se aplicam à contratação de médicos como Pessoa Jurídica, sendo o contrato de prestação de serviços um dos mais comuns. Neste tipo de contrato, o médico presta serviços específicos por período determinado ou indeterminado. Outros formatos incluem o contrato de sociedade, que se aplica quando médicos se associam para estabelecer uma clínica ou consultório, e o contrato de trabalho autônomo, que caracteriza a atuação independente do médico.

No tocante ao contrato de prestação de serviços de médicos como pessoa jurídica, foco deste artigo, apesar da elaboração do contrato poder ser realizada por qualquer das partes envolvidas, usualmente o contratante é quem fornece a minuta inicial.

É essencial que ambas as partes estejam em pleno acordo com os termos antes da assinatura, tendo em vista que não pode ser impositivo, e, após a assinatura, o contrato fará “lei” entre as partes, de acordo com o princípio “pacta sunt servanda”.

Para garantir a validade jurídica do contrato, este deve especificar detalhadamente os serviços prestados, incluindo objeto, prazos e condições de pagamento, a fim de evitar ambiguidades e alinhar expectativas.



Ainda, definir claramente as condições de rescisão do contrato é fundamental, englobando prazos de “aviso prévio” e possíveis penalidades, para evitar conflitos e assegurar que ambas as partes saibam como proceder em caso de término da relação contratual.

Outro aspecto que merece especial atenção é em relação à eventual configuração de vínculo de emprego. É crucial garantir que a relação contratual não apresente características de vínculo empregatício, tais como “subordinação”, “habitualidade”, “pessoalidade” e “onerosidade”, não sendo pertinente, inclusive, a estipulação de horários fixos ou a exigência de exclusividade do médico contratado como pessoa jurídica.

De forma sucinta, necessário conceituar os requisitos de uma relação de emprego, que devem ser evitados se a intenção é uma contratação de prestador de serviços, ressaltando que não é necessário afastar todos os requisitos simultaneamente para descaracterização da relação.

A “subordinação”, refere-se ao grau de controle que o empregador exerce sobre o empregado. Em uma relação de emprego, o trabalhador está sujeito às ordens, orientações e supervisão do empregador, incluindo regras de conduta e horários. Dessa forma, para evitar a configuração de vínculo empregatício na contratação de médicos como pessoa jurídica, a relação deve ser de natureza não hierárquica. O médico deve ter liberdade para decidir como realizar o trabalho, desde que cumpra com os termos acordados em seu contrato, porém, sem se submeter a um controle ostensivo.

A “habitualidade”, refere-se à regularidade em que o trabalho é prestado. Na relação empregatícia, o trabalho é realizado de forma contínua e duradouro. Por sua vez, a prestação de serviços deve ser esporádica ou intermitente. Isso significa dizer que o médico deve ter a liberdade de oferecer seus serviços a múltiplos clientes ou instituições

e não estar vinculado à um único contratante de maneira regular.

A “pessoalidade” é um conceito que diz respeito à impossibilidade de substituição do contratado por outra pessoa.

A “onerosidade”, refere-se à natureza remuneratória do trabalho. Em uma relação de emprego, o trabalhador recebe uma remuneração fixa e periódica. Para garantir que a contratação de médicos como pessoa jurídica não se configure como um vínculo empregatício, o pagamento deve ser baseado em um acordo de prestação de serviços, normalmente remunerado por tarefa ou período específico, e não por um salário fixo.

No âmbito fiscal, a exigência da emissão de nota fiscal pelo prestador de serviços é uma medida fundamental, servindo como comprovante oficial da prestação do serviço e detalhando o tipo de serviço, o valor cobrado e a data da prestação.

A emissão de nota fiscal é uma exigência legal e contribui para a manutenção da regularidade fiscal, tanto do contratante quanto do prestador de serviços. Além de evitar problemas com o fisco e assegurar o correto recolhimento dos tributos, a nota fiscal serve como prova em eventuais disputas jurídicas, oferecendo uma camada adicional de segurança para ambas as partes. Sua emissão também ajuda a evitar a caracterização de vínculo empregatício, comprovando que a relação é de prestação de serviços entre empresas e não de emprego.

Embora a contratação de médicos como pessoa jurídica apresente diversas vantagens, é necessário observar com rigor os aspectos legais para evitar problemas futuros. A elaboração cuidadosa do contrato é crucial para uma relação juridicamente segura e eficiente.

Ademais, é relevante destacar que a contratação de médicos como pessoa jurídica pode



oferecer vantagens adicionais tanto para os profissionais quanto para as instituições de saúde. Para os médicos, essa modalidade possibilita maior autonomia na gestão de suas atividades, permitindo a escolha de horários de trabalho flexíveis e a negociação direta de honorários. Essa flexibilidade pode contribuir para uma maior satisfação profissional e qualidade de vida.

Para as instituições de saúde, a contratação nestes moldes pode resultar em uma significativa redução de custos operacionais. Ao optar por contratar médicos como prestadores de serviços, hospitais e clínicas podem evitar encargos trabalhistas e previdenciários associados a uma relação de emprego tradicional, promovendo maior eficiência financeira e possibilitando investimentos em áreas essenciais para a melhoria dos serviços prestados aos pacientes.

No entanto, é imprescindível que essa prática seja conduzida com ética, respeitando os direitos dos profissionais e as normas vigentes. A contratação de médicos como prestador de serviços não deve ser empregada como uma estratégia para precarizar as relações de trabalho ou para evasão fiscal.

Em conclusão, a contratação de médicos como prestador de serviços (pessoa jurídica) deve ser considerada uma alternativa complementar às formas tradicionais de contratação, e não uma substituição total. Cada modalidade possui suas particularidades e pode ser mais adequada para diferentes contextos e necessidades. Portanto, é essencial uma avaliação criteriosa das opções disponíveis para uma tomada de decisão consciente, considerando os aspectos legais, tributários e operacionais envolvidos.



ALUGA-SE

• **Conjunto de 5 salas amplas**, além de recepção, em conceituada clínica médica na região central de Mauá. Valor: a combinar. Contato com Dr. Thiago, pelo Cel: (11) 99633-6876 - somente WhatsApp

• **Espaço para consultório(s) ou clínica em clínica montada**, Rua Gonçalves Fernandes, 153- 13º andar - contato: Dr. Swami Gomes Teixeira - Tel 11 98227-9631, Contato Nádia (11) 97140-0688 - 4990-1919

• **Sala comercial** de 33m², banheiros, no edifício Brookfield Pirelli, vaga no shopping Atrium. Valor: 1000,00 +condomínio/IPTU. Contato com Dr. Thiago, pelo Cel: (11) 9 9633-6876

• **Sala para consultório**, ótima localização, não há preferência para especialidade. Av. Dr. Alberto Benedetti, 376, esquina com Rua Fortaleza, Vila Assunção, Santo André. Tratar com Ana Paula: (11) 99753-0066 / (11) 4319-1126 - somente WhatsApp

• **Sala de 60m²** mobiliada para consultório médico, no centro de Santo André,

com 2 banheiros e uma mini copa. Condomínio 700,00. Tratar com o Dr. Savio: (11) 4990-9612.

• **Salas para Atendimento Médico**, Locação por hora ou período. Informações: (11) 2598-2878 ou pelo e-mail: vitalia@ig.com.br

• **Salas e horários disponíveis para consultório**, Preferência para pediatras ou neurologistas. Av. Dom Pedro II, 125. **Tratar:** Dra. Daisy, fone: (11) 4992-7111

ALUGUEL ANUAL/TEMPORADA

• **Riviera-São Lourenço**
Pé na areia, Módulo 6, Ed. Malibu, 1º andar, 4 dorm. suíte, 2 banheiros, varanda gourmet. Contato: Ângela (11) 4436-3017

INGLÊS VIP INDIVIDUAL VIA SKYPE

Aula personalizada com a professora Nédina Fraige. Extensa experiência em faculdade e colégios e longa vivência no exterior. Aulas no conforto de sua casa ou trabalho; aulas personalizadas; horários flexíveis; inglês geral e início imediato em qualquer época do ano. Contato: (11) 9

9137-6625 / E-mail: nedina@uol.com.br

OPORTUNIDADE DE TRABALHO

• **Clínica Nova Itaquera**
Abre vaga para Médico do Tráfego Interessados entrar em contato com Fernando H., Celular (11): 93585-7990. A clínica está localizada na Avenida Nova Itaquera, 3000, Lj. 02, Bairro Jardim, Itaquera-SP.

VENDE-SE

Razão social de clínica neurológica com mais de 30 anos de atuação na região do ABC.

Ótima localização. Atende os principais convênios (Sul América, Porto Seguro, Itaú Seguro, Bradesco Saúde, Amil, Unimed, entre outros) e particular. End.: Edifício Elaine: Av. Dom Pedro II, 125 - 10º andar - sala 101 - Jardim - Santo André - SP.

Telefone para contato e WhatsApp: (11) 99950-3799, falar com Irene

Quer vender, trocar ou alugar?

Então aproveite os classificados da Revista Digital Notícias Médiocas da APM Santo André.

O espaço é gratuito para sócios da Associação Paulista de Medicina de Santo André

Para anunciar basta ligar e passar as informações para Adriana, nossa secretária:
(11) 4990-0366 / (11) 4990-0168
Ou, se preferir envie as informações para o e-mail:
info@apmsantoandre.org.br

É FÁCIL, RÁPIDO E GRATUITO!





Novembro

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 Izabela Jamal Guedes | 21 Rodrigo Coimbra de Gusmao |
| 4 Francisco Joares Tavora Fusco | 21 José Marcio de Melo Gomes |
| 7 Rosana Neves dos Santos | 22 Maria Paula Maneliskhi |
| 8 Tania Navarro Vital Minosso | 23 Jurandyr Jose T. das Neves |
| 10 Julia Tizuko Kimori | 24 Lacinia Freire Leite |
| 11 Wilson Roberto Davanzo | 24 Jose Ricardo Dias |
| 11 Iramaia Abud Machado | 26 Marcelo Pinheiro Marcal |
| 12 Henrique Mandeli Bueno | 26 Flavia de Oliveira Naddeo |
| 13 Adriana Carone Batista | 28 Darcio Tadeu de Paiva |
| 13 Fabiana Salazar Posso | 30 Victor Tadeu Dell Antonia |
| 14 Rosana Maura Ciose Sampaio | 27 Nadia Natale |
| 14 Halley Luiz Gomide | 29 Karen Andressa de Paula Borges |
| 15 Luiza Tago Neves | 26 Francisca Maria Mader Braga |
| 16 Gabriela Pizarro Ossa Ferro Henriques | 30 Adalberto Décio M. de Azevedo |
| 16 Ariadne Stacciarini Dantas Melo | 30 Alexandre Buzaid Neto |
| 17 Marco Vinicius Dias | |
| 19 Chady Satt Farah | |

Dezembro

- 1 Enrique Javier Perea Macedo
- 1 Mauro Lamelas Cardoso
- 2 Paschoal Viviani Netto
- 7 Wilton Yatsuda
- 7 Cláudia Calderazzo Fabiano
- 8 Larissa Turim Alves
- 9 Swami Gomes Teixeira
- 10 Janifer Sewruk Trizi
- 11 Isabella Elora Silveira De Souza
- 15 Giulianna Forte
- 16 Gabriela Wornunk Ferreira
- 16 Beatriz Mitie Nagaoka
- 21 Evandro de Oliveira Souza
- 23 Ismael Vivacqua Neto
- 23 Raquel Pinto Coelho Souza Dias
- 26 Julio César Coelho
- 28 Camila Gonçalves Domingues
- 29 Tania Viaro Marino



A Associação Paulista de Medicina Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra oferece benefícios especiais aos médicos associados. Confira alguns:

SOLID IDIOMAS

30% de desconto na mensalidade e sem taxa de matrícula e de material.
(11) 2325-0884
www.solididiomas.com.br

ALIANÇA FRANCESA

15% de desconto nos cursos regulares
Fones: (11) 4427-4586 / 4436-9578

DEFESA PROFISSIONAL

Prevenção, orientação e defesa de seus associados quando acusados de má prática da medicina no exercício profissional, usualmente apontada como "erro médico".
(11) 3188-4207
E-mail: saude@apm.org.br

DESPACHANTE

Despachante João Ramalho
(11) 4994-5032/4438-0084

ASSESSORIA JURÍDICA

Escritório Barros de Moura & Dominiqueli Pereira Advogados
Fones: (011) 4427-6749 / 2379-7011
Site: bmdpadvogados.com.br

PLANTÃO JURÍDICO GRATUITO PARA SÓCIOS

Nas áreas civil, administrativa, trabalhista, direito do consumidor, imobiliária, família, entre outros.
E-mail: info@apmsantoandre.org.br

CONVÊNIO APM E STRONG-FGV

A APM e a Strong Business School-FGV, conceituada instituição educacional, trazem para você a oportunidade de iniciar um dos seus muitos cursos com até 15% de desconto*.

São muitas opções:

- Graduação com opção de Dupla Titulação em:
Administração, Economia, Ciências Contábeis, Publicidade e Propaganda e Direito
- Graduação Tecnológica EAD:
Gestão Financeira, Gestão de RH e Gestão Pública
- Nível especialização com certificado de qualidade FGV:
MBA Executivo e Pós-Graduação Lato-Sensu

- Curta e Média duração com certificado de qualidade FGV:
Administração de Empresas
 - Cursos/Treinamento em TI
- *: Para funcionários de qualquer empresa parceira da Strong.

E-mail: fgvocab@strong.com.br
WhatsApp: (11) 98204-2243
Unidades: SANTO ANDRÉ | SANTOS | ALPHAVILLE | OSASCO
Site: strong.com

CONVÊNIO MAG

Os seguros em parceria com a APM Santo André garantem que você poderá arcar com as suas despesas caso algum acidente ou doença comprometa temporariamente a sua capacidade de trabalho. Entre em contato e descubra a melhor maneira de proteger a sua renda:
Eliane Petean - (11) 9 9484-2266
Wallseg - Corretora parceira da MAG - (11) 3373-7209 / (11) 3293-7555.

CLASSIFICADOS GRATUITOS

Sócios tem espaço na revista Notícias Médicas para anunciar venda, locação etc.

PLANOS DE SAÚDE

A APM e a Qualicorp proporcionam ao médico associado os melhores planos de saúde coletivo por adesão, com condições especiais de preço e carência.
E-mail: info@apmsantoandre.org.br

PORTO SEGURO

IASA Corretora de Seguros
Fones: (11) 4476-1255 / 97153-4839
E-mail: izilda@iasaseguros.com.br
Site: www.iasaseguros.com.br

ASSESSORIA CONTÁBIL

IDS Assessoria Contábil
(11) 4330-7413
E-mail: ids@idscontabil.com.br

PLANO DE SEGURO SAÚDE

A APM disponibiliza aos associados a oportunidade de aderir aos contratos coletivos de planos de saúde e odontológicos, com diversas vantagens especiais e valor inferior ao praticado no mercado.

Entre em contato com a APM para conferir coberturas, carências, rede credenciada e abrangência na capital, no interior e em outros estados. (11) 3188-4267.

SPAZIO ITALIANO

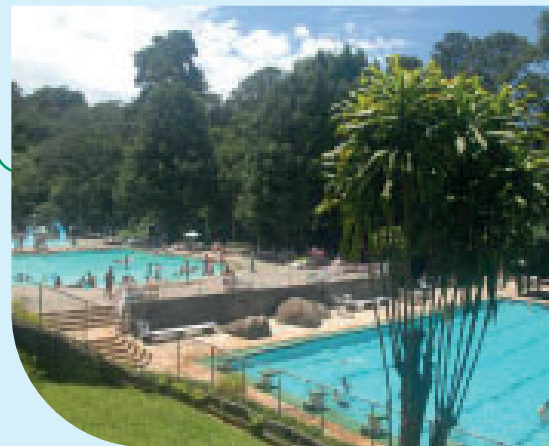
Centro de Língua e Cultura Italiana Ltda (Santo André, ABC e São Paulo)
10% de desconto nos cursos ministrados tanto nas escolas quanto nos cursos incompany.
Fones: (11) 4427-6500 / 6833-1211
E-mail: spazio@spazioitaliano.com.br
Site: www.spazioitaliano.com.br

CLUBE DE BENEFÍCIOS

Grandes empresas, de alcance nacional e local, oferecem produtos e serviços em condições exclusivas à classe médica, contemplando diversas áreas de interesse do médico. Para desfrutar dos benefícios, cadastre-se gratuitamente pelo site: www.apm.org.br

HOTEL FAZENDA APM

Localizado a apenas 26 km do centro da capital, o Hotel Fazenda APM é uma excelente opção de lazer e descanso e para a realização de eventos. Com 164 hectares em meio à Serra da Cantareira, o local dispõe de parque aquático, quadras, campos de futebol, churrasqueiras, auditório, restaurantes, lanchonete, um dos melhores Centros Hípicos do estado e muita área verde.
Telefones: (11) 4899-3535 / 4899-3518 / 4899-3519 / 4499-3536
E-mail: sedecampestre@apm.org.br
Horário de atendimento: 9h às 18h
Endereço: Estrada de Santa Inês, Km 10, Caieiras/SP



Vamos às compras com desconto!

TURISMO



COSTA AZUL TURISMOS - A empresa possui parcerias e credenciamentos com operadoras de turismo nacionais e internacionais, e programas conceituados de intercâmbio, com 5% a 10% de desconto para os médicos associados. Seja em viagens ou reencontros.

BEBIDAS



MISTRAL - A mais conceituada importadora de vinhos do Brasil, oferece descontos de 20% no maior e melhor catálogo de bebidas.

COSMÉTICOS



SEPHORA - Maior rede de produtos de beleza do mundo – oferece até 60% de desconto para compras realizadas no site a partir de R\$ 289,00.

SAÚDE



SAÚDE VIANET - Ou apenas Svianet, é uma plataforma de gestão, relacionamento com pacientes e prontuário médico. Em parceria com a APM, oferece descontos de 30% na assinatura mensal do PLANO PRO e 25% na assinatura mensal do PLANO REGULAR.

AUTOMÓVEIS



DUCATI DO BRASIL - Uma das maiores marcas de motocicletas do mundo. Associados têm desconto especial de 12% para pagamento à vista, sobre o valor das motos Ducati para as linhas comercializadas no Brasil, em qualquer concessionária da empresa.

MERCEDEZ-BENZ - Conte com a tradição e qualidade indiscutível dos veículos Mercedes-Benz, que oferece 8% de desconto na tabela de preços vigentes na data de compra do automóvel.

ELETRODOMÉSTICOS



BRITÂNIA - Com mais de 50 anos de atuação no País, a Britânia oferece um mix de 230 produtos em sua loja on-line, com até 30% de desconto.

ELECTROLUX - Toda a qualidade de eletrodomésticos com descontos de até 30% e promoções exclusivas o ano inteiro.

PHILCO - Aproveite a qualidade e durabilidade dos produtos nas linhas de áudio e vídeo, casa, climatização, cozinha, cuidados pessoais, linha branca, tablets e notebooks, tudo com descontos de até 30%.

NESPRESSO - Garante 20% de desconto na compra de qualquer modelo de máquina.



MÓVEIS



MEU MÓVEL DE MADEIRA - A loja conta com móveis de madeira ecologicamente corretos e objetos de decoração essencialmente brasileiros, todos com design exclusivo. Associado APM tem 10% de desconto em toda a loja.

OPPA - Loja de móvel e décor com design exclusivo, que deixam seu espaço mais prático e cheio de significado, oferece 10% de desconto em compras realizadas pelo hotsite.

TECNIFORMA - Fundada em 1989, projeta e fabrica móveis sob medida (não são modulados), proporcionando o melhor aproveitamento dos espaços. Além do projeto de mobiliário gratuito, os associados contam com 25% de desconto em qualquer forma de pagamento. SÃO PAULO



VESTUÁRIO



ART WALK - Com modelos de tênis exclusivos e diferenciados, é uma das maiores redes de calçados do Brasil. Em parceria com a APM, oferece 12% de desconto aos associados.

CASA DAS CUECAS - Uma das principais marcas de moda masculina do mercado brasileiro, com foco em underwear, oferece ao associado APM até 7% de desconto para compras realizadas no site.

FASCAR - Concede 10% de desconto em calçados e acessórios masculinos modernos, em couro de alta qualidade e inovação.

MAGICFEET - Especialista em roupas e calçados infantis, com catálogo especialmente desenvolvidos para os pequenos, concede até 12% de desconto para os médicos associados da APM.

NETSHOES - Oferece 10% de desconto em materiais esportivos em todo o site.

SHOESTOCK - Maior loja virtual de sapatos masculinos e femininos, bolsas de couro, acessórios, carteiras e outros, garante 15% de desconto em todo o site.

ZATTINI - Médicos associados à APM têm 10% de desconto na maior loja virtual de sapatos masculinos e femininos, bolsas de couro, acessórios, carteiras e tudo que você tem direito!

FIQUE SÓCIO

A Associação Paulista de Medicina Santo André, Mauá, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra oferece belíssima sede, com completa infraestrutura, eventos e serviços exclusivos.

Casa do Médico - Av. dos Andradas, 224, Santo André. (11) 4990-0366 / 4990-0168
apmsantoandre@uol.com.br / info@apmsantoandre.org.br

Confira os benefícios e vantagens!



www.apmsantoandre.org.br



facebook.com/apm.santoandre



[@apmsantoandre](https://instagram.com/apmsantoandre)



APM

CASA
DO
MÉDICO