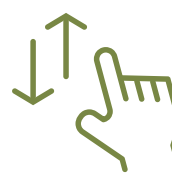
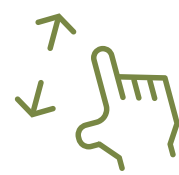


Uver bem

O maior canal de saúde do RN

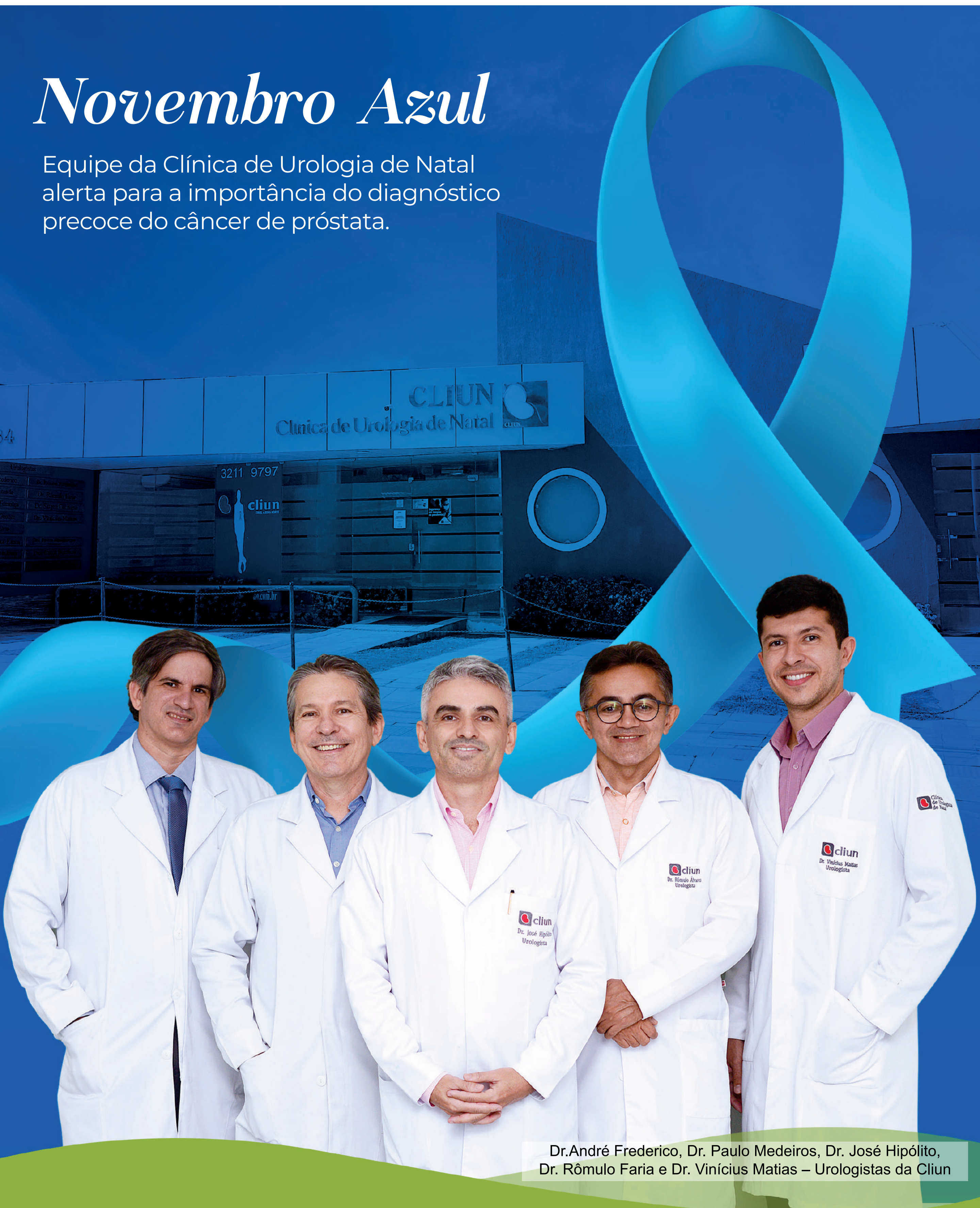
Ano 14 - Edição 19, Novembro 2021

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



Novembro Azul

Equipe da Clínica de Urologia de Natal alerta para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.



Dr. André Frederico, Dr. Paulo Medeiros, Dr. José Hipólito, Dr. Rômulo Faria e Dr. Vinícius Matias – Urologistas da Cliun

FONOAUDIOLOGIA

3 fatores que atrapalham o desenvolvimento da linguagem infantil

FISIOTERAPIA

Você sabe o que é ombro congelado?

MICROPIGMENTAÇÃO

Conheça o trabalho de reconstrução areolar

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

*Preço válido para uma (01) pessoa, na faixa etária de 0 a 18 anos, no produto ESSENCIAL FLEX II ESTADUAL EMP C-E PORTE II, registro ANS 488.675/71-5, para empresas de 30 até 99 vidas, com coparticipação e acomodação em enfermaria. Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/10/2021. **Regras e condições da carência zero vide RC VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO.

Desejo Atendido Unimed Natal



PLANOS PARA TODOS
os tamanhos
de Empresa

a partir de

R\$ 82,41*

CLIQUE
AQUI E
SAIBA MAIS



LIGUE 3220.6200

Uver
bem

A saúde do homem

Para as mulheres a consulta anual com a ginecologista é natural e poucas abrem mão desse cuidado. Já entre os homens, a história é diferente. Muitos deles só vão ao médico quando tem alguma queixa que está impactando diretamente na sua qualidade de vida.

São poucos aqueles que realizam o check up anual para monitorar sua saúde e se prevenir de eventuais intercorrências, o que pode trazer consequências nada agradáveis.

O Novembro Azul chegou e com ele o alerta dos especialistas para que os homens procurem seus médicos e façam os exames para diagnosticar o câncer de próstata. Esse é o tumor mais recorrente nos representantes do sexo masculino e chega a ser responsável por 16 mil mortes por ano no Brasil. Com o diagnóstico precoce, as chances de cura superam os 90%, isso sem falar no tratamento, que nos tumores mais avançados podem deixar sequelas como incontinência urinária ou impotência sexual.

Nossa reportagem de capa traz orientações dos especialistas da Clínica de Urologia de Natal, a Cliun, com muitas informações sobre prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer de próstata.

Nessa edição falamos também sobre a micropigmentação com a reconstrução da aréola, que devolve a autoestima para mulheres mastectomizadas.

Como anda o desenvolvimento da linguagem do seu filho? A fonoaudióloga Amanda Magalhães listou comportamentos que atrapalham esse processo.

Você vai conferir também orientações sobre prevenção da osteoporose e vai saber mais sobre a capsulite adesiva, um quadro clínico caracterizado pela dor e rigidez da articulação do ombro.

Boa leitura e um conselho para os homens: Se cuidem!



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente

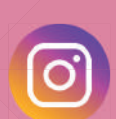


Avance
ou retorne

**Clique em cima do anúncio
e veja mais!**



Uma clínica completa para sua saúde

 @clinicagerlanecristina

 (84) 99959-0762

Reabilitação Cardiopulmonar

Cardiologista

Exercício Terapêutico

Fisioterapia

Hidroterapia

Nutrição

Hidroginástica

Psicologia

Pilates

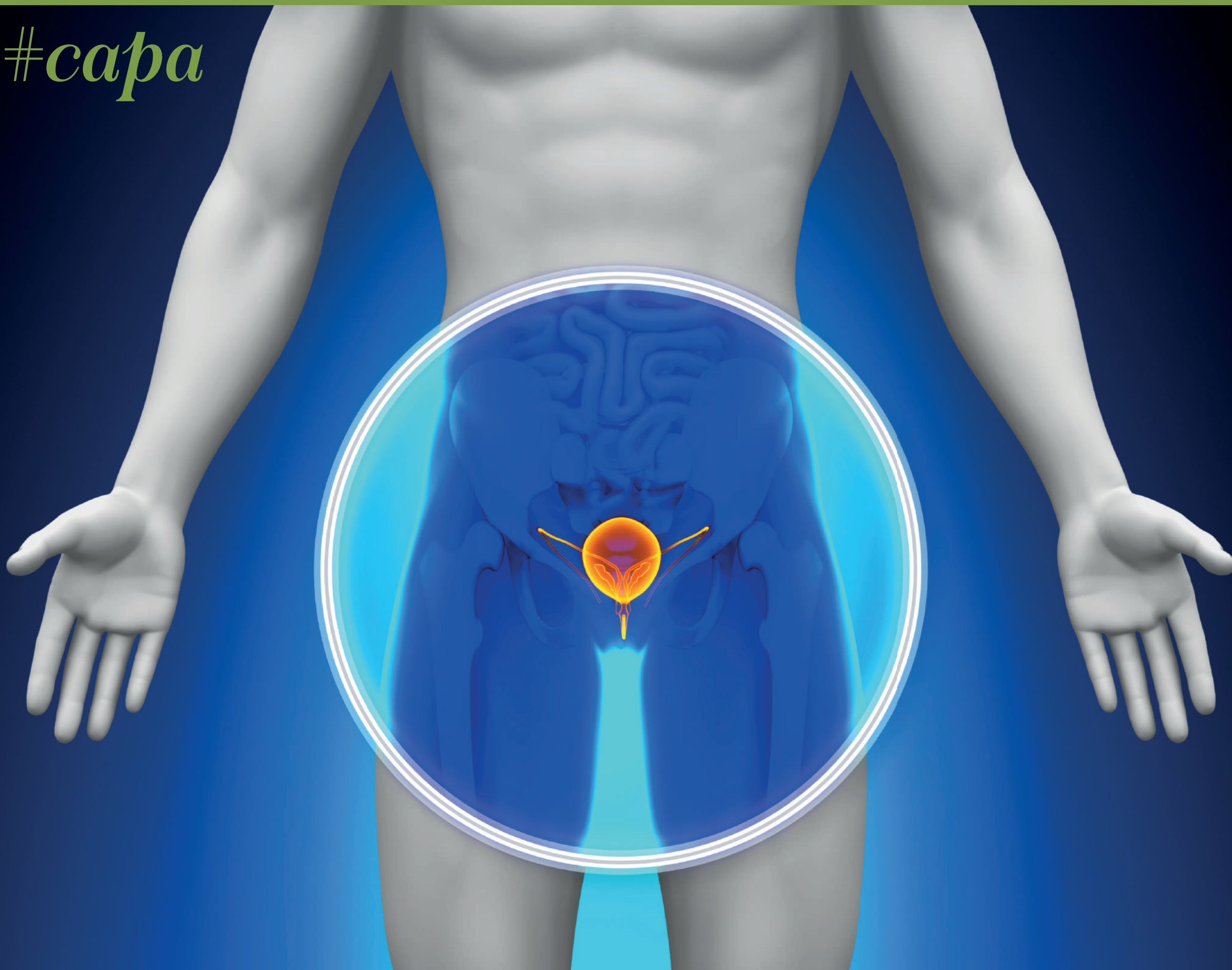
RDM



Gerlane Cristina
FISIOTERAPIA E SAÚDE

**Uver
bem**

#capa



Seja homem. Se cuide.

Se você já passou dos 45 anos é hora de incluir os exames de rastreio do câncer de próstata na sua rotina.

O Novembro Azul chega com um objetivo: conscientizar a população masculina da necessidade de cuidar do seu corpo e também da mente. Ser homem é praticar exercícios, ter uma alimentação equilibrada, parar de fumar, praticar sexo seguro, cuidar da saúde mental e, também, fazer o exame da próstata.

Anualmente o Brasil registra cerca de 16 mil mortes causadas pelo Câncer de Próstata.

O novembro azul é o mês de prevenção dessa doença. A VB Digital esteve na Clínica de Urologia de Natal, conversando com o médico urologista Dr. Rômulo Faria sobre a prevenção e tratamento.

Siga as orientações dadas aqui nessa reportagem e garanta uma vida mais longa e saudável.

Qual a função da próstata?

A próstata é uma glândula relacionada ao sistema reprodutor masculino.

Com o avanço da idade, ela cresce e pode gerar alterações urinárias e o surgimento do câncer nesse órgão.

Qual a importância do câncer de próstata para a saúde do homem?

O câncer da próstata é responsável por 66 mil novos diagnósticos por ano no Brasil, sendo o tumor mais importante para o gênero masculino.

Quais são os principais fatores de risco?

O fator de risco mais importante é a idade.

Homens entre 50 e 70 anos, é o grupo mais importante a ser investigado, ou passar por processo de prevenção. Também conta o fator genético, pessoas com parentes de primeiro grau com a doença, necessitam iniciar a prevenção aos 45 anos. E também fatores ambientais como fumo, bebida alcoólica, obesidade e falta de atividade física.



NOVEMBRO AZUL

O movimento Novembro Azul teve origem em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina. Este ano a grande preocupação da campanha está relacionada ao período da pandemia, onde um grande número de homens deixou de

Quais os sintomas da doença?

O câncer de próstata em fases iniciais, não apresenta sintomas, por isso a importância de visitar o médico urologista, numa postura preventiva, pois quando ele passa a dar sintomas como dificuldade pra urinar, sangue na urina, entre outros, já se encontra numa forma avançada da doença.

Como é feito o diagnóstico deste tipo de câncer?

O diagnóstico é feito através da consulta com o urologista, onde são feitos exames laboratoriais, com o PSA, o toque retal e também exames mais sofisticados caso seja necessário.

Como é feito o tratamento?

O tratamento hoje é feito de forma muito individualizada. Vai desde a vigilância ativa em que apenas acompanhamos o paciente. Também pode incluir cirurgia, radioterapia e tratamentos hormonais ou quimioterápicos na doença avançada.

Quais os efeitos adversos do tratamento do câncer de próstata?

Os efeitos adversos vão depender da fase da doença o paciente se encontra no momento do diagnóstico. Tumores iniciais podem ser tratados com menor agressividade e dessa forma, transtornos como incontinência urinária e disfunção erétil terão uma incidência minimizada.

fazer a visita periódica ao seu urologista e dessa forma, um grande número de casos de câncer de próstata deixou de ser diagnosticado.

Os especialistas alertam para que todos retornem aos seus médicos para colocar em dia a prevenção da doença e a manutenção da saúde do homem de modo geral.



CLINICA DE UROLOGIA DE NATAL

Fundada em 2001, a Clínica de Urologia de Natal atua há mais de duas décadas no tratamento urológico de homens e mulheres, prezando sempre pela utilização das mais modernas técnicas médicas e pela construção de relação humanizada entre médicos e paciente.

A Cliun conta, atualmente, com o corpo clínico composto por 15 urologistas especializados no diagnóstico de doenças como: cálculo urinário, cistos renais, cânceres do trato urinário (próstata, bexiga, rins e pênis), infecções urinárias, disfunções sexuais, doenças sexualmente transmissíveis, entre outras.

Equipe de Urologistas da Cliun



Dr. André Frederico



Dr. Cipriano da Cruz Formiga



Dr. Renato Fernandes



Dr. Paulo José de Medeiros



Dr. Paolo Negreli



Dr. Gustavo Gentile



Dra. Maria Emília Farias



Dr. José Hipólito Dantas



Dr. Rômulo Faria



Dr. Sátyro Gil Neto



Dr. Maryo Kempes



Dr. Vinícius Matias



Dr. Bruno Miranda

Sócios Cliun:

Dr. André Frederico CRM 4767
Dr. Bruno Miranda CRM 5853
Dr. Carlos Eduardo CRM 4772
Dr. Cipriano da Cruz Formiga CRM 4432
Dr. Gustavo Gentile CRM 4601
Dr. José Hipólito Dantas CRM 3805

Dra. Maria Emília Farias CRM 5169
Dr. Maryo Kempe CRM 5070
Dr. Paolo Negreli CRM 5742
Dr. Paulo José de Medeiros CRM 2876
Dr. Pedro Bezerra Nobrega CRM 8933
Dr. Renato Fernandes CRM 2151

Dr. Rômulo Faria CRM 4269
Dr. Sátyro Neto CRM 5474
Dr. Vinícius Matias CRM 2151

Entre os serviços disponibilizados pela unidade estão as consultas médicas em urologia, mastologia, geriatria, além de psicologia e fisioterapia especializadas em distúrbios sexuais e urinários. Realiza também exames como urofluxometria e urodinâmica, além de procedimentos cirúrgicos ambulatoriais como cauterização de condilomas, postectomia (cirurgia de fimose), vasectomia e cateterismo vesical.

Os profissionais da Clínica ainda oferecem serviços de cirurgias com o uso de técnicas minimamente invasivas como a laparoscopia e os procedimentos endoscópicos, que são realizados com o auxílio de laser. Métodos que costumam apresentar menos agressão ao organismo do paciente, proporcionando uma recuperação mais ágil e confortável.

A equipe também realiza transplante renal e cirurgias para tratamento da infertilidade masculina.

Além da urologia, a equipe da Cliun também conta com profissionais de outras especialidades como psicologia, mastologia, geriatria e fisioterapia.

Com infraestrutura ampla e funcional, a Cliun está em sintonia com os tratamentos mais modernos e faz uso de equipamentos de alta tecnologia para melhor servir o paciente.



Dra. Ilana Benfica
PSICÓLOGA



Dra. Betina Albuquerque
MASTOLOGISTA



Dra. Natália Barbosa
FISIOTERAPEUTA



Dr. Alessandro da Silva
GERIATRA



Dr. Edson Jovino

Um dos fundadores da clinica em 2001 , médico urologista e Professor da UFRN.

Falecido em 19/10/2020.

Deixamos aqui o registro da nossa eterna homenagem e gratidão a um dos fundadores da Clínica de Urologia de Natal. Pessoa íntegra, competente e uma alma generosa.

CLIUN - Clinica de Urologia de Natal



Rua Vereador João Alves Filho, nº 784 – Tirol



(84) 3 211-9797



Clinica de Urologia de Natal



cliunnatal



www.cliun.com.br

Também possui filial na Zona Norte.

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!**

ESTÉTICA



GISELE QUINDERE
MICROPIGMENTAÇÃO
@gqmicroestetica

GASTROENTEROLOGIA



DRA TATIANY NAVES
@tatiannynaves

GASTROENTEROLOGIA



DRA FERNANDA GONDIM
COLOPROCTOLOGISTA
@dra.fernandagondim

FISIOTERAPIA



ROGÉLIA ARAÚJO
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA
@drarogeliaaraujo

PILATES



VIVARE PILATES
@vivarepilatesnatal

FONOAUDIOLOGIA



AMANDA MAGALHÃES
FONOAUDIÓLOGA
@amandamagalhaesfono

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

ORTOPEDIA



CLÍNICA DA MÃO
@clinicadamaonatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

PSQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosailly

UROLOGIA



CLIUN
@cliunnatal

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

CLÍNICA



ICCP
Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço
@iccp.rn

FISIOTERAPIA



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

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

Micropigmentação com reconstrução areolar

Há mais de dez anos trabalhando com pacientes oncológicos, proporcionamos acessibilidade e ressignificação junto às mulheres mastectomizadas que passaram por tratamento de câncer.

Com a restituição do símbolo feminino, a mama, a autoestima e a valorização da autoimagem, alia a mulher ao seu empoderamento.

A reconstrução areolar vai muito além da estética, pois ela ressignifica, fazendo a mulher se sentir inteira, na afirmação de vencer uma luta pelo câncer.

Oferecemos uma técnica inovadora de reconstrução: indolor, rápida cicatrização, segura e que traz resultado ultrarrealista, com o objetivo de entregar um resultado natural e a reconstrução completa da mama.

O pigmento utilizado é escolhido de acordo com o tom de pele da paciente. É feito um mapeamento para mensuração do tamanho da aréola e mamilo para harmonização de simetrias.

Agende sua avaliação e tire suas dúvidas.



Gisele Quindere | Enfermeira com especialidade em oncologia

Clínica São Marcos

 (84) 3133-0404

 (84) 9 9622-6078

 @gqmicroestetica

 www.gqmicroestetica.com.br

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Home care

Atendimento humanizado, com maior proximidade entre o paciente e sua família, na tranquilidade e conforto da sua casa.

- ✓ Médico;
- ✓ Fisioterapeuta;
- ✓ Fonoaudiólogo;
- ✓ Nutricionista;
- ✓ Enfermeira;
- ✓ Dentista;
- ✓ Terapeuta ocupacional;
- ✓ Técnico em enfermagem;
- ✓ Cuidador de pessoas.

 (84) 99800-1117 (Tatiana) |  (84) 99435-6765 (Thalita)

 lifefamily_@outlook.com  lifefamilynatal

Uver
bem



3 Comportamentos que atrapalham o desenvolvimento da linguagem infantil

1. Excesso de telas: o uso em excesso de celulares, tablets, TV e computadores pode interferir de forma negativa no desenvolvimento da criança. Antes dos 2 anos de idade, o uso de telas não é indicado, após os 2 anos, a família deve controlar o tempo de permanência diante desses aparelhos. É importante que a criança vivencie outras atividades que possibilitem o desenvolvimento da linguagem oral, como brincadeiras, histórias e músicas cantadas com alguém (que não seja virtual), por exemplo.

2. Falar demais e não dar espaço para a criança: a comunicação se desenvolve através da interação e do diálogo. É importante que a criança aprenda que há momentos para ouvir e para falar. Ela precisa ter necessidade e oportunidade para se expressar.

3. Forçar o aprendizado de letras e números antes mesmo da fala: por mais absurdo que pareça, há sim crianças que são estimuladas a apontar para letras, números e cores antes mesmo de desenvolverem a fala. Esta é uma forma equivocada de estimulação e pode acarretar prejuízos no desenvolvimento.

Diante dos casos de atraso na fala, procure um fonoaudiólogo com especialização em linguagem para lhe orientar.



Amanda Magalhães | Fonoaudióloga



(84) 9 9603 6943



@amandamagalhaesfono



fono.amanda@yahoo.com.br



www.fonoamanda.com

Capsulite Adesiva X Ombro congelado

O que você precisa saber

A Capsulite Adesiva (CA) é um quadro clínico caracterizado por dor e rigidez da articulação do ombro, que inicia com um quadro de inflamação local, trazendo dor tanto em repouso quanto em movimento. Uma queixa bem presente é a impossibilidade de dormir do lado afetado.

Ao longo das semanas, aparece o “congelamento do ombro”, que é a restrição dos movimentos do ombro, como abrir ou levantar os braços, dificultando tarefas como vestir uma roupa, pentear o cabelo, pegar objetos do alto. Nessa fase, a dor aparece mais no final do movimento e durante a noite.

Apesar de ser bastante conhecida por deixar o “ombro congelado”, ou seja, limitar os movimentos do ombro, esse termo não se restringe somente a CA, podendo também acontecer em outras patologias do ombro, como a bursite e tendinite, que também pode apresentar perdas de movimentos.

Os estudos mostram que a CA está presente em 2 a 5,3% da população, sendo cerca de 70% dessa prevalência em mulheres. Mulheres que trabalham sentadas, sedentárias, com alto nível de estresse e com mais de 40 anos, têm mais chances de desenvolver a CA. Além desses fatores, a presença de diabetes e disfunções tireoidianas aumentam em 40% a chance de desenvolver CA ao longo da vida.





A literatura recomenda a fisioterapia para o tratamento conservador da CA. O tratamento fisioterapêutico no primeiro momento é baseado em técnicas de mobilizações manuais, exercício específico gradual e exercícios domiciliares orientados, além da educação sobre o problema. O importante no tratamento é respeitar os níveis de irritabilidade, dividido em alta, moderada e baixa, importante para não correr o risco de aumentar a inflamação e dor. O objetivo final é o alívio da dor e a restauração dos movimentos perdidos.



Dra. Rogélia Araújo

CREFITO 197069



**Fisioterapia Especializada
e Individualizada**

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2404

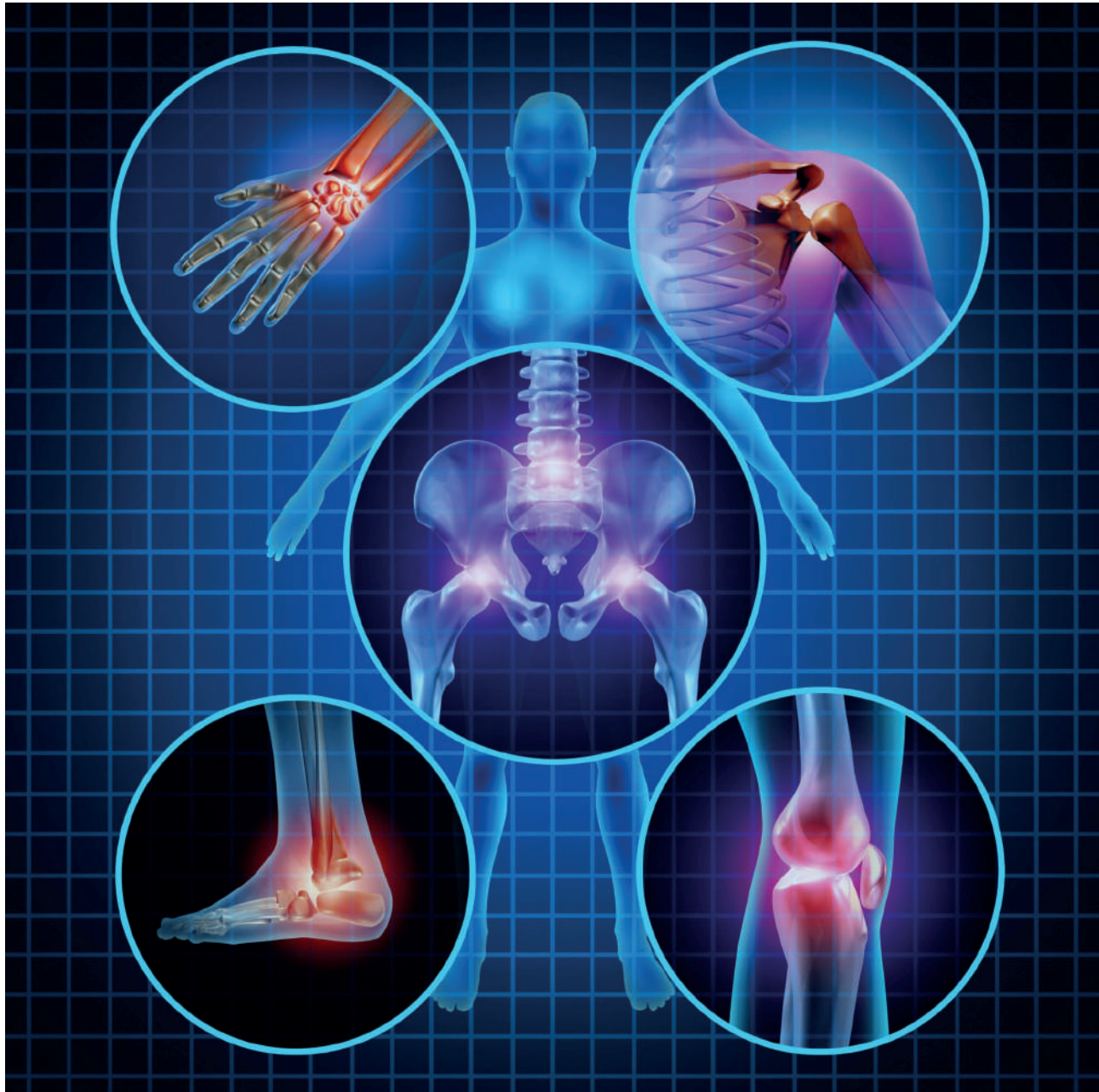


@drarogeliaaraujo



(84) 9 8893-9331





Osteoporose

Cuidados preventivos incluem dieta saudável, exposição ao sol e atividades físicas

Embora seja silenciosa e, muitas vezes, seu surgimento não vem acompanhado de sintomas ou dor, a osteoporose é progressiva e pode trazer diversos prejuízos à massa óssea. Além disso, a doença já atinge pelo menos 20 milhões de brasileiros, conforme dados da Fundação Internacional da Osteoporose, publicados em 2020.

Segundo o ortopedista e traumatologista, especialista em ombro, cotovelo e osteoporose, Dr. Renato Nieves Barreira, a osteoporose é uma condição osteometabólica, que causa perda da massa óssea e que faz com que os ossos fiquem mais porosos, finos, frágeis e suscetíveis a fraturas.

“Essa é uma doença muitas vezes silenciosa, o que dificulta o diagnóstico e, geralmente, só é feito após uma fratura ou complicação ortopédica no paciente. É importante reforçar que ela pode atingir diversas partes do corpo, tais como: coluna, punho, braço e fêmur, sendo que este último membro citado é considerado bastante perigoso, pois pode trazer riscos à vida”, destacou o Dr. Renato.

Embora a osteoporose esteja mais presente na população acima dos 50 anos, é imprescindível que as medidas de prevenção sejam realizadas durante a vida toda, não apenas em determinada faixa etária. “O ideal é ter uma rotina de exposição solar em horários recomendados e de forma moderada, e, claro, manter uma dieta equilibrada com ingestão de alimentos ricos em cálcio”, afirmou o especialista.

Além disso, o Dr. Renato reforça que a prática de atividades físicas também é indispensável. “Todos os cuidados devem ser feitos de forma rigorosa e com a prática de exercícios não é diferente, por isso, é importante incluir na rotina alguns minutos para serem dedicados aos esportes, mesmo que de leve intensidade, como caminhadas. Ainda, é preciso ter cuidado com o tabagismo e a ingestão de bebidas alcoólicas, e, claro, ter um acompanhamento médico regular para saber se está tudo certo com a saúde”, finaliza o ortopedista.



Dr. Renato Nieves Barreira é médico Ortopedista e Traumatologista, especialista em ombro, cotovelo e osteoporose na Clínica Prime Regen e Membro da Sociedade Brasileira de Ombro e Cotovelo.



@clinica_primeregen



@clinicaprimeregen

Nunca foi sorte, sempre foi Deus

Em novembro de 2017 o meu marido sentiu um carocinho na minha mama direita e me pediu pra procurar minha ginecologista. Eu tinha ido a ela há mais ou menos 1 semana, e estava inclusive com a solicitação na bolsa para fazer ultrassom e mamografia.

Sem nunca passar pela minha cabeça que poderia ser algo sério, ainda demorei alguns dias até realizar os exames, e o resultado, ainda obtive no mesmo dia do exame. Com o resultado em mãos mostrei ao meu esposo, que é médico, que falou com um amigo mastologista para me atender e dar uma olhada nos exames. Foi nessa consulta que ao examinar os resultados da ultra e mamografia começamos a ficar preocupados e logo o mastologista solicitou uma punção e biópsia. Até o resultado da biópsia sair eu tentava me manter tranquila, mas notava meu esposo um pouco nervoso. Por ser médico e ter muitos amigos da área, pude me considerar “sortuda” por tudo estar acontecendo tão rápido e em menos de 15 dias, com o diagnóstico na mão e após muitos, mas muitos exames, pude iniciar meu tratamento.

Na verdade o que eu achava que era sorte, era a mão de Deus, sem dúvida, porque foram muitos os anjos que surgiram na minha vida a partir daí.

E o que eu pensei ao ter o diagnóstico positivo na mão? “Graças a Deus foi comigo. Só podia ser comigo”. Foi isso que pensei ao lembrar dos meus 3 filhos. E a partir daí, segui numa rotina de exames, médicos e 5 meses de

quimioterapia, sempre agradecendo por não ter sido em nenhum dos meus filhos, agradecendo porque o meu cabelo estava indo embora junto com a doença, agradecendo por passar alguns meses sem precisar fazer depilação, agradecendo por continuar a fazer atividade física até em dias de quimioterapia, agradecendo por eu ter acesso ao remédio, agradecendo por estar viva! Sempre agradecendo!

Bom, a primeira etapa do tratamento estava no fim, e logo, logo chegou a hora da cirurgia de quadrantectomia da mama direita. E com a graça de Deus foi um sucesso! Cirurgia feita por mais dois anjos da guarda que Deus colocou em minha vida. Após a cicatrização completa da cirurgia vieram mais exames pra planejarmos a última etapa do meu tratamento: foram 18 sessões de radioterapia onde eu acordava às 4:40 da manhã pra ir pra LIGA CONTRA O CÂNCER aguardar a minha



vez que estava marcada no horário das 05:15h . Tão cedo do dia e eu já estava lá, à espera de mais uma sessão de radioterapia, de mais um dia de vitória.

O tratamento acabou, e agora é ficar alerta para os próximos 5 anos em acompanhamento fazendo exames de rotina a cada período determinado pela minha oncologista.

Hoje, depois de tudo isso vocês podem me perguntar se algo mudou na minha vida. SIM! TUDO MUDOU! Não só na minha vida, mas na vida dos meus mais próximos e com certeza na vida de muitos que me acompanharam e me apoiaram durante a luta contra o câncer de mama.

Coisas simples surgiram em minha vida. Durante o tratamento fui apresentada à natureza de uma forma que parece até que eu vivia em outro mundo, porque não enxergava as árvores, flores, pássaros, as estrelas e o nascer e pôr do sol. E como hoje sou boba por tudo isso! Como os valores mudam! Como a família se torna importante! Como o amor prevalece! Como a gente tem a certeza que a vida é curta, e como viver é um presente de Deus!

Hoje eu sei que tudo que acontece na nossa vida tem um propósito, e como Deus é tão maravilhoso em nos dar uma oportunidade de senti-LO presente em nossa vida!

Durante o tratamento tive dias bons e dias ruins, mas nunca dias tristes. Eram sempre dias de agradecer.

Primeiramente a Deus, depois ao meu esposo Lucien Dantas, aos meus filhos Larissa, Manuela e Lucien Filho, à minha mãe, e a todos da minha família e também amigos que tanto rezaram por mim e estiveram ao meu lado. E como tiveram também pessoas que não conhecia que vieram falar comigo e me dar uma força!

Enfim, estou aqui pra falar a todos que o câncer tem cura, e não apenas uma sentença de morte como muitos pensam.

Se cuidem! Façam seus exames de rotina,

tenham uma alimentação saudável, façam atividade física e evitem o estresse. Vivam o hoje com responsabilidade, e não esqueçam que falar coisas boas, fazer coisas boas e pensar coisas boas nos faz um bem danado!!

É tão fácil ser feliz! É tão fácil viver feliz! A felicidade está dentro de cada um de nós.

Muito obrigada, e que Deus nos abençoe.



SIMONE ALBUQUERQUE
EMPRESÁRIA



@simonealbuquerque



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico_rn

MESMO DIANTE DA PANDEMIA, A AMICO NÃO PAROU.

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.
Doe para a instituição que acolhe e trata
crianças com problemas cardiopatas.

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

CEF: Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

CNPJ: 07.940.906/0001-35



amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Uver
bem