

Cirurgia cardíaca minimamente invasiva

Dr. Waldo Daniel explica todos os benefícios dessa técnica



Dr. Waldo E. P. Daniel
Cirurgião Cardiovascular

PSICOLOGIA

Natal em família, isso mexe com você?

PUBERDADE TARDIA

O que os pais precisam saber sobre o tema

AUTOCONHECIMENTO

Programa Terapêutico Sistêmico promove equilíbrio e harmonia

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Unimed Natal, POTIGUAR DE CARTEIRINHA como você.

100% POTIGUAR. 100% NO RN.

ANS - nº 335559-2

armação



Fale com a gente:



[@unimednatal](#)
unimednatal.com.br

Uiver
bem

Final do ano chegou. E que ano desafiador!

Aqui no Viver Bem, há 15 anos fazemos a revista impressa. Com a chegada da pandemia, criamos a versão digital e, com muito sucesso, trouxemos novos anunciantes, ampliamos o nosso alcance e diversificamos produtos e conteúdos ofertados aos nossos leitores e seguidores.

Seguimos com a nossa missão de levar informação de qualidade na área de saúde, nos diversos canais de comunicação nos quais atuamos.

Nesta edição, trazemos como reportagem de capa a técnica de cirurgia cardíaca minimamente invasiva utilizada pelo cirurgião Dr. Waldo Daniel.

No mês de dezembro, temos o Dia Mundial de Luta contra a AIDS e falamos desse tema também com orientações do presidente da Sociedade de Infectologia do RN, Dr. Igor Thiago Queiroz.

Além disso, a Dra. Taísa Macedo, endocrinologista pediatra, fala sobre atraso da puberdade. A psicóloga Karina Machado traz uma reflexão sobre a chegada do Natal, e como isso mexe com as pessoas, principalmente num ano como esse, onde houve muitas perdas afetivas.

Apresentamos o Programa Sistêmico Terapêutico, criado pelo terapeuta Marcos Cabral, com o objetivo de proporcionar uma vida mais equilibrada. Você conhece a terapia alquímica? Conversamos com a terapeuta e mentora sistêmica Rosy Soul sobre como isso pode te ajudar no processo de autoconhecimento e equilíbrio emocional.

Falamos também da importância da prática da meditação para a saúde com a neurocientista e instrutora de mindfulness Geissy Araújo. E não perca uma história de muita emoção e superação na coluna Eu Aprendi a Viver Bem.

Boa leitura e aproveite esses últimos dias de 2020 para listar todos os seus aprendizados e agradecer por cada um deles. Saúde a todos!

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!



MORA EM CONDOMÍNIO? SEJA ENCANADO.

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

84 3204.8500



RIO GRANDE DO NORTE
GOVERNO DO ESTADO

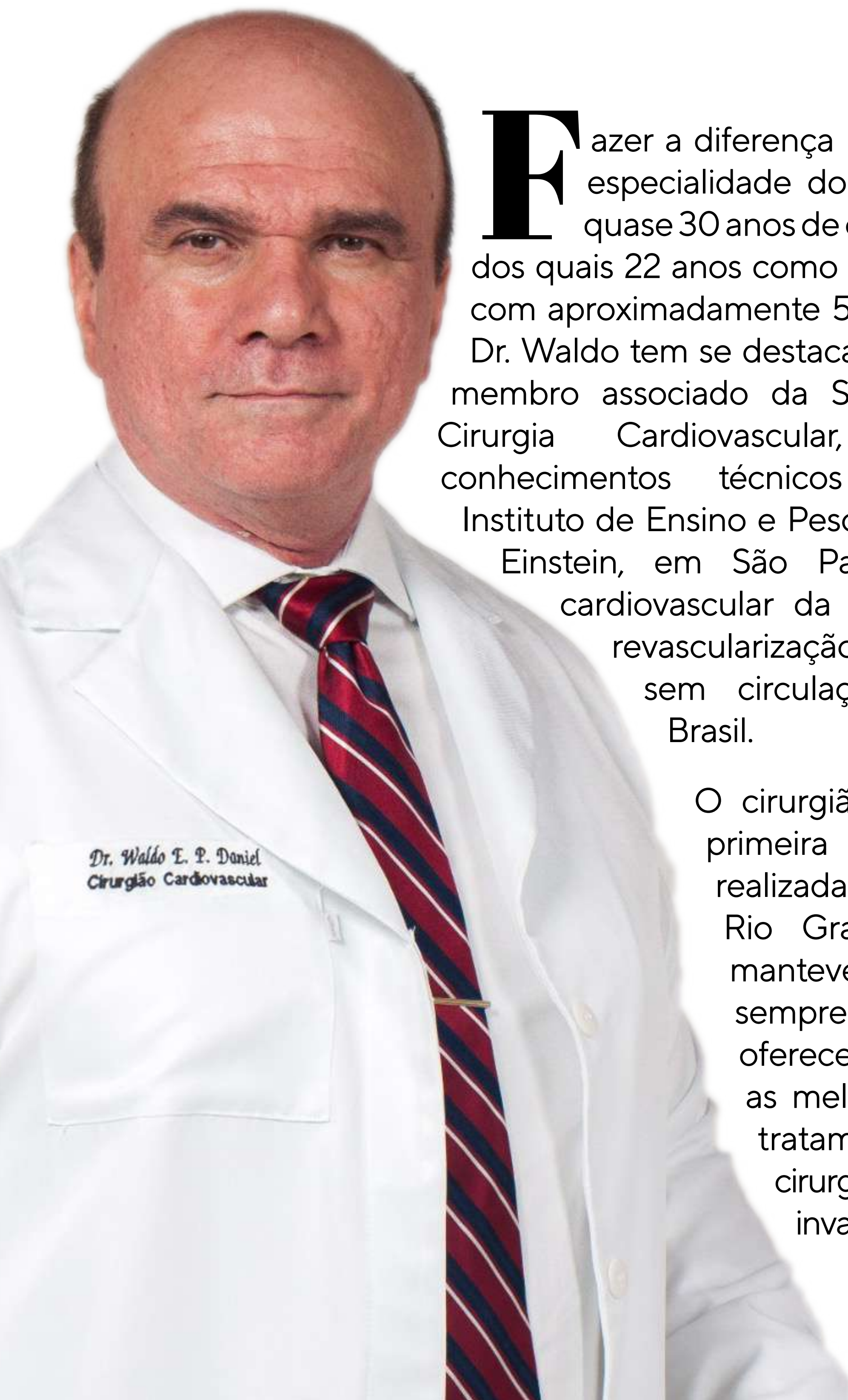


É gás
que não
acaba
mais

Viver
bem

#capa

Cirurgião cardiovascular do RN aplica método minimamente invasivo em cirurgias do coração



Fazer a diferença na vida das pessoas é a especialidade do Dr. Waldo Daniel. São quase 30 anos de experiência na medicina, dos quais 22 anos como cirurgião cardiovascular, com aproximadamente 5 mil cirurgias realizadas. Dr. Waldo tem se destacado na sua área e como membro associado da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular, aprofundou seus conhecimentos técnicos endovasculares no Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein, em São Paulo e é o cirurgião cardiovascular da técnica de cirurgia de revascularização minimamente invasiva sem circulação extracorpórea, no Brasil.

O cirurgião foi responsável pela primeira cirurgia cardíaca realizada totalmente por vídeo no Rio Grande do Norte e se manteve neste foco, trazendo sempre as técnicas mais atuais, oferecendo aos seus pacientes as melhores possibilidades de tratamento, entre elas a cirurgia cardíaca minimamente invasiva.

CIRURGIA CARDÍACA MINIMAMENTE INVASIVA

A Cirurgia Cardíaca Minimamente Invasiva (CCMI) é uma alternativa à cirurgia cardíaca tradicional do coração. Enquanto o método convencional exige que se faça uma incisão no osso esterno do paciente, de aproximadamente 25 centímetros, para que o cirurgião possa visualizar o coração, na cirurgia minimamente invasiva não há a necessidade de serrar qualquer osso, pois é feita através de uma pequena e discreta incisão, de aproximadamente 4 a 8 centímetros no espaço entre as costelas. Daí se dizer que é minimamente invasivo.

“O procedimento é realizado com uma micro câmera inserida no paciente para que o cirurgião tenha uma visão ampliada do coração, e assim possa realizar os procedimentos com mais segurança”, detalha Dr. Waldo.

Cada paciente é analisado de maneira criteriosa, para que o cirurgião possa indicar e planejar o melhor procedimento minimamente invasivo.

VANTAGENS DA TÉCNICA

Considerando que se trata de uma pequena incisão, sem serrar qualquer osso, a CCMI diminui o risco de infecção, reduz fortemente o trauma cirúrgico, acelera a recuperação do paciente, permite o retorno às atividades cotidianas em curto prazo, além das benesses estéticas. No resultado final, a cirurgia fica praticamente imperceptível, o que tem também um forte impacto na autoestima e recuperação psicológica, pois não há aquela grande cicatriz estigmatizante da cirurgia tradicional, com corte vertical entre as mamas. É uma vantagem para todos os pacientes, especialmente para as mulheres, que poderão continuar usando seus decotes, biquínis, sem qualquer cicatriz evidenciando a intervenção cirúrgica.

Outra grande vantagem é que na técnica minimamente invasiva raramente há a necessidade de transfusão sanguínea, pois a perda sanguínea é bastante inferior à cirurgia convencional.

POSSIBILIDADE DE TRATAMENTOS USANDO A TÉCNICA DA CIRURGIA CARDÍACA MINIMAMENTE INVASIVA

A técnica permite tratar doenças Valvares (Mitral, Aórtica, Tricúspide, Pulmonar), cardiopatias congênitas (CIA, CIV, PCA, Drenagem anômala), tumores cardíacos e doenças coronarianas.



Destas, a patologia mais comum é a doença aterosclerótica coronariana, a qual é tratada através da cirurgia de revascularização do miocárdio, conhecida popularmente como cirurgia de ponte de safena.

A peculiaridade da ponte de safena, realizada por Dr. Waldo no método minimamente invasivo, além de ser por meio de uma pequena incisão, é que ele realiza o procedimento sem necessidade de parar o órgão e sem fazer uso da máquina de circulação extracorpórea, que assumiria a função do pulmão e do coração, enquanto o paciente é operado. Destacando-se que a eficiência da técnica menos invasiva é a mesma da técnica convencional, todavia os riscos são bem menores.

SURGIMENTO DA TÉCNICA

Não é uma técnica criada hoje. Dr. Waldo Daniel já faz uso do procedimento minimamente invasivo há pelo menos 17 anos, caminhando lado a lado com os estudos e pesquisas de países mais desenvolvidos na área. No Brasil, a técnica também vem ganhando espaço e a indústria multinacional tem investido cada vez mais na área.

Homens e mulheres, nas mais variadas idades, já enfrentaram a intervenção cirúrgica de maneira menos traumática, cujas cicatrizes são imperceptíveis até para o próprio paciente.

Um deles foi Edmilson Martins da Costa, 68 anos, militar da reserva. “Eu descobri que tinha obstruções de artérias coronárias fazendo exames de rotina. Fiz ecocardiograma, esteira e foram descobertas placas nas artérias. Meu cardiologista solicitou uma tomografia computadorizada e apareceram sinais mais visíveis. Fiz um cateterismo e o exame mostrou a necessidade da cirurgia. Confesso que fiquei temeroso ao receber a indicação de uma cirurgia do coração. Já estava

pensando em ser serrado no meu tórax. Graças a Deus fui operado nesse método inovador o que me deixou muito mais tranquilo”, conta Edmilson.

Quase dois meses depois da cirurgia, o paciente reforça o sucesso do procedimento menos invasivo:

“Estou ótimo!!! Realmente a recuperação é incrível e rápida, desde o hospital. Só para você ter uma ideia, minha cirurgia foi na segunda-feira, 24 horas depois eu já estava na enfermaria e na quarta-feira, exatas 48 horas depois do procedimento, recebi alta para voltar para casa! Nem acreditei! Quando recebi alta até me surpreendi. Já estou levando uma vida normal, praticamente sem cicatriz. Nem parece que fiz uma cirurgia no coração”, relata o paciente.



POR QUE O SENHOR SE INTERESSOU PELO MÉTODO MINIMAMENTE INVASIVO?

Uma coisa que sempre me incomodou foi o grau de invasividade da cirurgia cardiovascular tradicional e, por consequência, o tempo exacerbado de limitações impostas ao paciente no pós-cirúrgico. O método convencional, naturalmente, cumpre o seu papel na eficácia do tratamento, contudo, com o avanço da ciência, é possível diminuir os traumas decorrentes do tratamento. Muitas vezes, o temor da invasividade do tratamento convencional amedronta o paciente, fazendo-o desistir de se tratar adequadamente através da cirurgia ou escolhendo se submeter a tratamentos paliativos.

Eu sempre achei que haveria uma forma de atenuar isso, tirando os obstáculos da invasividade e das limitações. A técnica Minimamente Invasiva veio dessa busca. Desde então, já operamos centenas de pacientes.

QUANDO TUDO COMEÇOU?

Em torno do ano 2000 surgiram alguns trabalhos sobre isso no mundo. Eu iniciei ainda com poucos materiais e fui um dos desenvolvedores. Então, junto com os EUA e a Índia, o Brasil é um dos pioneiros. O trabalho que me inspirou foi de um indiano, Sudhir P. Srivastava, à época no Texas. Congressos depois, tive oportunidade de conhecê-lo e agradecer pela inspiração... Na época eu tinha pouco mais de 30 anos de idade. Hoje tenho 50.

QUAL SEU MAIOR ORGULHO NESSA TÉCNICA?

Fico muito satisfeito ao usar esse método pois, em boa parte dos casos, o paciente chega a ter alta hospitalar em 48 horas, na maioria das vezes já sai do hospital dirigindo seu próprio carro. Isso é incrível, já que na cirurgia convencional 48 horas é o tempo médio do paciente na UTI e mais uns seis dias de internação hospitalar. Ou seja, o paciente da CCMI tem alta rapidamente e volta para casa com muito menos risco de infecção hospitalar e outras complicações.

Além disso, o paciente na cirurgia convencional ainda passa cerca de 90 dias sendo obrigado a quando deitar, ficar de barriga para cima. Enquanto o paciente da CCMI se recupera em uma semana e mantém a vida normal, incluindo praticamente todas as atividades corriqueiras. O paciente da convencional somente chega nesse ponto dentro de um ano.

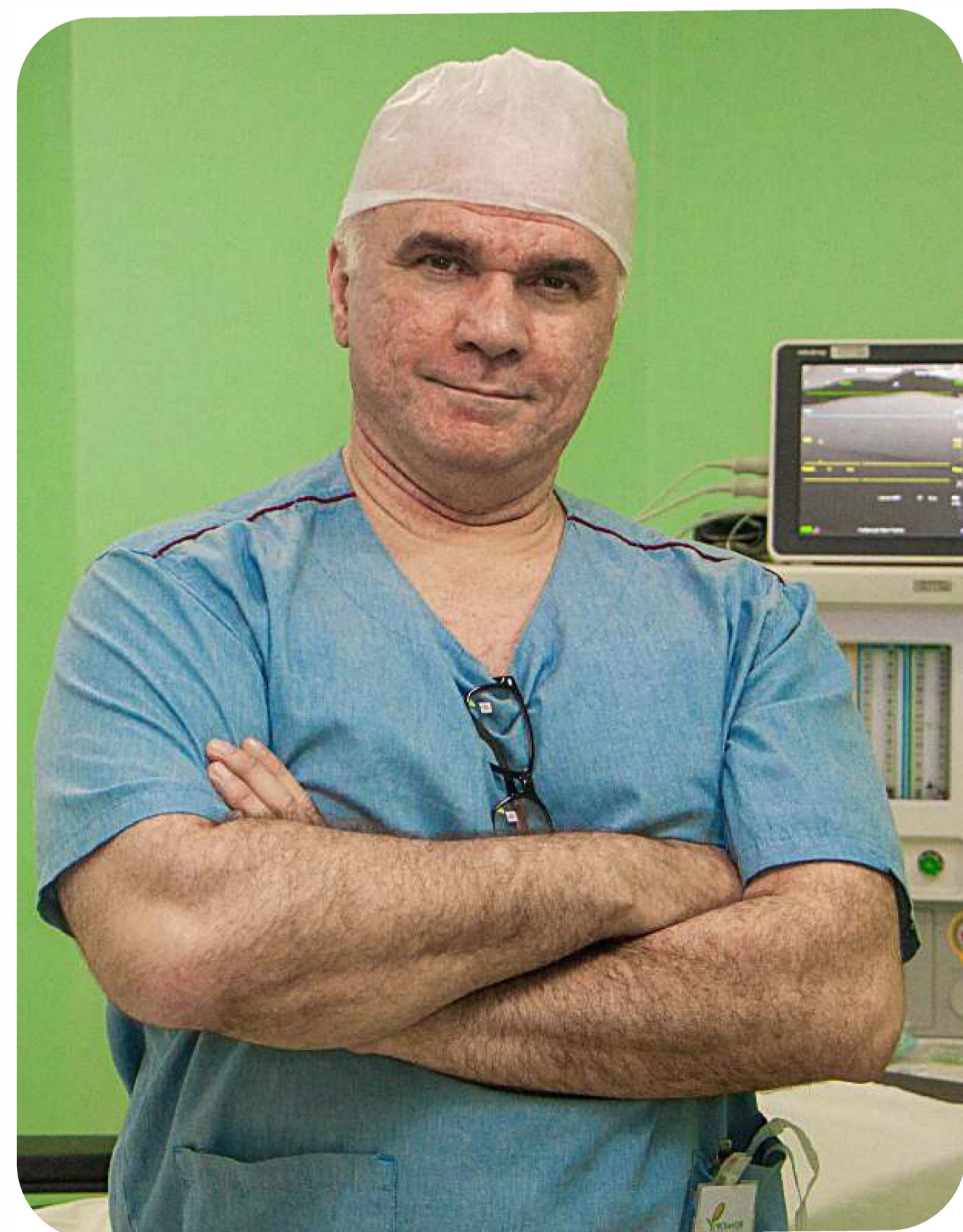
QUAL A MENSAGEM O SENHOR DEIXA PARA OS PACIENTES QUE PRECISAM SE SUBMETER À CIRURGIA CARDÍACA?

A primeira orientação a ser dita é que o paciente deve procurar um cirurgião de sua confiança, obtendo dele informações detalhadas sobre as opções de tratamento - tanto no método convencional como no minimamente invasivo. A segunda é atentar para o grau de urgência da intervenção, o quanto o seu coração pode esperar para a tomada de decisão. O terceiro passo é ter confiança, pois a ciência tem avançado muito a fim de minimizar esse evento tão indesejado, porém necessário.

-  Av. Rodrigues Alves, 800
10º andar - Sala 1010 - Natal - RN
-  @dr.waldodaniel
-  dr.waldodaniel@gmail.com
-  (84) 99215 8545
-  www.drwaldodaniel.com

Dr. Waldo Daniel **Cirurgião Cardiovascular (CRM 3083)**

Formado em medicina, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, com residência médica em cirurgia geral pela UFRN, no Hospital Universitário Onofre Lopes, e Residência Médica em Cirurgia Cardiovascular no Hospital São Joaquim da Real e Benemérita Sociedade Portuguesa de Beneficência de São Paulo. Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular, aprofundou seus conhecimentos técnicos endovasculares no Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.



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!**

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

FARMÁCIA



OFFICIALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officialis

SAÚDE



KORPAGE
@korpAge

MENTORIA



KÊNIA RAÍSSA
PERSONAL BRANDING
@keniaraiassaoficial

SAÚDE



FISIOVITALIS
fisiovitalis.com.br

BEM-ESTAR



CASA SÉFORA
@casa.sefora

SAÚDE



ESPAÇO COM.VIVER
@espacocom.viver

OFTALMOLOGIA



**CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ**
@clnicasantabeatrizrn

CLIQUE
NOS PARCEIROS



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!**

Então é Natal!

E Natal sem família parece que falta alguma coisa, não acha? Quem nunca sonhou com uma família feliz?

Sabe, aquela família reunida em volta da mesa com a presença do papai, da mamãe e dos irmãos, todos conversando na mais perfeita harmonia?

A verdadeira família “margarina”, da propaganda, pois bem, e o que tem de errado nesse sonho? Talvez nada!

O problema é achar que os dias serão eternos e felizes e que nada interromperá tal sentimento. Que a família é perfeita e precisará consequentemente se encaixar em um modelo criado para nós.

Ao nascer, você entra em uma família que já existe há milhares de anos através dos seus antepassados. O que normalmente nem nos damos conta é que a nossa história familiar é um continuum ao longo de muitos anos, que uma forma de funcionamento dos nossos bisavós, seus costumes na forma de ser, por exemplo, podem interferir até hoje na forma que assumimos SER na nossa vida.

Você já parou para refletir que algumas doenças ou até mesmo um jeito peculiar de ser, possam ser marcas de uma história familiar? Você acredita que isso é possível?



Precisamos ser mais atentos aos nossos entrelaçados familiares, carregamos conosco memórias de muitas histórias familiares e ela é o sistema mais influente ao qual pertencem os homens. As famílias repetem a si mesmas, o que acontece em uma geração com frequência se repete na seguinte.

Esse enquadre de família perfeita e feliz me preocupa muito, até porque hoje temos diferentes formas de família (rearranjos familiares) e a dor de alguns quando se sentem excluídos desse modelo, pode ser catastrófica e aterrorizante, fazendo muitas pessoas entrarem em sentimentos de solidão profunda.

A idealização da família “margarina” é causadora de muitas frustrações, pois parece uma inadequação dentro de um sonho que não se encaixa bem na realidade.



Pactuo apenas com a seguinte ideia, de que existem dois tipos de família:

1. As que têm problemas.
2. E as que não falam sobre seus problemas. Preocupe-se em conhecer sua história e seja livre para viver da forma mais satisfatória.

Família é lugar de crescimento, de convite ao relacionamento com todas as suas complicações, lugar de superação e acolhimento. Família é lugar de laços, seja de sangue ou não.

Desejo que a família que você escolha ter, seja o seu grande lugar de transformação.



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



@kacontigo



atf_rn





Atraso da puberdade

Muito se fala sobre puberdade precoce, mas o oposto também existe e acontece quando a puberdade não se inicia até os 13 anos na menina e até os 14 anos no menino.

Uma das causas de atraso na puberdade é conhecida como Retardo Constitucional do Crescimento e Puberdade (RCCP) e é considerada uma variação da normalidade. Essa condição é mais comum em meninos do que em meninas e, geralmente, há um caso semelhante na família como: “Meu tio só cresceu quando entrou para a faculdade”.

Como características, percebemos ausência de doenças, bom aporte nutricional, os exames de laboratório são normais e o raio-x de idade óssea é atrasado em relação à idade cronológica.

Os adolescentes com RCCP demoram a iniciar a puberdade e, por esse motivo, ficam mais baixos do que seus colegas da mesma idade. Isso, porém é transitório. Ao atingirem altura final, não há prejuízo e alcançam altura esperada para o seu padrão familiar.

O RCCP é considerado benigno e de resolução espontânea, mesmo assim, em alguns casos, há necessidade de tratamento para induzir a puberdade e consequentemente o crescimento, pois esse atraso gera ansiedade e problemas psicológicos mais sérios. O tratamento é feito por um curto período de tempo e o resultado oferece confiança e melhora da autoestima do adolescente.

Existem outras condições que provocam atrasos da puberdade e não são consideradas fisiológicas, e precisam sempre ser descartadas através da história clínica, exame físico e exames laboratoriais: problemas na região do hipotálamo ou hipófise, problemas nos testículos (meninos) ou ovários (meninas), algumas síndromes genéticas, consequências de rádio ou quimioterapia.

Como em muitas situações da pediatria, o acompanhamento com o pediatra e a análise do gráfico de crescimento adequado para a idade e sexo trazem muitas informações e ajudam a esclarecer esse diagnóstico. A intervenção no momento correto traz muitos benefícios para a criança.



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



Clínica Ami Personali.



Praça Augusto Leite,
656 Tirol.



taisamac@hotmail.com



(84) 9 9924-1860



@taisamacedonatal



PROGRAMA TERAPÊUTICO SISTÊMICO

O ano de 2020 nos trouxe muitas incertezas. A população mundial se viu forçada a mudanças drásticas e repentinas nos seus hábitos diários. Por outro lado, nos deparamos com uma única certeza: a de quanto é importante cuidar das nossas emoções, da forma como nos relacionamos conosco e com os outros, principalmente em situações de extrema pressão.

Muitos de nós tivemos, e ainda estamos tendo que lidar com antigas dores que vieram à tona e se potencializaram além da ansiedade que se multiplicou desde que o caos externo, provocado pela pandemia, se instalou.

Pensando nisso, o terapeuta facilitador sistêmico e energético, **Marcos Cabral, proprietário do Espaço Recanto dos Anjos**, na colônia de Pium, decidiu associar todas as terapias disponíveis no espaço e criar o Programa Terapêutico Sistêmico.

Com uma vasta experiência de mais de 16 anos em Constelações Sistêmicas Familiares e Organizacional, individual e em grupo, Marcos é formado pelo Instituto de Filosofia Prática de Peter e Tsuyuko Spelter e pela Hellinger Sciencia.



Marcos Cabral
Facilitador Sistêmico e Energético

Como o programa funciona?

O Programa tem o objetivo de promover o equilíbrio e harmonia. É um método próprio, criado por Marcos Cabral, que reúne cuidados com o corpo, mente e espírito através de 5 sessões de terapias breves.

✨ Terapia Corporal Energética: uma massoterapia de liberação emocional que trabalha o realinhamento das energias vitais. É uma junção da massagem ayurvédica que trabalha com movimentos de alongamentos e expansão do corpo, a leitura corporal que traz a compreensão de como o corpo somatiza e reage às emoções vividas e a cura quântica.

✨ Constelação Sistêmica: terapia que trabalha o sistema familiar através da consciência das leis sistêmicas conhecidas como as leis do amor. É ideal para se trabalhar fobias, traumas, problemas de relacionamento, ansiedade, depressão e processos de liberação de perdão.

✨ Terapia Vibracional Sonora: ativa as memórias profundas através dos hertz de instrumentos musicais, desperta a consciência e equaliza as energias do corpo e da mente. Uma verdadeira viagem que passa pelo som de tambores, flautas e chega ao ápice com a experiência na mesa lira, uma maca terapêutica que funciona como uma caixa acústica onde o consulente sente em todo corpo a vibração das cordas ao serem tocadas.

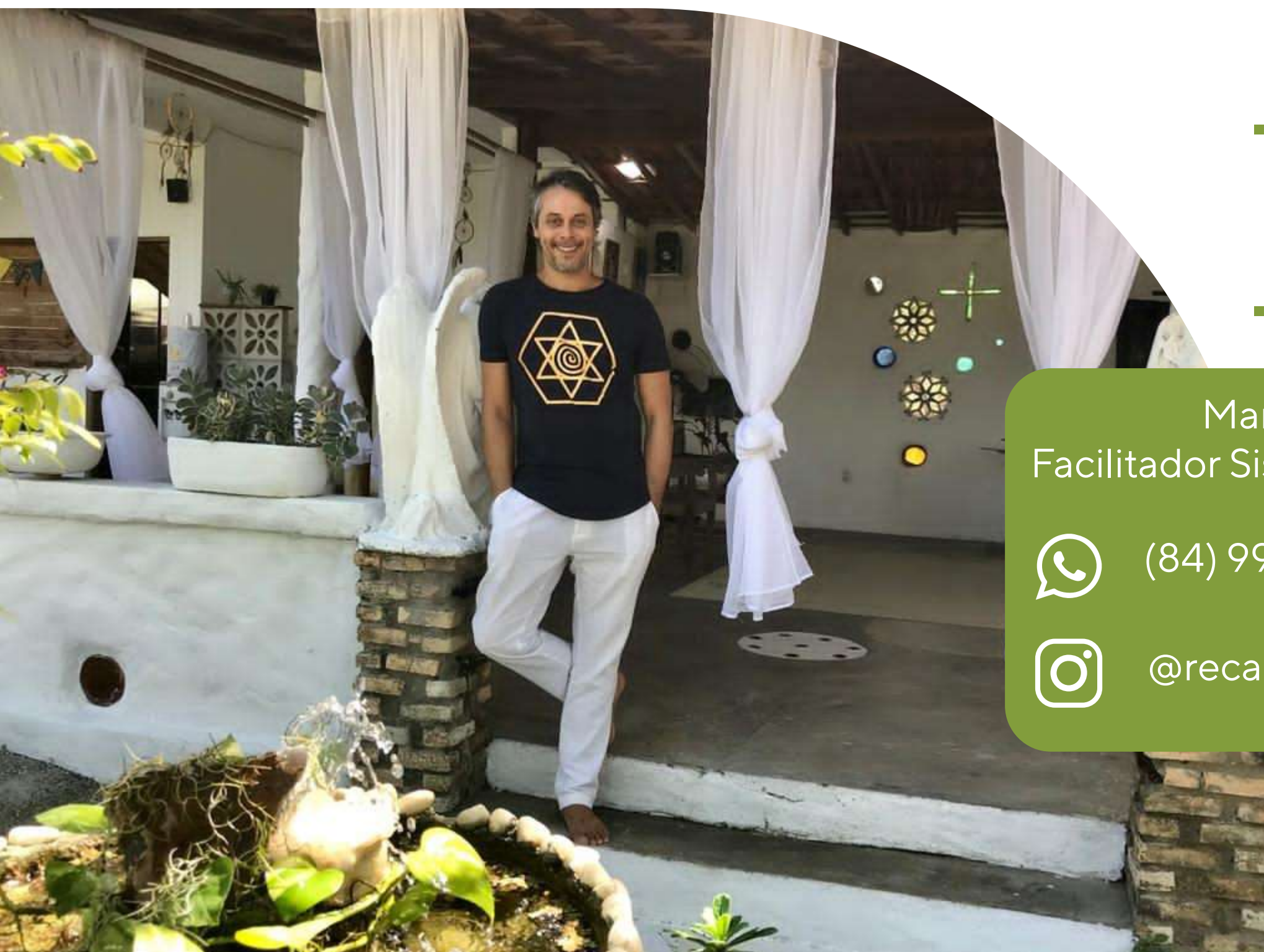


✨ Connect Now: meditação guiada ativa que libera expressões estagnadas através de movimentos corporais específicos para cada centro energético do corpo.

✨ Exercícios Sistêmicos: movimentos com bonecos no tabuleiro e na água que auxiliam no diagnóstico de padrões limitantes e de situações de conflito.

Quem pode fazer o programa?

Qualquer pessoa que tenha o interesse de equilibrar suas emoções e melhorar seu bem estar através da autoconsciência e do autocuidado.



Marcos Cabral
Facilitador Sistêmico e Energético



(84) 99917.7046



@recantodosanjos.piumtf_rn



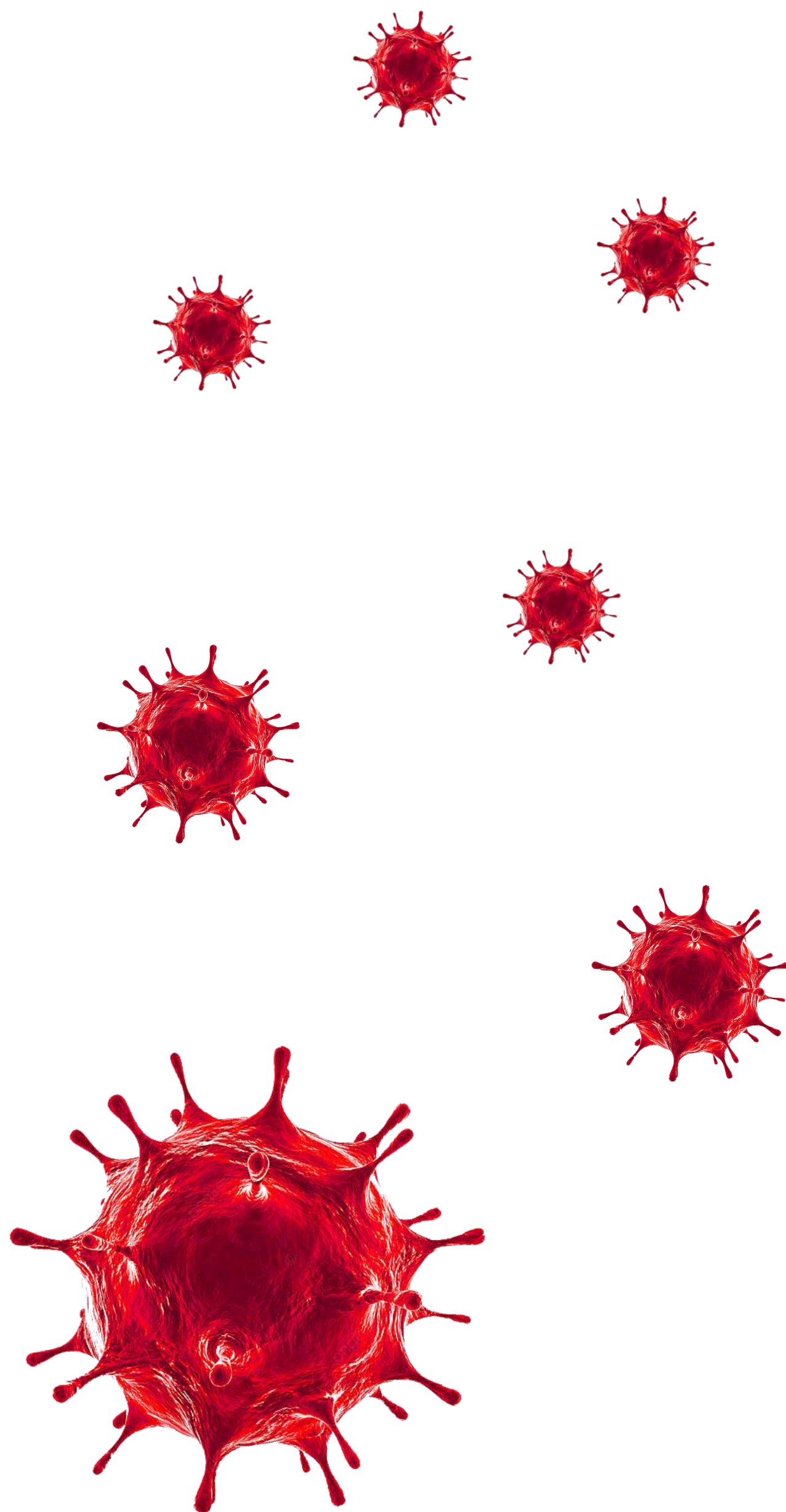
Dezembro Vermelho

A luta mundial contra a AIDS continua

Descoberto no início da década de 80 nos Estados Unidos, o HIV se disseminou mundialmente ao longo das décadas e, hoje, conta com aproximadamente 40 milhões de infectados em todos os continentes, especialmente na África SubSaariana.

No Brasil, temos já catalogados quase um milhão de indivíduos que vivem com HIV desde o início da epidemia, sendo a maioria do sexo masculino, gerando uma letalidade de cerca de 350 mil pessoas até o presente. Atualmente, boletins epidemiológicos apontam uma tendência de disseminação para áreas menos desenvolvidas, de feminilização da epidemia, além de haver notificações de um maior número de casos entre jovens de 20 a 34 anos de idade.

O HIV é um vírus que infecta células do sistema imunológico humano, destruindo-as e provocando imunodepressão progressiva até o desenvolvimento da AIDS (síndrome da imunodeficiência adquirida). Ao atingir as fases terminais da imunodepressão, o indivíduo soropositivo passa a desenvolver infecções oportunistas, as quais muitas vezes são responsáveis pela alta morbimortalidade da AIDS.



A transmissão do HIV ocorre principalmente pela via sexual (anal, vaginal ou oral), embora também possa haver através de compartilhamento de materiais perfuro-cortantes contaminados, doação de órgãos ou tecidos não adequadamente triados, pela via vertical (durante a gestação, parto ou amamentação), além de acidentes ocupacionais com sangue e/ou tecidos provenientes de paciente infectado.

Uma vez diagnosticado através de testes rápidos imunocromatográficos, sorológicos ou através de biologia molecular, o indivíduo HIV+ deve fazer seguimento especializado, quando se avalia o grau de deficiência imunológica, previne-se o desenvolvimento de infecções oportunistas e se prescreve a terapia antirretroviral (popularmente conhecida como coquetel), a qual tem distribuição gratuita pelos SUS (exemplo mundial).

Nos dias atuais, é sabido que, desde que o paciente faça seu tratamento regular, é possível ter uma vida normal, com baixíssimos níveis de transmissão, com capacidade laborativa preservada e com vida longa por muitos anos. Portanto, ter um diagnóstico e tratamento precoce da infecção pelo HIV pode contribuir para uma melhor qualidade de vida do paciente, evitando evolução para AIDS e, conseqüentemente, o óbito do paciente soropositivo.



Dr. Igor Thiago Queiroz
Pres. da Sociedade Norte-rio-grandense de
Infectologia (SRNI)

 rn@infectologia.org.br

 [@infectologia_potiguar](https://www.instagram.com/infectologia_potiguar)



Mindfulness

Quando foi a última vez que você parou para perceber as sensações da sua respiração? Talvez você faça uma respiração mais profunda ao ler esse texto agora.

É em torno desse exercício de parar e observar as sensações do corpo e a dinâmica da mente que as práticas de mindfulness têm ganhado espaço.

Mindfulness significa Atenção Plena. Envolve práticas meditativas diárias que promovem um treinamento da mente e melhor relação com emoções.

Com esse exercício, o cérebro passa por modificações e dentre os benefícios observados a partir da prática e validados por estudos científicos, temos a melhoria da concentração e redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Dicas para praticar Mindfulness:

- Encontre um lugar onde você se sinta seguro e possa permanecer sem ser interrompido por pelo menos 5 minutos.

- Sente-se ou deite-se de maneira confortável. Observe as sensações da sua respiração. Se quiser, pode fechar os olhos para fazer isso.

- Caso perceba que existem muitos pensamentos sobre coisas que você precisa fazer (isso provavelmente vai acontecer), está tudo bem! Com gentileza, volte a sua atenção até as sensações de inspirar e expirar pelo nariz.

- Ao finalizar, perceba como se sente. Repita esse exercício diariamente.

Lembre-se: a nossa realidade é baseada em onde e no que colocamos nossa atenção diariamente. Por isso, o treinamento da mente através das práticas de mindfulness pode te ajudar a permanecer mais centrado e ter mais qualidade de vida.



Geissy Araújo - Neurocientista
PhD em Neurociências | Instrutora de Mindfulness



Joel Aleixo, criador dos florais alquímicos

Você conhece a terapia alquímica?

De uma maneira sutil e profunda, a técnica utiliza o que há de mais puro para aliviar e curar o ser

Ao longo da vida, todos nós passamos por momentos de desequilíbrio físico e emocional, que precisam ser prevenidos e tratados em seus sintomas para que cada ser, em sua individualidade, recupere o bem-estar, encontre os seus propósitos e tenha uma vida plena.

A proposta da terapia alquímica é estimular, através dos florais alquímicos, o autoconhecimento e o autocuidado, num movimento de dentro para fora para que se encontre o caminho da saúde integral.

A terapeuta Rosy Soul, formada pela Escola de Alquimia Joel Aleixo, conheceu os florais há mais de 20 anos e foi amor à primeira vista, ela explica que o tratamento alquímico teve um papel fundamental nos seus processos de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. “Os florais fazem parte da minha vida desde que os conheci. Foi exatamente a minha história pessoal que me encorajou a me dedicar ao estudo da Alquimia Contemporânea, para cuidar de outras pessoas para que tivessem ganhos pessoais semelhantes aos meus”, revela.

No atendimento a consulta se inicia através de

uma conversa terapêutica, na busca da história por trás dos sintomas, sejam eles físicos ou emocionais. “Procuro saber como foi a infância e como é ou foi o relacionamento com os pais, entender como está a vida do consultante hoje, trabalho, relacionamentos, relação com a família, hábitos, conexão com a natureza, espiritualidade.” Explica Rosy.

Com essas informações é construído o melhor tratamento para que os resultados sejam atingidos.

Florais alquímicos

O Sistema Joel Aleixo é um método de tratamento natural que visa à saúde integral, ou seja, a saúde do corpo, da mente e do espírito. Para tanto, utiliza os preceitos da alquimia em todo o processo de criação dos florais, desde o plantio até o trabalho em laboratório. O momento certo de plantar e colher, o plantio em forma de mandalas e as flores colhidas de acordo com a luação. Dessa maneira, são produzidos compostos alquímicos extremamente poderosos no combate aos diversos tipos de sintomas causados pelo desequilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Os florais alquímicos são classificados em dois grupos: os Florais Compostos e as Essências Sutis.

Florais Compostos

Os Compostos trabalham mais especificamente no corpo físico, atuando em energias mais densas para fazer limpezas e a renovação dessas energias.

Essências Sutis

As Essências Sutis são florais mais profundos, que trabalham traumas, limpeza de aspectos relacionados a memórias intrauterinas, condicionamentos, crenças, padrões familiares, entre outros. Eles lidam com a alma, ajudando a fazer contato com nossa missão de vida.

Os Florais Alquímicos são produzidos em formato spray e em glóbulos, é um tratamento natural e sem contraindicações.



Benefícios da Terapia Alquímica

- Clareza e purificação mental, promoção de insights;
- Autoconhecimento, coragem e fortalecimento para promover mudanças;
- Redução de ansiedade, inseguranças, mágoas;
- Limpeza e desbloqueio de traumas;
- Diminuição de insônia, além de gerar energia, equilíbrio, disposição e melhorar a imunidade.

Rosy Soul

Terapeuta Alquímica e Mentora Sistêmica.
Atendimentos on-line e presencial.



(84) 98112.7171



@r_rosysoul

Polvo à lagareiro

O dentista Alexandre Dias, que adora cozinhar para os amigos nas horas vagas, aceitou nosso convite para ensinar uma receita para incrementar um jantar de confraternização.

Ele escolheu o polvo à lagareiro, receita portuguesa bem tradicional em que o polvo é bem regado com azeite, temperado com muito alho e acompanhado de batatas inglesas.

Bom apetite!



INGREDIENTES:

1 Polvo
2 Batatas inglesas
1 Cebola branca
2 Cebolas roxas
1 Cabeça de alho
Azeite de oliva
Sal
Pimenta do reino
Pimenta biquinho

MODO DE PREPARO

- ✓ Colocar o polvo sobre uma cebola na panela de pressão. Quando começar a soltar a pressão, marcar 20 minutos.
- ✓ Remover o polvo, temperar com sal e pimenta do reino a gosto.
- ✓ Cozinhar 2 batatas inglesas, 1 cabeça de alho e 1 cebola roxa.
- ✓ Num pirex redondo, colocar as batatas cortadas, temperar com sal a gosto. Em seguida, colocar o polvo, a cabeça de alho e a cebola sobre as batatas e regar com azeite.
- ✓ Depois, levar ao forno a temperatura de 200 graus durante aproximadamente 15 minutos. Nos últimos 5 minutos, acrescentar umas pimentas biquinhos.

Obs: Quando o azeite estiver fervendo, está finalizado o prato e pronto para degustar.

Alexandre Dias
Dentista



Verbalizando o paradoxo

Um ano feito caixinha de surpresas!
Uma hora me tirastes o chão,
em outra me destes o universo em minhas
mãos!

Os dois olhos em que fui abençoada por
nascer,
nunca enxergaram como hoje.
O coração de agora, também bate em um
ritmo diferente.

De repente tudo é tão complexo e ao mesmo
tempo tão simples e fácil de entender.
Me senti devastada em um mundo que parecia
conhecido e desconhecido ao mesmo tempo.
A mente se encheu de medo e de esperança
no mesmo instante.

Nunca me senti tão só, e ao mesmo tempo tão
preenchida de amor, o mais puro e verdadeiro
amor.
Momentos carregados de dores e de alegrias,
de choro e de sorrisos, de medo sequenciado
pelo abraço mais consolador do mundo,

Ahh 2019 diferente... Senti que renasci,
reaprendi, ressignifiquei, revivi!! Me
transformei!!

Quanto paradoxo!! Quanto aprendizado!!
Me olhar no espelho, bem lá no fundo, e
enxergar outra pessoa do dia para noite, não
parece ser uma fácil tarefa!!
Ver outras feições, outras marcas, outra
versão, um outro contexto...

Receber a pior notícia da minha vida nunca foi
tão contraditório!!
Era um mistura louca de sentimentos,
de tristeza profunda amparada por uma
alegria imensurável.
Um sonho ou uma realidade?!

Eu juro que pude experimentar a dor na mais
intensa medida,
e a paz interior na maior dimensão já sentida!!

Me tiraram o chão, mas eu ganhei o universo e
o verdadeiro sentido do amor.



Sou Cynara Ferreira, arquiteta e empresária.
Em setembro de 2019, aos 37 anos, fui
diagnosticada com um câncer de mama.

Descobri o nódulo através do auto exame, 3
meses após realizar meus exames de rotina
(ultrassonografia e mamografia). Devido ao
tipo do tumor, fui submetida ao tratamento de
16 ciclos de quimioterapia e 15 sessões de
radioterapia, finalizando todo o tratamento em
abril de 2020. Atualmente sigo com o
acompanhamento através de exames a cada 3
meses e serei submetida a uma nova cirurgia
de mastectomia bilateral por orientação
médica.

@cynara_ferreira

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ESSA PANDEMIA PÔS A SOCIEDADE E AS INSTITUIÇÕES À PROVA.

Em 2020, como **Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte**, fizemos a parte que nos cabia: cobramos das autoridades investimentos, lutamos por abertura de leitos e UTIs, contra qualquer possibilidade de desvio de recursos públicos em contratos terceirizados ou compras, pelo direito das pessoas serem tratadas, pelos equipamentos de proteção para os médicos trabalharem, por condições de trabalho e remuneração justa, pelo retorno da atividade econômica com protocolos de segurança. A pandemia ainda continua, como continua nossa luta. Isso tudo é apenas dever cumprido. **O Sindicato dos Médicos existe para isso.**

Saulo Fereira Filho
Presidente do Sinmed-RN

SINMED
RN
Sindicato dos Médicos do Rio Grande do Norte

@sinmed.rn @
sindicatodosmedicos.rn f
sinmedrn



Use a câmera
do seu celular e
conheça-nos.

Viver
bem