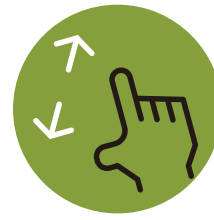


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 13 - Edição 57 . JUNHO - 2020

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



Bate Coração

Cardiopatia congênita afeta 29 mil crianças por ano e diagnosticar precocemente é o fator principal para que a criança cardiopata possa receber o atendimento correto

NUTRIÇÃO

Sucos para turbinar sua imunidade

GUIA VIVER BEM

Confira a lista dos nossos parceiros e aproveite!

INFÂNCIA

Como preservar a saúde mental das crianças na quarentena

Querido Leitor,

Que ano, hein? Há menos de seis meses estávamos nos abraçando e desejando feliz 2020 e, hoje, aqui estamos... quarentenados!

Vivemos tempos de dúvidas, medos, perdas e um sem fim de sentimentos que nos fazem questionar nossas vidas e existências. Quantas perguntas sem respostas e quantos novos caminhos encontramos também.

A revista Viver Bem que você está lendo agora também é fruto deste processo. Ela não é uma revista digitalizada em formato PDF mas, sim, uma revista 100% pensada e criada para o ambiente digital para levar até você aquilo que podemos oferecer de melhor: informação de qualidade e as melhores opções de saúde e qualidade de vida.

Totalmente interativa, você poderá clicar nos espaços determinados e ter conteúdo extra como links e vídeos. Nesta edição vamos falar sobre cardiopatia congênita, doença que acomete quase 30 mil crianças todos os anos no Brasil. A falta do diagnóstico precoce é a principal barreira para que essas crianças recebam o tratamento adequado, como o Julinho, que está na nossa capa, recebeu.

Na seção “Eu aprendi a Viver Bem”, a empresária Fátima Cattaneo fala sobre sua transformação através do resgate da sua autoestima. Também tem nossa seleção de vídeos com informações incríveis que levamos pra vocês neste período de pandemia.

Antes de encerrar, gostaríamos de falar de esperança e amor. Esperança para acordar todos os dias sabendo que tudo isso vai passar e amor pra nos fortalecer no dia dia. Precisaremos cada vez mais destes sentimentos que nunca devem ser esquecidos.

Com carinho,
Equipe Viver Bem



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!

ANS - nº 33559-2



UNIMED NATAL NO COMBATE À COVID-19.

Há 42 anos, a Unimed Natal está presente na vida dos potiguares com o modelo de cooperativismo médico que tem como base fundamental o propósito de cuidar do outro.

Neste momento, em que enfrentamos a pandemia causada pelo novo Coronavírus, o nosso desafio tem sido ainda maior.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA AS AÇÕES](#)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



BAIXE NOSSO APP



U
ver
bem



Coração valente

29 mil crianças nascem todos os anos com cardiopatia congênita no Brasil e, por falta de um diagnóstico precoce, 6% delas morrem antes de completar 1 ano de vida. No RN, uma média de 500 crianças nascem por ano com a doença



Q Quando o relógio marcou 7:02 no dia 7 de abril de 2015, o coração do pequeno Júlio Freire David bateu pela primeira vez fora do ventre da mãe em Lucas do Rio Verde (MT). Filho da jornalista potiguar Flávia Freire e do atleta Júlio Terceiro, o momento de felicidade foi substituído sete horas depois pela notícia de que o bebê sofria de cardiopatia congênita, que é conhecida como um grupo de anormalidades na estrutura do aparelho cardiocirculatório, secundária a uma alteração no desenvolvimento embrionário, que pode surgir nas primeiras oito semanas da gestação, quando se forma o coração do bebê, causando insuficiência circulatória e respiratória, o que pode comprometer a qualidade de vida do paciente.

A partir daí começou uma batalha pela vida que teve, além de muito amor, transferência para Natal em UTI no ar, cirurgias e procedimentos que tornaram este pequeno herói um exemplo de que sim, é possível ter uma vida normal após o diagnóstico. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, são dez casos a cada mil nascidos vivos, estimado em 29 mil o número de crianças que nascem com

cardiopatia congênita por ano e cerca de 6% delas morrem antes de completar um ano de vida. Na apresentação grave da doença após o nascimento, ela pode ser responsável por 30% dos óbitos no período neonatal. No RN, 500 crianças nascem com algum tipo de cardiopatia.

Diagnosticar precocemente é o fator principal para que a criança cardiopata possa receber o atendimento correto e no tempo necessário. “As cardiopatias congênitas são a terceira principal causa de mortalidade infantil e por não serem evitáveis, o diagnóstico e o tratamento precoces podem, na maioria dos casos, reverter a doença”, explica Klebia Castello Branco, presidente do



Departamento de Cardiopatias Congênitas e Cardiologia Pediátrica (DCC/CP) da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Atendimento especializado

Presente desde o nascimento, as cardiopatias congênitas podem ser diagnosticadas mais tardiamente, inclusive na fase adulta, mas com a melhora do tratamento é possível viver satisfatoriamente. Entre os possíveis fatores de causas da doença estão algumas condições maternas, como diabetes mellitus, hipertensão, lúpus, infecções como a rubéola e a sífilis, uso de medicamentos e drogas e histórico familiar. Pais e mães portadores de cardiopatias congênitas apresentam uma chance duas vezes maior de gerar um bebê cardiopata.

Muitas mães só descobrem que seu bebê tem algum problema no coração após o nascimento quando o Teste do Coraçõzinho é realizado. Esse exame deve ser feito nos primeiros dias de vida da criança, ainda na maternidade. O teste é feito com um oxímetro, que mede o nível de oxigênio no sangue do bebê e seus batimentos cardíacos –

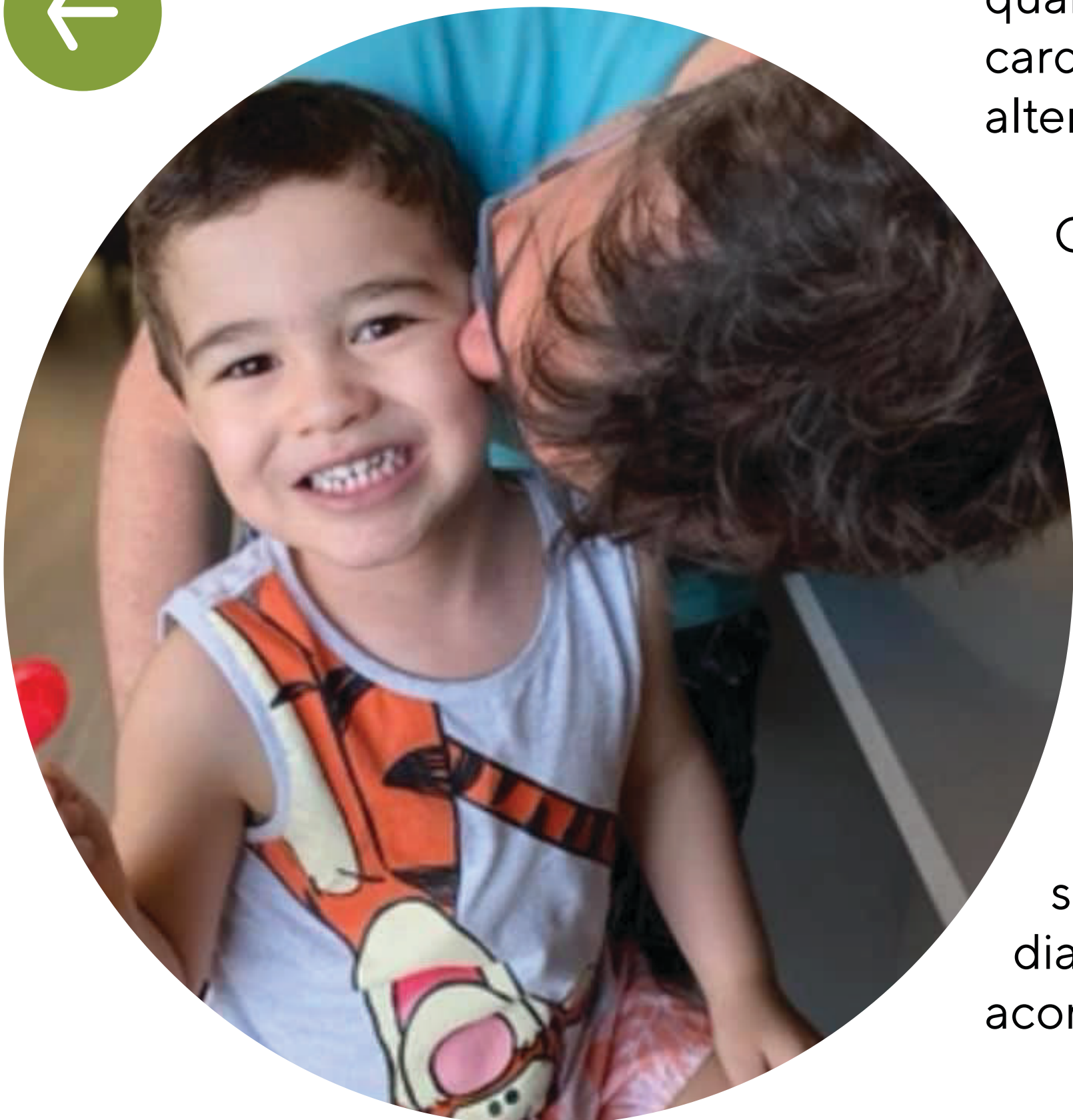
são dez casos a cada mil nascidos vivos, estimado em 29 mil o número de crianças que nascem com cardiopatia congênita por ano e cerca de 6% delas morrem antes de completar um ano de vida.



é um exame de baixo custo, rápido, não invasivo, indolor e obrigatório, oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Contudo, o diagnóstico pode ser feito ainda durante a gestação, por meio do ecocardiograma fetal, único exame capaz de detectar uma cardiopatia congênita enquanto o bebê ainda está na barriga da mãe, feito entre 21 e 28 semanas de gestação. “Esse diagnóstico ainda na gravidez pode salvar muitas vidas, pois algumas cardiopatias precisam de intervenção e centro especializado assim que o bebê nasce. No país, pelo menos 50% dos casos são diagnosticados no pré-natal”, explica a cardiologista pediatra. Infelizmente, esse exame não está no protocolo padrão do pré-natal e é solicitado apenas quando há casos antecedentes de cardiopatia congênita na família, ou alteração nos ultrassons.

O acompanhamento médico no pré-natal é importante para o diagnóstico, caso existam fatores que levantem a suspeita clínica de problemas cardíaco-fetais. O ultrassom morfológico também pode apontar indícios de cardiopatia. O Ministério da Saúde informa que o SUS conta com profissionais qualificados para identificar os sinais e sintomas das cardiopatias, diagnosticá-las e prover o acompanhamento apropriado.



3

MINUTOS COM...

Dr. Madson Vidal
Presidente da Amico

Desafios

A vida nunca foi fácil para as crianças cardiopatas. A natureza da doença é complexa e a gente ainda perde muitas crianças no sistema público de saúde brasileiro sem que elas saibam nem do que morreram quando na verdade a causa foi cardíaca.



Resultados

Aqui no RN, com ajuda da Amico, nós conseguimos tratar acima da média nacional. Conseguimos atender entre 40% e 50% das crianças cardiopatas que nascem no estado. São cerca de 500 crianças por ano com algum tipo de cardiopatia e, dessas crianças, 20% tem um sopro inocente e vão curar espontaneamente. Então restam 400 crianças em média que precisam de um tratamento mais complexo. Ou seja, a gente chega a operar e tratar mais de 200 crianças por ano. Um número bem acima da média nacional através de um instrumento não-governamental subsidiado pela sociedade que faz com que a gente consiga diagnosticar e tratar mais crianças. O ideal seria que todo bebê, ainda na barriga na mãe, fizesse o ecocardiograma fetal entre a vigésima e vigésima oitava semana de gravidez para detectar uma possível cardiopatia congênita. Mas na prática isso não acontece. A jornalista Flávia Freire, por exemplo, poderia ter recorrido a uma equipe especializada em cardiopatia



A gente tem um sonho de que toda criança nascida com cardiopatia congênita nascida no Rio Grande do Norte tenha direito ao tratamento e lute pela vida.

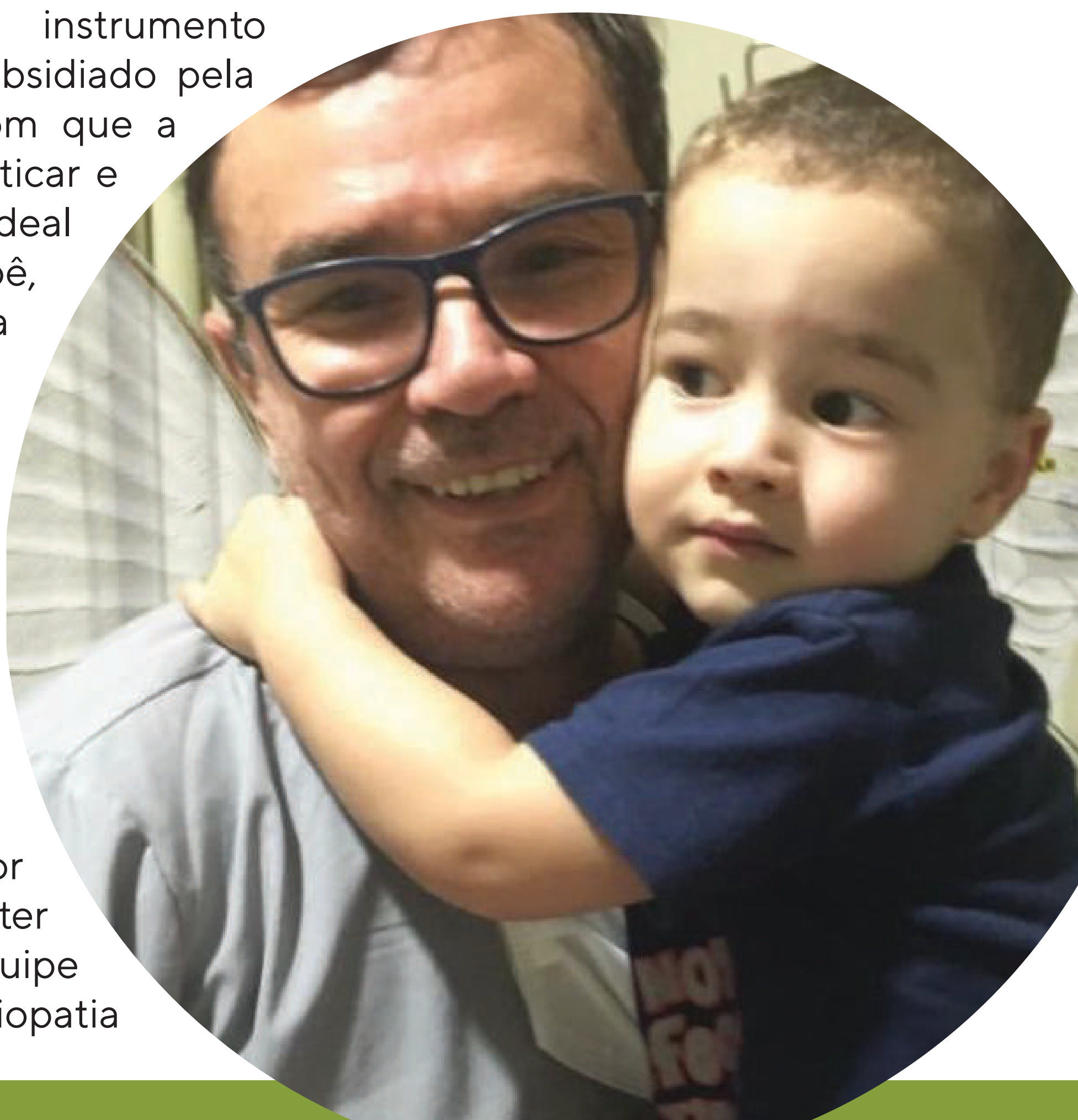
para o nascimento de Julinho, caso tivesse realizado o eco cardiograma fetal na gestação. Graças a Deus, Julinho foi atendido a tempo e está aí esbanjando saúde. Mas, infelizmente muitas crianças morrem sem diagnóstico da cardiopatia



Qual o objetivo da AMICO?

O objetivo maior da AMICO é fazer com que mais crianças sejam diagnosticadas e tratadas. A gente quer se aproximar dos 100%. Em 2019, a Amico cadastrou 343 crianças. Isso para mim é fantástico. Corresponde a quase 70% das crianças que precisam de atendimento para tratar a sua cardiopatia.

Nosso plano para incrementar o serviço é oferecer o exame de ecocardiograma fetal. A gente já tem o aparelho de ecocardiograma, mas é preciso uma sonda para chegar ao coraçãozinho do bebê no útero da sua mãe. A meta era chegar no final do ano com esse serviço



em funcionamento, mas em virtude da pandemia tivemos que retardar um pouco. Também está nos planos da Amico a interiorização dos serviços, levando esse equipamento de ecocardiograma duas vezes por mês para as cidades mais distantes do interior, fazendo uma verdadeira caça as crianças cardiopatas do RN. A gente tem um sonho de que toda criança nascida com cardiopatia congênita nascida no Rio Grande do Norte tenha direito ao tratamento e lute pela vida.



CLIQUE AQUI
e veja como
está Julinho hoje



CLIQUE AQUI
e veja a entrevista
do Dr. Madson Vidal





Clique em cima do anúncio
e veja mais!

criola

Ajude a multiplicar o

← **amor** →

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

No último ano, o seu amor transformou
386 vidas, plantou **280 novas esperanças**
e te deu **17 mil motivos** para continuar doando.

Junte-se você também aos Amigos do Coração da Criança
e ajude a AMICO a continuar mudando a vida de milhares
de crianças em todo o Rio Grande do Norte.

Doe. Compartilhe. E seja um amigo do coração da criança.

amiconatal amico_rn Tel: 3206.1941

amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Viver
bem



GUIA



O maior canal de saúde do RN

**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!**

INTERATIVO



CLIQUE
NOS PARCEIROS

FISIOTERAPIA



ESPAÇO NEUROVITA
@neurovitarn

ALIMENTAÇÃO



ENTERAL NUTRITION
@enteralnutrition

MENTORIA



KÊNIA RAÍSSA
PERSONAL BRANDING
@keniaraissoficial

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

SAÚDE



CLÍNICA HIPERBARICA NATAL
hiperbaricanatal.com.br

SAÚDE



KORPAGE
@korpagem

BEM-ESTAR



CASA SÉFORA
@casa.sefora

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO DIGESTIVO
@skopiaclinica

FISIOTERAPIA



FORMULE
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
@FormuleFarmacia

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

SAÚDE



FISIOVITALIS
fisiovitalis.com.br

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clincasantabeatrizrn

SAÚDE



ESPAÇO COM.VIVER
@espacocom.viver

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!

CRIANÇADA NA QUARENTENA

Elas não estão no grupo de risco da covid-19 mas a saúde mental e emocional está sofrendo nesse período



“Realmente isso é uma preocupação nos últimos meses e não era uma coisa que presenciávamos com tanta frequência, que são os distúrbios emocionais nas crianças. Existem até algumas com diagnósticos sugestivos de depressão e isso me preocupou muito ultimamente. Um estudo realizado na Espanha constatou que uma em cada 7 crianças vai desenvolver algum tipo de distúrbio psicológico nessa quarentena. É importante que os pais poupem essas crianças de más notícias e fiquem atentos ao comportamento delas. O estresse interfere diretamente na imunidade e isso é tudo que a gente não precisa para esse momento. Fique atento ao seu filho. Falta de sono, agressividade e compulsão alimentar são sinais de que algo não vai bem. E em alguns casos, seria interessante buscar apoio psicológico.”

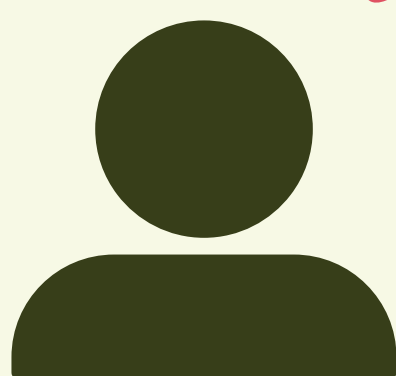
Dr. Leonardo Maia
Pediatra



“A ansiedade é tão invasiva quanto um vírus. Ela contagia o ambiente, contagia a casa. Por isso, nós que somos adultos, precisamos viver um dia de cada vez. Fazer planos para o dia seguinte e não para o próximo mês. E focar a atenção nas crianças, de fazer pequenas conversas e organizar o dia e a rotina. É importante que os pais entendam que qualquer criança nesse momento precisa muito de apoio através da nossa presença. É você estar ali junto com ela, fazendo trocas de qualidade. Isso é fundamental para preservar a saúde emocional dessas crianças nesse período.”

Patrícia Mota
Psicóloga

#1



O que fazer para preservar a saúde mental e emocional dos seus filhos? Confira algumas dicas que foram passadas durante a Live Viver Bem (e clique na foto para assistir a entrevista completa)



“Se pudesse dar um conselho para os pais seria evitar que os filhos tenham acesso as más notícias na TV. Outra preocupação é com relação ao uso em excesso do smartphone. Crianças de até 2 anos não devem ter acesso ao equipamento. As maiores precisam de tempo limitado para evitar problemas. Os pais precisam fazer um combinado com os filhos. Não é só impor sobre os dias e horários que poderiam utilizar o celular. Essa fase também é maravilhosa para estimular a leitura, até entre os recém-nascidos”.

Dr. Ney Fonseca
Pediatra

Sucos para turbinar a imunidade

Os sucos constituem uma forma bastante agradável de se consumir frutas, e quando combinadas entre si, oferecem uma variedade maior de vitaminas e minerais, melhorando a qualidade da alimentação. Nesse momento em que estamos passando, priorizar a imunidade é fundamental e fazer isso com sucos fica ainda mais gostoso!



Andrezza Botelho da Silva
Nutricionista



VITAMINA C

- 3 kiwis
- 1 cacho de uvas verdes sem sementes
- suco de 1 laranja
- 1 copo de água gelada

Modo de Preparo: bata as frutas no liquidificador, coe e sirva em seguida.

Rendimento: 300ml

Valor Calórico: 535 calorias



BOA FORMA

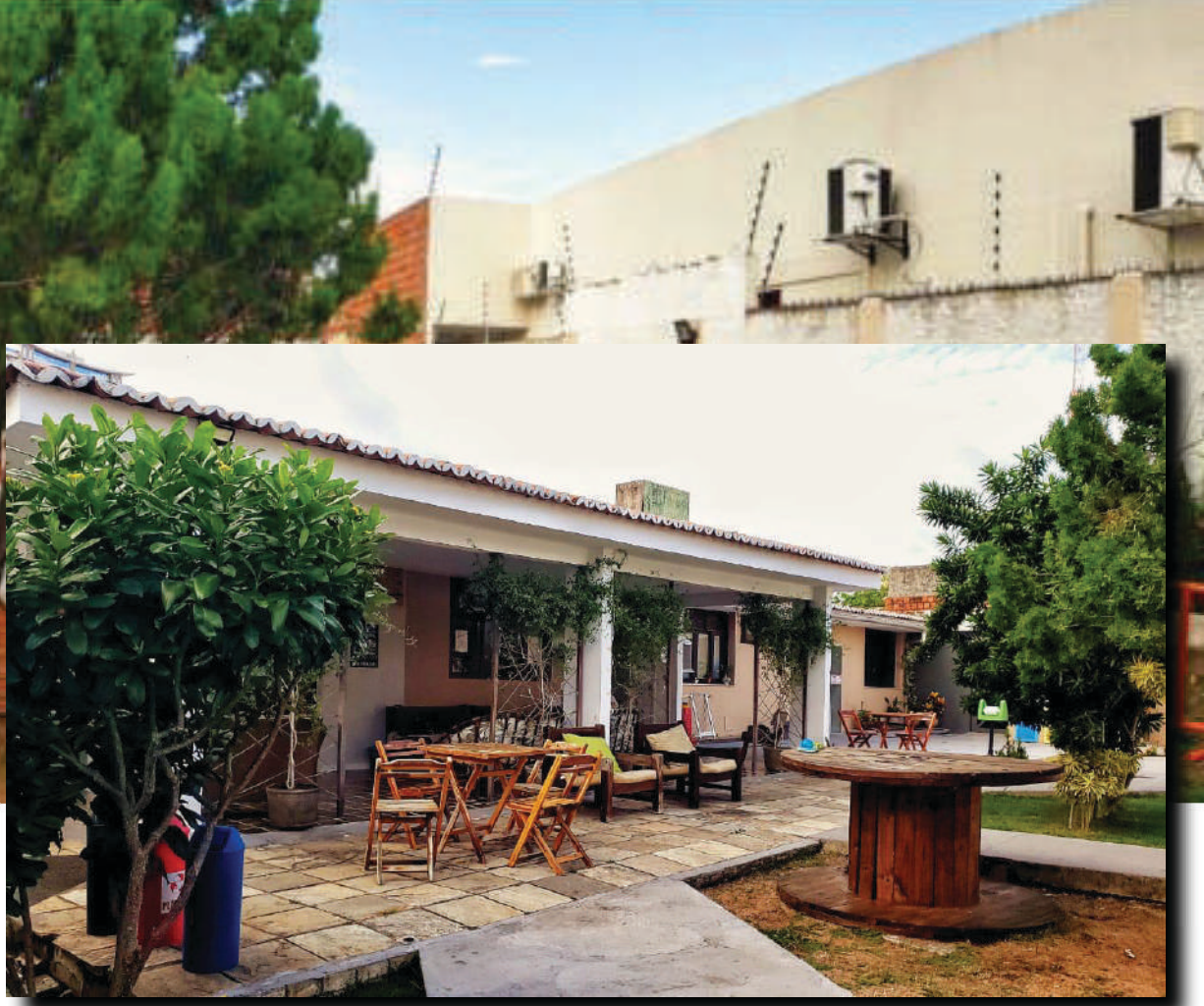
- 2 maracujás sem sementes ou ½ copo de suco concentrado
- 10 morangos
- 1 maçã sem casca
- 1 copo com água gelada

Modo de Preparo: bata as frutas no liquidificador, coe e sirva em seguida.

Rendimento: 750ml (3 copos)

Valor Calórico: 212 calorias – 71 cada





Você já conhece o Espaço Com.Viver?

São cerca de 20 empresas entre lojas, clínicas e serviços para a área pet

Idealizado pela psicóloga Emília Machado, o Espaço Com.Viver nasceu do desejo de ter um espaço terapêutico onde as pessoas pudessem deixar um pouco de lado o celular e pudessem desfrutar de uma convivência saudável com outras pessoas e seus animais de estimação. “Eu sempre brinco falando que o Espaço Com.Viver foi se criando aos poucos. Os parceiros foram chegando, cada um com novas ideias e, aos poucos, ele foi ganhando forma e mostrando a que veio”, explica a psicóloga e empresária.

É um espaço integrativo, petfriendly e petfree, que reúne lojas, clínicas e diversos serviços para a área pet. Aberto ao público como alternativa para passear com amigos, família e seus cachorros.

Nas lojas você encontra opções para lanches, café e açaiteria como também

produtos e acessórios masculinos, mesa posta, studio de decoração, biocosméticos, roupas infantis e eco salão de beleza.

No segmento de clínicas, você encontra atendimento com psicólogas para todas as idades, massoterapia e terapias alternativas.

Já na área pet, o Espaço Com.Viver oferece serviços de adestradora, loja de produtos naturais, escola e salão de beleza, loja de acessórios e parque de diversão.

Com.Viver na pandemia

Durante esse tempo, o espaço teve que se adaptar ao novo momento, seguindo as regras no Ministério da Saúde. Muitos serviços estão sendo oferecidos através de plataformas digitais, delivery ou agendamento com horário marcado.

Confira a lista dos serviços que estão funcionando:

- Aula de yoga online, terças e quintas, às 16h, pelo aplicativo Zoom.
- Serviço de unhas personalizadas, com horário marcado.
- Atendimento psicológico online
- Banho e tosa para o seu pet com hora marcada
- Açai delivery
- Tem loja de decoração alugando peças;
- O espaço está aberto das 14h às 18h para quem quiser levar seu pet para dar um passeio, fazer algum exercício no jardim ou desopilar. Só precisa agendar o horário antes e usufruir desse pedacinho da natureza no meio da cidade.



Espaço Com.Viver

Rua Desembargador
Adauto Maia, 1071,
Lagoa Nova

 84 99208 9953

 [espacocom.viver](https://www.instagram.com/espacocom.viver)

RESSIGNIFICAR É PRECISO ...

Um relato de que é possível sim resgatar a autoestima e se amar!

No dicionário, a palavra significado é a relação de reconhecimento, de apreço, valor e importância que se dá a algo ou alguém. Eu sempre busquei um significado para minha vida através do autoconhecimento, como mulher, filha, esposa, mãe e empresária. Porém, eu não encontrava respostas, porque procurava algo externo, e na realidade, estava tudo dentro de mim. E quando me dei conta disso, eu comecei a ressignificar tudo em minha vida, começando pelo meu amor próprio. Eu comecei a me olhar no espelho de uma maneira diferente e passei a gostar mais de mim. Eu sempre achava essas histórias de amor próprio clichê, coisa de ego, mas fui percebendo que era tudo verdade, que é possível sim se amar!

O significado de todo acontecimento depende do filtro pelo qual o vemos. Quando mudamos o filtro, mudamos o significado e, então, podemos aprender a pensar e sentir de outro modo sobre os fatos da vida, ver novos pontos de vista, ou levar outros fatores em consideração. Ressignificar é um processo de modificação do filtro pelo qual percebemos os acontecimentos. Durante a minha vida eu sempre pensava mais no outro do que em mim, não me cuidava, tinha baixa autoestima. A minha mãe era uma mulher muito evoluída espiritualmente e sempre conversava comigo sobre isso, já que tinha muitos casos de câncer na família. E eu estava com sobrepeso, início de diabetes, esteatose severa no fígado, esofagite, tireoidite e falta de ânimo. Há um ano e meio atrás, nos últimos dias de vida dela, no hospital, ela me ajudou muito a mudar esse filtro, a ressignificar toda a minha vida. Naquele momento, eu decidi que eu tinha que me cuidar para continuar vivendo e não adoecer ainda mais e cair na depressão com a perda dela que era minha melhor amiga e companheira.

Com essa decisão de ressignificar minha saúde, passei por um processo de metamorfose me sentindo transformada, renovada, reciclada e resignificada em todos os sentidos, fisicamente, mentalmente, sexualmente, energeticamente e espiritualmente. Procurei vários profissionais que poderiam me ajudar nesse processo. Medicina Integrativa, nutróloga, nutricionista, psicóloga, personal, fisioterapeuta e pilates. Eu perdi 15kg na balança, e com a atividade física e a orientação nutricional, eu perdi gordura e ganhei músculos. Esses resultados me motivaram ainda mais a realizar uma cirurgia plástica. Hoje, com mais de cinquenta, me sinto melhor do que quando eu tinha trinta. Eu recuperei a minha saúde, e o mais importante, a minha autoestima. A minha mãe não está mais aqui comigo, mas onde ela estiver, com certeza deve estar muito orgulhosa de mim!



Fátima Cattaneo
Empresária

@fatima.cattaneo1



Clique em cima do anúncio
e veja mais!

A vida mudou!
São tempos de distanciamento físico.
Mas continuamos conectados.
Porque a educação não pode parar.



Viver
bem