

# Emagrecimento **SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

A verdade sobre as canetas  
emagrecedoras



**Por Dr. Felipe Romão | Expert em Performance e Longevidade**



INSTITUTO  
CARIOCA DE COLUNA  
E NEUROCIURGIA



[www.icnc.com.br](http://www.icnc.com.br)



(21) 99633-7240



[institutocariocadecoluna](https://www.instagram.com/institutocariocadecoluna)

# O ICCNC

---

No **Instituto Carioca de Coluna e Neurocirurgia**, redefinimos o cuidado especializado com uma abordagem que une conhecimento, inovação e acolhimento. Nosso compromisso é ir além do diagnóstico e tratamento, oferecendo uma experiência completa e contínua que prioriza seu **bem-estar, mobilidade e qualidade de vida**.

## Dr. FELIPE ROMÃO

---

Médico com sólida formação e vasta experiência, especializado em Nutrologia e Medicina do Esporte. Sua prática é focada em **performance física e mental, saúde preventiva e longevidade com qualidade de vida**, indo muito além do emagrecimento estético.

Com uma visão integrada e atualizada, o Dr. Felipe aplica um método de **cuidado 360°**, que engloba diagnóstico preciso, suplementação estratégica, modulação hormonal (quando necessária), planos alimentares personalizados e prescrição de hábitos de alta performance. Ele entrega aos seus pacientes uma jornada de **transformação real, duradoura e consciente**, com excelência técnica e um cuidado profundamente humanizado, auxiliando-os a conquistar mais energia, equilíbrio metabólico e vitalidade em todas as fases da vida.



Introdução

---

Um convite à  
mudança com

**PRO  
PÓ  
SITO**

# Introdução

---

Em algum momento da vida, todos nós enfrentamos uma encruzilhada silenciosa:

☞ continuar ignorando os sinais do corpo ou finalmente assumir o protagonismo da própria saúde.

Este e-book foi criado para ser mais do que um guia. Ele é um ponto de virada consciente para quem deseja emagrecer com responsabilidade, clareza e longe das promessas fáceis.

Se você:

- Está acima do peso e sente que a energia vital está sempre em débito,
- Sofre com dores na coluna ou nas articulações,
- Já escutou de um profissional de saúde que precisa emagrecer para melhorar sua mobilidade, metabolismo ou coração...

Esse material é para você.

Aqui, não há fórmulas mágicas, julgamentos ou modismos.

Há ciência. Há escuta clínica. Há compromisso com a sua qualidade de vida.



*Que este seja o primeiro passo da sua jornada consciente. Porque seu corpo é um presente. E merece ser cuidado com respeito e inteligência."*

## Capítulo 1

---

Emagrecer não é  
só sobre estética  
— é sobre

**VIDA**

A group of people are running on a sandy beach at sunset. The scene is captured from behind, showing the silhouettes of the runners against the bright, low sun. The water is visible in the background, and the overall atmosphere is one of active lifestyle and well-being.

Muitas pessoas associam o emagrecimento apenas à estética: entrar naquela roupa antiga, se sentir mais confiante em fotos ou agradar expectativas externas. Mas emagrecer, na verdade, é uma decisão de **autocuidado profundo**.

## Obesidade: O que está realmente em jogo?

---

A obesidade é uma condição médica séria — não um problema estético.

É fator de risco direto para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, apneia do sono, refluxo, infertilidade e diversos tipos de câncer. Além disso, ela afeta silenciosamente:

- O **sono**, dificultando o descanso profundo e reparador;
- A **energia vital**, deixando o dia mais pesado e improdutivo;
- A **autoestima**, roubando a leveza de se olhar no espelho;
- A **mobilidade**, tornando simples movimentos um esforço;
- A **longevidade**, reduzindo anos de vida saudável.

 Boa notícia: **A obesidade é tratável**.


## O peso que vai muito além da balança

---

O excesso de peso gera uma **sobrecarga** constante sobre os joelhos, quadris, tornozelos e principalmente sobre a coluna lombar.

A cada quilo a mais no corpo, a pressão sobre a coluna aumenta de forma desproporcional. E o resultado é um aumento da dor, da limitação e da inflamação local.

Perder de 5 a 10% do peso corporal já traz melhora significativa nas dores e na qualidade de vida, segundo estudos da Mayo Clinic e da Harvard Health.

 *A perda de peso planejada é uma ferramenta terapêutica — e não um castigo.*

## 💡 Você não precisa esperar estar “pronto” para começar

---

Quantas vezes você já adiou cuidar de si por esperar:

- A rotina perfeita?
- A motivação certa?
- O “clique”?

### **A verdade é: a saúde não espera.**

E o melhor momento para começar é com os recursos que você já tem.

**Comece** com o corpo que você tem.

Com o tempo que você tem.

Com o passo que for possível hoje.

Com planejamento e suporte adequado, é possível:

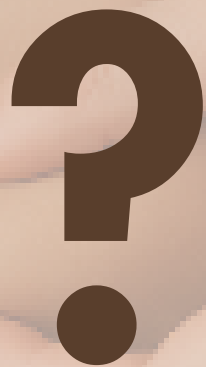
- Emagrecer com segurança;
- Preservar massa muscular;
- Manter a vitalidade;
- E resgatar o prazer de viver no próprio corpo.

### ✨ Recapitulando

---

- ✓ Emagrecer não é só sobre estética, é sobre preservar sua saúde, energia e vida.
- ✓ A obesidade é uma condição tratável — e você não precisa enfrentá-la sozinho.
- ✓ As dores da coluna e articulações estão intimamente ligadas ao excesso de peso.
- ✓ A melhor hora para começar é agora. Porque esperar não vai aliviar sua dor — mas agir, sim.

O que são as  
famosas canetas  
**EMAGRECEDORAS**



Nos últimos anos, nomes como Ozempic, Saxenda, Wegovy e Mounjaro saíram dos consultórios e ganharam as redes sociais, as rodas de conversa nas academias e até os bastidores dos reality shows.

Esses medicamentos injetáveis — popularmente conhecidos como canetas emagrecedoras — tornaram-se o centro das atenções no debate sobre emagrecimento. Mas o que, de fato, são essas substâncias? Como funcionam no corpo? E por que o uso exige tanto cuidado e acompanhamento?

## O que são e como funcionam?

---

As canetas emagrecedoras são compostas por substâncias chamadas análogos de GLP-1 (e, mais recentemente, GIP), que imitam hormônios naturalmente produzidos pelo intestino após a alimentação.

Esses medicamentos atuam em três frentes principais:

- **Aumentam a saciedade:** o cérebro entende que você já está satisfeito com menos quantidade de comida.
- **Retardam o esvaziamento gástrico:** o alimento permanece mais tempo no estômago, prolongando a sensação de plenitude.
- **Reduzem o apetite e a compulsão:** especialmente por alimentos ultracalóricos ou hiperpalatáveis.

Com esses efeitos combinados, a ingestão calórica tende a cair de forma natural, o que contribui para uma perda de peso gradual e sustentada.

Além do impacto no **emagrecimento**, essas medicações podem oferecer benefícios metabólicos importantes, como:

- **Redução da glicemia** (níveis de açúcar no sangue);
- Melhora na sensibilidade à insulina;
- Potencial **proteção cardiovascular**, especialmente em pacientes com risco aumentado.

## 🔍 Quais são os principais medicamentos?

---

As canetas atualmente mais utilizadas incluem:

- **Saxenda®** (liraglutida) – aplicação diária
- **Ozempic®** (semaglutida) – aplicação semanal
- **Wegovy®** (semaglutida em dose mais elevada) – aprovado especificamente para tratamento da obesidade
- **Mounjaro®** (tirzepatida) – combina GLP-1 e GIP, oferecendo maior eficácia clínica
- **Retatrutida** (em estudos avançados) – nova geração de análogos com ação mais ampla

Cada medicamento possui posologia, indicação clínica e perfis de efeitos colaterais específicos. O ajuste gradual da dose é essencial para evitar desconfortos e permitir a adaptação do organismo.

## 🔍 Por que não são uma solução mágica?

---

Apesar de altamente eficazes, essas medicações não substituem os pilares fundamentais da saúde.

Elas facilitam o processo de emagrecimento, mas não ensinam o paciente a se alimentar bem, a exercitar-se corretamente, a regular o sono, ou a lidar com o estresse emocional.

E mais: **o uso sem orientação médica pode causar efeitos adversos importantes**, como:

- Náuseas, constipação ou diarreia;
- **Perda de massa magra (músculos)** — o que pode prejudicar a saúde metabólica;
- Fadiga, queda da libido e desequilíbrios hormonais;
- Alterações no intestino e microbiota;
- **Efeito rebote** (ganho de peso expressivo) após a suspensão do tratamento.

## 🔍 Elas são boas ou ruins?

---

A resposta mais honesta e responsável é: **depende**.

Nas mãos certas, com indicação precisa, **estratégia individualizada** e **acompanhamento profissional**, essas medicações podem ser grandes aliadas no combate à obesidade.

Nas mãos erradas, sem avaliação ou critérios clínicos, podem ser perigosas — física e emocionalmente.

## 🔍 Quando seu uso é indicado com segurança?

---

As canetas emagrecedoras são geralmente indicadas quando:

- O paciente apresenta **obesidade grau I, II ou III**;
- Existe **sobrepeso com doenças associadas**, como resistência à insulina, hipertensão, apneia do sono ou esteatose hepática;
- Há dificuldade de controle alimentar, mesmo após mudanças de estilo de vida;
- O excesso de peso representa **risco elevado** para cirurgias ou outras intervenções;
- A avaliação clínica completa aponta que os benefícios superam os riscos.

Ou seja: **cada caso deve ser avaliado individualmente**, com exames, histórico e metas bem definidos.

## 🌟 Em resumo

---

- **As canetas emagrecedoras não são vilãs, nem milagres.** São ferramentas — e toda ferramenta deve ser usada com precisão e responsabilidade.
- Quando bem indicadas e acompanhadas, **podem transformar vidas** e melhorar significativamente a saúde metabólica.
- Mas sozinhas, sem alimentação adequada, atividade física, suporte emocional e acompanhamento médico, **podem gerar mais prejuízo do que benefício.**

A

**VERDADE**

que poucos contam



As canetas emagrecedoras funcionam.

Isso é fato.

Mas o que pouca gente diz — e quase ninguém alerta com clareza — é que, **quando usadas de forma errada ou sem acompanhamento**, elas podem comprometer não apenas a sua saúde, mas também sua força, energia, equilíbrio emocional... e até sua autoestima.

Talvez você já tenha visto alguém emagrecer com essas medicações e, mesmo assim, continuar:

- Sem energia para treinar,
- Com dores no corpo,
- Irritado, com sono ruim e intestino desregulado,
- Ou ganhando todo o peso de volta meses depois.

Por que isso acontece?

Porque emagrecer de forma acelerada e desestruturada pode custar caro.

## Perder peso não é o mesmo que ganhar saúde

---

É comum comemorar o ponteiro da balança caindo.

Mas poucas pessoas param para pensar o que estão perdendo.

**Sem treino, proteína adequada e acompanhamento multidisciplinar, o corpo não elimina apenas gordura — ele perde músculo.**

Isso traz consequências reais:

- Menos força e resistência física,
- Redução do metabolismo de base,
- Maior risco de flacidez, dores e lesões articulares,
- Menor suporte para a coluna e estrutura corporal.

 **É como desmontar, pouco a pouco, a base que sustenta o seu corpo — sem perceber.**

## 🔍 Emagrecimento rápido demais pode “enganar” seu cérebro (e cobrar caro depois)

---

O corpo humano é sábio.

Quando detecta uma perda de peso muito rápida, interpreta como sinal de alerta — e responde com mecanismos de defesa.

- O metabolismo desacelera,
- O apetite volta com mais intensidade,
- O desejo por comida aumenta,
- A disposição despenca.

Esse ciclo é conhecido como **efeito rebote** — e é extremamente comum em quem usa a caneta sem suporte profissional, plano alimentar adequado ou continuidade após a suspensão do tratamento.

## 🔍 O “uso social” das canetas virou um risco silencioso (e crescente)

---

Hoje, infelizmente, virou moda usar canetas por conta própria. Receitas compartilhadas, farmácias manipulando sem exames, influenciadores recomendando sem qualquer responsabilidade. O resultado?

Pessoas magras por fora... mas desreguladas por dentro:

- Déficit de vitaminas,
- Alterações hormonais,
- Ansiedade acentuada,
- Transtornos alimentares mascarados,
- Um corpo que parece bem, mas está adoecido.

## 🔍 O emagrecimento sem estratégia cobra um preço alto

---

Nos consultórios, vemos todos os dias relatos como:

- “Emagreci, mas estou com dor.”
- “Emagreci, mas perdi o ânimo.”
- “Emagreci, mas não consigo manter o treino.”

👉 E é nesse momento que entendemos o erro:

**Emagrecer não pode ser um fim em si.**

Deve ser um *meio* para ganhar qualidade de vida — e não para perdê-la.

### 🌟 Em resumo

---

- **As canetas não são vilãs. O uso inadequado é que traz prejuízos reais.**
- Emagrecer rápido, sem critério, pode gerar perda de massa magra, desregulação hormonal, rebote e piora da saúde mental.
- **Seu objetivo não é só perder peso.**
- **É ganhar saúde, vitalidade e autonomia** — e isso exige acompanhamento, conhecimento e estratégia.

A estratégia  
correta faz toda a  
**DIFERENÇA**



As canetas emagrecedoras funcionam — mas não fazem milagre.

Elas só entregam resultados reais quando estão integradas a uma **estratégia completa, segura e personalizada**.

É isso que separa o emagrecimento com saúde daquele que cobra um preço alto depois.

Vamos direto ao ponto: como emagrecer **com segurança, sem perder massa magra, sem efeito rebote e sem adoecer?**

## 🔍 A base de tudo: individualização

---

Cada corpo tem uma história, um ritmo, um metabolismo e um ponto de partida. Por isso, a primeira etapa da estratégia é avaliar você por completo:

- Como está sua composição corporal?
- Como anda seu sono, intestino, libido e energia?
- Possíveis deficiências nutricionais ou alterações hormonais.
- Qual seu histórico emocional com comida?
- Quais dores você sente?
- Quais objetivos você quer alcançar?

Essas respostas definem o melhor protocolo para você.

👉 Com base nisso, traçamos um **plano 100% individualizado, sem “receitinhas prontas”**.

## 🔍 Proteína, músculo e treino: o tripé que protege seu corpo

---

Se tem algo que precisa ser preservado durante o emagrecimento, é a **massa muscular**. É ela quem mantém:

- Seu metabolismo ativo
- Sua postura e estabilidade
- Sua força física
- Sua performance no treino
- E sua proteção contra dores articulares e lesões

E como você protege essa massa magra?

- ✓ Com ingestão adequada de **proteínas**
- ✓ Com **treinos de resistência** (força e musculação)
- ✓ Com **descanso** de qualidade
- ✓ E com **bioimpedância** para acompanhar os resultados

**Emagrecer não é só perder peso. É transformar a composição corporal.**

## 🔍 Exames, ajustes e acompanhamento constante

---

Outro pilar essencial da estratégia é o monitoramento. Durante o processo, acompanhamos:

- Exames laboratoriais: vitaminas, hormônios, função hepática, glicose, insulina, marcadores inflamatórios
- Bioimpedância: para avaliar se a perda está vindo da gordura ou do músculo
- Sintomas: energia, sono, libido, humor, digestão
- Evolução funcional: como está sua disposição no dia a dia

Essas informações orientam **todos os ajustes da dose da medicação**, da **alimentação**, dos **treinos** e da **suplementação**.

## 🔍 Sono, intestino e hormônios: o que ninguém vê, mas muda tudo

---

Muitos pacientes focam só na comida e no treino — e se esquecem de que **o corpo precisa estar em equilíbrio** para funcionar bem.

- **Sono ruim** = mais fome + mais inflamação
- **Intestino desregulado** = má absorção + queda de imunidade
- **Desequilíbrios hormonais** = dificuldade de perder gordura + queda de libido e energia

Por isso, cuidamos de tudo isso também — porque performance não vem só do prato. Vem da base bem cuidada.

## ✦ Em resumo

---

- A estratégia correta envolve **individualização**, nutrição, treino, exames e acompanhamento real.
- Sem isso, mesmo com remédio, o risco de perder massa muscular e gerar rebote é alto.
- Com isso, você não só emagrece — você **ganha força, equilíbrio, leveza e autonomia**.



## Capítulo 5

---

# Emagrecimento com propósito e **SEGURANÇA**

A photograph of a person's midsection and arms, wearing a white tank top and blue jeans. The person's hand is visible near the waistband of the jeans. The background is a plain, light color. The text is overlaid on the image.

Você já parou pra se perguntar:

*“Por que eu quero emagrecer?”*

Não aquela resposta automática: *“porque preciso”*.

Mas a real. Aquela que vem lá de dentro.

Será pra ter mais fôlego pra brincar com os filhos?

Pra reduzir as dores que atrapalham a sua rotina?

Pra se olhar no espelho e voltar a gostar do que vê?

Ou simplesmente... pra se sentir vivo de novo?

Seu motivo importa.

E quando ele é verdadeiro, o processo se torna mais leve, mais sólido e mais duradouro.

 O propósito é o que sustenta a jornada

---

**Emagrecer exige esforço. Exige decisão.**


Vai ter dia difícil, sim. Vontade de desistir, também.

E é justamente por isso que emagrecer por estética ou comparação com os outros não se sustenta.

**O que sustenta é propósito.**

Quando você entende que está fazendo isso por você, pela sua saúde, pela sua história, pelo seu futuro...

**Você não desiste.** Você segue — mesmo quando for desafiador.

 Segurança em primeiro lugar: o emagrecimento não pode custar sua saúde

---

**Você não precisa perder peso a qualquer custo.**

Você precisa perder o peso que te afasta da sua vida plena — **com saúde, força e dignidade.**

E pra isso, é preciso ter clareza de que:

✗ Emagrecer perdendo músculo é perigoso;

✗ Emagrecer sem acompanhamento é arriscado;

✗ Emagrecer rápido demais pode causar mais danos do que benefícios.

✓ Emagrecer com estrutura é possível;

✓ Emagrecer com saúde é sustentável;

✓ Emagrecer com propósito é transformador.

## 🔍 Você Não Está Sozinho: A Força da Equipe Certa

---

Nenhuma grande transformação acontece de forma isolada. No **ICCNC**, acreditamos que **emagrecer com segurança, saúde e resultados duradouros** exige mais do que força de vontade — exige um plano completo e uma **equipe competente** ao seu lado.

Aqui, você não é apenas mais um número na balança. Você é visto como um ser integral, com necessidades físicas, metabólicas, emocionais e funcionais. E por isso, oferecemos um **cuidado 360°**, conduzido por médicos renomados e uma equipe altamente especializada, que atuam de forma integrada, estratégica e personalizada. Cada etapa do seu plano é pensada para promover bem-estar real — **com segurança, conhecimento e acolhimento**.

## 🔍 Emagrecer é só o começo

---

O objetivo final nunca foi só o emagrecimento.

É **viver com mais liberdade**.

Com mais **autonomia**.

Com mais **qualidade** nos seus dias — buscando **longevidade** nos próximos anos da sua vida.

Queremos que você durma melhor.

Sinta menos dor.

Tenha energia pra trabalhar, treinar, se divertir, viver.

E mais importante: **que se reconcilie com seu corpo, com sua história e com o seu potencial daqui para frente**.

## 🌟 Em resumo

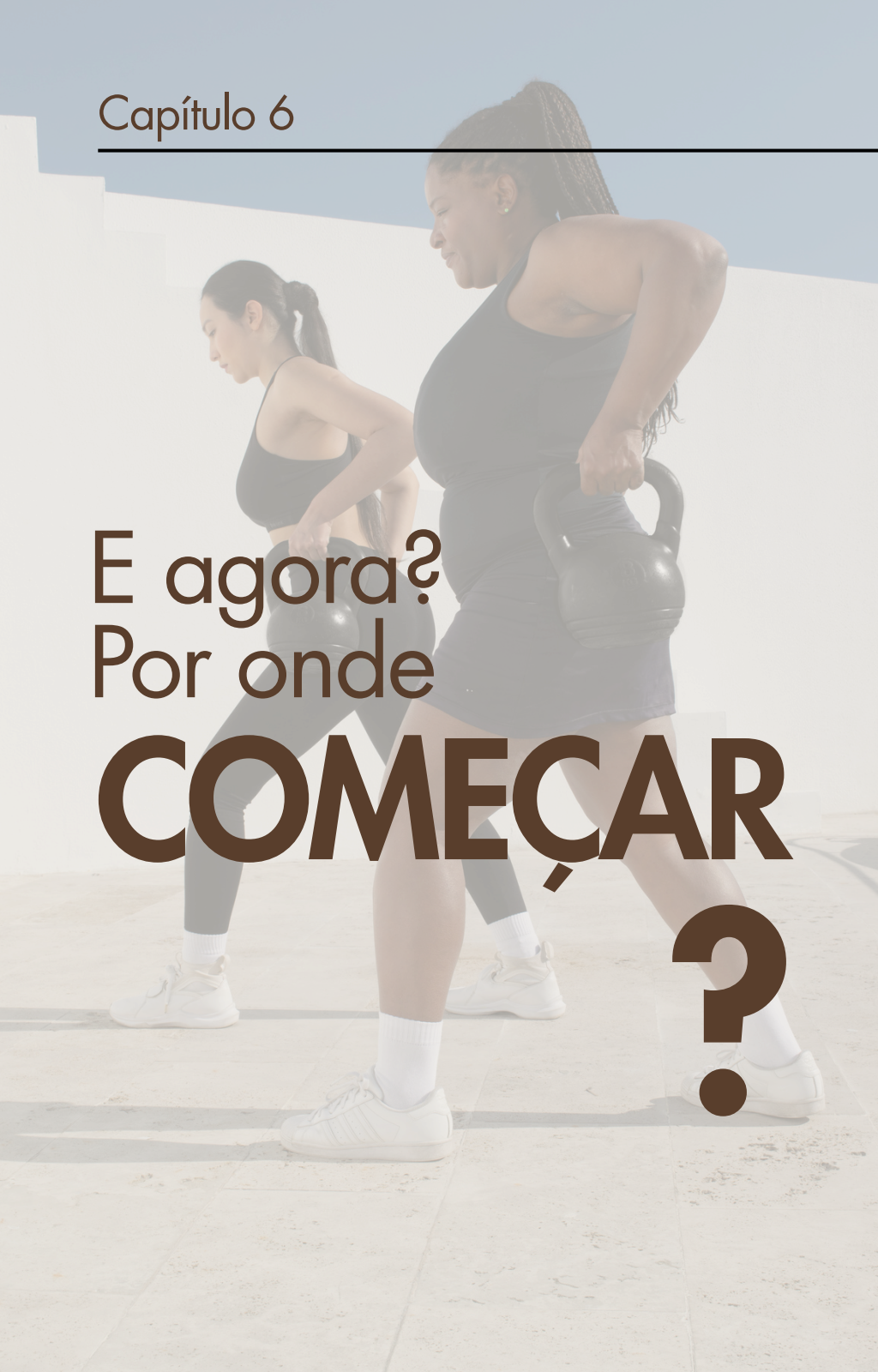
---

- Emagrecer com propósito é mais leve, verdadeiro e duradouro
- A estética é um bônus — mas saúde, funcionalidade e bem-estar são o verdadeiro foco
- Com o suporte certo, você não precisa fazer isso sozinho.

E agora?  
Por onde

**COMEÇAR**

**?**



Depois de tanta informação, é natural surgir a dúvida:

**“Por onde eu começo?”**

A resposta é simples e poderosa: **“você começa de onde está.**

Com o corpo que tem hoje.

Com a rotina, as dores e os desafios que enfrenta agora.

Toda transformação verdadeira começa assim: com **um passo de cada vez.**

 O primeiro passo é o compromisso com você

---

Antes de pensar em medicamentos, treinos ou dietas, existe uma decisão ainda mais importante: **comprometer-se com a sua saúde.**

Não precisa ser com perfeição — mas **com constância, com propósito.**

Nenhuma estratégia funciona sozinha. Mas, com o compromisso certo, mesmo as **pequenas mudanças** têm o poder de transformar.

 Dicas práticas para dar os primeiros passos

---

Aqui vão ações simples e acessíveis que você pode começar HOJE:

- **Buscar um profissional qualificado para sua primeira avaliação**
- Anote seus sintomas atuais: dores, energia, sono, humor, compulsões. Isso vai ajudar muito na avaliação.
- Beber mais água, ajustar a alimentação aos poucos.
- Evite longos períodos sentado: levante, alongue-se, caminhe em casa se for o caso.
- Desligue notificações que te distraem e comece a se reconectar com o seu corpo.
- Durma melhor: crie um ritual noturno, reduza telas à noite, respeite seu sono.
- Fale com sua família: envolvê-los nessa jornada pode fazer toda a diferença.

Pequenos hábitos, quando repetidos com intenção, geram resultados reais.

## Quando buscar ajuda especializada?

---

Você deve procurar acompanhamento individualizado se:

- Está acima do peso ideal há mais de 6 meses;
- Sente dores articulares ou na coluna com frequência;
- Já tentou emagrecer sozinho e não conseguiu manter;
- Sente cansaço excessivo, sono irregular, compulsão por comida ou queda de libido;
- Tem diagnóstico de hipertensão, diabetes, resistência à insulina, gordura no fígado, apneia do sono ou depressão;
- Está com cirurgia marcada (ou indicada) e precisa reduzir riscos.

Se você se identificou com dois ou mais desses itens, está mais do que na hora de agir com orientação.

## Nós estamos aqui pra caminhar com você

---

O caminho pode parecer longo, mas você não precisa percorrê-lo sem apoio.

A missão da nossa equipe é estar ao seu lado com conhecimento, escuta e soluções que funcionam para sua vida real.

A partir daqui, você pode:

- Agendar sua primeira avaliação
- Compartilhar esse conteúdo com quem precisa
- Dar início à sua nova fase com leveza e consciência
- **Confiar no processo** — porque com o suporte certo, ele funciona.

## Em resumo

---

- Você não precisa estar pronto para começar — precisa apenas começar com o que tem;
- Mudanças consistentes superam decisões impulsivas;
- Com acompanhamento especializado, propósito e constância, é possível emagrecer com saúde, sem dor e sem culpa.

## Mensagem Final

---

Se você chegou até aqui, receba meu reconhecimento.

Ler este conteúdo até o fim não é apenas um gesto de curiosidade — é uma evidência de que há em você um desejo legítimo de mudança.

E é exatamente aí que começa a transformação real: quando a intenção se converte em decisão.

Quando o saber se transforma em fazer.

Quando o cuidado com o corpo deixa de ser um fardo... e passa a ser um gesto de propósito, autonomia e amor próprio.

Eu sei que não é simples.

Vencer o cansaço, romper ciclos, silenciar ruídos externos e internos exige coragem.

Mas também sei — por experiência clínica e por inúmeras histórias reais — que é possível.

É possível emagrecer com consciência, superar dores físicas e emocionais, reconstruir a relação com o corpo e com a vida.

E mais do que possível: é viável fazer isso com leveza, segurança, ciência e dignidade.

### Um cuidado que vai além da balança

---

Na minha prática médica, o emagrecimento não é um destino estético. É um meio para algo maior: **a reconquista da liberdade de viver.**

Trabalho com protocolos avançados, sim — mas sobretudo com escuta, estratégia, precisão e respeito.

Porque **cada paciente é único.** Cada jornada, singular.

Aqui, você será cuidado como um todo: corpo, mente e alma.

Como diz a sabedoria que carrego comigo:

*“O corpo é templo do Espírito.”*

Cuidar dele é um ato de honra — e também de gratidão.

👉 Estamos prontos para caminhar com você

---

Se este conteúdo fez sentido para você, saiba que estamos preparados para ir além.

Nossa equipe multidisciplinar está à sua disposição com um plano claro, individualizado e eficiente — desenhado para quem busca excelência, saúde duradoura e resultados consistentes.

Você não precisa fazer isso sozinho.

Mas precisa dar o primeiro passo.

Será uma honra fazer parte da sua história.

Com carinho,

**Dr. Felipe Romão**  
**Expert em Performance e Longevidade**



[www.drfeliperomao.com.br](http://www.drfeliperomao.com.br)



(21) 99633-7240



@drfeliperomao



**INSTITUTO  
CARIOCA DE COLUNA  
E NEUROCIURGIA**

## **Uma clínica pensada para quem valoriza excelência, resultado e cuidado genuíno**

Na nossa clínica, você encontra muito mais do que um consultório. Você encontra um espaço construído para oferecer:

- ✓ Diagnósticos precisos
- ✓ Tratamentos modernos e individualizados
- ✓ Atenção multidisciplinar de alto nível
- ✓ Ambiente acolhedor, discreto e confortável

Aqui, reunimos especialistas renomados e uma equipe experiente para conduzir cada etapa da sua jornada com ética, ciência e empatia.

📍 Localizada no coração do Rio de Janeiro, nossa estrutura foi desenhada para receber você com o que há de melhor em atendimento personalizado e saúde integrada.



**INSTITUTO  
CARIOCA DE COLUNA  
E NEUROCIURGIA**



[www.icnc.com.br](http://www.icnc.com.br)



(21) 99633-7240



[institutocariocadecoluna](https://www.instagram.com/institutocariocadecoluna)