

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 13 - Edição 60 - SETEMBRO- 2020

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



## Como vai sua audição?

Fonoaudióloga e audiologista Danielle Penna Lima traz orientações que vão desde a importância do diagnóstico precoce até a escolha dos aparelhos auditivos

### Psicologia

E quando chega a adolescência?

### Endocrinologia

Atividade física: o melhor remédio para a sua saúde

### Setembro Amarelo

Nunca foi tão importante falar sobre prevenção ao suicídio

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



**\* Prorrogado \***

# Mês IMPERDÍVEL

## Unimed Natal

ANS - nº 33559-2

PLANOS A PARTIR DE

R\$ **117,53\***

**CORRA E ADQUIRA O MELHOR  
E MAIOR PLANO DE SAÚDE DO RN  
COM CONDIÇÕES ESPECIAIS  
E PREÇOS DE 2019**

CLIQUE AQUI e saiba mais

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Ligue 3220.6200  
ou fale com o seu corretor**

@UNIMEDNATAL  
UNIMEDNATAL.COM.BR

\*Linha Life EMP F-E, PME I, Registro ANS 480.431/18-7 para empresas de 02 até 29 vidas, com franquias e acomodação. Promoção válida até 30/09/2020. O preço de R\$ 117,53 é referente à faixa etária de 0 a 18 anos.

Uver  
bem

#editorial

## As cores de setembro

Associar “cor” a um mês mostrou-se uma boa ferramenta de marketing para disseminar informações sobre importantes questões de saúde. As campanhas do Outubro Rosa (contra o câncer de mama) e do Novembro Azul (câncer de próstata) estão entre as mais bem sucedidas e inspiraram muitas outras.

O mês de setembro, por exemplo, tem pelo menos 4 cores, alusivas a causas diferentes: Setembro Verde - Doação de órgãos, Dourado - Câncer infanto-juvenil, Amarelo - Prevenção ao suicídio e Azul - visibilidade da Comunidade Surda Brasileira.

Durante todo o mês iremos utilizar todas as nossas plataformas para falar sobre esses temas porque acreditamos que a informação tem papel fundamental para a conscientização de todos.

Nesta edição da Viver Bem em Revista mergulhamos nas cores azul e amarelo desse setembro. Nossa reportagem de capa, com a fonoaudióloga e audiologista Danielle Penna Lima, fala sobre deficiência auditiva, destacando a importância do diagnóstico precoce, os avanços nos tratamentos e toda a tecnologia que vem sendo incorporada aos aparelhos auditivos.

Dentro da Campanha Setembro Amarelo, a entrevista com a psiquiatra Ranna Brito traz orientações sobre prevenção do suicídio em tempos de pandemia.

Você vai encontrar ainda dicas sobre a importância dos exercícios para a saúde das crianças, orientações sobre a chegada da adolescência, receitas saudáveis e sempre uma história inspiradora na coluna Eu Aprendi a Viver Bem.

*Equipe Viver Bem*

# Setembro



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!



# SOMOS ESPECIALISTAS

Seja qual for o problema, temos a **solução**

Devido ao **distanciamento social**, mudamos  
nosso modelo de atendimento para garantir a  
sua segurança.



FUNCIONAMENTO  
DELIVERY

Grande Natal

FUNCIONAMENTO  
PRESENCIAL

Agendamento necessário

**Oficina**

[www.ioficina.com.br](http://www.ioficina.com.br)

 (84) 4141-4444

 (84) 99906-5151

Uiver  
bem

#capa

# Saúde auditiva



A **tecnologia** é grande aliada para restaurar a audição e devolver a qualidade de vida e auto-estima dos pacientes

**E**stima-se que 10 milhões de pessoas são portadoras de deficiência auditiva de graus variados no Brasil. Temos várias causas para a instalação da perda auditiva, como a exposição a sons de alta intensidade, as infecções de ouvido, distúrbios hereditários, fatores genéticos, uso de ototóxicos e o envelhecimento natural. Pode acometer desde os bebês até os idosos, sendo que a prevalência é bem maior no segundo grupo.

A predominância da deficiência auditiva é na faixa etária a partir de 60 anos (57%). Nove por cento das pessoas nasceram com essa condição e 91% adquiriram ao longo da vida, sendo que, metade, foi antes dos 50 anos. Entre os que apresentam deficiência auditiva severa, 15% já nasceram surdos. Do total pesquisado, 87% não usam aparelhos auditivos.

Danielle Penna Lima é fonoaudióloga, especialista em audiologia, coordenadora em audiologia do Grupo de Implante Coclear do Hospital do Coração de Natal e é responsável técnica da Saludem Ouvir Melhor. Já são mais de 20 anos de experiência na reabilitação de pacientes com deficiência auditiva. Ela enfatiza que o diagnóstico precoce é fundamental. No caso de crianças que já nascem com a deficiência, o ideal é que o tratamento seja realizado antes de completar 3 anos. Realizar o teste da orelhinha nos primeiros dias de vida é o primeiro passo para garantir esse diagnóstico. O tratamento precoce muitas vezes garante que essa criança consiga desenvolver fala e linguagem similares a de uma criança que nasceu sem nenhuma deficiência.



Já entre os adultos é preciso ficar atento aos sinais e sintomas. “Um dos principais sintomas da perda auditiva é a dificuldade de entender a fala das pessoas, principalmente em ambientes ruidosos. Muitos pacientes com perda auditiva podem também apresentar zumbido de diferentes tipos e, quando instalados um desses dois principais elementos, está na hora de fazer uma investigação”, orienta.

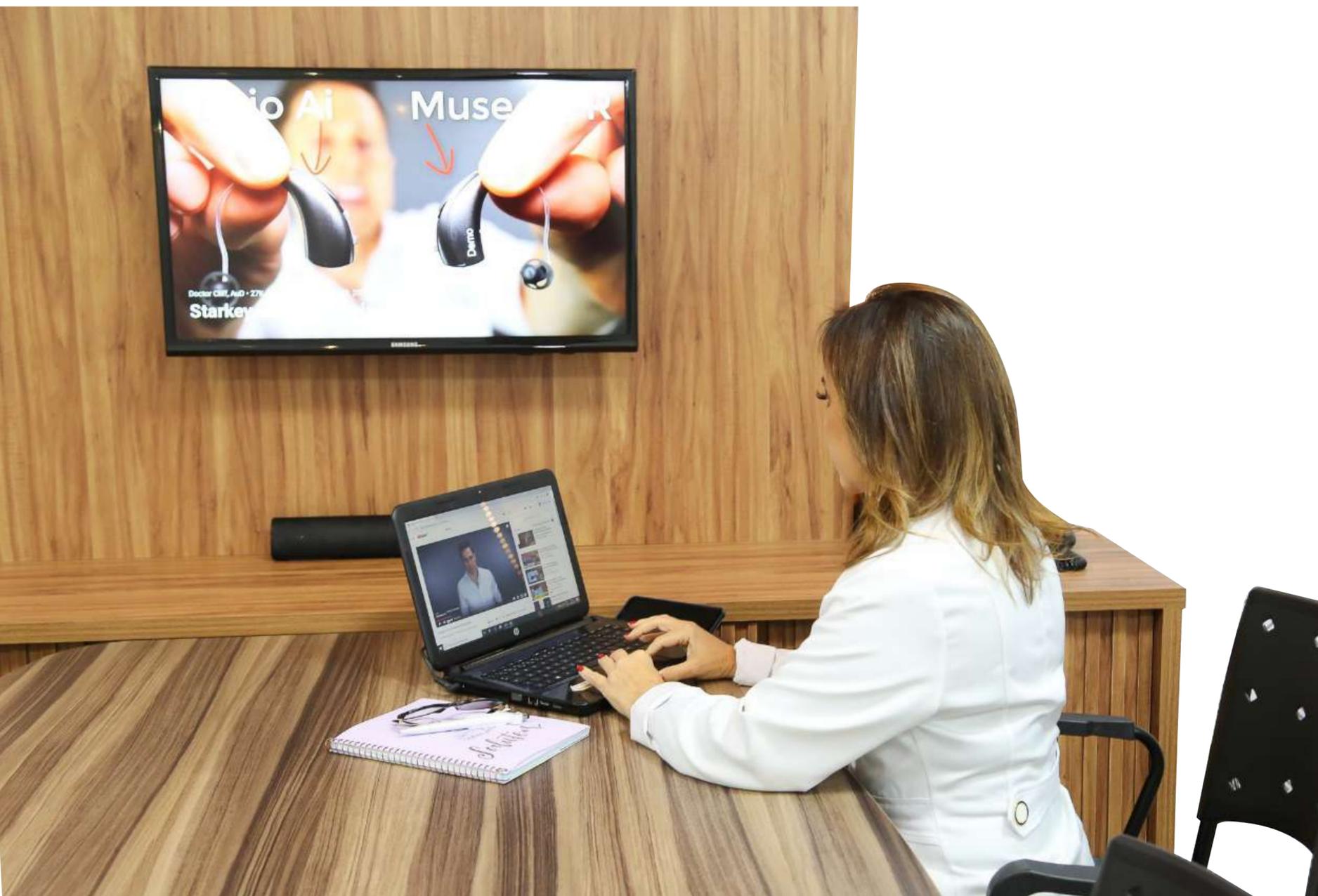
A perda auditiva pode ser em decorrência de alterações em diferentes partes do sistema auditivo, que vai desde a porção periférica até a via central. Além disso, pode se apresentar em diferentes graus e com características bem particulares. O exame mais comum para mensurar os níveis da audição é a audiometria, embora outras avaliações sejam necessárias para realizarmos o topo-diagnóstico.

Atualmente existe uma gama de recursos para ajudar os portadores de deficiência auditiva, desde as cirurgias convencionais das alterações condutivas, as diversas próteses auditivas implantáveis e os aparelhos auditivos. Vale ressaltar que os aparelhos auditivos são os mais comuns e mais utilizados sendo verdadeiros equipamentos de alta tecnologia que utilizam muitas vezes da



inteligência artificial para beneficiar e dar mais qualidade de vida as pessoas.

Porém, os aparelhos auditivos não são indicados para todos os casos. “Devemos sempre considerar o grau da perda. Perdas profundas, mesmo com o uso do aparelho auditivo, não permitem ao paciente o acesso aos sons da fala humana. Nesses casos, independente da idade, outra tecnologia poderia reabilitar essas pessoas”, explica Danielle Penna Lima.



# Conhecendo mais os aparelhos auditivos

**Viver Bem em Revista: Como um aparelho auditivo pode melhorar a qualidade de vida do paciente?**

**Danielle Lima Penna:** As pessoas com perdas auditivas perdem a possibilidade de ter uma conversação normal com todos que estão ao seu redor e piora se ela está na presença do ruído. O dispositivo auditivo agrega valores a vida desse indivíduo, principalmente no que diz respeito à interação social, seja em casa ou no trabalho. A tendência dessas pessoas é o isolamento pela não possibilidade da comunicação.

Os aparelhos auditivos são amplificadores que possibilitam o acesso sonoro as pessoas com perdas auditivas. Eles são compostos por diversos elementos como microfones, amplificador, alto-falante, bateria e um chip de computador, com funções e ajustes que podem ser programados de acordo com a necessidade de cada paciente.

**O aparelho auditivo restaura totalmente a audição?**

Não restaura, mas reabilita. Vale ressaltar que ouvimos com o cérebro e o indivíduo com a surdez não tratada ou não reabilitada pode ter consequência nas áreas centrais da audição que implicará em uma menor capacidade de compreensão da fala a longo prazo. Por isso, devemos ter uma intervenção o mais precoce possível.



**As pessoas que usam aparelho auditivo ficam muito incomodadas em locais barulhentos?**

Na atualidade, temos recursos que podem minimizar contundentemente a entrada do ruído de fundo, facilitando para o usuário o entendimento de uma conversa nessas situações.

**Como escolher o aparelho auditivo?**

É indicado que esse paciente faça um aconselhamento com profissionais especializados, no caso o audiologista, para que todos os conhecimentos técnicos sejam expostos e considerados, assim como a configuração estética.

Hoje, a indústria do aparelho auditivo disponibiliza equipamentos miniaturizados, praticamente imperceptíveis, desde os que adaptamos atrás da orelha e os intra canais invisíveis. Mesmo sendo mínimos, dispõem de ferramentas avançadas no processamento sonoro, dando muito mais qualidade ao som, chegando bem perto da orelha natural.

**O que existe hoje de mais avançado em relação a tecnologia do aparelho auditivo?**

A conectividade, sensores para monitorar a saúde cerebral e atividade corporal, aliados a inteligência artificial, fez uma verdadeira revolução nesses dispositivos auditivos, além de se portarem como um assistente inteligente ajudando nas informações da vida diária diretamente na orelha do paciente. Além disso, podem ser ajustados por via remota apenas com a ajuda do celular.



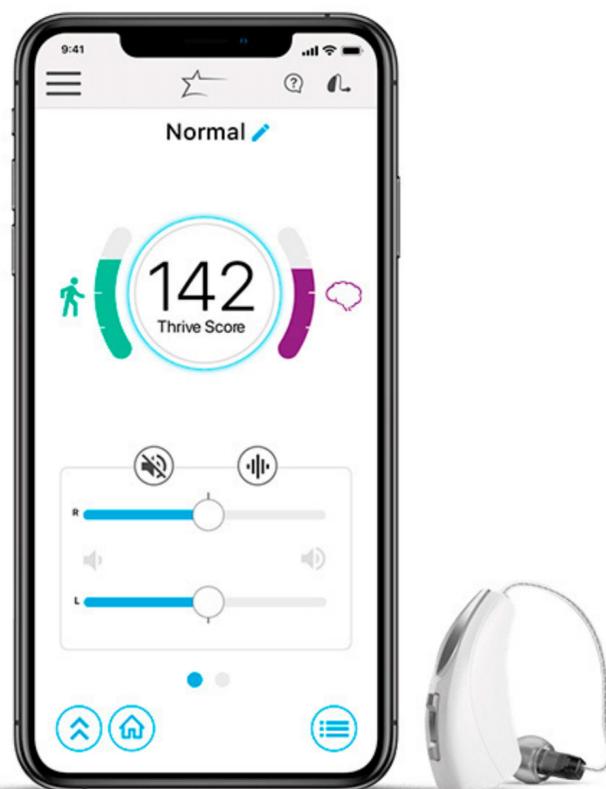
## Livio™ AI

Este é o primeiro aparelho auditivo do mundo que oferece qualidade de som superior e capacidade de monitorar a saúde do corpo e do cérebro. Com sensores integrados e inteligência artificial, o Livio pode detectar se você caiu e atuar como assistente virtual.

A Hearing Reality™ é eficaz mesmo nos ambientes mais ruidosos, confortável em configurações barulhentas, silencioso em configurações silenciosas e permite que você aproveite a melhora na nitidez de fala.

A nova tecnologia fornece um desempenho sem fio consistente através do seu smartphone ou acessórios sem fio, enquanto transmite celulares, TV, música ou outras mídias.

Excelente qualidade de som, clareza e consistência com a nova tecnologia CROS que permite transmissão entre os aparelhos auditivos.



## Salutem Tecnologias Auditivas



RUA JOAQUIM FAGUNDES, 764 LOJA 4



SALUTEMTECNOLOGIASAUDITIVAS@GMAIL.COM



SALUTEMTECNOLOGIASAUDITIVAS



@SALUTEMTECNOLOGIASAUDITIVAS



(84) 9 9472 6563



Clique aqui e confira a entrevista!



# 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!**



**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  
@keniaraiッサoficial

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!

## *A chegada da adolescência e os impactos nas relações familiares*

**A** tão temida fase chegou! E agora? O que fazer com a “aborrecência”? Os adolescentes muitas vezes parecem mesmo não só muito aborrecidos mas também aborrecendo ou ignorando os adultos. Ficamos presos a essa forma de pensar a adolescência porque temos pouca compreensão sobre o que acontece nessa etapa da vida. Talvez a falta de informação sobre o que eles sentem e vivem seja um grande ponto de partida para essa definição tão reducionista.

A adolescência é uma fase importantíssima do desenvolvimento que toda família passa e percebe-se muitas dificuldades de entender e acolher as emoções e comportamentos que vão emergindo nesse momento. É uma grande oportunidade de intervenção para auxiliá-los na busca pelo equilíbrio emocional e maturidade.

Dentre as tarefas principais a serem cumpridas nessa fase, a EMANCIPAÇÃO SOCIAL tem um destaque bem preponderante e vou te convidar a entender um pouquinho o que isso quer dizer.

Se recordarmos a história do início, perceberemos o quanto nos preparamos para a chegada de um filho (organizamos a casa, o quarto, os dias de licença e até os auxílios externos ao trabalho das noites acordadas), mas não continuamos com o mesmo investimento à medida que eles vão crescendo. Ali por volta dos 7 anos, começamos a acreditar que o trabalho acabou ou, pelo menos, diminuiu e que, a partir de agora, será só sossego. Daí eles ressurgem, começam a questionar tudo e colocam todas as regras e valores a prova. Um verdadeiro choque! Parece que ficamos procurando por um filho que não existe mais e desejando que ele volte a ser quem era: tranquilo, obediente, compreensível e que aceita as orientações após um “carão”.





A infância e os brinquedos perdem a graça, o colo que era tão confortável passa a não ser mais, sair com os pais já não é mais tão interessante. Parece até que do dia para noite tudo perdeu o encanto e prazer. Ele vai perdendo o interesse pela família enquanto o relacionamento com os amigos passa ao primeiro plano. E aí começa o sofrimento e o desencontro entre pais e filhos: como aquele filho que dependia tanto dos cuidados parentais agora parece ter verdadeira “alergia”?!

É imprescindível para o adolescente se distanciar para reconhecer seus desejos próprios, mas esse processo é permeado de dor e luto tanto para os filhos quanto para os pais. Pode-se dizer até que é uma fase cheia de momentos de despedidas! Eles necessitam se despedir, sem entender o porquê, e os pais necessitam facilitar essa despedida sem entender também.

A adolescência exige da família uma reorganização das suas relações, pois o passado (a infância) será passado a limpo em forma de questionamentos e ressignificação.

A briga deles pode ser entendida como uma forma de se defender dessa DOR da despedida e enfrentar um percurso que ainda é desconhecido para eles.

Em resumo, o processo adolecer acontece assim: a criança nasce do útero materno para a família, o adolescente nasce da família para a sociedade. Ele necessita encontrar novas referências para contestar as que existem e assim poder construir sua própria identidade cumprindo com isso a maior tarefa – Sua Existência Social!

É preciso sensibilidade para compreender que esse filho agora embarcou em uma viagem de autodescoberta e estará sempre mudando de rumo, entre acertos e erros, tentando encontrar o caminho. E os pais necessitam encontrar o seu novo lugar nessa relação que será sempre de apoio e presença, porém apenas quando solicitado. Certamente, dentro deste percurso, ele necessitará descansar no velho lugar seguro – os pais!



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



@kacontigo



atf\_rn



# #exercício físico

## *Circuito músculo-órgãos: Importância da atividade física para a saúde como um todo*



**J**á é bem reconhecido que a atividade física tem efeito positivo na manutenção e perda do peso corporal, mas ela pode ser prescrita e funciona como um remédio para uma grande quantidade de doenças: Diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, demência, entre outras.

Em resposta ao exercício, o músculo produz substâncias conhecidas como MIOCINAS.

No que se refere à função metabólica, a atividade física melhora a absorção da glicose, ou seja, reduz o açúcar do sangue e provoca a oxidação ou combustão da gordura. Atividade física reduz a adiposidade visceral e tem capacidade de transformar a gordura branca ou do mal (porque armazena gordura), na gordura marrom ou do bem, que promove queima de energia e libera calor. O mais interessante é que, mesmo quando não ocorre perda de peso, a atividade física promove saúde. A gordura abdominal está associada ao diabetes tipo 2, demência, doença cardiovascular, câncer de cólon e de mama.

No cérebro, o exercício tem efeito positivo com relação à função cognitiva e saúde cerebral, reduzindo nível de demência, stress, ansiedade e depressão. Em crianças, o exercício melhora o aprendizado, tem efeito benéfico no apetite (reduz o apetite em crianças com excesso de peso), melhora a qualidade do sono e humor. Em crianças obesas foram observados distúrbios estruturais e funcionais no cérebro associados ao IMC, quanto maior IMC, maior prejuízo na função cerebral.

Alguns componentes da dieta são capazes de provocar resposta inflamatória em algumas células do cérebro que perdem a capacidade de responder a satisfação pós refeição. A atividade física foi capaz de promover a NEUROGÊNESE (recuperação do tecido cerebral) com melhora da saciedade pós alimentação.

No osso, atividade física promove ganho de massa óssea. Muito importante na infância e adolescência, pois o pico de massa óssea é atingido até 21 anos de idade. No intestino e no pâncreas, o exercício melhora a ação insulínica. Na pele, o exercício retarda o envelhecimento. Nos vasos, promove revascularização, ação direta no leito vascular.

**Tem alguma dúvida que o exercício é um santo remédio? Comece hoje mesmo sua atividade física e obtenha saúde para a vida toda.**



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



**Clínica Ami Personali.**



Praça Augusto Leite,  
656 Tirol.



taisamac@hotmail.com



(84) 9 99241860



@taisamacedonatal



# Psicologia na pandemia

**Medo, Sofrimento e Angústia. Quem de nós não experimentou estes sentimentos durante a pandemia? Quantos de nós vivenciamos e constatamos a importância do trabalho de um psicólogo?**

**A** pesar da nossa saúde mental solicitar cuidado diariamente, é exatamente em momentos de crise que ela se torna mais visível e se cria um alerta para a importância de priorizá-la.

As crises nos convocam para uma resposta, suprimem defesas em nosso comportamento que muitas vezes desconhecemos. Sintomas como ansiedade, falta de ar, sudoreses, palpitações, pensamentos recorrentes de desastres, sonhos catastróficos, medo, reclusão, paranoia, insônia, apetite aumentado ou diminuído, podem significar respostas que nossa estrutura de personalidade adota para camuflar ou mesmo se proteger dos “ataques” e “crises” que nos acometem.

Aqui é onde atua o profissional da psicologia, na condição do funcionamento mental do sujeito, estão os profissionais que escutam, lidam com as dores, os choros, o sofrimento de seus pacientes, fazendo-os entrar em contato com as dificuldades impostas pela realidade. Este profissional que atua na base do problema, nesta pandemia, passa a ter representatividade ímpar na preservação da saúde mental. Os psicólogos se reinventaram em suas clínicas e consultórios e colocaram mais uma vez o seu serviço a favor da vida, da preservação da autonomia e da subjetividade.



Estiveram cuidando e oferecendo escuta qualificada aos profissionais da saúde, que tiveram suas vidas privadas do contato com a família (esposos, esposas, filhos, filhas, pais..), combatendo preconceitos acerca do Covid e possibilitando ressignificações das dores.

Para além disto, estiveram contribuindo com os pais no cuidado com seus filhos, orientando e acompanhando a convivência diária, ocasionada pelo isolamento social. Cuidaram de famílias devastadas pelo uso problemático de entorpecentes, violência e comportamentos abusivos. Estiveram ao lado de professores e pedagogos no trato e manejo necessário para adequação das aulas online.

Psicólogos (enquanto profissionais) e Seres Humanos (enquanto pessoas), ora exaustos, tremendamente capturados pelo esforço do atendimento online, de horas seguidas de atendimento, atravessados por suas angústias e também dores e perdas que, neste momento, são comum à todos nós. Mas ainda assim resistentes, tolerantes, ativos e no combate na linha de frente com o grande diferencial que é ser um profissional da saúde mental.

### **Uma homenagem do Instituto Pensare a todos os psicólogos**

#### **Instituto Pensare**



Rua Pastor Jerônimo  
Gueiros, 677 Tirol  
Natal - RN



(84) 9 8721-6885



@pensareinstituto



# Setembro Amarelo



## Em meio a pandemia, a campanha de prevenção ao suicídio se tornou ainda mais importante

Estamos no 'Setembro Amarelo' e nunca na história este tema foi tão relevante como no momento de pandemia que vivemos. A campanha iniciada em 2015 no Brasil escolheu o mês de setembro para que possamos nos conscientizar e ajudar contribuindo com a prevenção, assim é possível evitar que a depressão leve ao suicídio.

“É fundamental conversarmos sobre prevenção ao suicídio, mas isso deve ser feito de forma cuidadosa e responsável. Informação, de fontes seguras e feitas de forma responsável, diminui estigma, aumenta o autocuidado e melhora a qualidade de vida”, comenta a psiquiatra Ranna A. P. Brito, médica psiquiatra e preceptora da Residência em Psiquiatria do Hospital Universitário Onofre Lopes.

Nessa entrevista, Dra. Ranna traz dicas sobre causas, sinais de alerta e prevenção do suicídio, destacando também os reflexos da pandemia nas estatísticas.

### Quais são as principais causas de suicídio?

O suicídio se apresenta hoje como um grave problema de saúde pública. Mais de 800 mil pessoas, segundo dados da OMS, tiram a própria vida todo ano; e o número de tentativas chega a ser 30 a 40 vezes maior que o número de mortes por suicídio.

O suicídio nunca tem apenas uma causa. Ele surge de uma junção de vários fatores: saúde física, saúde mental, problemas no trabalho ou na família, situação financeira, etc. Esses pensamentos podem atingir qualquer um. Reconhecer os sinais de alerta pode ser o primeiro passo para buscar ajuda e prevenir comportamentos suicidas.



**É possível determinar o perfil de quem tem tendência a cometer suicídio? Toda pessoa que comete suicídio tem, necessariamente, um transtorno mental ?**

Um dos falsos mitos sobre suicídio é que a pessoa que tem intenção de se matar não avisa. Entretanto, sabemos que isso não é verdade e que devemos considerar seriamente todos os sinais que podem indicar que a pessoa está pensando em suicídio. Conversar abertamente com a pessoa sobre os pensamentos suicidas não influenciará suas intenções. Ao falar sobre o assunto, você poderá descobrir como ajudá-la a suportar os sentimentos, muitas vezes angustiantes, que ela está experimentando e incentivá-la a procurar apoio profissional.

Existe uma forte associação entre tentativa de suicídio e doenças psiquiátricas, embora o suicídio possa ocorrer na ausência de doença mental. Mais de 90% dos indivíduos que tentam suicídio e 95% daqueles que o cometem têm um diagnóstico psiquiátrico e poderiam ter sido tratados. A presença de uma doença mental grave aumenta o risco de suicídio em até 15 vezes, em comparação com a população que não tem diagnóstico psiquiátrico, mas é importante destacar que mesmo quadros mais leves aumentam o risco.

Os quadros psiquiátricos que levam ao suicídio têm tratamento bem estabelecido, que pode levar à melhora de sintomas. O diagnóstico precoce, o tratamento adequado e as medidas de proteção podem prevenir comportamentos suicidas.

**Dados da OMS mostram que os casos de suicídio são mais comuns entre idosos e tem crescido muito em jovens. O que acontece nessas idades que levam as pessoas a tirarem a própria vida?**

Os extremos de idade são um fator de risco para tentativas e suicídio.

No Brasil, assim como nos demais países, as maiores taxas de suicídio estão entre os idosos acima de 70 anos. A população idosa tem menos tentativas, comparados à população geral, porém tem mais suicídios consumados. Cerca de 91% dos idosos que cometem suicídio têm uma doença psiquiátrica (principalmente depressão), e 88%, uma doença física. A presença de doenças físicas, doenças psiquiátricas e dores crônicas prejudica a qualidade de vida dessa população. Muitos passam a depender de cuidadores para tarefas do dia a dia; um apoio que, muitas vezes, não tem. Muitos se sentem um peso.

Também na população jovem, o suicídio é um problema de grande significância. Estima-se que seja a segunda principal causa de morte entre os jovens. Durante a puberdade (que se inicia entre os 12 e 14 anos), por ser uma etapa de transição, a criança passa por uma série de mudanças internas e externas, que provocam um impacto emocional e, muitas vezes, mudança de comportamento. Algumas características da puberdade, como impulsividade e alterações emocionais, apresentam grande relação com o suicídio nessa faixa etária. A impulsividade é marcada por uma ação de pouca ou nenhuma reflexão e é uma característica que se acentua na adolescência. Por isso, é motivo de preocupação e está intimamente relacionada ao risco de suicídio.



## **É possível evitar que alguém próximo de nós se mate? Como os familiares podem ajudar?**

É possível prevenir o suicídio. Muitos que cometem não querem morrer, querem diminuir a dor psíquica intensa que estão sentindo. Algumas recomendações que podem ajudar familiares e amigos a evitar que a pessoa inclinada a cometer suicídio venha a realizá-lo:

-Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com a pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com empatia e ofereça apoio;

-Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais. Ofereça-se para acompanhá-la;

-Se você acha que essa pessoa está em risco imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela pessoa, para dividir esses cuidados; forme uma rede de apoio para ajudar nesse cuidado;

-Assegure-se que a pessoa não tenha acesso a meios para provocar a própria morte;

-Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

## **A campanha setembro amarelo tem focado na conversa como forma de evitar o suicídio. O que conversar?**

É fundamental conversamos sobre prevenção ao suicídio, mas isso deve ser feito de forma cuidadosa e responsável. Informação, de fontes seguras e feitas de forma responsável, diminui estigma, aumenta o autocuidado e melhora a qualidade de vida. Pessoas que têm como função a comunicação e a divulgação de informações, como os jornalistas, precisam ter senso de responsabilidade e consciência em relação às possíveis consequências da divulgação de notícias. No caso específico do suicídio, deve-se ter um cuidado extra para evitar que essa ação seja estimulada de forma involuntária, pela simples divulgação dos fatos (como divulgação de meios usados), como no caso de suicídio por imitação. Quem nos escuta pode estar fragilizado e vê na divulgação mal feita sobre o tema uma saída para sua dor. Falar em prevenção ao suicídio é falar em vida, em formas de se cuidar: estimular atividade física regular, qualidade do sono, boa alimentação, momentos de descanso e lazer, ou seja, autocuidado; além de informar sobre sinais de alerta para prevenir e aumentar o acesso ao tratamento médico.

## **Quais os reflexos que essa pandemia trouxe para as estatísticas de suicídios ?**

A pandemia do novo Coronavírus trouxe mudanças súbitas na rotina mundial. Observou-se que os danos causados iam além do quadro infeccioso ameaçador à vida. Ocorria em conjunto a um “ataque” à saúde mental, envolvendo medo de contaminação, distanciamento social, impactos financeiros, estigmas, entre outros. Todo esse contexto é um agravador e desencadeador de quadro psiquiátrico ou piora de quadro psiquiátrico já existente. Com isso, como foi comentado até agora, presença de transtorno mental não adequadamente tratado é um dos principais fatores de risco para uma tentativa de suicídio. Por isso, a importância de estimularmos ainda mais a necessidade do nosso autocuidado e conversarmos sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Diminuir estigmas com educação aumenta a possibilidade de quem está adoecido procurar ajuda e assim podemos prevenir mortes causadas por suicídio. Recado final: se toda essa mudança atual está dificultando seu dia a dia, você não está conseguindo realizar suas atividades, procure ajuda. Não é que você esteja fraco, você pode estar adoecido mentalmente e isso tem tratamento.



**Ranna A. P. de Brito**  
Médica psiquiatra e preceptora da Residência  
em Psiquiatria do Hospital Universitário Onofre Lopes.  
CRM/RN: 7584 – RQE: 2857

#receita



## ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Na teoria, essa é umas das receitas mais simples que existem, pois consiste basicamente em cortar a abobrinha numa espiral, formando um fio como espaguete.

Mas, na prática, algumas dicas podem te ajudar a prepará-lo de forma perfeita!

### Vamos passo a passo:

1. Lave as abobrinhas e passe pelo espiralizador.
2. Salpique um pouco de sal, dê uma misturada com as mãos e deixe descansar uns 15 minutos. O sal vai ajudar a abobrinha soltar um pouco a água fazendo com que ela não encharque tanto ao ser colocada na frigideira. Nesse estágio, a abobrinha já em espaguete e com sal, aguenta até uns 3 dias na geladeira, então você pode fazer em maior quantidades.
3. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite de oliva e, se desejar, cebola e alho. Coloque a abobrinha em quantidades não muito grandes (até para não encharcar) e acerte os temperos. Sempre coloco pimenta e orégano.
4. Coloque o molho de sua preferência e sirva.

### Ingredientes do pesto:

- 1 xícara de folhas de manjericão (50g)
- 1/2 xícara de castanha de caju (65g)
- 2 cs de azeite de oliva extra virgem (30ml)
- 1/2 xícara de água quente (120ml)
- 1-2 dentes de alho
- 1 cc de sal marinho
- pimenta a gosto

### Modo de preparo:

Retire do talo e lave as folhas de manjericão; Coloque-as no liquidificador com os outros ingredientes;

Acerte o sal e a pimenta;

Conserve em geladeira por até 7 dias.



Thais Massa é culinária pós graduada em Nutrição funcional, especializada em Nutrição esportiva e graduada em Educação Física.



@thaismassa

#psicologia

# Apoio psicológico sem fronteiras

**Psicóloga lança espaço para atendimento psicológico online, com o objetivo de levar o autoconhecimento para todos, em qualquer lugar do Brasil e do mundo**

O atendimento psicológico online, autorizado pelo Conselho Federal de Psicologia por meio da Resolução 11/2018, é uma forma de fazer a psicologia chegar a mais e mais pessoas no Brasil e no mundo. Em Natal, a psicóloga Taciana Chiquetti lançou o espaço virtual [www.webterapia.com.br](http://www.webterapia.com.br) com o objetivo de aproximar pessoas que desejam cuidar da saúde mental da Psicologia. “É a tecnologia a serviço da qualidade de vida e da saúde mental, em qualquer lugar do Brasil e do mundo. Os atendimentos online são como os atendimentos presenciais. O sigilo é garantido e as sessões são feitas por videochamada”, explica. A procura pela terapia online aumentou significativamente, segundo Taciana, nesse período de pandemia.

Investir em conhecer a si mesmo também significa, além de “colocar as dores para fora”, buscar uma vida mais produtiva, assertiva e identificar e desenvolver os próprios recursos e talentos. Um psicólogo também ajuda a planejar metas, colocá-las em prática e, principalmente, buscar e realizar o que faz sentido para cada um.



Taciana Chiquetti | Psicóloga

Quem está fora do Brasil, em uma experiência de intercâmbio ou trabalho, pode passar por dificuldades de adaptação à cultura ou sentir saudades de casa, a famosa “homesick”. Situações comuns que, muitas vezes, precisam de apoio psicológico para tornar mais fácil e agradável essa experiência internacional. O atendimento psicológico online pode ajudar também nesses casos. “Essas pessoas são algumas das que mais procuram essa modalidade de terapia, justamente porque preferem um terapeuta brasileiro e buscam uma maneira mais prática de cuidarem de sua saúde emocional”, relata a psicóloga.

O psicólogo cada vez mais é a profissão do... presente. Até pouco tempo, dizia-se que seria a profissão do futuro, devido ao aumento nos transtornos emocionais na contemporaneidade. Atualmente, no Rio Grande do Norte, existem mais de 2700 profissionais, de acordo com o Conselho Regional de Psicologia (CRP-RN). Cada vez mais, a imagem social desses profissionais vem mudando. O velho e preconceituoso paradigma de que “não vou ao psicólogo porque não sou doido” cede espaço para buscar os recursos da Psicologia para se obter mais qualidade de vida. Assim como quando se procura um educador físico, um nutricionista, por exemplo.



[www.webterapia.com.br](http://www.webterapia.com.br)



@web.terapia



# #Eu aprendi a Viver Bem



## Da tragédia a Esperança

Romper o projeto de vida, o temor da incompreensão, pôr fim no ciclo que esteriliza e rouba a liberdade.

Talvez a violência doméstica seja apenas um recorte miúdo de quando uma mulher quebra o padrão um processo silencioso.

Sou comunicadora desde os 14 anos e sempre trouxe como marca em minha jornada na televisão e rádio, a empatia como principal bandeira. Sem perceber entrei na estatística da violência, que mostra que a cada 2 minutos, uma mulher é violentada no Brasil.

A realidade foi tão dura que a negação se tornou hábito gerado pela desestruturação psíquica, afinal, aquele que jurou me amar e respeitar, alternava em aprisionar e dar flores, ameaçar e levar para jantar, agredir fisicamente e jurar chorando nunca mais repetir. Em meio a avalanche emocional, com um bebê em meus braços e outro filho mais velho adolescente, tive meu encontro com uma das mais profundas dores emocionais: a dor da depressão.

Pesando 40 kg, vítima de cárcere privado, ameaças, explosão de tensões, sem forças para viver, recordo que um dia minhas memórias me levaram a uma aula que assisti em uma das minhas formações, que falava sobre conexões sinápticas (o cérebro humano contém trilhões de conexões neuronais, designadas sinapses, cujo padrão de atividade controla todas as nossas funções cognitivas, tais como a atenção, memória, linguagem, percepção, entre outras). E fui em busca de ajuda, sabia que naquele momento os medicamentos seriam essenciais para me ligar e me reconectar com o que havia perdido em mim.

E assim aconteceu! Com ajuda de uma médica psiquiatra e de uma psicóloga, comecei a ver tudo com outros olhos. Mesmo ainda, com a ideiação de que a família deveria ser preservada a todo custo, fui tomando fôlego, goles de possibilidades e doses de força.

Me libertei do agressor, depois de uma cena traumática na presença de meu bebê, não olhei mais para trás e dei fim ao ciclo de violência doméstica.

Aos poucos, tudo foi se transformando. As câmeras, os sets de gravações, a TV, o Rádio e o Instagram voltaram a dar voz ao meu lugar de fala. Com meu renascimento, criei o movimento social Esperançar, que acolhe mulheres vítimas de qualquer tipo de abuso.

Minha voz ecoa em projetos por todo o Brasil, tanto em filmes publicitários, como em ativismo pelas mulheres.



Não é possível apagar traumas, principalmente os psicológicos, mas essas marcas podem ser superadas, amenizadas e transformadas em resiliência e amor próprio.

Nunca podemos imaginar o quão longe podemos chegar depois de passarmos por um terreno tão árido.

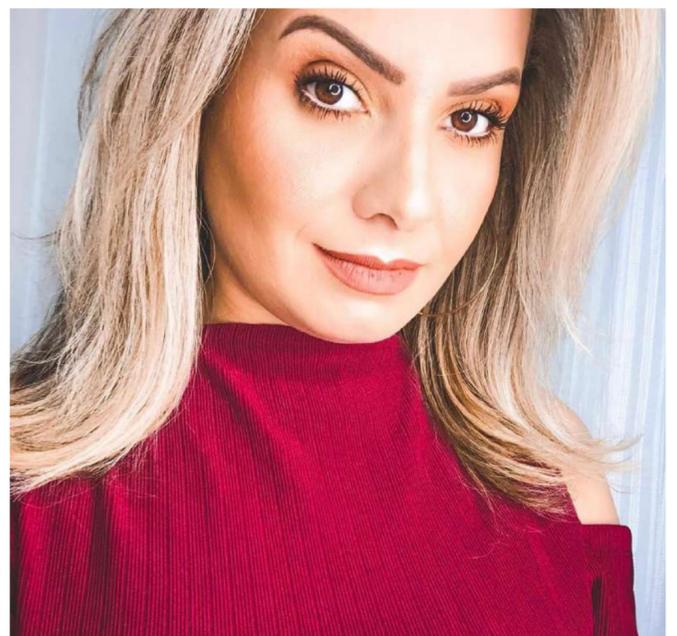
Eu vivo para ESPERANÇAR e reconectar as mulheres a seus sonhos.

Tanto a depressão como a violência doméstica são tabus e precisam ser quebrados. As duas situações, se não acolhidas, podem matar. Por isso não há nada mais importante do que se acolher, se aceitar e se amar exatamente do jeito que somos. Nada justifica a violência.

Você nunca é a culpada.

Você não está de mimimi, suas emoções importam e sua vida, apesar de tudo que passou, será uma fonte esperança!

**Há esperança!**



**Anne Marjorie, casada, mãe de Davi e Dom, apresentadora, criadora do Movimento Esperançar, terapeuta e sobrevivente da violência doméstica.**

**@annemarjorie10**



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



 Jurídico Sinmed  
Natal RN

Boa tarde, como está o andamento do meu processo?

Boa tarde, Dra. Cláudia! Estou com seu processo aberto. 

Hoje foram emitidas conclusões para despacho. 

Vou te explicar melhor. 

Obrigada!

 Dra. Cláudia  
Caicó RN

## NÃO IMPORTA ONDE VOCÊ ESTEJA O JURÍDICO DO SINMED RN ESTÁ CONECTADO COM VOCÊ.

O Sinmed RN disponibiliza a todos os médicos associados consultoria jurídica gratuita e especializada. Nosso jurídico acumula vitórias, coletivas e individuais, em diversas ações.

(84) 3222-0028 ou 99934-9642 colocamos você em contato com um advogado.

**SINMED**  
RN  
Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte

Uiver  
bem