

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 13 - Edição 61 - Outubro - 2020

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



Fisioterapia Respiratória

Empresa especializada em soluções para problemas respiratórios e apnéia do sono se destaca no Nordeste



Psicologia

E quando seu filho te pergunta sobre sexo?

Saúde

Home Office: fisioterapeuta orienta sobre a postura adequada para evitar dores no corpo.

Pediatria

A importância de acompanhar o crescimento das crianças

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Unimed Natal, POTIGUAR DE CARTEIRINHA como você.

100% POTIGUAR. 100% NO RN.

ANS - nº 335559-2

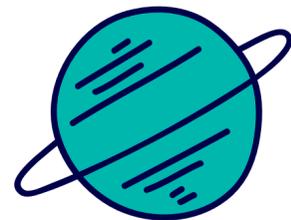


CLIQUE AQUI
Seja Unimed Natal

Unimed 
Natal

 @unimednatal
unimednatal.com.br

U
ver
bem



Chegou outubro, mês das crianças! E também o mês de comemoração do Dia do Fisioterapeuta.

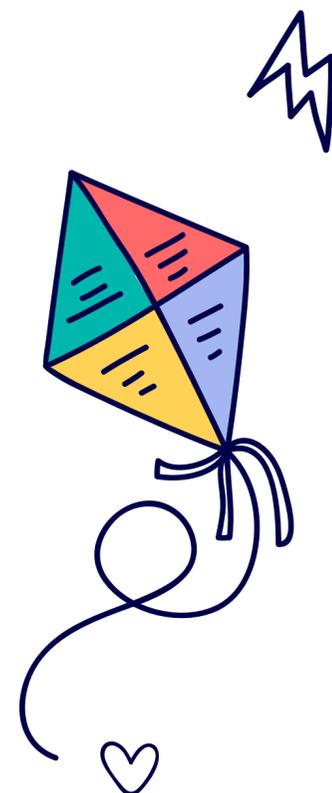
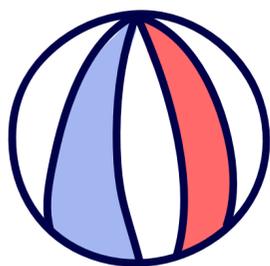
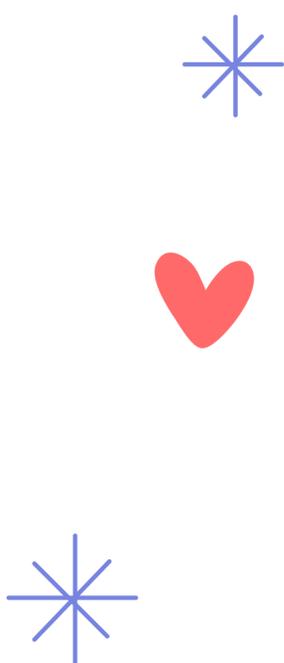
Nossa reportagem de capa traz uma história de sucesso na área da fisioterapia respiratória: um serviço que vem ajudando muitas pessoas a terem melhor qualidade de vida, através do sono, e que tem papel fundamental no tratamento de pacientes durante a pandemia.

Também preparamos várias reportagens sobre o universo infantil! Dra. Taísa Macedo, endocrinologista pediatra, fala sobre a importância de acompanhar o crescimento das crianças. Falamos também de um tema que causa muito tabu: quando seu filho te pergunta sobre sexo, qual a sua reação? A psicóloga Karina Machado trouxe várias orientações para lidar com esse momento. E sobre a tecnologia e seus efeitos na vida das crianças, a psicóloga Patrícia Mota faz um alerta aos pais: será que o vilão é mesmo a tecnologia?

E ainda tem uma receita maravilhosa do publicitário Fernando Amaral e uma história inspiradora da dra. Elvira Azevedo na coluna Eu Aprendi a Viver Bem.

Boa leitura!

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!



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

ioficina

www.ioficina.com.br

 (84) 4141-4444

 (84) 99906-5151

**Viver
bem**

#capa

Sobre a Fisioterapia respiratória:

A fisioterapia tem tido importância essencial durante a pandemia



Conversamos com o fisioterapeuta **Marcelo Marinho**, sobre a atuação desse profissional e os diversos benefícios para os pacientes que apresentam distúrbios do sono.

VB EM REVISTA - Qual o papel do fisioterapeuta respiratório? Em que áreas ou patologias ele pode atuar?

O papel do fisioterapeuta respiratório é ajudar na reabilitação das desordens respiratórias que acometem os indivíduos de forma aguda ou crônica. Ele pode atuar à nível ambulatorial, hospitalar e domiciliar, ajudando na reabilitação de patologias como DPOC, Asma, Pneumonia, entre outras.

Durante a pandemia percebemos uma grande valorização dos fisioterapeutas. Como eles estão atuando para atender os pacientes acometidos pela Covid-19?

Durante a pandemia, os fisioterapeutas estão atuando na linha de frente em conjunto com toda equipe multiprofissional e vem prestando uma assistência indispensável para o desfecho clínico positivo desses pacientes, seja através de cuidados intensivos nas UTIs ou no seu tratamento pós alta hospitalar.

E para quem sofre com distúrbios do sono? Como a fisioterapia respiratória pode ajudar?

A fisioterapia respiratória pode ajudar nos distúrbios do sono, ajudando no processo de adaptação e acompanhamento para o uso do CPAP, que é um dispositivo utilizado como padrão ouro para tratar a apneia obstrutiva do sono (AOS).

Quais são os distúrbios mais comuns? Tem estatísticas?

O distúrbio mais comum é a apneia do sono. Estima-se que 30% da população mundial sofra deste mal.





Dr. Marcelo Marinho e equipe de coordenadores dos serviços de Fisioterapia e Fonoaudiologia

Como é feito o diagnóstico dos distúrbios do sono? Tem algum exame específico?

Através do exame chamado polissonografia.

A Fisio Vitalis oferece esse exame? Como funciona?

Sim, mediante indicação médica, realizamos a marcação do exame e sua realização em até 72h.

Em casos de ronco e apneia do sono muitas vezes é preciso recorrer ao CPAP. Fale um pouco sobre esse equipamento, sobre os aparelhos disponíveis na Fisio Vitalis e sobre todo o acompanhamento que a empresa oferece aos pacientes.

O CPAP é um equipamento de pressão positiva que funciona mantendo um colchão de ar nas vias aéreas superiores, evitando assim o seu fechamento, com conseqüente comprometimento da oxigenação.

Na Fisio Vitalis temos os melhores equipamentos para proporcionar um cuidado respiratório integral e focado na melhoria da qualidade de vida dos nossos clientes, como o concentrador de oxigênio portátil, que possibilita ao paciente que depende de oxigênio para ir ao cinema, praia, igreja ou viajar para outras cidades de avião. Temos também o Cough Assist, que possibilita uma tosse artificial, ajudando os pacientes com déficit de tosse na expectoração de secreções, evitando assim pneumonias.

Os clientes da Fisio Vitalis recebem um acompanhamento permanente de toda nossa equipe técnica e comercial, a fim de que façam bom uso dos nossos equipamentos e consigam melhorar sua qualidade de vida.



Sobre a Fisiovitalis:

A Fisiovitalis foi fundada em 2002 com o objetivo de oferecer serviços especializados de fisioterapia respiratória e suporte ventilatório. Desde então, a empresa vem buscando alinhar melhores resultados terapêuticos para os seus clientes, associando a um custo mais racional. Para isso, empresa não parou de se aperfeiçoar e hoje oferece também a venda de produtos para apneia do sono, oxigenoterapia, ventilação mecânica, homecare, dentre outros, além de consultoria especializada em saúde.

Com equipe de profissionais qualificados, trabalha prestando assistência fisioterapêutica e fonoaudiológica em hospitais e em domicílio, além de prestar consultoria personalizada para otimizar e reduzir custos assistenciais de oxigênio em

domicílio, clínicas e hospitais. Para isso, o trabalho é auxiliado através da locação e venda de CPAP, BIPAP, concentrador de oxigênio, cilindros de oxigênio portátil, equipamentos para fisioterapia respiratória, dentre outros. Dispõe ainda de material médico hospitalar e assistência técnica especializada.

Na pandemia, desenvolveram uma linha de produtos para o enfrentamento ao COVID que alcançou vários estados do Nordeste. Atualmente retomaram seu projeto de expansão e estão ampliando suas soluções em saúde com atendimento especializado para reabilitação de pacientes pós Covid, além de um serviço de telemonitoramento dos pacientes em Home Care.



Equipe administrativa da Fisiovitalis



PROJETO SOCIAL – CPAP DO BEM

O projeto “CPAP do Bem” tem como objetivo doar CPAPs usados e em bom estado de uso a pacientes que precisam do equipamento, mas não tem condições financeiras de adquirir.

Qualquer cliente Fisioitalis ou portador de algum CPAP que tenha adquirido em outra empresa, pode vir até a loja para doar seu equipamento.

Em contrapartida, o doador ganha um voucher para usar em serviços na nossa loja.

Para entrar na fila de doação dos CPAPs, você precisa comprovar que tem renda mínima de 1 salário mínimo por mês, além da receita médica comprovando a necessidade do uso do aparelho. Além da doação do aparelho, o equipamento será revisado, calibrado e higienizado.

Para se cadastrar, entre em contato no whatsapp (84) 9 9670 1009 ou através do e-mail atendimento@fisioitalis.com.br



Principais serviços da Fisiovitalis:

- Soluções para apneia do sono;
- Exame de Polissonografia;
- Adaptação e titulação de CPAP;
- Oximetria noturna;
- Avaliação com Fisioterapeuta;
- Telemonitoramento e Monitoramento permanente de adesão ao CPAP;
- Venda e locação de equipamentos para cuidados respiratórios (BIPAP, Ventilador pulmonar, Oxímetro de pulso, Cough Assist, Concentrador de oxigênio portátil, aspirador de secreção);
- Atendimento de Fisioterapia e Fonoaudiologia;
- Assistência técnica especializada;
- Venda de material médico hospitalar e de fisioterapia em geral.

SERVIÇO:

 Unidade Rio Grande do Norte
Av. Hermes da Fonseca, 1630

Loja 02 Tirol | **Natal-RN**

 (84) 3234-3029

 (84) 9670-1009

 Unidade João Pessoa
Av. Ingá, 918 - Manaíra

João Pessoa - PB

 (83) 3506-3435

 (83) 99889-6683

 Unidade Recife
Av. República do Líbano, 251
Torre A, sala 1008.

 (81) 3126-1808

 (81) 98639-1561

 @fisiovitalisbr

 facebook.com/fisiovitalisbr

 www.fisiovitalis.com.br

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!



Como falar sobre sexo com as crianças? É realmente necessário?

Essa é uma pergunta que já te passou pela cabeça? Seu filho nunca perguntou sobre como foi parar na sua barriga ou sobre o que é transar e você, provavelmente, ficou embaraçado e respondeu que ele não tem idade para isso e que um dia entenderá.

Por que será que nos preocupamos tanto com a idade certa para falar sobre questionamentos que são tão puros e genuínos?

Quando a criança pergunta, ela tem direito à resposta e tenha certeza que não precisará ser uma descrição do que é uma relação sexual, até porque isso ainda não faz parte do mundo dela e ela não está perguntando isso.

Ela quer ser acolhida em sua dúvida e perceber até onde pode contar com os pais.

Conversar, dialogar, responder os questionamentos infanto-juvenis nos faz construir uma relação de maior confiança com nossos filhos, um vínculo ainda mais seguro. E vínculo seguro previne adoecimento mental.

A pergunta mais importante a ser respondida não é sobre a dúvida da criança mas sobre o nosso receio/preconceito em falar sobre o tema. Os problemas relativos a esse tema estão muito mais ligados ao conflito geracional, ou seja, a forma que aprendemos e vivenciamos a nossa sexualidade. Com quem você aprendeu sobre sexo? E o que você imagina que poderia ter sido melhor para você? Quais as suas dificuldades atualmente nos seus relacionamentos?

Se seu filho te perguntar sobre isso, tenha a certeza que você é um privilegiado, pois ele está abrindo um diálogo sobre um

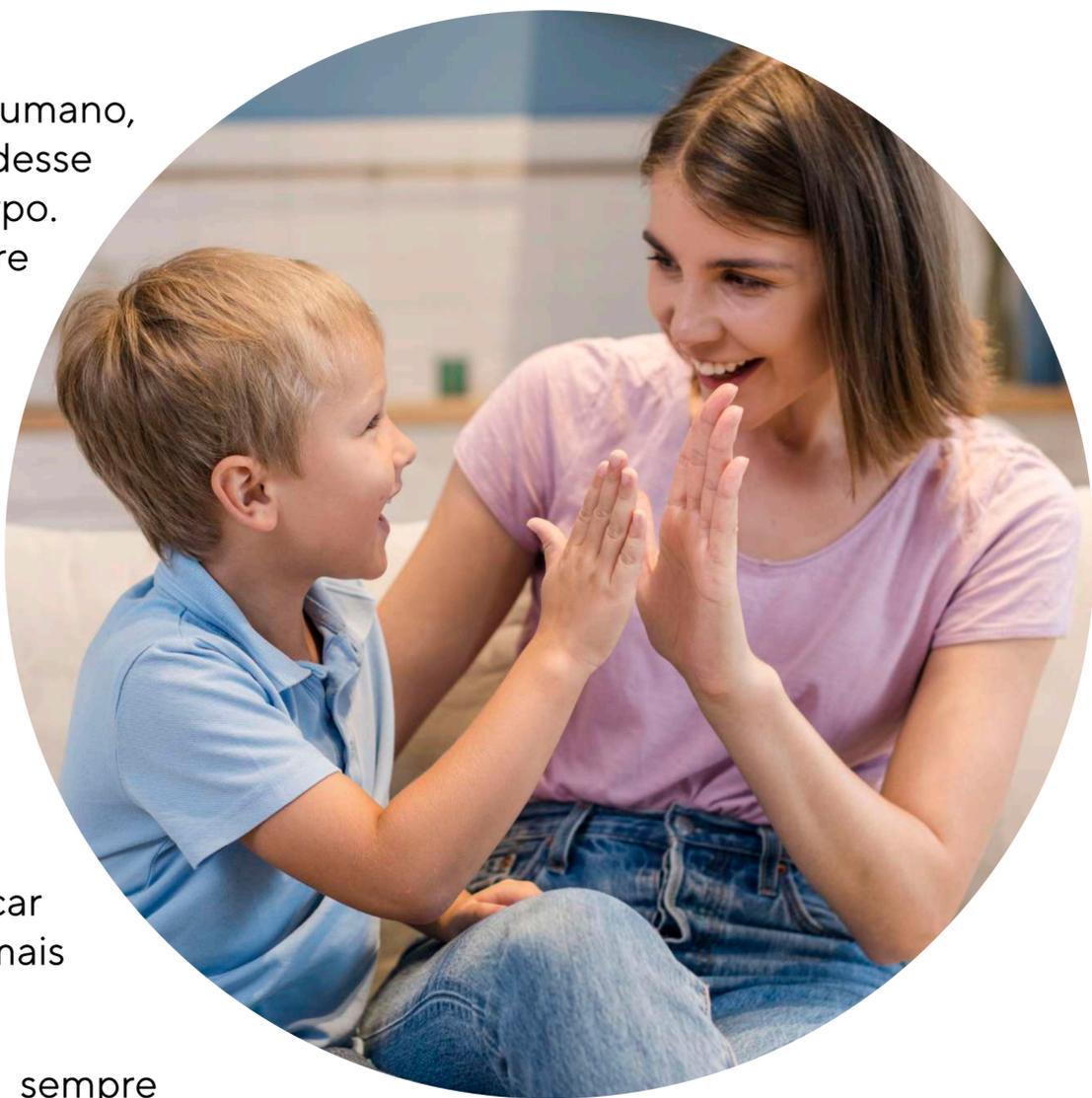
dos temas mais íntimos do ser humano, deixando você fazer parte desse descobrimento do próprio corpo. Uma chance de ensiná-lo sobre amor e respeito a si mesmo!

Não desperdice um momento tão valioso.

Precisamos construir a ideia de preferir os riscos de uma discussão aberta sobre sexo aos riscos de nos mantermos em silêncio. Eles aprenderão de qualquer jeito e espero que seja com você, primeiramente.

Precisamos nos educar sexualmente. Isso nos tornará mais livres e saudáveis.

A pergunta da criança é sempre bem-vinda em qualquer idade. Inicie essa relação de intimidade com seu filho e expresse também suas limitações e vergonhas, procurando sempre ajuda quando não for capaz de atendê-lo.



Precisamos cuidar do vínculo com nossos filhos!

Invista no amor, no vínculo, na proteção! Responda o que a criança perguntar, nem mais nem menos.



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



@kacontigo



atf_rn



Crescimento: a importância do acompanhamento

Como estamos em OUTUBRO, comemorando o mês das crianças, escolhemos um tema exclusivo para elas: CRESCIMENTO. Crescimento é o que diferencia a criança do indivíduo adulto e é considerado o seu principal indicador de saúde.

Desde a vida intra-uterina a criança deve ter o seu crescimento vigiado, nesta ocasião ocorre a maior velocidade de crescimento de toda a vida de uma pessoa. A partir do nascimento, o Pediatra precisa verificar peso e altura a cada mês até a criança atingir 1 ano de vida e, a partir daí, pelo menos 1 vez por ano, mesmo que a criança esteja sadia.

Através da simples medição da altura, podemos colocar na curva de crescimento e observar a velocidade de crescimento, padrão de crescimento da criança em relação a população geral, padrão de crescimento em relação a altura dos pais (estatura alvo).

Para cada fase do desenvolvimento há uma velocidade de crescimento esperada. No primeiro ano de vida –



25 cm, de 1 a 3 anos -12 cm/ano, 3 anos até a puberdade - 4 a 6 cm/a e na puberdade ocorre o famoso estirão do crescimento e a velocidade das meninas passa para 8-10 cm/a e dos meninos para 10-12 cm/a. Veja que nos referimos a fases do crescimento e não a idades específicas, então não há resposta para: até que idade o meu filho vai crescer? Dizemos que enquanto a velocidade de crescimento for de 2 cm/a ainda há crescimento, por isso é muito importante vigiar a estatura da criança, outra forma de estimar quanto ainda resta de crescimento é pelo exame de idade óssea, realizado através do RX de mãos e punhos.

Vários fatores são importantes para um bom crescimento, mas o fator genético tem importância de destaque, cerca de 80% da estatura é determinada pela altura dos pais, em seguida a boa nutrição, o sono, atividade física e o bem estar emocional, todos contribuem para a saúde da criança e conseqüentemente para o seu crescimento adequado.

Uma curiosidade com relação ao crescimento é que sempre os conhecimentos populares têm alguma correlação com a medicina, mas aqui a receita prática de estimar a altura final do indivíduo medindo a altura aos dois anos de idade e dobrando o valor, obtém-se o valor da altura final, não tem nenhuma validade! Então, com crescimento não se brinca, procure o seu pediatra e verifique se o a altura de seu filho está adequada para idade, sexo e padrão da família e decidam juntos se há motivos para relaxar ou se precisa investigar qualquer anormalidade.



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



Clínica Ami Personalí.



Praça Augusto Leite,
656 Tirol.



taisamac@hotmail.com



(84) 9 99241860



@taisamacedonatal

ELETRÔNICOS: MOCINHOS OU VILÕES?

Quem convive com os nativos digitais, gerações nascidas após a década de 90 que conhecem o mundo online e não sabem o que é a vida off-line, sabe que eles possuem incrível habilidade e manejo com celulares, tablets e computadores com facilidade que os pais sequer conhecem.

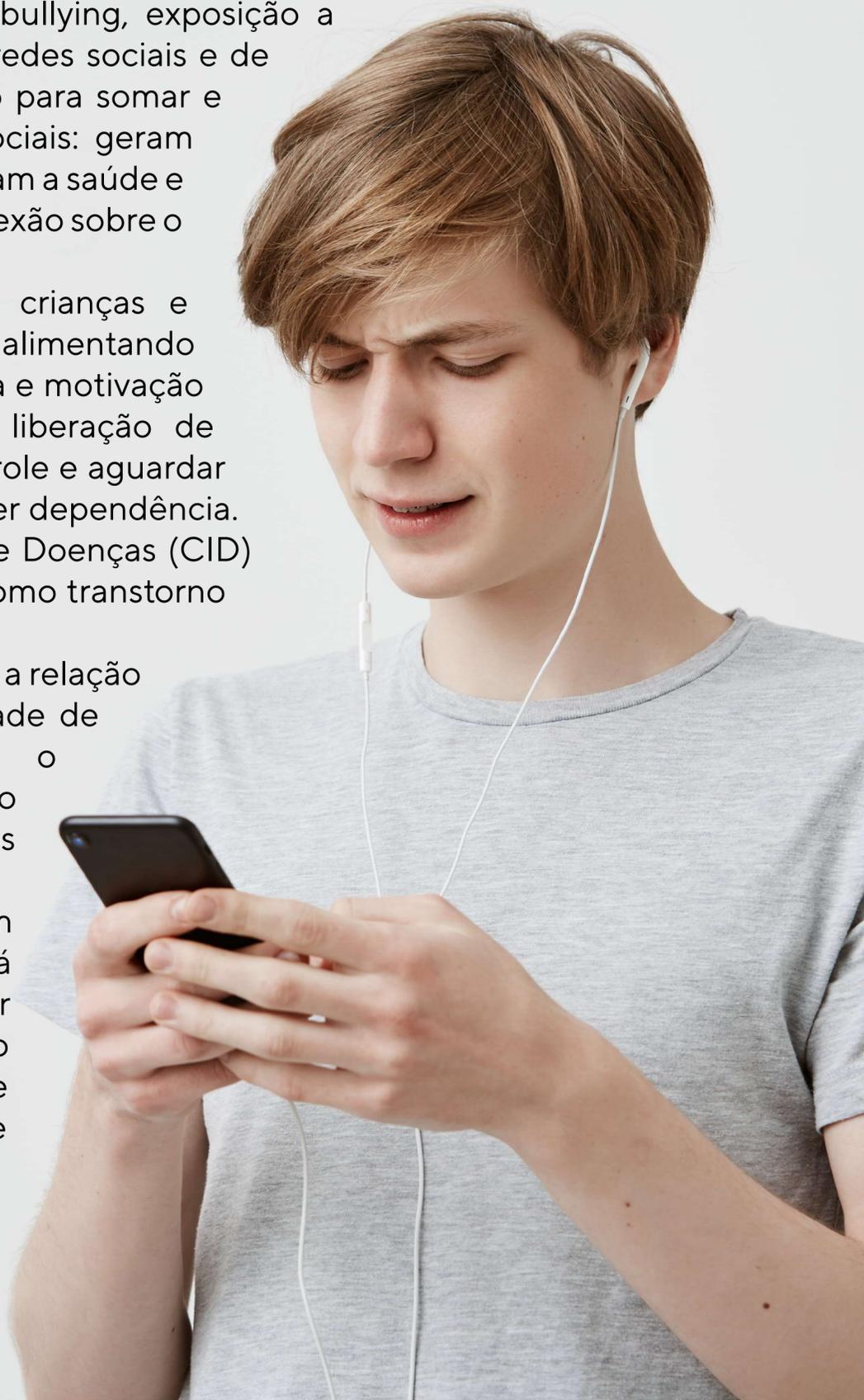
Essa geração apresenta características como: busca por informações imediatas, novas tecnologias, hábito de estar sempre conectados, procura por sentido e flexibilidade no trabalho. No entanto, apresentam baixa habilidade social e emocional para se relacionar com a vida real, baixo nível de tolerância em situações de frustração, pouca resiliência na resolução de conflitos e pouco desenvolvimento da inteligência emocional e das inteligências intrapessoal e interpessoal.

Em muitas famílias, o uso das telas e eletrônicos pelas crianças e adolescentes aumentam, pois são recursos utilizados pelos pais em busca de descanso ou para agilizar a rotina no dia a dia, fazendo com que o vínculo às telas ganhe força de entretenimento e, em muitos casos, de companhia. A utilização em excesso pode levar a quadros de depressão, déficit de atenção, ansiedade, limitações em estabelecer relações sociais, baixo rendimento escolar, menos curiosidade, menos autocontrole, menos estabilidade emocional, maior incapacidade em terminar tarefas, sexualização precoce, adesão ao cyberbullying, exposição a conteúdo impróprio e dependência de redes sociais e de jogos online. O avanço tecnológico veio para somar e trouxe ganhos em todos os campos sociais: geram atividades profissionais inovadoras, auxiliam a saúde e a educação, mas é urgente a análise e reflexão sobre o uso saudável.

Algumas pesquisas apontam que crianças e adolescentes estão, através dos celulares, alimentando o sistema dopaminérgico de recompensa e motivação e a cada bip do aparelho, ativam a liberação de dopamina, não conseguem ter autocontrole e aguardar para ver depois e podem vir a desenvolver dependência. Em 2018 a Classificação Internacional de Doenças (CID) incluiu o vício em jogos de videogame como transtorno mental.

Os eletrônicos não são os vilões, mas a relação que se estabelece com eles, a quantidade de tempo destinada compromete o desenvolvimento saudável da criança e do adolescente que necessitam de distrações e brincadeiras no mundo real.

Alguns de nós já vivenciamos um momento em família em que cada um está usando seu smartphone, sem dialogar entre si ou receber mensagem do filho pelo whatsapp abordando assuntos de conteúdo emocional, importantes de serem conversados olho no olho. Refletir sobre o estilo de vida e no exemplo que passamos é um bom primeiro passo.



Sugestões para nova rotina:

1. Organizem juntos uma lista de atividades que inclua um tempo para estudar, exercitar o corpo, ler, brincar, jogar e utilizar as telas.

2. Mesmo dentro do tempo recomendado de 02 a 03 horas de uso dos eletrônicos, organize com a criança e/ou adolescente intervalos nos quais incluam outras atividades.

3. Evitar eletrônicos antes de dormir.

4. Não permita o uso de celulares e tablets nas refeições.

5. Para diminuir a vontade em verificar o celular, estimule a retirada dos sons e avisos visuais.

6. Criem o tempo em família e desenvolvam atividades como cozinhar, jogar, brincar ou conversar sobre vários temas.

7. Participe da vida online de seu filho, jogue alguns jogos online, como forma de acompanhar como as coisas estão acontecendo. Estimule-o a não ter segredos com você.

8. Sejam modelos de comportamento: estando com seu filho, se afaste do celular e dedique sua atenção de forma integral.



Patricia Mota | Psicóloga
CRP 17/0640

 contato@diamantesdaterra.com

 (84) 9 9451-7122

 @diamantesdaterra



Home Office *versus* Dor

O Home Office, como todos sabem, foi a forma como empresas, instituições, serviços públicos dentre outras classes de profissionais, conseguiram dar andamento aos seus trabalhos nesta pandemia do Covid-19. Com isso, inúmeras pessoas começaram a sentir dores em alguma parte do corpo pela falta de ergonomia, excesso de responsabilidade e trabalho além do próprio momento difícil que passavam. A fisioterapia, com seu papel reabilitador, foi e está sendo o maior alento para todos que padecem dos mesmos problemas. Recursos manuais como a Liberação Miofascial, a Osteopatia, Acupuntura e Pilates vem retirando pacientes de crises como cervicalgias, epicondilites, síndrome do piriforme, crises de enxaquecas, disfunções temporomandibulares e outras.

Realizar uma análise perfeita do local de trabalho e adequar às necessidades de cada paciente, também faz parte da atividade laboral do fisioterapeuta.

Ressaltamos que nos dias em que vivemos, uma boa adequação de postura e mobília ajudará muito na prevenção de dores musculares e articulares. Por isso aproveito a oportunidade para dar algumas dicas:

1. Verificar a altura da cadeira em relação a mesa;
2. Deixar sempre os pés apoiados à 90° do chão ou em suportes;
3. Apoiar os cotovelos nos braços das cadeiras;
4. Deixar o ângulo de visão perpendicular à tela do computador;
5. Apoiar os punhos na mesa ou gaveta de teclado;
6. No uso de notebook, utilizar teclado extra e mouse;
7. A cadeira deve ter apoio até a borda medial de escápula;
8. Evitar iluminação direta ocular;
9. Não cruzar as pernas.

Finalizando, é muito importante que o profissional fisioterapeuta avalie o mecanismo de lesão e retire a causa do problema para que você possa aumentar a produção e ficar isento de desconfortos durante a sua atividade laboral.



Kizzy Dantas
Fisioterapeuta, Liberação Miofascial e Dry Needling
CREFITO RN 48814-F



Rua Coronel Luiz Júlio ,384
Lagoa Nova



(84) 3202 1030



(84) 9 8188-3571



kizzyasd@ig.com.br



@kizzydantas

#receita

PAPÓ de
FOGÃO



TILÁPIA NO PAPELOTE

INGREDIENTES:

2 filés de tilápia
½ pimentão vermelho
½ pimentão amarelo
½ limão siciliano
¼ de cenoura
2 dentes de alho fatiado
1 colher de cebolinha picada
Manjericão
Tempero mediterrâneo
6 cogumelos paris fatiados
Azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a cenoura com o cortador de batatas, em fatias bem finas, os pimentões e os cogumelos em tiras. Tempere os filés de tilápia com sal, tempero mediterrâneo, um pouco do suco do limão siciliano e reserve.

Em uma folha de papel alumínio, faça uma camada de fatias de cenoura e coloque os filés de tilápia por cima. Sobre o filé, coloque os pimentões vermelho e amarelo, o alho, a cebolinha, os cogumelos, um pouco de sal e azeite.

Feche bem o papel alumínio, formando um saco e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos.

Cuidado ao abrir devido ao vapor.

Sirva em seguida.

FERNANDO AMARAL é publicitário e apresentador do Programa Papo de Fogo que é veiculado no RN, Piauí, Alagoas e Maranhão.



@papodefogao



#Eu aprendi a Viver Bem

A DOENÇA TROUXE UMA NOVA VIDA

Atualmente eu digo que minha vida se divide em antes e depois do câncer de mama. E se alguém me perguntar o que eu tenho a dizer dessa doença: eu agradeço a Deus por ter permitido que eu adocesse, pois só assim eu aprendi a VIVER BEM.

Até o ano de 2013 minha vida era resumida a trabalho, stress e sedentarismo, que eu “desopilava” em festas. Enfim, um dia a natureza cobra e quando meu filho mais novo tinha apenas 10 meses de idade eu descobri que estava com câncer de mama e daí veio aquele turbilhão de emoções, lutar para sobreviver, cirurgias, exames e quimioterapias.

Minha mastectomia não foi simples, afinal, retirei parte do músculo peitoral, do grande dorsal para reconstrução da mama e esvaziamento da axila. Terminei meu tratamento curada, porém não era mais a mesma. Se por um lado precisava de ajuda para me levantar do chão devido a falta de força no braço, por outro lado minha cabeça era outra. Ali eu renasci e entendi que minha vida não seria mais de tratamentos para curar doenças decorrente de uma vida desregrada, e sim de prevenção de doenças por um estilo de vida novo. Iniciei minha nova trajetória pedalando, mas mesmo assim ainda continuava com algumas deficiências. Foi quando conheci o CROSSFIT e vi como o próprio criador desse esporte diz: um bote salva vidas no meio do mar de doenças crônicas...

Comecei devagar pelas minhas limitações cirúrgicas e, à medida que eu me superava a cada dia, pois trata-se de um esporte diferente e de superações diárias, criava mais vontade de seguir em frente! Eu lutava dentro de mim contra todos os meus medos e contra os tabus que mastectomizada não pode isso ou aquilo. Quando eu comecei a ver que aquele braço sequelado que só levantava 1kg, passou a levantar 50 kg, a ver que aquela pessoa que só levantava do chão com ajuda, fazia flexão de cabeça para baixo, eu percebi que queria mais.

Eu percebi que minha doença não tinha sido em vão e eu iria mostrar para outras pessoas que podemos sim, fazer tudo, basta acreditar. Passei a participar de competições de CROSSFIT, me alimentar bem para poder melhorar minha performance e principalmente entender que o corpo humano pode sim, ser tudo, desde que você cuide bem dele.



Elvira Azevedo, 48 anos
Médica Ginecologista
@elvira_azevedogo

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



18 de Outubro |
Dia do Médico

Acompanhe
a programação
da semana do
médico.



OBRIGADO POR CONTINUAR MESMO QUANDO TUDO PAROU.

Temos um orgulho imenso
dos nossos médicos e médicas
que diariamente dedicam
suas vidas ao enfrentamento
da COVID-19 e de tantas outras
patologias.

Parabéns pelo dia do médico!



SINMED
RN

Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte

@sinmed.rn

f sindicatodosmedicos.rn

@sinmedrn

Uiver
bem