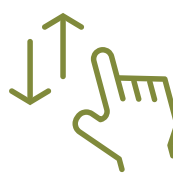
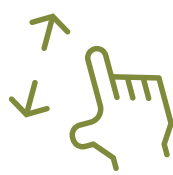


Uver
bem

O maior canal de saúde do RN

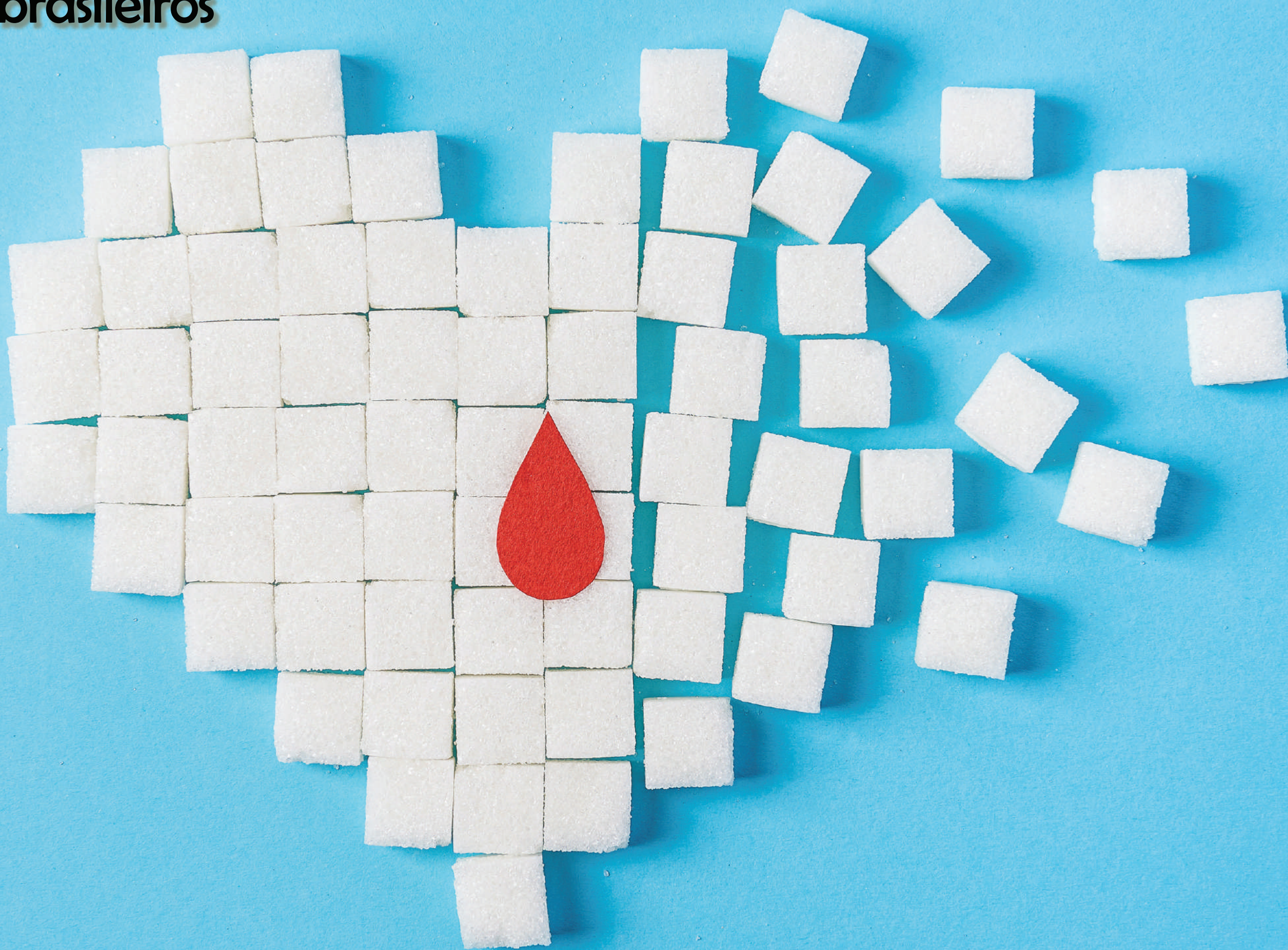
Ano 13 - Edição 62 - Novembro - 2020

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



DIABETES: MITOS E VERDADES

Tire suas dúvidas sobre a
doença que atinge 16 milhões
de brasileiros



PSICOLOGIA

Relacionamento
amoroso em pauta

UROLOGIA

Saiba como prevenir o
câncer de próstata

EMOÇÕES X DOENÇAS

Conheça o
gerenciamento
BioEmocional

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Ser potiguar de carteirinha é contar com mais de 40 anos de credibilidade.

100% POTIGUAR. 100% NO RN.

ANS - nº 335559-2
armação



CLIQUE AQUI
Seja Unimed Natal



 @unimednatal
unimednatal.com.br

Uver
bem

#editorial

F inal de ano chegando e a nossa edição de novembro traz um tema super importante na capa: diabetes. Ela é uma doença silenciosa que mata milhões de pessoas por ano no Brasil e no mundo.

O Novembro Azul também alerta para a prevenção do câncer de próstata. A equipe da Uros trouxe orientações importantes sobre diagnóstico precoce, tratamento e cura da doença. Alguns homens ainda evitam a visita ao médico por puro preconceito.

Além disso, a Dra.Taísa Macedo, endocrinologista pediatra, fala como prevenir as doenças do coração desde a infância.

A psicóloga Karina Machado traz uma reflexão sobre relacionamento amoroso e o que está causando tantos desencontros. Falamos também da relação das doenças com as emoções com o médico Dr. Carlos Veiga.

E não perca uma história de muita emoção e superação na seção Eu Aprendi a Viver Bem.

Boa leitura!

Equipe Viver Bem

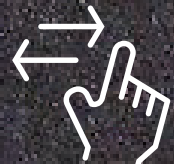
INFÂNCIA SAÚDE MEDO
DESENCONTROS DIABETES
NOVEMBRO HOMENS
emoções CORAÇÃO PROSTATA
SUPERAÇÃO PRECONCEITO
RELACIONAMENTO



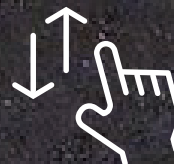
Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



MORA EM CONDOMÍNIO? SEJA ENCANADO.

Quem é desencanado, vive reclamando quando o gás acaba. Mas quem tem o **gás encanado da Potigás**, vive tranquilo e tem mais **economia, comodidade e segurança** para cozinhar, tomar banho quente e até ligar a churrasqueira. Por isso, se você mora em condomínio, seja nosso cliente. Seja encanado.

84 **3204.8500**



**É gás
que não
acaba
mais**

Viver
bem

#capa



DIABETES, um inimigo silencioso

No dia 14 de novembro comemoramos o Dia Mundial do Diabetes, data criada em 1991 pela International Diabetes Foundation (IDF) em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) para conscientizar a população sobre a doença. O diabetes é uma doença metabólica crônica que, segundo dados da OMS, atinge 16 milhões de brasileiros e cuja taxa de incidência cresceu 61,8% mundialmente nos últimos dez anos.

A doença é silenciosa e, apesar de comprometer a saúde de vários órgãos, ainda é cercada de muitas dúvidas.

Pensando nisso, a Viver Bem em Revista foi em busca de informações com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) para saber o que é mito e o que é verdade sobre a doença.



Diabetes não é uma doença tão séria.

A verdade é que se você controlar o diabetes adequadamente, você pode prevenir ou adiar as complicações. De acordo com uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, as condições associadas ao diabetes causam mais mortes do que o câncer de mama e a Aids, juntas. Duas em cada três pessoas com diabetes morrem em função de problemas cardiovasculares ou derrame.

Se você está acima do peso ou obeso, um dia vai desenvolver Diabetes Tipo 2.

Estar acima do peso é, sim, um fator de risco para Diabetes Tipo 2, mas há outros, como a história familiar e a idade. Muitas pessoas acham que o sobrepeso é o único fator. Mas atenção: muitas pessoas magras ou com peso normal têm diabetes e muitas pessoas com sobrepeso nunca desenvolvem a doença.

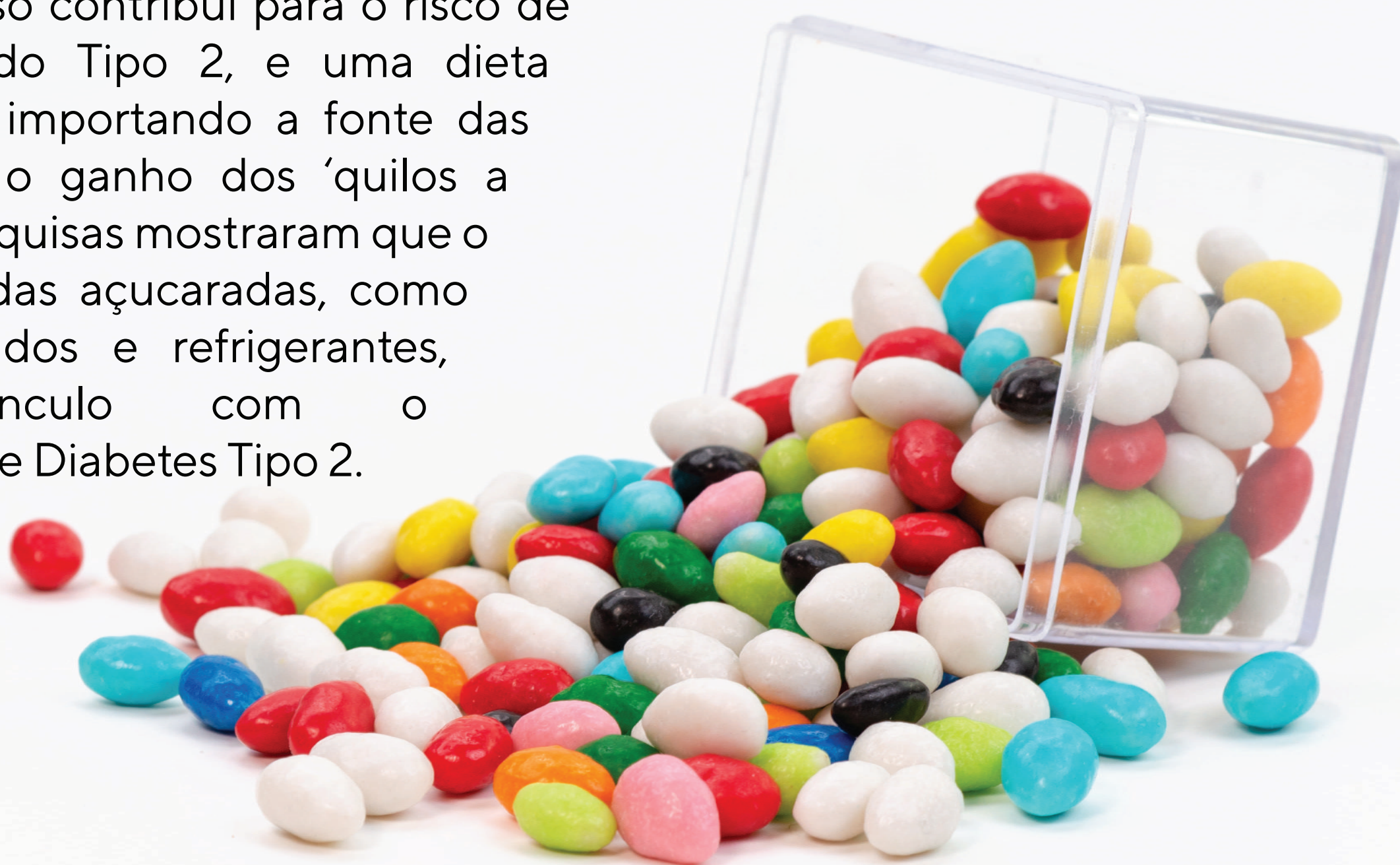
É muito fácil saber se você tem diabetes, os sinais são claros.

O diabetes não tem sintomas claros. Algumas pessoas com pré-diabetes, por exemplo, podem apresentar sinais mais aparentes do que uma pessoa com diabetes. As complicações também não são iguais para todas as pessoas. É importante realizar exames de rotina, saber quais são os fatores de risco e buscar o diagnóstico.

Comer muito açúcar causa diabetes.

A resposta não é tão simples. Diabetes Tipo 1 é causada por fatores genéticos e outras causas ainda desconhecidas. Diabetes Tipo 2 é causada por fatores genéticos e estilo de vida.

Estar acima do peso contribui para o risco de desenvolvimento do Tipo 2, e uma dieta hipercalórica, não importando a fonte das calorias, favorece o ganho dos 'quilos a mais'. Algumas pesquisas mostraram que o consumo de bebidas açucaradas, como sucos industrializados e refrigerantes, pode ter vínculo com o desenvolvimento de Diabetes Tipo 2.



Uma das medidas para prevenir Diabetes Tipo 2 é reduzir o consumo de bebidas açucaradas, como refrigerantes, bebidas com suco de frutas, sucos e chás industrializados e bebidas energéticas, por exemplo.

Em uma garrafinha de 600 ml de refrigerante, há entre 60 e 70g de açúcar. Isso equivale a 13 pacotinhos de açúcar desses que a gente vê nas mesas de restaurante ou a um terço de um corpo de 200 ml. É muito açúcar.

Pessoas com diabetes devem comer alimentos especiais para diabéticos.

Uma refeição saudável significa, geralmente, a mesma coisa para uma pessoa com diabetes e uma pessoa sem diabetes. Com pouca gordura, principalmente saturada e trans; moderada em sal e açúcar; privilegiando cereais integrais, vegetais e frutas. Comida 'dietética' quase sempre não oferece benefícios extras. Alguns desses produtos ainda contribuem para aumentar os níveis de glicose, geralmente são mais caros e podem até ter efeito laxante. A alimentação saudável é aquela indicada pela equipe multidisciplinar, formada por médicos, nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, cardiologistas, podólogos e enfermeiros.

Pessoas com diabetes não podem comer doces ou chocolate.

Doces e chocolates podem ser consumidos por pessoas com diabetes se estiverem dentro de um planejamento alimentar combinado com exercícios físicos. Há algum tempo, eles deixaram de ser proibidos. O 'pulo do gato' em relação aos doces e chocolates é que eles devem ser consumidos em pequenas porções e em ocasiões especiais, ou seja, nesses dias você poderá focar as refeições em opções mais saudáveis, permitindo a ingestão de doces. Outra dica importante é evitar pular refeições.

Diabetes pode ser transmitido de uma pessoa para outra.

Não. Diabetes não é contagiosa. As causas são genéticas e, no caso do Tipo 2, associadas ao estilo de vida.

Pessoas com diabetes estão mais propensas a ter gripes e outras doenças.

Não. Não há comprovação de que você estará mais sujeito a gripes e resfriados, mas é importante se prevenir. Pessoas com diabetes são aconselhadas a tomar vacinas contra a gripe porque a virose pode tornar o diabetes mais difícil de controlar e também porque, nesse grupo, a gripe pode evoluir mais frequentemente para complicações sérias.



Se você tem Diabetes Tipo 2 e é comunicado pelo médico que deverá começar a tomar insulina, isso significa que você falhou no controle.

Para a maioria das pessoas, o Diabetes Tipo 2 é uma doença progressiva. Assim que diagnosticadas, muitas pessoas conseguem manter seu nível de glicose normal apenas com o uso de medicamentos orais, planejamento alimentar e atividade física. Ao longo do tempo, no entanto, o organismo produz cada vez menos insulina. A medicação pode não ser suficiente para controlar a taxa de glicemia. Usar insulina para controlar a glicose é uma coisa boa, não ruim.

Frutas são ‘comida saudável’, então posso comer o quanto quiser.

Frutas são alimentos saudáveis. Elas contêm fibras, vitaminas e minerais. A segunda parte da frase, no entanto, tem como resposta: depende. Depende do tipo de fruta, das suas taxas de glicemia, das suas refeições e outros fatores. Por conter carboidratos, as frutas devem ser incluídas no planejamento alimentar e na contagem. Converse com sua equipe multidisciplinar sobre a quantidade, a frequência e os tipos de frutas aconselhados para você.

Pessoas com diabetes têm maior risco de infecção em relação ao COVID-19

Pessoas com diabetes não tem maior risco de infecção, mas sim de maior gravidade da COVID-19. As pessoas com diabetes que estão no grupo de maior risco para evoluir com as formas mais graves da doença são aquelas com longa história de diabetes, mau controle metabólico, presença de complicações, doenças concomitantes e especialmente idosos (maiores de 60 anos), independentemente do tipo de diabetes. O risco de complicações na pessoa com diabetes bem controlado é menor, tanto para diabetes tipo 1 quanto para tipo 2.



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
NOS PARCEIROS

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

FARMÁCIA



FORMULE
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
@FormuleFarmacia

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

SAÚDE



KORPAGE
@korpaga

MENTORIA



KÊNIA RAÍSSA
PERSONAL BRANDING
@keniaraissaoficial

SAÚDE



FISIOVITALIS
fisiovitalis.com.br

BEM-ESTAR



CASA SÉFORA
@casa.sefora

SAÚDE



ESPAÇO COM.VIVER
@espacocom.viver

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clinicasantabeatrizrn

GUIA
Viver bem
O maior canal de saúde do RN

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



Vamos falar de amor ?

Por que será que muitas vezes é tão difícil se manter em uma relação duradoura, seja um namoro ou casamento? Parece que hoje em dia vem faltando paciência para estar em uma relação, tipo assim: não me agrada, enche minha paciência, então, estou fora!

A independência feminina proporcionou muito essa autonomia nas relações. O contrário também é verdadeiro, relações amorosas com tanto sofrimento como uma verdadeira prisão porque um dos parceiros (comumente a mulher) não consegue se separar e vive em uma relação abusiva. Sabe-se o quanto a dependência emocional existe e trava as relações saudáveis.

Estamos vivendo assim: ou não aguentamos nada da parceria ou aguentamos tudo, dois polos que nos deixam em um mesmo lugar: vivendo infelizes em busca do sonho de uma relação perfeita!

Será que existe explicação para tamanha insatisfação? As relações humanas estão tão machucadas que chegamos a dizer o quanto o ser humano é difícil. Você já ouviu essa frase ou já a verbalizou?

Somos difíceis sim, quando não conseguimos nos enxergar e entender que o outro é

também uma projeção dos nossos desejos. Você sabia que um relacionamento amoroso ativa as nossas memórias emocionais mais intensas e antigas? Memórias vivenciadas no nosso seio familiar. É natural que levemos para a relação a forma que aprendemos. E aprendemos a nos relacionar através da observação e das vivências do nosso primeiro modelo de relacionamento – nossos pais! Você já parou para pensar como foi o seu?

Gostaria até de abrir um parênteses aqui: levamos tudo que aprendemos, inclusive e principalmente, o que nos faltou na relação parental, o que podemos nomear como sendo nossas feridas emocionais. A nossa reação, a medida que vamos construindo mais intimidade no relacionamento amoroso, será a tentativa de compensar exatamente isso ao exigirmos da nossa parceria essa correspondência.

Até aqui tudo bem, pois o problema não mora na compensação, essa é até uma atitude inteligente e de sobrevivência, mas o problema está na nossa inabilidade em nos relacionarmos e comunicarmos o que necessitamos do outro, apesar de fazermos

isso desde o princípio da vida. O que mostramos, enquanto nos relacionamos, é a nossa defesa que construímos ao longo de muitos anos para acalmar a velha ferida que sangra toda vez que é ativada a falta que já vivenciamos um dia e para não deixar que ninguém a maltrate mais.

O que machuca e faz os seus relacionamentos não darem certo e muitas vezes te deixam pensando que tem “o dedo podre”, é que você se defende muito mais do que mostra e solicita ao outro o que de fato precisa.

Se você entende suas necessidades emocionais (faltas), você não precisa se defender tanto e o outro poderá te ouvir mais.

Se conseguirmos transformar a memória ruim (da dor do que te faltou) em memória boa (de reparação) isso servirá como um grande ANTÍDOTO para a relação amorosa prazerosa e cheia de parceria. Você nunca mais usará o dito popular “tenho o dedo podre”!



Dra. Karina Machado | CRP 17/1135
Psicóloga e Presidente da Associação
de Terapia de Família do RN



@kacontigo



atf_rn





Os cuidados com o coração devem começar ainda na infância

As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte no mundo todo. Alguém já imaginou que a prevenção desse processo deve começar na infância? Pois é verdade!

O acúmulo de gordura nas artérias é um processo progressivo que já pode iniciar desde a vida intrauterina e progredir da infância até a vida adulta com a dislipidemia, que é o aumento de gorduras no sangue, acelerando assim a sua evolução.

Podemos dizer que a doença cardiovascular pode ser evitada com mudança de estilo de vida, por isso é tão importante corrigir o erro alimentar e definitivamente alterar a história natural da doença.

Os principais tipos de dislipidemias são o colesterol alto e o triglicérides alto e são identificados através do exame de sangue em jejum. Os valores aceitáveis para crianças são diferentes dos valores normais para adultos.

A investigação da dislipidemia nas crianças se realiza a partir da avaliação de antecedentes familiares de doença cardiovascular, dislipidemia, diabetes, obesidade, hipertensão e tabagismo.

A partir de 10 anos, deve ser realizada uma triagem universal, mesmo que não haja queixas ou antecedentes de doença cardíaca na família, pois muitos adultos desconhecem seus níveis de colesterol. Antes dessa idade, apenas se houver casos de infarto ou AVC em adultos na faixa etária entre 50-60 anos.

A identificação precoce da dislipidemia, associada à mudança no estilo de vida e ao tratamento medicamentoso pode atenuar o risco cardiovascular na vida adulta. Já existem medicamentos liberados para a faixa etária pediátrica e quando bem indicados impedem ou atenuam muitos problemas na vida adulta.



Dra. Taísa Macedo | Endocrinologista Pediatra
CRM 4518 , RQE 555



Clínica Ami Personali.



Praça Augusto Leite,
656 Tirol.



taisamac@hotmail.com



(84) 9 99241860



@taisamacedonatal



Câncer de Próstata

O diagnóstico precoce é a principal arma para a cura dessa doença

Novembro é o mês de prevenção ao câncer de próstata. A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda uma consulta anual ao urologista a partir dos 50 anos ou após os 45 para homens que apresentem fatores de risco para a doença.

Conversamos com os urologistas ngelo Campos, Francisco Lucena, Karla Avelino e André Siqueira, que fazem parte da equipe da UROS, sobre essa doença que só em 2020, terá mais de 65 mil novos casos no Brasil.

1- O que é a próstata e qual a sua função no organismo?

A próstata é uma glândula presente em todos os homens e localizada abaixo da bexiga e à frente do reto. A uretra masculina passa por dentro dessa glândula para poder levar a urina e o sêmen até o exterior. A função da próstata é produzir uma secreção componente do sêmen, responsável por nutrir e transportar os espermatozóides eliminados no ato sexual.

2 - Quais as principais doenças que acometem esse órgão?

As principais doenças prostáticas são as neoplasias (câncer de próstata), o crescimento benigno (hiperplasia prostática benigna) e as prostatites (infecções bacterianas agudas ou crônicas).

3 - Sobre o câncer de próstata, quais as estatísticas e em que faixa etária ele é mais prevalente?

A estimativa do INCA é que no ano de 2020 ocorram 65.840 novos casos de câncer de próstata no Brasil, com 15.576 novas mortes em decorrência da doença. A incidência do câncer de próstata aumenta com a idade, sendo mais importante sua detecção na faixa dos 50 aos 70 anos, visto que antes dessa faixa etária ele é raro e depois tende a ser menos agressivo (apesar de ser frequente). Cada caso deve ser avaliado de maneira individualizada pelo urologista.

4 - Como prevenir o câncer de próstata?

Não existem maneiras efetivas de prevenção do câncer de próstata. A melhor alternativa é o diagnóstico precoce. Entretanto, existe correlação entre um maior risco de desenvolvimento de câncer de próstata em pacientes com sobrepeso, consumo de álcool e tabaco, maior consumo de carnes vermelhas e gorduras de origem animal, menor ingestão de frutas, verduras, legumes, grãos e cereais. Antioxidantes, como vitaminas A, D, E e carotenos, assim como selênio, parecem desenvolver um papel protetor, diminuindo a incidência do câncer de próstata.

5 - Sobre o diagnóstico precoce, quais são os exames que devem ser realizados? A partir de que idade? Qual a frequência?

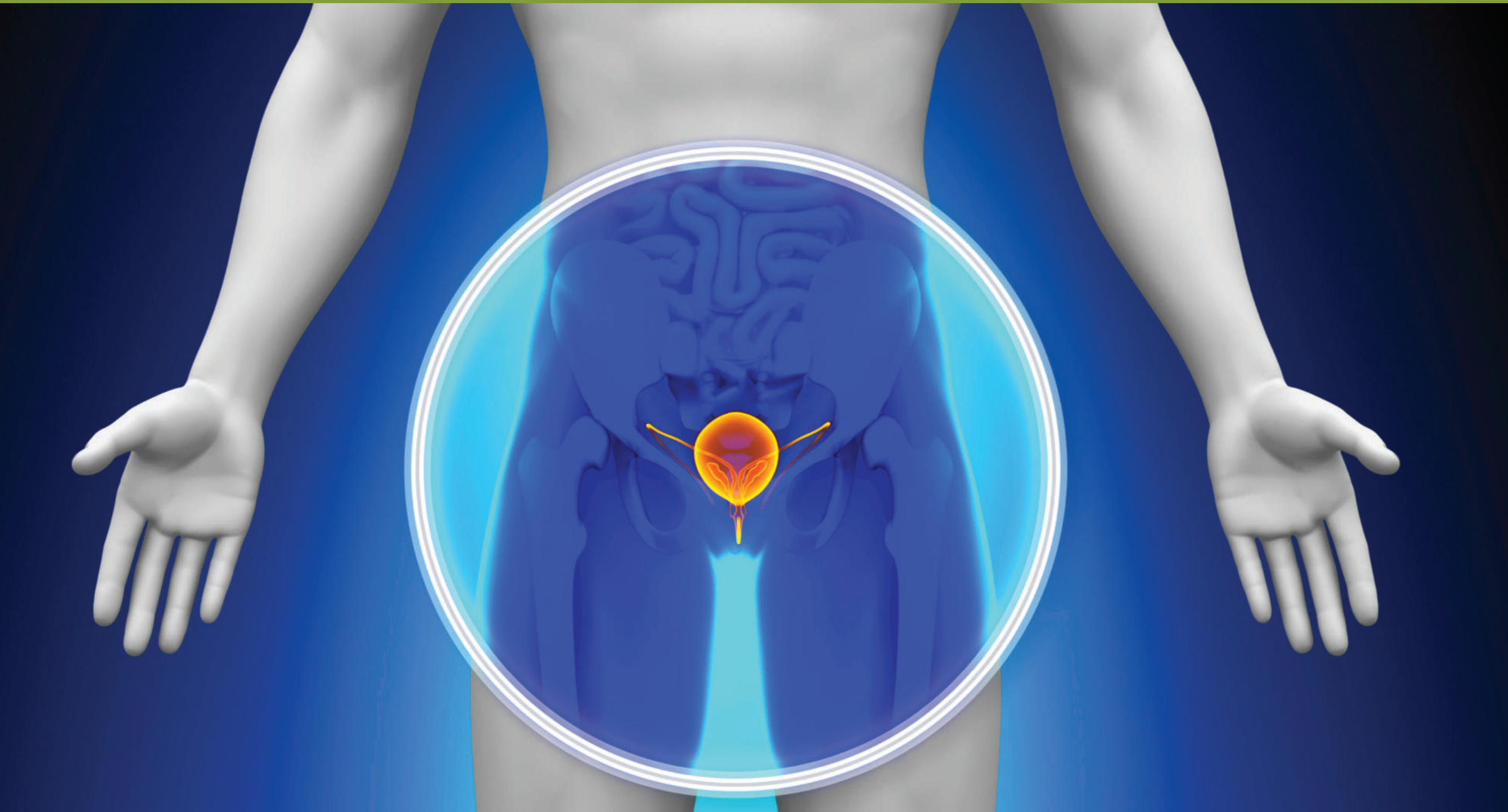
A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda a avaliação anual de rotina para todo homem a partir dos 50 anos de idade ou após 45 anos em caso de apresentar fatores de risco. Deve ser feita uma consulta urológica com pesquisa de fatores de risco, avaliação global do paciente e ao menos a dosagem sanguínea do PSA (antígeno prostático específico) e toque retal.

6 - O exame de sangue substitui o toque retal? Porque ainda existe tanto preconceito?

O toque retal ainda é indispensável na avaliação periódica urológica. Cerca de 80% dos tumores prostáticos alteram o PSA, mas 20% dos tumores vão passar despercebidos caso não realizemos um exame de toque retal. A combinação dos dois métodos é o ideal para chegarmos a uma precisão de até 95%. O preconceito ainda existe porque envolve uma temática de questões culturais muito fortes desde épocas muito antigas da nossa sociedade. Felizmente, está cada dia menor e a população está progressivamente mais consciente da necessidade de uma prevenção para uma vida mais longa e saudável. Atualmente, os homens não chegam ao nível de conscientização das mulheres, mas estamos caminhando a passos largos.



**Dr. Angelo Campos (CRM 5787), Dr. José Lucena (CRM 3958), Dra. Karla Avelino (CRM 5319)
e Dr. André Siqueira (CRM 3570)**



7 – O câncer de próstata tem cura?

O diagnóstico precoce é a principal arma que temos visando à cura do câncer de próstata. Nos estágios iniciais da doença, o índice de cura chega a 90%. Daí a importância de campanhas de conscientização sobre a avaliação periódica urológica de rotina nos homens. Podemos salvar uma multidão de homens todos os anos com medidas simples que vão propiciar o tratamento mais adequado e efetivo a nossos pacientes, sem falar que nessas avaliações são abordados outros aspectos da saúde do homem, como a disfunção erétil e o distúrbio androgênico do envelhecimento masculino, visando sempre uma avaliação urológica mais global dos pacientes.

8 - Qual a orientação para os homens neste Novembro Azul?

O segredo de uma vida longa está em cultivar hábitos saudáveis, alimentação balanceada e cuidar do corpo e da alma. As avaliações médicas de rotina servem como guias para balizar decisões e orientar os pacientes a plantar essas sementes que serão colhidas aos 70, 80 e 90 anos de idade. Cada vez mais, é importante envelhecer com qualidade de vida e prevenir sequelas e complicações. Não podemos deixar que um preconceito tolo ou uma suposta falta de tempo nos prejudiquem.

UROS - Urologistas Associados



Av. Afonso Pena, 754, Tirol
1º Andar do Hospital Rio Grande
- Setor de Consultórios.



(84) 3222-5600



(84) 9 8155-5600



urosrn@gmail.com



@urosrn



www.urosrn.com.br



Como nossas emoções nos deixam mais saudáveis ou doentes

O médico Carlos Veiga Jr estuda o assunto há quase 30 anos e é criador do Método Gerenciamento BioEmocional.

Depois de quase 30 anos estudando o assunto e passar por uma experiência pessoal, o **médico Carlos Veiga Jr** é categórico em afirmar: as doenças são frutos de emoções não resolvidas. Especializado em ortopedia e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) e especializado em BioNeuroEmoção pelo Instituto Enric Corbera, na Espanha, o médico é criador do Método Gerenciamento BioEmocional e há décadas se dedica a explorar de que maneira as nossas emoções são determinantes para nossas enfermidades físicas. A explicação, ele afirma, é mais simples do que parece: quando analisamos um estado emocional, o

cérebro entende que estamos em uma situação de estresse e

desse modo busca formas de nos proteger, fugir

daquela situação, fazendo assim com que grandes

quantidades de hormônios do estresse

circulem paralisando todos os nossos outros

sistemas de crescimento e cicatrização do

corpo. “Nosso corpo está preparado para

recuperar os tecidos danificados e

cicatrizá-los. Porém, quando o sistema

luta-fuga está ativado isto não

acontece e adoecemos”, explica o

médico.

“O que chamamos de doenças são na verdade Programas Especiais da natureza com pleno sentido biológico e coerência, adaptações aprendidas pelas células ao longo de bilhões de anos. Ao negligenciar um sintoma tomando um medicamento sem investigar que necessidade biológica não



está atendida estamos correndo um grande risco de apagar um alarme do corpo de que algo anda mal na mente”, reforça. Entretanto, Veiga é categórico em afirmar que esse novo olhar para a medicina não exime a importância dos medicamentos e a medicina chamada tradicional. “Não estamos dizendo que não se tome medicamentos, nem muito menos que não devemos consultar um médico. Na verdade, estamos afirmando que ao não observar os sinais do corpo em forma de sintomas corremos um risco de tornar crônicas enfermidades que poderiam ser eliminadas compreendendo para que adoecemos, e não POR QUÊ”, diz.

As emoções que controlam nossa vida.

O especialista explica que muitas vezes as pessoas fecham os olhos para o impacto das emoções nas nossas doenças físicas porque tendemos a classificar os sentimentos apenas como bons e ruins, esquecendo que eles fazem parte de nós e todos possuem um propósito. Entre os fundamentais para a preservação da nossa vida, as emoções básicas, estão: MEDO: responsável por nos fazer fugir de forma automática em situações de perigo. ASCO: nos afasta de todo sabor ou cheiro desagradável, para não ingerir um alimento tóxico ou perigoso para nossa saúde. RAIVA: Aparece quando nos sentimos atacados por alguém.

Fazemos uso dela para defender nossos valores, nos fazer respeitar, ou para enfrentar a possíveis perigos. TRISTEZA: permite reorganizar a vida e superar os eventos traumáticos.

Ainda segundo o especialista, é fundamental não guardar essas emoções e sim conversar sobre elas, conversar sobre o que estamos sentindo e melhorar a nossa relação com os outros e nós mesmos. “Se nos reprimimos quando recebemos um choque emocional importante, nosso inconsciente biológico irá reagir e normalmente irá desencadear um sintoma físico ou uma desarmonia em nossas vidas. Tudo que se reprime, se imprime. Tudo que se cala se transforma em sintoma físico. Toda emoção que não é expressada se converte inconscientemente em um doloroso futuro que chamaremos de destino”, explica.



@carlosveiga.jr



Cake De Banana Sem Lactose, Sem Açúcar E Sem Glúten.

INGREDIENTES:

5 bananas maduras

3 ovos

1/2 xícara de óleo

1 xícara de passas sem sementes

1/2 xícara de açúcar demerara

(opcional)

2 xícaras de aveia

1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE FAZER:

Bata as bananas, óleo, ovos e açúcar no liquidificador como uma vitamina. Depois misture numa tigela com a aveia e o fermento. Em seguida, acrescente as passas e misture bem.

Coloque numa forma untada de manteiga ou óleo com farinha de trigo ou aveia e leve ao forno pré-aquecido 180 graus por 30 a 40 minutos.

Quando sair do forno, polvilhe com canela.

E para ficar melhor, faça um bom café e convide um amigo para uma boa prosa.

Graciema Maria Carneiro é jornalista e consultora de marketing.



@gracejornalista

#*Eu aprendi a Viver Bem*

Adicção: quando o amor vira medo

Há sete anos vivi o confronto real de que drogas são uma realidade que entra sem avisar. Meu filho adolescente com 15 anos estava mudado. O alegre e comunicativo garoto e atleta vivia agora num vai e vem à portas fechadas em seu quarto com amigos. Estranhei a mudança, mas só percebi o fato após a descoberta de um objeto. Pensei ser um apontador de lápis. Era um triturador de maconha.

Dali para cá, o sentido do ressignificar a vida me atinge de diversas formas. À medida que descobria, mais eu via que nada sabia. E a imagem de um monstro contra o qual eu lutava passou a habitar minha mente e minha casa. Meu filho mudava. Ele não existia mais na condição que o conhecia. E eu sabia que tinha que tirá-lo daquele "poço" do qual ele não conseguia sair. Naquele momento achei que mergulhar na dor era a forma de resgatá-lo. A dor era o poço onde ele se encontrava. E eu entrei junto para ele não se afogar sem forças. Fui sabendo sobre uso de ecstasy, LSD, cocaína, etc. E eu como mãe precisava da ilusão equivocada de imaginar que ele só usava maconha!

Busquei psiquiatras, psicólogos, clínicas, conhecimento teórico, cursos... E o processo abusivo da relação tóxica mãe-filho continuava se aprofundando. Entre gritos, roubos, portas destruídas por chutes, quarto trancado muitas noites por medo de ser assassinada, vi o meu amor pelo meu filho virar medo! Abri a porta do seu quarto muitas noites para vê-lo vivo. Perdi



muitas noites de sono. Ganhei o registro de olheiras que não me abandonavam, unidas à ausência do meu riso franco que agora ia embora. E, após muitas conversas e textos e explicações sobre o processo da adicção, encontrei um caminho para me trazer de volta a mim mesma. Queria voltar a ser leve. Queria voltar a viver bem. Entendi que internaria meu filho involuntariamente todas as vezes necessárias. E que seriam muitas. Isso significava que ele e eu teríamos que ter 7 vidas como os gatos. E incrível, muito mais que 7, pois não se tem o número exato por quantas mortes/ internações teremos que passar.

Me joguei com força na terapia para não entrar em depressão. Tive êxito, apesar da tristeza, minha companheira mais fiel. Briguei e fiz as pazes infinitas vezes para não perdê-lo e, há quase um ano, descobri no surf os caminhos das ondas que completaram meu encontro final com a alegria de viver.

Meu filho está internado pela nona vez. Eu estou em paz, em terapia e surfando para continuar em equilíbrio. Descobrimo nesse momento que as dores mais profundas podem nos destruir ou nos modificar. A escolha sempre será nossa.

Continuo ajudando meu filho. Mas, a opção por mim, para retornar a minha alegria de viver em leveza, encerra a única chance para nós dois. E estar conectada ao que me faz viver bem é a solução assertiva para nossas vidas seguirem em frente.

Aloha!

Catarina Simões é médica anestesiológica



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



EVENTO ONLINE



CICLO DE PALESTRAS

REFORMA DA PREVIDÊNCIA DO RIO GRANDE DO NORTE

16/11

**Direito adquirido
e regras de transição**

23/11

**Novas regras
de aposentadoria**

30/11

**Pensão por morte
e novas alíquotas
de contribuição**

 **HORÁRIO**
19h00

 **PALESTRAS ELABORADAS
PELO SETOR JURÍDICO
DO SINMED RN**

**Transmissão
ao vivo pelo
YouTube**
 **sinmedrn**



**Uver
bem**