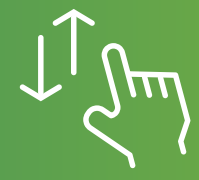
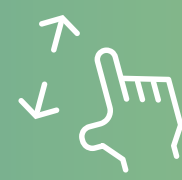


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 13 - Edição 58 - JULHO - 2020

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



# NO LIMITE

**O desafio dos profissionais de saúde que estão na linha de frente na pandemia de Covid-19**



## **Alergia X Covid-19**

Especialista alerta para a necessidade de manter a alergia sob controle

## **Julho Verde**

Campanha é um alerta para os casos de câncer de cabeça e pescoço

## **Varizes**

As opções de tratamentos sem cirurgia



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



ART&C

## CUIDAMOS DA SUA SAÚDE COM SEGURANÇA.

O Hospital do Coração está seguindo todas as medidas de isolamento e cuidados necessários para o combate ao Coronavírus, destinando alas exclusivas para o tratamento da Covid-19. Assim, você não deixa de cuidar da sua saúde e a gente continua cuidando de você.

- > Área semi-intensiva e UTI isoladas para os casos de Covid-19.
- > Ambiente seguro para cirurgias (inclusive de alta complexidade), hemodinâmica, exames de imagem e laboratoriais para todos os casos.

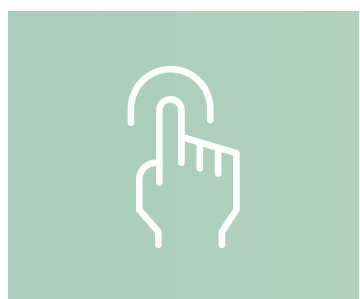
(84) 4009-2000  
[hospitaldocoracao.com.br](http://hospitaldocoracao.com.br)

 **HOSPITAL  
DO CORAÇÃO**

Especializado em você.

**Viver  
bem**





Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne

## Querido Leitor,

Chegamos em julho e nossos desafios neste ano parecem não ter fim. O crescimento dos casos de Covid-19, somados aos desafios pessoais de cada um, vão trazendo os sinais de desgaste cada vez mais evidentes em cada um de nós.

E é sobre isso que falaremos nesta edição. Entrevistamos alguns profissionais de saúde que relatam suas rotinas e como o esgotamento está evidente em seu dia a dia. Além disso, também vamos falar sobre a importância do controle das doenças alérgicas para prevenir complicações com a Covid-19.

Falamos ainda sobre a Campanha Julho Verde que faz um alerta sobre a importância do diagnóstico precoce em casos de câncer de cabeça e pescoço e sobre os tratamentos para varizes sem cirurgia.

É muito importante ter em mente que estamos cada dia mais próximos da vacina e que iremos vencer esta fase. São tempos desafiadores mas também de amor. E é essa mensagem que queremos deixar para você, nosso leitor.

Se cuide, se puder fique em casa e conte sempre conosco para trazer informação para você Viver Bem.

*Com carinho,  
Equipe Viver Bem*





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





“Vejo colegas doentes, alguns graves, alguns depressivos, muitos exaustos e fadigados. Muitas vezes não temos equipamentos de proteção individual para todos nos locais de trabalho, não existe mais hora certa pra comer e dormir. O telefone toca dia e noite com pessoas desesperadas, chorando, precisando não só do médico que habita em nós, mas do carinho mais fraterno que possamos dar, precisando de esperança. As vezes, estamos cansados ao extremo mas não deixamos de ajudar pois essa é a nossa missão 🌱🌱”

Esse texto faz parte de um desabafo que a médica pneumologista Dra. Suzianne Pinto postou no Instagram após perder dois amigos médicos para a Covid-19 e mostra como médicos, enfermeiros e profissionais de saúde estão enfrentando desgaste e fadiga ocupacionais devido ao aumento do estresse causado pela pandemia. [Clique para ler a postagem na íntegra](#)

## Esgotados

Rotina de trabalho intensa, distanciamento dos familiares, perda de amigos e medo de ser infectado. O desafio dos profissionais de saúde que estão na linha de frente na pandemia de Covid-19

**E**m estudos realizados na China e Itália, profissionais de saúde reportaram sintomas depressivos (variando de 19,8% a 50,3%), ansiedade (variando de 34% a 44,6%), insônia ou má qualidade do sono (23,6% a 34%). Há estudos em equipes de saúde chinesas demonstrando 27% de transtorno do estresse pós-traumático. “Comparados com profissionais de outras áreas, os profissionais de saúde possuem mais sintomas ansiosos e baixa qualidade de sono. Ainda são dados iniciais e precisam ser replicados para entendermos melhor esse impacto na saúde mental desses profissionais”, explica **Dr. Walter Barbalho Soares**, doutor em psiquiatria e chefe da





Unidade de Atenção Psicossocial do Hospital Universitário Onofre Lopes (HUOL).

Ainda não existem dados concretos sobre a realidade enfrentada pelos profissionais de saúde aqui no Rio Grande do Norte. Mas o esgotamento físico e mental, aparente em cada palavra do depoimento da Dra. Suzianne Pinto, é visível na maioria deles. Nessa entrevista, o Dr. Walter Barbalho fala sobre os efeitos na pandemia e orienta seus colegas médicos que estão na linha de frente.

### **Quais os efeitos da pandemia no que diz respeito a saúde mental dos profissionais de saúde?**

Os profissionais de saúde podem sofrer impacto negativo na saúde mental devido a diversas frentes. Assim como a população em geral, estamos adquirindo conhecimento sobre a Covid-19 ao mesmo tempo em que a enfrentamos. Além disso, por estarem próximos às pessoas infectadas, há maior risco de contágio, como também a apreensão causada pela possibilidade de falta de EPIs. Ou seja, a sensação de insegurança poder ser intensa. Somado a isso, muitas vezes há o distanciamento de familiares para evitar o contágio. A alternância de emoções neste período é uma verdadeira montanha-russa. Se em um dia de trabalho, pacientes recebem alta ou vão apresentando melhora, em outros dias a insegurança

sobre estar ou não sendo infectado no trabalho, a necessidade em lidar com a escolha de quem vai conseguir ficar ou não no ventilador mecânico ou de quem irá primeiro para UTI, podem ser considerados eventos traumáticos para essa população. Aprender a lidar com essa alternância de emoções e com esses fatores estressores é essencial para a retomada de uma vida normal.

### **Esse esgotamento mental pode se refletir na saúde física? Que doenças podem surgir a partir dele?**

Estar sob constante estresse e os transtornos mentais estão estreitamente ligados a sintomas físicos ou somáticos. Tanto que não é raro o paciente passar por diversos especialistas até chegar ao profissional de saúde mental. Sintomas gastrointestinais (dor ou queimação no estômago, diarreia, constipação, vômitos), sintomas neurológicos (dor de cabeça, sensação de formigamento) ou ainda sintomas cardiológicos (aumento da frequência cardíaca, dor no peito) são exemplos do que pode ser a expressão física de um transtorno mental. Doenças dermatológicas também estão estreitamente ligadas a doenças mentais, como a psoríase que aumenta muito a sua intensidade quando o paciente está mais ansioso.

### **Como funciona o serviço que vocês iniciaram no HUOL para oferecer suporte a esses profissionais?**

A Unidade de Atenção Psicossocial do HUOL possui um ambulatório de transtorno do estresse pós-traumático, coordenado pela Dra. Patrícia Cavalcanti, que criou e desenvolveu o programa RESILE de apoio psicossocial com estratégias de enfrentamento para ajudar aos profissionais de saúde num momento





como esse. O atendimento é realizado por profissionais da equipe da saúde mental do HUOL (médicos psiquiatras, psicólogos e residentes de ambas as áreas).

A ideia foi desenvolvida já em março e os atendimentos começaram plenamente em maio. Este serviço é voltado para profissionais de saúde que estejam atuando na linha de frente em UPAs, prontos-socorros ou UTIs. Ao longo desses poucos mais de dois meses, foram mais de 110 atendimentos das mais diversas áreas de atuação. Acreditamos haver uma demanda reprimida, pois a busca pela ajuda de questões relacionadas à saúde mental ainda sofre com tabus e preconceitos.

### **Existe alguma situação ou sintoma que indique que esse profissional precisa ser afastado do trabalho?**

Em geral, o que faz o paciente ser afastado ou não do trabalho é a gravidade do quadro clínico. Se o profissional de saúde trabalhando nesse contexto de pandemia, sofrendo por estar sob tal estresse, recebe o diagnóstico de episódio depressivo e apresenta choro constante, comprometimento da sua atenção ou concentração levando-o a ficar inseguro no desempenho das suas funções laborais, acabará sendo afastado. Ao mesmo tempo que o paciente pode ter um quadro



**Dr. Walter Barbalho Soares**

Chefe da Unidade de Atenção Psicossocial do HUOL  
Psiquiatra e preceptor da residência médica em psiquiatria do HUOL  
Doutor pela Faculdade Medicina da Universidade de São Paulo

depressivo leve, ser manejado apenas com psicoterapia e não ser afastado do trabalho. Pensamentos de morte, ideação suicida, sintomas psicóticos, ideias de culpa, agitação psicomotora, indiferença afetiva são indicativos de quadros clínicos graves.

### **Quais as orientações para os profissionais que estão na linha de frente para prevenir ou amenizar esse esgotamento? O que podem fazer para aliviar o estresse?**

Primeiramente, saber que todos temos limites. Muitas vezes, o profissional de saúde "veste uma roupa" de inabalável e que sempre pode um pouco mais: dar mais plantões, atender mais pacientes.

Não reconhecer os limites pode fazer o indivíduo esgotar mentalmente e fisicamente, o que





está ligado ao aumento da possibilidade de erro. Em segundo lugar, saber pedir ajuda. Sabemos que ainda há preconceito com o apoio psicossocial, como se fosse um demérito ou fraqueza pedir esse tipo de ajuda, mas é preciso disseminar a importância da psicoterapia como estratégia preventiva, de tratamento e reabilitação. Buscar auxílio psicoterápico é cuidar de si mesmo. Antes de tudo, profissionais da área de saúde precisam estar funcionando mentalmente bem para poder ajudar os doentes que chegam em suas mãos. Outras estratégias simples e importantes para lidar com o estresse

e também podem ser preventivas: ter uma higiene de sono adequada (respeitar horários de sono, evitar uso de telas, usar a cama exclusivamente para dormir, evitar uso de bebida alcoólica e o tabaco antes de dormir), tentar não levar o trabalho para casa, fazer atividade física regular, manter atividades recreativas e prazerosas frequentes, alimentar-se de maneira saudável e conversar com pessoas próximas.



Você é profissional de saúde e quer se inscrever no Programa Resile, do HUOL? **Clique aqui e saiba mais!**



## A palavra de quem vive na prática esses desafios:



### Marcelo Bessa

*Gerente de Enfermagem do Hospital Rio Grande, Enfermeiro da Central de Transplante do RN e Presidente da Cooperativa de Enfermagem do RN*

“Neste período, nossos esforços têm sido necessários para levar calma e conseguir controlar nossa equipe com equilíbrio para dar uma assistência cada vez melhor aos nossos pacientes. Hoje, muitos profissionais estão acometidos pelo Covid-19 e seus familiares também. O mais difícil tem sido manter um contingente na assistência para que não haja um esgotamento ainda maior, além de trabalhar com os profissionais o medo de contrair a doença.

Muitas vezes nos sentimos impotentes como profissionais quando temos que lidar com a perda de muitos colegas de trabalho, pacientes ou familiares. Nesse tempo de enfrentamento, uma história que me tocou bastante foi poder realizar uma vídeo chamada com a família de um paciente em que todos estavam presentes e puderam expressar o amor ao seu ente querido. Cuidamos do amor de alguém. Isso me emocionou profundamente.

Sei que não está sendo fácil mas a mensagem que deixo para os profissionais da linha de frente é que sejamos fortes, porque muito ainda podemos fazer pelos que necessitam da nossa ajuda.”





## Sheila Santana Cardoso

*Fisioterapeuta, coordenadora da Fisioterapia e na assistência aos pacientes na UTI Covid-19 do Hospital do Coração e assistência aos pacientes na UTI Covid-19 no Hospital Giselda Trigueiro*

“Nosso trabalho durante a pandemia está mais intenso. Não são plantões normais. Com esta doença, você é desafiado o tempo todo. É muita tensão, estresse, aprendizado, conquistas, perdas e medo. O medo me torna mais cautelosa e nesta situação pode ser benéfico, porque instiga a avaliar cuidadosamente a segurança de cada procedimento e de cada atitude. Neste tempo de pandemia, foi acrescentada nova vestimenta para a proteção da equipe de trabalho; o rosto dói devido a máscara N95, difícil de respirar; a pressão na cabeça com o face shield (capacete) que aperta. São várias trocas de capotes (aventais), várias trocas de luvas, você perde a vontade de lanchar e ir ao banheiro só para não ter que se trocar novamente. O estresse mental é indescritível. Pacientes graves que exigem cuidados triplicados de toda a equipe. Seguimos aprendendo com a doença e percebendo que somos frágeis. A

doença age diferente em cada paciente.

Nunca pensei que pudesse estar combatendo uma doença tão devastadora mundialmente e ainda ficar distante das pessoas que amo. Nunca fiquei tanto tempo longe dos meus filhos. Tenho uma filha de 24 anos e um filho de 11 anos. Nestes quase 4 meses, os vi presencialmente e com máscaras (posso até contar) 4 vezes.

A história que mais me tocou foi quando um paciente antes de ser intubado, se despedia da esposa que estava grávida pela tela do celular, pois seu pulmão ia ser recuperado e que breve veria a família. Assim ele disse a esposa. Este, não pôde ver o filho nascer, pois nunca mais acordou.

Uma outra história tocante é a de um paciente que também ia ser intubado, segurou a minha mão e disse: “Por favor, faça tudo por mim, não me deixe morrer, tenho 2 filhos pequenos”. Este recebeu alta muito feliz e está ao lado dos seus 2 filhos. Foi emocionante vê-lo recuperado.”



## DICAS NUTRICIONAIS



## ENTREVISTA COM DR WALTER BARBALHO







# 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!**



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



INTERATIVO



**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

FISIOTERAPIA



**ESPAÇO NEUROVITA**  
@neurovitarn

SAÚDE



**KORPAGE**  
@korpagem

MENTORIA



**KÊNIA RAÍSSA**  
PERSONAL BRANDING  
@keniaraissoficial



SAÚDE



**CLÍNICA HIPERBARICA NATAL**  
hiperbaricanatal.com.br

SAÚDE



**FISIOVITALIS**  
fisiovitalis.com.br

BEM-ESTAR



**CASA SÉFORA**  
@casa.sefora

SAÚDE



**ESPAÇO COM.VIVER**  
@espacocom.viver

OFTALMOLOGIA



**CLÍNICA DE OLHOS  
SANTA BEATRIZ**  
@clnicasantabeatrizrn

ALIMENTAÇÃO



**ENTERAL NUTRITION**  
@enteralnutrition

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!



# Julho Verde



Chegou o mês da prevenção e conscientização do câncer de cabeça e pescoço

O Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço é celebrado em **27 de julho**. No Brasil, em 2016, a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço instituiu o Julho Verde e, desde então, são realizadas em todo o país ações com foco no diagnóstico e tratamento precoce da doença.

Este ano, em Natal/RN, a programação foi aberta com um debate on line com o tema "A perspectiva de tratamento do câncer de cabeça e pescoço pós pandemia", promovido pela SBCCP/RN em parceria com a Liga Contra o Câncer.

Assim como ocorrem com o Outubro Rosa e o Novembro Azul, que lembram mundialmente a importância da prevenção contra o câncer de mama e o câncer de próstata, o Julho Verde chama a atenção para o câncer de cabeça e pescoço.



**clique aqui para assistir o debate na íntegra**

Conversamos com o Dr. Luís Eduardo Barbalho de Mello, coordenador do Serviço de Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Liga/RN sobre sintomas, diagnóstico precoce e sobre os desafios para o tratamento dos casos pós pandemia.

## **Quais são os tipos de câncer de cabeça e pescoço mais frequentes e quais as estatísticas do Brasil?**

Quando a gente fala de câncer de cabeça e pescoço estou me referindo muito particularmente aos tumores que ocorrem na boca, língua, garganta, cordas vocais, esôfago, na pele da face, seios paranasais e na tireoide.

Segundo levantamento do Inca, o câncer de boca, garganta e cordas vocais é hoje o terceiro mais frequente entre os homens, atrás somente do câncer de próstata e de pulmão. Nas mulheres, prepondera o câncer da tireoide, sendo o quinto mais comum entre elas.

Ainda tem o câncer de pele que é o tipo de câncer mais prevalente no Brasil e a área de cabeça e pescoço é a que fica mais exposta e esse é um alerta importante que fazemos porque quando o câncer de pele não é diagnosticado inicialmente, pode comprometer outros órgãos como olhos e orelha.



**Dr Luis Eduardo Barbalho**  
Cirurgião de Cabeça e Pescoço



**confira a entrevista com Dr Luís Eduardo Barbalho**







## Quais os sinais e sintomas que devem ser observados?

No caso de câncer de boca, imagine pessoas que tem uma afta crônica na boca, uma ferida que não consegue cicatrizar na língua, uma rouquidão crônica que não resolve com remédios, dificuldade na deglutição.

Eu chamo atenção também para as pessoas que possam observar nódulos no pescoço, aqueles caroços que aparecem na parte mais alta no pescoço, abaixo da mandíbula e do queixo. Esses sinais quando associados a rouquidão ou dificuldade de engolir e dor podem indicar uma doença grave.

Os pacientes que são fumantes crônicos e que consomem bebida alcóolica em excesso tem mais probabilidade de desenvolverem a doença. Por isso que essas informações precisam ser transmitidas para a população para que as pessoas ao perceberem esses sintomas iniciais possam se dirigir a serviços de saúde.

## E o HPV? Tem relação com os tipos de câncer de cabeça e pescoço?

A infecção pelo papilomavírus (HPV) tem se destacado. Foi percebido que nos últimos anos, tanto aqui no Brasil como nos Estados Unidos, houve um índice crescente de infecções de garganta relacionado ao HPV e a infecção por este vírus é um fator de desenvolvimento do câncer de garganta. Então é importante fazer a imunização do HPV nos adolescentes e também o incentivo a prática do sexo seguro.

## Em caso de suspeita de algum tipo de câncer de cabeça e pescoço que profissional deve ser procurado?

O paciente pode procurar qualquer profissional da assistência básica. Um dos focos dessa campanha Julho Verde é conscientizar os médicos da atenção básica de que eles também podem ajudar no diagnóstico precoce da doença e salvar muitas vidas. Dentista, otorrinolaringologista, clínico geral, endocrinologista, ginecologista, mastologistas. Todos esses profissionais podem ver manchas na boca ou caroços no pescoço e manchas na pele.

O cirurgião de cabeça e pescoço só entra na fase do tratamento.

## E durante essa pandemia que estamos vivendo, existe alguma orientação especial para esses pacientes?

A situação que vivemos hoje é grave, porque o estágio em que a pessoa vai chegar no hospital, já pode ser tarde. Apesar das situação da pandemia, se você perceber algum dos sinais e sintomas que citei aqui, procure um hospital, de preferência que trate de câncer.

Na pandemia, está havendo um uso abusivo de álcool e também do fumo, por causa da ansiedade, e isso por ter graves consequências. Então temos que nos preparar para a vida pós-pandemia, casos mais avançados que virão porque as pessoas estão fumando mais, usando muita bebida alcóolica e estão com receio de buscar atendimento médico.

A situação que vivemos hoje é grave, porque o estágio em que a pessoa vai chegar no hospital depois que a pandemia passar, já pode ser tarde. Portanto, se você sente algo nesse sentido, não fique parado, procure um médico, pois o câncer não espera.



*27 de julho  
é celebrado  
o dia Mundial de  
Conscientização e  
Combate ao Câncer  
de Cabeça e Pescoço*





# ALERGIA X COVID-19



## Orientações para pacientes alérgicos durante a pandemia de Covid-19

Durante o inverno, algumas alergias e doenças respiratórias surgem com mais frequência por causa do clima úmido e frio. A asma, que atinge entre 10% e 25% da população brasileira, e a rinite, que segundo estudo ISAAC (International Study of Asthma and Allergies in Childhood) compromete cerca de 26% crianças e 30% dos adolescentes, são as mais prevalentes. Durante a pandemia de Covid-19, os especialistas alertam para a importância de manter a doença alérgica controlada. **Conversamos sobre esse tema com a Dra. Simone Diniz, alergologista e imunologista que trouxe orientações para pacientes alérgicos.**



### Viver Bem em Revista – O paciente alérgico é mais suscetível a Covid-19?

**Dra. Simone Diniz** – Não, o paciente alérgico não é mais suscetível que a população em geral. Porém, é necessário que a alergia esteja bem controlada, não só para evitar complicações como para facilitar no diagnóstico diferencial, já que alguns sintomas se confundem com a Covid-19. Nosso alerta é, principalmente, para o grupo dos asmáticos. Por isso é tão importante buscar o especialista para orientar a terapêutica adequada, assim como manter o tratamento instituído caso venha ter a Covid 19.

### Os sintomas respiratórios da Covid-19 assemelham-se aos da rinite e da asma? Como diferenciar?

Sim. Na rinite alérgica sintomas como espirros, coriza, prurido e obstrução nasal são bem característicos e recorrentes, principalmente nessa época do ano. Na Covid-19, há o predomínio de coriza, poucos espirros e em geral vem acompanhado de febre, tosse, dores pelo

corpo. Um sintoma bem frequente na Covid 19 é a diminuição ou perda do olfato, que pode durar de dias a semanas. Já na asma, os sintomas que mais se assemelham ao quadro clínico da Covid seriam a tosse seca persistente acompanhada ou não de dispnéia (falta de ar). Porém se o paciente asmático tiver com sua doença bem controlada, não irá agudizar o quadro subitamente, além de na Covid existir a presença de outros sintomas.

### Nessa época do ano ocorre o aumento das doenças respiratórias e alérgicas. Como proceder?

Continuar com o tratamento de manutenção das doenças alérgicas, além das medidas preventivas como controle do ambiente, que consiste em evitar a exposição a alérgenos ambientais como poeira, ácaros, fungos etc, assim como está em dia com o calendário vacinal (gripe e pneumonia). Com a retomada da economia e conseqüentemente das atividades, sugiro manter as medidas preventivas orientadas pela OMS e Ministério da Saúde.

### A Covid-19 pode provocar lesões na pele? Quais são as mais comuns?

Pode sim. Essa doença pode acometer vários órgãos e a pele também, 20% dos pacientes que têm Covid apresentam manifestações cutâneas. A mais comum é o exantema, que acontecem também em algumas infecções virais como sarampo, rubéola, dengue entre outras. Alguns pacientes abrem o quadro da Covid com urticária. Os pacientes mais graves podem apresentar outros tipos de lesões.

### A Covid-19 pode piorar a dermatite de contato ou a dermatite atópica?

A Covid não piora a dermatite de contato ou atópica, mas a prevenção sim. Estamos tomando mais banho, lavando mais as mãos, utilizando álcool em gel, o que tira a barreira cutânea, altera a proteção e agrava mais o problema. Então, para evitar que isso ocorra devemos manter as medidas preventivas de higiene, mas não de maneira excessiva. Prefira produtos menos irritantes para a pele e mantenha a hidratação.



**Dra. Simone Diniz | Alergologista e Imunologista**





## O que podemos fazer para melhorar o sistema imunológico?

Nós temos 2 tipos de imunidade: a inata, que já nascemos com ela, e a adaptativa que vamos adquirindo com as doenças ou com as vacinas. Existem dois fatores que são responsáveis pela imunidade inata: a genética e fatores externos. Existe um grupo de indivíduos que apresentam alteração no sistema imunológico nos primeiros anos de vida ou ao longo da vida como nos casos das imunodeficiências primárias ou erros inatos da imunidade. Esses pacientes devem seguir a orientação dos médicos que os acompanham e não devem interromper o tratamento.

O paciente alérgico tende a achar que tem a imunidade baixa, mas isso não acontece. O que ocorre é que quando o paciente não está com a doença controlada, fica mais suscetível a infecções. Para fortalecer nosso sistema imunológico precisamos de bons hábitos. Detalhes como alimentação saudável, sono de qualidade, atividade física, controle do estresse são fatores que contribuem para um bom desempenho do sistema imunológico.

Vamos manter o bom ânimo, a fé e a esperança. Tudo isso vai passar, mas precisamos fazer a nossa parte. Cientistas do mundo inteiro estão mobilizados na produção de uma vacina e eu fico muito feliz pelas parcerias desses laboratórios com a Fiocruz e o Instituto Butantã, onde encontramos profissionais com grande expertise e laboratórios de excelência.



### ● CLÍNICA DRA SIMONE DINIZ



Avenida Amintas Barros, 3700, Torre B, Sala 1206, CTC - Lagoa Nova



Telefone: 84 3202 2087



WhatsApp: 84 987012606



Instagram: @clinica\_drasonediniz



**Clique aqui  
para agendar  
uma teleconsulta**

**Orientações para  
pacientes alérgicos  
em tempos de  
Covid-19?**





# Você tem medo de tratar varizes?



As varizes são veias dilatadas e tortuosas notadas sobre a superfície da pele, geralmente incomodam por causa da estética. Mas o problema vai além e pode causar sérias complicações de saúde. Por esses fatores, é necessário que paciente procure um especialista para analisar individualmente suas queixas e o médico vai avaliar e indicar o tratamento ideal para cada caso.

Estatísticas recentes da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vasculare (SBACV) indicam que 38% dos adultos convivem com varizes. No público feminino, o número é ainda maior: 45% apresentam a condição.

Durante muito tempo, a cirurgia era o único tratamento disponível para os casos mais avançados de varizes e, com medo, muitos pacientes optavam por não fazer nenhum tratamento. Hoje existem opções menos invasivas que podem ser utilizadas até para tratamento das safenas.

Conversamos com a cirurgiã vascular Regina Florêncio sobre as opções de tratamento para varizes disponíveis atualmente.

## Porque é tão importante tratar essa doença?

Eu costumo sempre dizer que a variz é uma doença que não nos trai porque nós conseguimos visualizar desde o início do tratamento. Aquelas primeiras microvarizes, os vasinhos ou telangiectasias, depois eles vão aumentando para aquelas veias mais verdinhas, conhecidas como varizes reticulares, depois surgem as veias varicosas. Inicialmente esse incômodo pode ser estético, mas se não for tratado na base, vai evoluindo para aquelas varizes mais grossas e aí sim é uma das principais causas de insuficiência venosa crônica. Muitas vezes as pessoas deixam de tratar as varizes por que elas morrem de medo da cirurgia. Isso é bem preocupante porque doença ela não vai ficar lá quietinha, ela vai continuar crescendo.



## Pra quem tem medo da cirurgia, o tratamento clínico é eficaz?

Se o paciente sente medo de tratar e a indicação dele for cirurgia, existem opções que não são novas, mas que muitos ainda desconhecem. É possível tratar as varizes no próprio consultório com aplicações líquidas ou na forma de espuma ou laser transdérmico. Se mesmo assim o paciente não quiser, terá que ser acompanhado clinicamente para evitar que essa doença evolua para formar úlceras, trombozes e até aquelas varizes que sangram e deixam a perna toda escura. É importante que o paciente entenda que 84% do retorno do sangue da periferia para o coração é feito pelo sistema venoso profundo. Na hora que você desenvolve varizes a tendência do sangue é pegar o caminho mais fácil. Quando você trata, seja com medicação, seja com a meia, com atividade física, com drenagem linfática, faz o tratamento clínico, está forçando o sangue a voltar para o sistema venoso profundo e assim ele volta para o coração. Clinicamente o paciente vai ter melhora da sintomatologia. Se o paciente vier numa fase inicial, já podemos fazer o tratamento com escleroterapia para evitar que a doença avance.



# 38% dos adultos convivem com varizes.

## Quais são as opções de tratamentos não cirúrgicos para as varizes ?

Além da escleroterapia química que todo mundo conhece e que ainda é uma excelente opção para tratar diversos tipos de varizes, temos a escleroterapia com espuma densa, como se fosse uma espuma de barbear, que quando injetada no vaso mais grosso, tem condições de preencher esse vaso. Essa espuma tem várias concentrações e, dependendo do calibre do vaso, pode ser utilizada em várias situações, evitando a cirurgia. Esse tratamento com espuma é considerado uma opção, mas não é a primeira escolha em casos de paciente que tem segmento de safena comprometido.

A termoablação por endolaser ou radiofrequência é hoje a técnica mais recomendada pelas diretrizes internacionais para o tratamento das veias safenas doentes. Nesse tipo de tratamento, a fibra de laser ou o cateter da radiofrequência é introduzido na veia safena guiado pelo ultrassom e é disparada uma quantidade de energia que seja suficiente para destruir a veia.

O laser transdérmico é uma técnica recente que pode ser usada em varizes de vários calibres e que tem evitado que pacientes sejam submetidos a cirurgias.

A indicação do tipo de tratamento é feita de maneira personalizada para cada paciente, pois depende também do tipo de varizes presentes

## E a recuperação de quem faz a cirurgia com laser, comparando com a cirurgia convencional?

Não tem como comparar. Os hematomas, a dor, o tempo de cirurgia, tudo é diferente.

É como se fazer uma viagem de avião ou de ônibus. Você vai chegar no seu destino do mesmo jeito, mas a primeira opção vai ser mais rápida e confortável. O resultado das duas técnicas se assemelham.

Dependendo do calibre da safena, não conseguimos fazer a cirurgia com o laser. Tem que avaliar cada caso. Mas hoje, pelas diretrizes internacionais, a primeira opção não é a cirurgia tradicional. E volto a salientar que mesmo com medo, o paciente precisa tratar as varizes porque lá na frente ele terá que lidar com complicações.



confira a entrevista com a Dra Regina Florêncio



**Dra. Regina Florêncio**  
Angiologista e Cirurgiã Vascular

**Clínica Angiocardio**



Rua Apodi, 556, Tirol.



84 3133 4500



84 99637 3335



@clinica\_angiocardio





# ← GRANOLA → ANTIINFLAMATÓRIA

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva;
- 02 xícaras (chá) de aveia em flocos grandes;
- 01 xícara (chá) de amaranto em flocos;
- 1/2 xícara (chá) de quinoa em flocos;
- 1/4 xícara (chá) de sementes de chia;
- 1/4 xícara (chá) de sementes de linhaça;
- 1/4 xícara (chá) de sementes de gergelim;
- 35 unidades da castanha de caju picadas;
- 07 unidades da castanha do Pará picadas;
- 01 xícara (chá) de passas sem caroços;
- 01 Colher (sobremesa) de canela em pó.
- 01 Colher (sobremesa) de cúrcuma.



## Modo de preparo:

Misture os quatro primeiros ingredientes em uma assadeira. Leve ao forno até ficar crocante. Coloque ainda quente, o restante dos ingredientes. Polvilhe com canela em pó.

## Benefícios:

Rica em vitaminas, minerais, proteínas, fibras e gordura nutricional. Melhora a resposta imunológica, ação antioxidante, equilibra a glicose e a função intestinal.



### **Graça Moraes – Nutricionista.**

Doutoranda e Mestre em Saúde Pública. Especialista em Nutrição Clínica. Especialista em Nutrição Funcional. Especialista em Gastronomia. Autora dos Livros: “Bom é comer bem (em parceria)” e “Gastronomia Funcional”. Atuação em Nutrição Clínica/ Ministra cursos – CLINAM.





**Maria Altamira**



**Elio César**



**Jayme Júnior**



**Solon Pereira**



**João Batista**



**Valéria Calife**



**Samir Assi**



**Adelmaro Cavalcante**



**Nivaldo Sereno**



**Paulo Matos**



**Renê Rodrigues**



**Débora Cristina**

---

**Os médicos mais do que nunca foram heróis.  
Heróis que deram sua vida pela saúde de seus pacientes.  
A todos a homenagem, o respeito, a honra, o orgulho  
por seu trabalho e sacrifício.**

**Por suas mortes o Sinmed RN está de luto.**

---

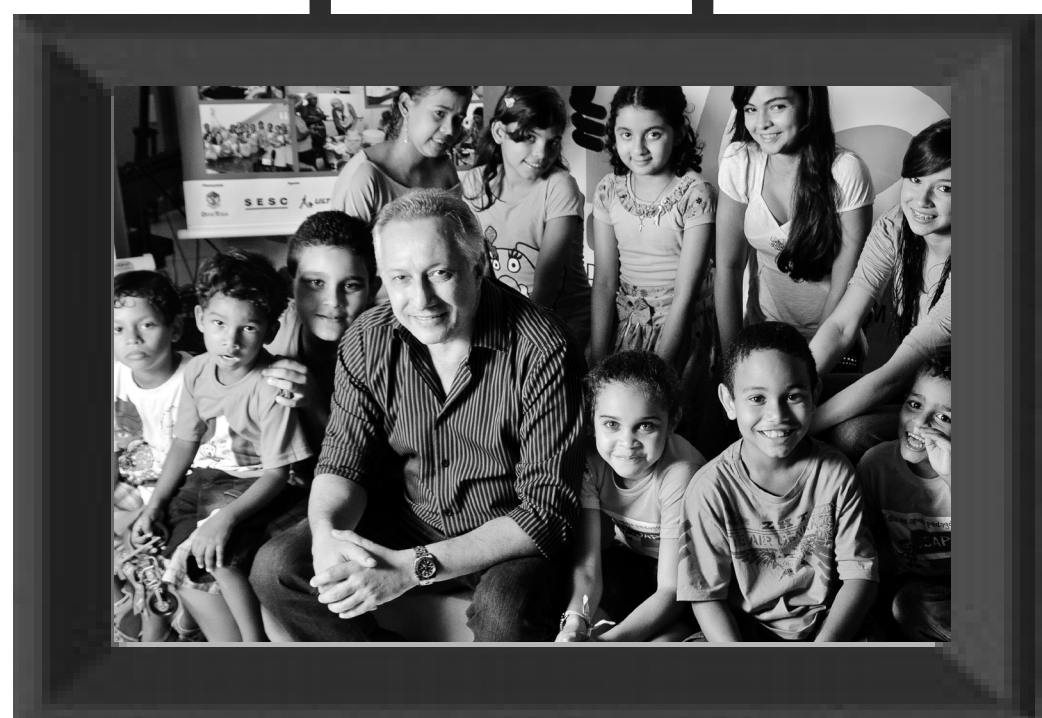
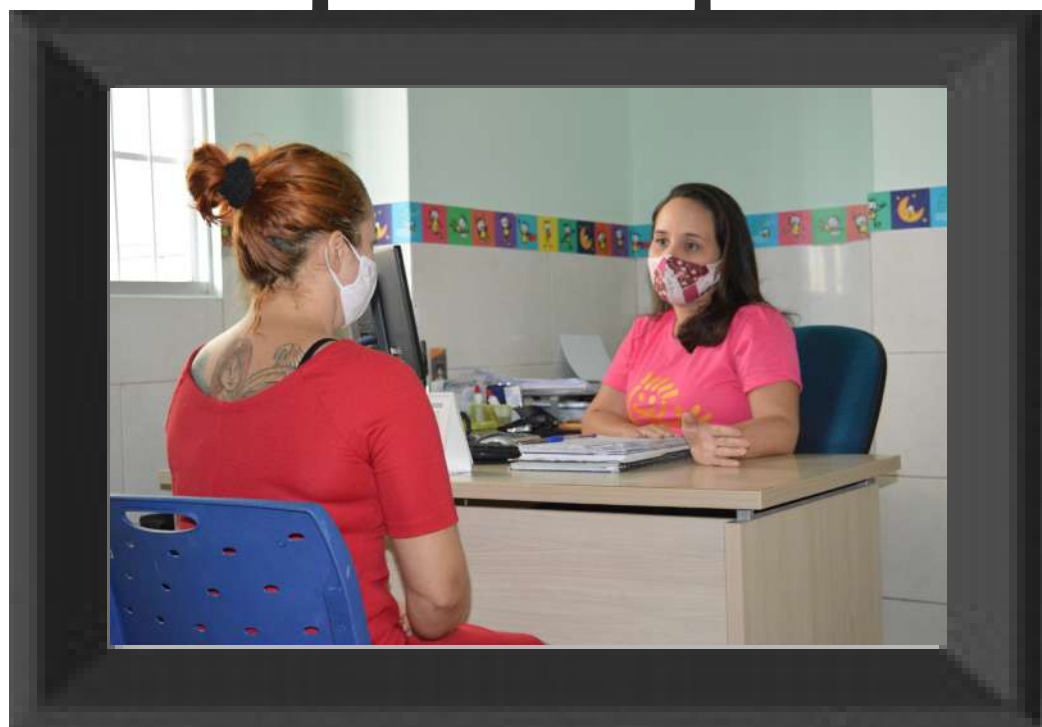






# Câncer infantojuvenil

Casa Durval Paiva  
celebra **25 anos**  
de luta pela vida



Uma verdadeira história de amor com crianças e adolescentes que buscam tratamento contra o câncer e outras doenças hematológicas. Há 25 anos podemos definir assim a trajetória da Casa Durval Paiva que, durante este período, já acolheu mais de 1.600 pacientes oriundos de 133 municípios do RN e também de estados vizinhos.

A luta contra o câncer infantojuvenil continua sendo a bandeira da Casa, além de trabalhar com a capacitação dos profissionais da área de saúde, para que estes possam suspeitar dos principais sinais e encaminhar as crianças e adolescentes para o diagnóstico e tratamento mais cedo, aumentando assim as chances de cura sem sequelas.

Mantida pela sociedade potiguar, sua renda vem de mais de 20 mil doadores que contribuem mensalmente para a continuidade dos serviços prestados, além de empresas que cumprem seu papel social apoiando a causa, através da divulgação dos sinais de alerta do câncer, campanhas solidárias, dentre outras ações.

Rilder Campos, presidente da instituição, destaca a motivação para o êxito e continuidade do trabalho da Casa. "São 25 anos de grandes lutas e desafios, mas com o apoio recebido de toda a sociedade, parceiros, voluntários e colaboradores podemos dizer hoje que somos vitoriosos. E o nosso melhor presente e a cura dos nossos pacientes. Em 2020, mesmo em meio a todas as situações adversas, o sonho continua, com novos projetos que ainda virão, sempre com a convicção de que é preciso celebrar a vida, enquanto ela possa existir", ressalta.

Eleita a melhor ONG do Brasil em 2018 e a melhor do Nordeste em 2017, ela está entre as 100 melhores ONGs do país, de acordo com a premiação concedida pelo Instituto Doar, a agência O Mundo Que Queremos e a Rede Filantropia, em 2019.



Clique aqui e assista  
o Vídeo Institucional



Clique aqui  
e visite o site







# Rose Lebrão

*Uma vida transformada pelo amor a corrida*

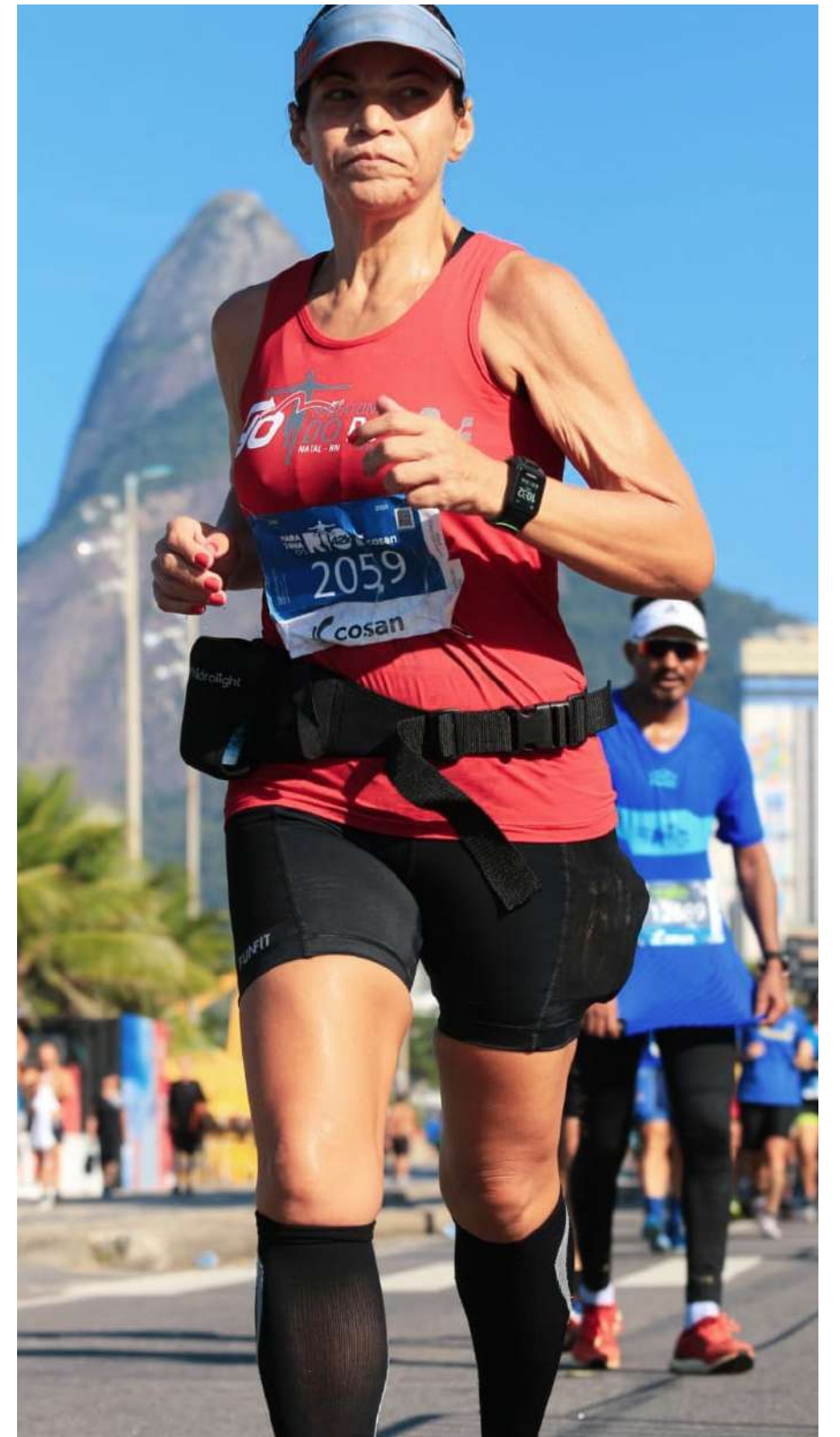
**E**u tinha 50 anos, pesava 95 kg, tinha pressão alta e pré-diabetes. Vivia mal-humorada e desanimada, com a auto estima muito baixa. Fazia musculação e dieta, porém, não conseguia diminuir meu peso.

Comecei a correr somente com o objetivo de perder peso. Foi muito difícil meu primeiro contato com a corrida. Além do excesso de peso, não tinha coordenação motora nenhuma, mal conseguia correr 100 metros. Persisti e, com muita disciplina, os resultados começaram a aparecer.

O maior benefício foi a perda de peso, em 6 meses tinha perdido 30 quilos e aí foi ficando mais fácil e prazeroso.

Além disso, me tornei uma pessoa muito mais forte e feliz, sem medo dos obstáculos. Tanto que 2 anos e meio depois concluí a minha primeira maratona. Concluir uma prova de 42 km era algo inimaginável para aquela Rose que sofria para correr 100 metros.

A corrida me faz acreditar que sou capaz de fazer qualquer coisa!



**Rose Lebrão**

Dona de casa e maratonista  
53 anos

@rose.lebrao



Foto antes e depois



Click na Maratona do Rio 2019, prova escolhida por Rose para marcar o início da sua jornada como maratonista.





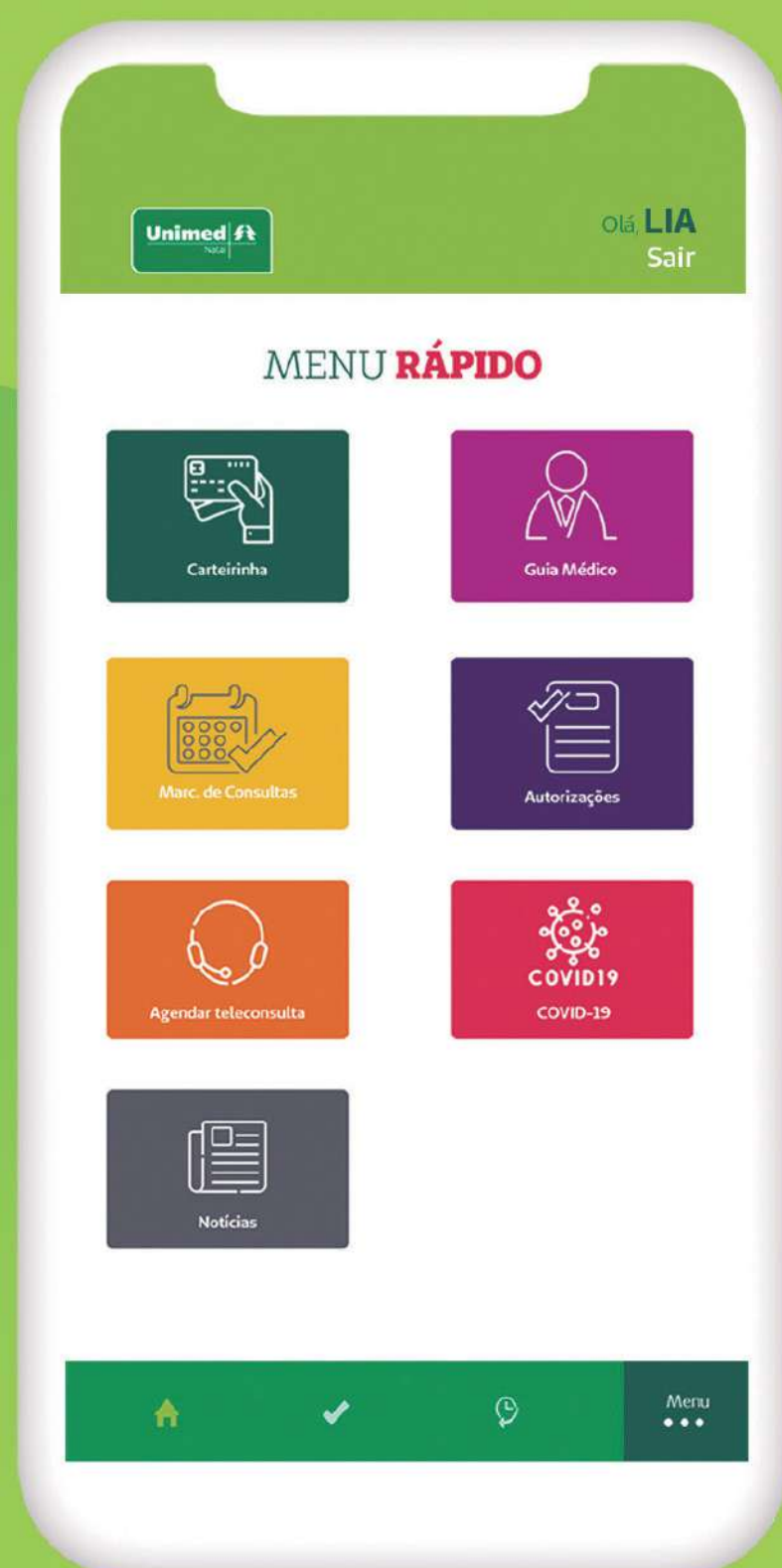
Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# CARTEIRINHA VIRTUAL UNIMED NATAL.

É mais comodidade para você.

Baixe agora o Aplicativo Unimed Natal Beneficiário e tenha  
acesso a sua e também a dos seus dependentes.



Baixe aqui.



Clique aqui e conheça todas as  
funcionalidades do APP.

Unimed  
Natal

Uver  
bem