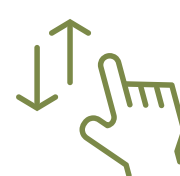
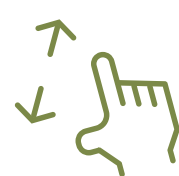


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 4 - Edição 50, Dezembro 2023

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



Câncer de Pele

Cirurgiãs Sheila Henriques e Marina Rego alertam para a importância do tratamento precoce mesmo em casos de baixa letalidade



PEDIATRIA

I Congresso Norteriograndense de Pediatria acontece em Natal

FISIOTERAPIA

Clínica Gerlane Cristina comemora 28 anos

NUTRIÇÃO

Confira duas receitas saudáveis para o Natal

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Pirangi Praiano 2024

A melhor corrida do verão

**20 de
janeiro**

Largada às 6h



Percurso 100%
beira mar



Corrida
4K e 9K



Caminhada

INSCREVA-SE



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



Viver
bem

Mais um ano terminando

E de repente, o planeta completa mais uma volta em torno do sol. 2023 está chegando ao fim, e a última edição da nossa VB Digital chega trazendo como destaque o Dezembro Laranja, campanha de prevenção do câncer de pele.

O câncer de pele é o tipo de câncer mais prevalente no mundo, e as cirurgiãs de cabeça e pescoço Dra. Sheyla Henriques e Dra. Marina Rêgo, que atuam no tratamento das lesões, falam sobre prevenção, diagnóstico e cirurgias. Todos os casos de câncer de pele devem ser diagnosticados e tratados precocemente, inclusive os de baixa letalidade, que podem provocar lesões mutilantes ou desfigurantes em áreas expostas do corpo, causando sofrimento aos pacientes.

Nesta edição, falamos também sobre endometriose na adolescência, dor lombar e trouxemos receitas saudáveis para a sua ceia natalina com as nutricionistas Karina Lelis e Carol Nóbrega.

Confira também como foi o I Congresso Interprofissional Northeriograndense de Pediatria e as comemorações do aniversário de 28 anos da clínica Gerlane Cristina.

Desde já, desejamos Feliz Natal e nos comprometemos a seguir firmes com o nosso objetivo de contribuir com a saúde da sua família em 2024.

Equipe Viver Bem

Boa leitura e até dezembro!



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



COLÉGIO SALESIANO.
O SEU MUNDO
EM EVOLUÇÃO.

MATRÍCULAS ABERTAS



SALESIANORN.COM.BR

Unidade Dom Bosco

(84) 3608-1694

Unidade São José

(84) 3211-4220

Viver
bem

#capa



Dezembro Laranja

Dezembro Laranja é a campanha dedicada a alertar a sociedade sobre a prevenção e diagnóstico precoce dessa doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

A exposição excessiva ao sol é reconhecida como o principal fator de risco para o desenvolvimento do câncer de pele. As áreas mais comumente expostas são a face e o pescoço.

Como se apresentam e quais são os cânceres de pele?

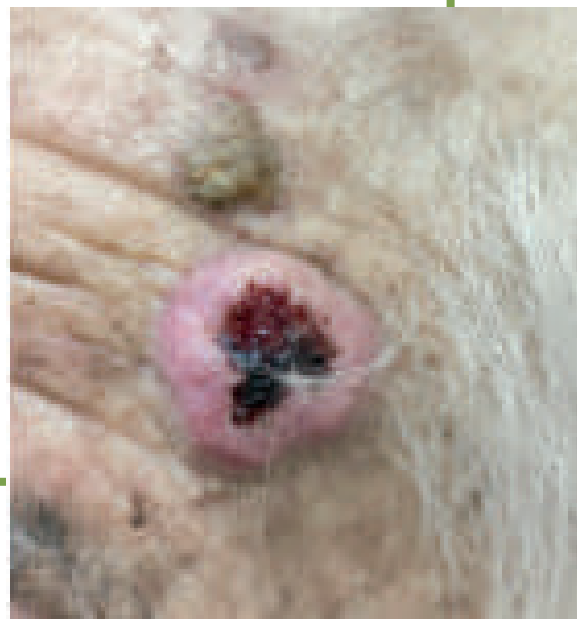
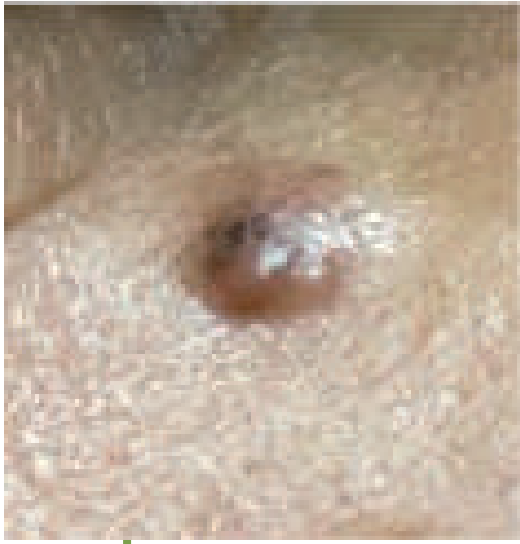
O câncer de pele pode se apresentar de várias maneiras, dependendo do tipo de câncer de pele envolvido. Os dois tipos principais são os cânceres de pele não-melanoma (carcinoma basocelular e o carcinoma espinocelular) e o câncer de pele melanoma que merece atenção e destaque.

Aqui estão algumas características comuns desses cânceres de pele:



Carcinoma Basocelular e Espinocelular

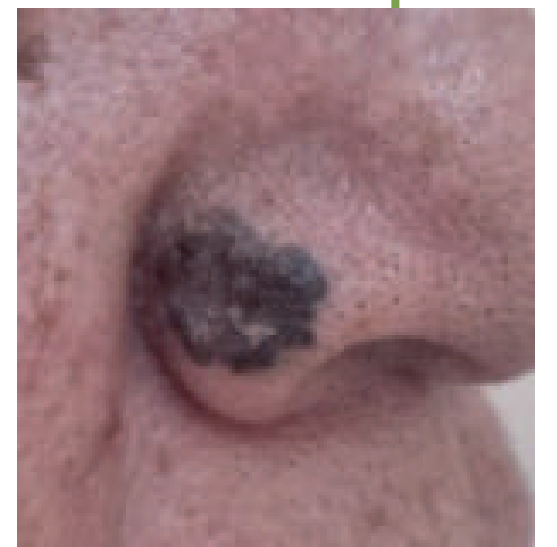
Aparência: Geralmente se manifesta como uma lesão brilhante, perolada.



Pode também apresentar-se como uma ferida que não cicatriza, uma pápula elevada com uma área central deprimida, ou um nódulo translúcido.



Pode aparecer como uma protuberância escamosa, uma ferida que não cicatriza, ou uma mancha vermelha na pele. Às vezes, desenvolve uma crosta ou uma área descamativa.



Sintomas: Geralmente é indolor, mas pode sangrar facilmente e desenvolver crostas. Mas, pode ser doloroso, especialmente se invadir nervos ou estruturas mais profundas.

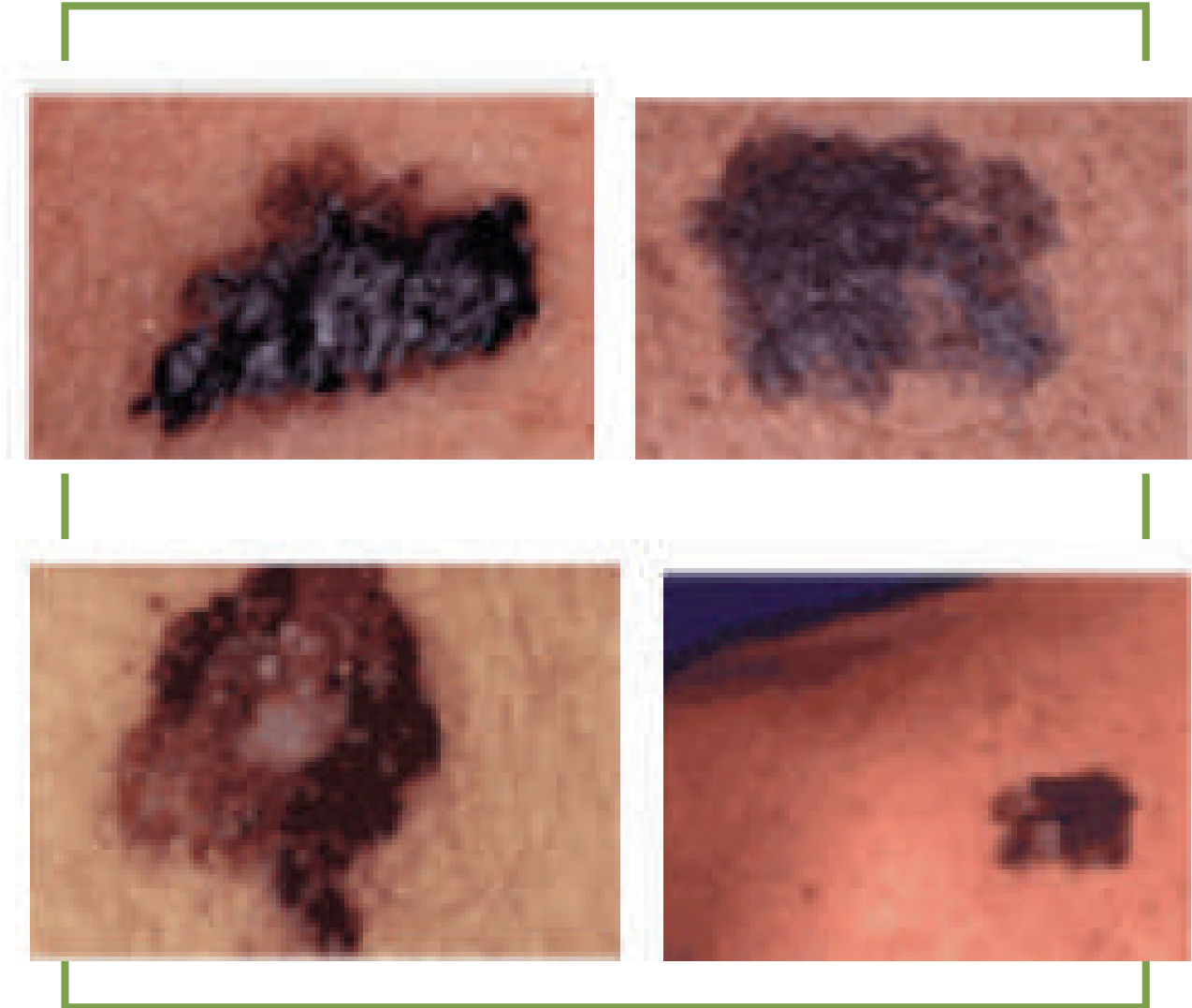


Melanoma

Aparência: O melanoma, um tipo mais agressivo de câncer de pele, geralmente se manifesta como uma pinta escura que muda de cor, tamanho ou forma. Também pode ter bordas irregulares e pode coçar ou sangrar.

Sintomas: A mudança na aparência de uma pinta existente ou o aparecimento de uma nova pinta são sintomas importantes.

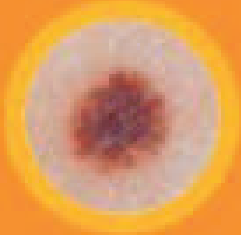
Melanomas podem crescer rapidamente. O método **ABCDE** é uma ferramenta usada para avaliar as características de um sinal ou pinta na pele que podem indicar a presença de melanoma



O MÉTODO

ABCDE

O método ABCDE pode ajudá-lo a avaliar o risco de uma mancha ou sinal. Cada letra corresponde a um aspecto de sinal de pele que requer atenção.

	A ssimetria	B ordas	C or	D iâmetro	E volução
BENIGNO	 Simétrico	 Regular	 Uniforme	 <5mm	 Mudança de aparência
MALIGNO	 Assimétrico	 Irregular	 Múltiplo	 >5mm	

Diversas outras modificações podem ocorrer, como: dor, coceira, manchas ou pontos escuros em sua volta, sangramento, pequenas feridas na sua superfície, diminuição do tamanho ou desaparecimento de parte do sinal. Para melhor avaliação, é indispensável uma consulta ao seu dermatologista.

Fonte: Grupo Brasileiro de Melanoma

Qual a importância do diagnóstico precoce?

A explicação mais óbvia é em relação ao prognóstico, quanto mais cedo se diagnostica, mais rapidamente o tratamento pode ser instituído. O tratamento é essencialmente cirúrgico e envolve a ressecção completa da lesão.

Nas regiões da face e do pescoço, as lesões podem estar localizadas nas pálpebras, no nariz, no lábio, nas orelhas e o diagnóstico precoce permite ressecções menos invasivas, com menores prejuízos funcionais e estéticos.

Como se prevenir do câncer de pele?

A conscientização e a prática de hábitos saudáveis em relação à exposição ao sol são essenciais para proteger a pele e reduzir o risco de desenvolver câncer de pele.

A prevenção do câncer de pele envolve práticas de proteção contra os danos causados pela exposição excessiva aos raios ultravioleta (UV) do sol. Aqui estão algumas medidas que podem ajudar na prevenção do câncer de pele:

Protetor Solar

Use protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados. Escolha um produto com um fator de proteção solar (FPS) adequado para o seu tipo de pele.

Aplique o protetor solar em todas as áreas expostas da pele, incluindo rosto, pescoço, orelhas, mãos e pés.

Evite a Exposição Excessiva ao Sol

Limite o tempo de exposição direta ao sol, especialmente durante as horas de pico de intensidade UV, que geralmente são entre 10h e 16h.

Procure sombra quando estiver ao ar livre, principalmente durante os períodos mais quentes do dia.

Vista-se Adequadamente:

Use roupas de proteção, como chapéus de abas largas, óculos de sol com proteção UV e roupas de manga longa.

Tecidos especiais com fator de proteção solar (FPS) embutido podem oferecer uma camada adicional de defesa.

Evite Câmaras de Bronzeamento:

Evite o uso de camas de bronzeamento artificial, pois a exposição a raios UV artificiais também aumenta o risco de câncer de pele.

Autoexame da Pele:

Faça regularmente a autoinspeção da pele para detectar quaisquer alterações, como novas pintas, alterações no tamanho ou cor de pintas existentes, ou qualquer lesão que não cicatrize.

Proteção em Atividades ao Ar Livre:

Se envolva em atividades ao ar livre com cautela. Use medidas de proteção, como barracas e protetores solares, durante eventos ao ar livre.

Marina Rêgo CRM 7495

Graduada em Medicina pela UFCG
Cirurgiã Geral pelo Hospital Walfredo Gurgel
Cirurgia de Cabeça e Pescoço pela LIGA
Professora do curso de medicina da UnP
Especialista em Medicina da Família
e Comunidade pela UFPel
Especialista em Auditoria em Saúde pela UFRN

Sheila Ramos de Miranda Henriques CRM 4560

Cirurgiã de cabeça e pescoço
Título de especialista pela sociedade brasileira de
cirurgia de cabeça e pescoço
Professora de anatomia humana na UFRN
Mestrado em educação em saúde



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



VOCÊ LINDA
TODO DIA

Cabelos
Unhas
Make



Sem hora marcada



Rua: Joaquim
Fagundes,
764 - Tirol

Em frente à rotatória

*fast
escova*

Tirol, Natal.



Uver
bem

#Evento



Dr. Renato Procianoy (RS) - Dra. Rita de Cássia Silveira (RS)
Dr. Manoel Reginaldo Rocha de Holanda - Dra. Ana Luiza Velloso da Paz (RS)
Dra. Nívia Arrais - Dra. Cláudia Rodrigues Souza Maia

Pediatria em foco

Confira como foi o I Congresso Interprofissional
Norteriograndense de Pediatria

Foram 2 dias de imersão em temas que fazem parte da rotina dos consultórios de pediatria.

O I Congresso Interprofissional Norteriograndense de Pediatria foi promovido pela Sociedade de Pediatria do RN e reuniu pediatras, residentes de pediatria, estudantes de medicina e profissionais de outras áreas que atuam de forma interdisciplinar com a especialidade.

Confira as fotos e click do link abaixo para assistir as entrevistas que foram gravadas pelo Viver Bem durante o Congresso.

clique aqui e
acesse a playlist





Dr. Kleber Giovanni Luz



Dr. Ney Marques Fonseca



Dr. Ricardo Fernando Arrais



Dra Taísa Barreto M. de Araújo Macedo



Dr. Gladson Fernandes Nunes Bezerra, Dr. Francisco Américo Micussi e a estudante Sara Caroline Rodrigues da Silva



Dra. Rita de Cássia Silveira (RS)



Dr. Francisco Cabral

GUIA



**Nossa seleção de produtos e serviços
que vão trazer mais saúde e qualidade
de vida para você!**



**Clique em cima do logo e conheça
mais sobre nossos parceiros!**

Clique em cima
e veja mais!



PSIQUIATRIA



MATURE

@simbiomentalcare

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

@institutosailly

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO

@lafnatal

NEUROLOGIA



FELIPE TOSCANO

@felipe_toscano

CLÍNICA



DRA. ÂNGELA COSTA

@angelacostageriatria

PSICOLOGIA



CHRISTINE CAMPOS LUCENA

@christinecampospsi

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

@farmacia_officinalis

EDUCAÇÃO



.EDUCAR
CAROLINA BEZERRA

@carolinaeducar

PAISAGISMO



ATELIÊ BOTÂNICO

@melissasalesatelierbotanico

Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer
mais saúde e qualidade de vida para você!

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Guia Viver Bem

Há mais de 20 anos levando informação
de qualidade para um público qualificado.



Anuncie na maior
plataforma de saúde
e bem estar do RN!

 [tvviverbem](#)

 [@guiaviverbem](#)

 [guiaviverbem.com.br](#)

 Listas de whatsapp

 Podcast

 Produção de E-Books

 Eventos

 Videos institucionais

Fale conosco

 (84) 99451-4142

 @guiaviverbem

**Viver
bem**
O maior canal de saúde do RN

**Viver
bem**

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Visite nossos
canais digitais



Puxe o que seu pet precisa

Conforto e
segurança

Bem-estar físico
e emocional

Qualidade
de vida

Tratamentos com
indicação correta

A Oncopety
é a melhor
escolha em
medicamentos
oncológicos
para várias
formas de
tratamento

 **oncopety**

84 98114 1392 

Viver
bem



Clínica Gerlane Cristina comemora 28 anos

A clínica Gerlane Cristina surgiu no ano de 1996 com objetivo de ofertar serviços de Fisioterapia e Reabilitação, primando pela excelência no atendimento humanizado, o qual é a missão da empresa até hoje.

A Clínica conta com uma equipe de profissionais qualificados, pós-graduados e supervisionados diretamente pela Dra Gerlane Cristina, que tem sua formação pela UFRN, com pós graduação e cursos nos maiores centros de Fisioterapia do Brasil e do mundo, a exemplo do Hospital Albert Einstein e centro Cooper, localizado nos Estados Unidos.

Atualmente o nosso time realiza em média 2.000 (dois mil) atendimentos por mês, tendo passado conosco durante a nossa trajetória no mercado potiguar aproximadamente 120 mil pessoas.

Comprometidos com a saúde plena, nós trabalhamos com os serviços de Musculação Terapêutica, Hidroterapia, Pilates, Terapia Manual, Reabilitação Cardíaca, Fisioterapia Pélvica além de diversos outros serviços que auxiliam na prevenção de doenças.



"Completamos 28 anos de serviço na área da Fisioterapia Norte Rio-grandense e somos gratos a Deus e a todas as pessoas que nos auxiliam nessa caminhada."

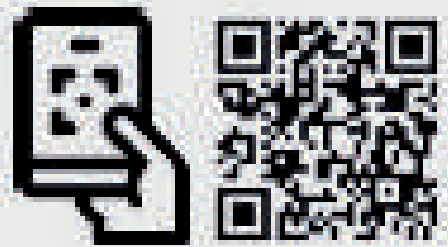
Dra. Gerlane Cristina:



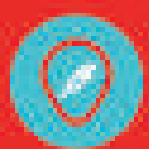
Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Visite nossos
canais digitais



**CUIDE DA
SUA SAÚDE
E DE QUEM
VOCÊ AMA**



VISITE UMA DE NOSSAS
UNIDADES E ATUALIZE SEU
CARTÃO DE VACINA

(84) 9 9912-3181
UNIDADE MIDWAY

(84) 98188-0110
UNIDADE NATAL SHOPPING

Vacina
CLÍNICA DE IMUNIZAÇÃO

**Viver
bem**



Aprenda a reconhecer os sinais da endometriose na adolescência

Por Dr. Marcos Tcherniakovsky, Ginecologista e Diretor de Comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose

Ainda bastante desconhecida por muitas mulheres, a endometriose atinge os órgãos reprodutivos femininos, muitas vezes no período da adolescência e podendo se intensificar na fase adulta. Por ser uma doença inflamatória, pode afetar de maneira drástica a qualidade de vida de uma adolescente, causando dores menstruais incapacitantes e até mesmo sangramento intenso.

A endometriose tem mais incidência e prevalência no "menacme", período em que a mulher se encontra em idade fértil, ou seja, pode acontecer durante toda a fase da vida em que a mulher menstruar, que hoje em dia pode acontecer a partir dos nove, dez, ou onze anos de idade, até o momento que antecede a menopausa. Sendo bem menos frequente no período da pós-menopausa.

Sintomas

As adolescentes podem apresentar sintomas, como cólicas menstruais intensas, dores intestinais, dores ao urinar e dores pélvicas. Embora a endometriose não apresente causas claras, a menarca precoce e fluxos menstruais abundantes, de longa duração ou de maior frequência, são considerados fatores de risco para o seu desenvolvimento.

Existem adolescentes com muita dor para menstruar, onde deixam de realizar suas atividades diárias, até mesmo de ir para a escola ou praticar esportes. É uma fase onde a atenção aos sintomas é fundamental, pois casos graves podem ocorrer. Os ginecologistas têm que estar atentos a estas situações, da mesma forma que na fase adulta.

Impacto da endometriose na vida da adolescente

A endometriose na adolescente pode acarretar também em uma série de fatores psicológicos. Atrapalhando, por exemplo, nas atividades escolares. Por conta das mudanças no corpo, algumas delas acabam achando que é normal sentir dor e até desconfiar que realmente tem algo de errado, pode demorar, levando a um diagnóstico tardio.

Vale observar se a adolescente, a partir da primeira menstruação, sente dor muito intensa. A endometriose não é a única doença que causa esses sintomas, existem outras condições que também podem acarretar em cólica e fluxo intenso. Independente se é endometriose ou não, é importante ter o diagnóstico e tratamento correto para que as jovens tenham uma boa qualidade de vida. É interessante lembrar que sentir dor não é normal em nenhuma fase da vida.



Sobre o doutor

Dr. Marcos Tcherniakovsky – Ginecologista e Obstetra - Especialista em Endometriose e Vídeoendoscopia Ginecológica (Histeroscopia e Laparoscopia). Atualmente é Médico Responsável pelo Setor de Vídeo-Endoscopia Ginecológica e Endometriose da Faculdade de Medicina da Fundação do ABC. É Médico Responsável na Clínica Ginelife. Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela FEBRASGO e Diretor de Comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose. Membro da Comissão Nacional de Especialidades em Endometriose pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO)



@dr.marcostcher



Travamento lombar: quais são as quatro principais causas

Por Dr. André Evaristo Marcondes, ortopedista e especialista em coluna do Núcleo de Medicina Avançada do Hospital Sírio-Libanês

A coluna lombar é uma das partes mais importantes do corpo humano, pois suporta grande parte do nosso peso e é responsável pelos movimentos realizados no dia a dia. No entanto, muitas pessoas sofrem com o travamento da coluna, que pode ser causado por diversos fatores. Algumas patologias na região podem causar dores gravíssimas e limitantes.

Para ajudar a esclarecer os principais fatores de travamento da coluna lombar, listo abaixo as quatro causas mais comuns vistas em meu consultório:

- 1 Miofascial:** dor que surge devido a uma contratura ou estiramento muscular. Se manifesta quando um movimento muito brusco machuca o músculo fazendo ele se contrair ou quando este mesmo movimento estira o músculo, causando uma ruptura ou lesão muscular.
- 2 Discogênica:** dor decorrente do disco intervertebral. Essa dor pode vir de uma lesão inicial, conhecida como ruptura interna de ânulo fibroso, onde a membrana externa fibrosa do disco intervertebral sofre uma ruptura parcial, desencadeando dor lombar de leve a moderada intensidade. Essas lesões são tratadas inicialmente de forma

conservadora, por meio de fisioterapia e fortalecimento muscular. Podendo necessitar, em último caso, de procedimentos minimamente invasivos, como bloqueios foraminais ou ablações intradiscais.

Mais frequentemente, essa dor vem das temidas hérnias de disco, onde ocorre ruptura completa do disco intervertebral, com extravasamento do conteúdo interno do disco e compressão de estruturas neurológicas adjacente, causando dor lombar de fortíssima intensidade, que geralmente vem associada com irradiação para membros inferiores. Essas são lesões mais graves, que muitas vezes demandam tratamento cirúrgico, com graus variados de agressividade na intervenção cirúrgica.

3 Discopatia degenerativa: desgaste e degeneração que pode variar desde uma desidratação do disco intervertebral, passando por um estágio intermediário de alargamento do disco e perda da capacidade de absorção de impacto conhecida como protrusão, até estágios de degeneração mais grave, conhecido como espondilose lombar, que nada mais é do que o desgaste dos discos intervertebrais.

4 De origem facetária: acontece quando as articulações sofrem graus variados de deterioração, que podem ser desde uma simples instabilidade entre as articulações, até a destruição total da cartilagem e o atrito intenso de uma estrutura óssea sobre a outra, causando dores de grande intensidade.

O diagnóstico preciso e precoce permite a resolução da maioria dos casos por meio da mudança dos hábitos de vida. Atividade física regular contínua de baixo impacto, medicações por longos períodos, acompanhamento por equipe multidisciplinar como educador físico e

fisioterapeuta. Procedimentos algumas vezes invasivos mas de baixíssimo risco, como infiltrações e rizotomias. Já os tratamentos cirúrgicos, são indicados apenas para os casos mais graves.

A demora no diagnóstico e no início do tratamento, sem dúvida vai ser um fator de maior gravidade, tanto da patologia, quanto da agressividade do tratamento necessário para a resolução do problema e em especial com piores resultados colhidos em pacientes crônicos versus os resultados colhidos em pacientes agudos.



Sobre o especialista:

Dr. André Evaristo Marcondes – Ortopedista Especializado em Coluna – Mestre em Saúde Pública Global pela University of Limerick (Irlanda), possui especialização em Cirurgia de Coluna, em Ortopedia e Traumatologia, e graduação em Medicina pela Universidade de Marília. Preceptor do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Faculdade de Medicina do ABC. É membro da North American Spine Society (NASS), Sociedade Brasileira de Coluna (SBC) e Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). Fez residência médica em Ortopedia e Traumatologia no Hospital do Servidor Público Municipal (SP) e, atualmente, atende no Núcleo de Medicina Avançada do Hospital Sírio-Libanês, AACD e Grupo C.O.T.C. Centro de Ortopedia, Traumatologia e Coluna.



@dr.andrecoluna



dicasdrcoluna.com.br



#Receita

Farofa natalina

INGREDIENTES:

1 banana da terra

1 csopa de manteiga

2 csopa de azeite

1/4 xc de farinha de oleaginosas (pode ser castanha do pará, castanha de caju, amêndoas, nozes. Só triturar e terá a farinha)

1/4 xc da farinha de mandioca

1/4 xc de amaranto em flocos

1/4 xc de quinoa em flocos

Uva passa a gosto

Pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, derreta a manteiga, adicione o azeite e a banana. Grelhe a banana até que fique dourada. Na sequência, acrescente as farinhas e mexa. Finalize com a uva passa e o sal. Mexa novamente e sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES:

A quinoa e o amaranto pode ser substituídos em proporções iguais por farelo de aveia e mais farinha de mandioca, mas, o valor nutricional será diferente.



@nutricionistakarinalelis



(84) 99985-1059



#Receita

Palha Italiana

INGREDIENTES:

300g de creme de leite (1 lata):

1 colher (sola) de cacau 100% em pó.

1/2 xícara de adoçante xylitol:

1 colher (chá) de goma xantana:

1 colher (sopa) de manteiga ghee:

10 a 15 un. de biscoitos lows carb

MODO DE PREPARO:

1° Em uma panela, adicionar o creme de leite, o cacau em pó e o adoçante xylitol;

2° Misturar e levar ao fogo baixo;

3° Quando homogeneizar, acrescentar a goma xantana e continuar misturando;

4° Adicionar a manteiga ghee;

5° Mexer até engrossar e desgrudar do fundo da panela;

6° Retirar a panela do fogo e deixar esfriar até ficar morno;

7° Quebrar os biscoitos low carb em tamanhos variados e adicionar à panela

com o brigadeiro;

8° Untar uma forma com manteiga ghee e cacau em pó;

9° Colocar o brigadeiro na forma e polvilhar uma camada de cacau em pó;

10° Levar a forma à geladeira por, no mínimo, 24 horas;

11° Após a refrigeração, desenformar a palha italiana e cortar em quadrados;

12° Banhar a palha italiana no cacau em pó e servir.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:



84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:



@lafnatal