

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 65 - Janeiro 2021

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



Vem, Vacina!

Contagem regressiva para o início da campanha de vacinação no Brasil

HORMÔNIO DO CRESCIMENTO

Endocrinologista explica as indicações do uso

HANSENÍASE

Percentual de casos com deformidades já avançadas no RN é um dos mais elevados do país

ANO NOVO

O que você pode fazer para torná-lo feliz?

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Unimed 
Natal

100% POTIGUAR. 100% NO RN.
Seja potiguar de carteirinha você também
Ligue 3220.6200

CLIQUE AQUI
Seja Unimed Natal

PROTEJA-SE *do Sol*

Potiguar de carteirinha sabe curtir o verão numa boa

E, se precisar, estamos aqui para cuidar de você:
Teleconsulta • APP • Rede credenciada • Médicos cooperados



Uver
bem

ANS - nº 335559-2

Início de ano e geralmente todos fazem planos para o ciclo que se inicia.
E em 2021, como será?

É preciso lidar com uma pandemia que não acabou. É preciso mais empatia, mais respeito. Adquirimos bons hábitos de higiene, mas fomos obrigados a não chegar perto das pessoas e não dar os calorosos abraços, super comuns na nossa cultura.

Novos dias estão chegando e, com eles, esperança renovada para um mundo melhor com mais amor e paz. E, com certeza, temos que aprender também a cuidar uns dos outros bem como do mundo que habitamos.

Nessa primeira edição de 2021, não poderíamos escolher outro tema para a nossa capa. Vamos falar sobre a tão esperada e polêmica vacina da Covid-19. Aproveite para conhecer mais sobre as vacinas que farão parte do programa de imunização no Brasil.

Janeiro é mês de férias, praia e calor. Trouxemos dicas para ajudar você a se manter saudável nessa estação.

O dermatologista Dr. Maurício Lisboa Nobre, falou sobre hanseníase. A psicóloga Karina Machado traz uma reflexão sobre o que significa um verdadeiro ano novo. Já a endocrinologista infantil Dra. Taisa Macedo fala sobre os hormônios do crescimento. E você vai encontrar receitas saudáveis, exemplos de superação e dicas para manter sua saúde mental em dia.

Boa leitura e Feliz 2021!



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



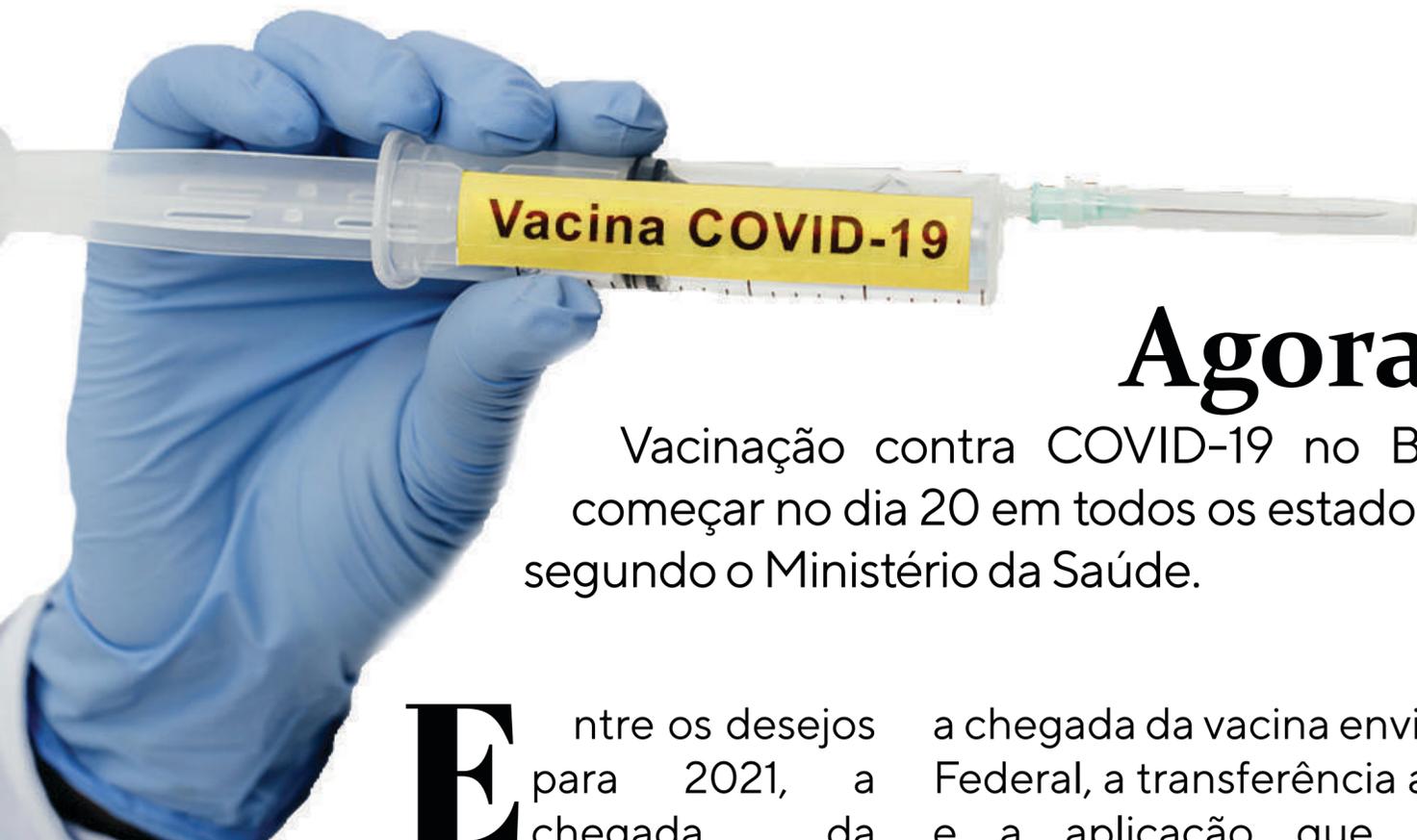
Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne



Agora vai!

Vacinação contra COVID-19 no Brasil deve começar no dia 20 em todos os estados do Brasil, segundo o Ministério da Saúde.

Entre os desejos para 2021, a chegada da vacina contra a COVID-19 certamente está na lista da maioria dos brasileiros. O Reino Unido foi o primeiro a iniciar a vacinação no mundo, ainda em dezembro de 2020. Atualmente, 50 países já iniciaram este processo e no mundo inteiro, até o dia 10 de janeiro, cerca de 30 milhões de pessoas já foram vacinadas.

No Brasil, a pergunta que ecoa é: quando a vacinação vai começar?

A Anvisa já recebeu pedido de uso emergencial para as vacinas Coronavac, produzida pela farmacêutica chinesa Sinovac Biontech em parceria com o Instituto Butantan, e para a vacina de Oxford, produzida pela Universidade de Oxford e pela farmacêutica Astrazeneca, e deve decidir sobre o uso emergencial das vacinas até domingo (17). De acordo com o Ministério da Saúde, se a Anvisa autorizar o uso emergencial, a campanha de vacinação começará no dia 20, simultaneamente em todos os Estados.

RN Mais Vacina

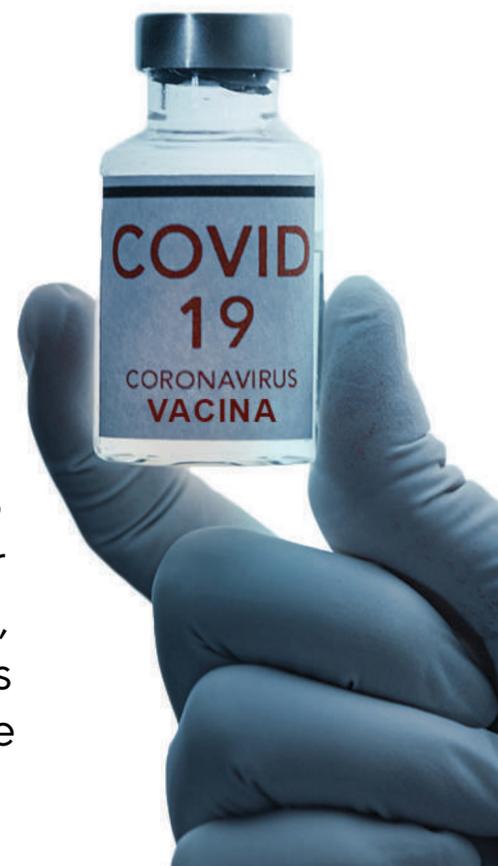
O Governo do Rio Grande do Norte já está pronto para iniciar a campanha assim que receber as doses da vacina que enviadas pelo Ministério da Saúde.

O sistema RN Mais Vacina, lançado oficialmente na última sexta-feira (15), vai monitorar o processo de vacinação contra a Covid-19. O sistema vai registrar

a chegada da vacina enviada pelo Governo Federal, a transferência aos 167 municípios e a aplicação que será feita pelas secretarias municipais de saúde.

Na próxima segunda-feira (18) o RN Mais Vacina estará disponível para o cidadão iniciar o autocadastramento, que não é obrigatório, mas importante para agilizar o processo. Dentro da estruturação do estado para a vacinação, a governadora Fátima Bezerra anunciou também a compra de mil tablets que serão utilizados nas 711 salas de vacinação ativas nos municípios. O equipamento vai agilizar o cadastramento e o controle da aplicação.

O RN Mais Vacina é resultado de uma parceria firmada pela administração estadual com a Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), através do Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde (LAIS). "O sistema cumpre papel fundamental para a transparência de todo o processo e assegurar o uso da vacina de forma justa e eficaz. Faremos o rastreamento da vacina em todo o RN", afirmou a governadora Fátima Bezerra. O transporte e guarda da vacina será acompanhado pelas polícias militar e civil do Estado, com apoio das polícias Federal e Rodoviária Federal.



Plano de vacinação em Natal contará com 70 postos fixos e 6 no sistema drive thru

Prefeitura do Natal anunciou nesta quinta-feira (14) o Plano Preliminar de Vacinação da Covid-19 na capital potiguar.

A força-tarefa municipal é composta por diversos órgãos da Prefeitura e vai contar com a participação de cerca de 1.000 servidores que atuarão na recepção, armazenamento e aplicação das vacinas, como também no

controle e organização dos pontos de vacinação no sistema de drive-thru. Os drives devem atender das 8h às 16h, de segunda a quinta-feira, no Shopping Via Direta, Arena das Dunas, Ginásio de Esportes Nélio Dias, Via Costeira, Palácio dos Esportes e no Centro de Referência em Educação Aluizio Alves (Cemure). As 70 salas de vacina nas Unidades de Saúde de Natal também estão preparadas para a imunizar à população.

Na primeira fase da campanha, deverão ser vacinados 65 mil potiguares.

FASES

Inicialmente a vacinação é prevista para três fases:

*** GRUPOS PRIORITÁRIOS - FASE 1**

- Profissionais da Saúde
- Pessoas de 75 anos e mais
- Pessoas de 60 anos ou mais institucionalizadas
- Pessoas em situação de rua
- População indígena aldeada em terras demarcadas, povos e comunidades tradicionais ribeirinhas e quilombolas.

*** GRUPOS PRIORITÁRIOS - FASE 2**

- Pessoas de 60 a 74 anos
- Trabalhadores da educação
- Pessoas com deficiência permanente severa

*** GRUPOS PRIORITÁRIOS - FASE 3**

- Pessoas com comorbidades

Os demais grupos prioritários serão vacinados nas demais fases de modo que a estimativa populacional está sendo atualizada pelo Ministério da Saúde para avaliação de qual fase esses grupos estão inseridos, de acordo com o cenário de disponibilidade de vacinas e estratégia de vacinação.

A meta é vacinar os grupos prioritários até o final do primeiro semestre de 2021.



Entrevista

Esperada por muitos, a vacina contra COVID-19 foi desenvolvida em tempo recorde, menos de um ano. Conversamos com a doutora em imunologia e professora titular do Departamento de Microbiologia e Parasitologia da UFRN Janeusa Trindade Souto para esclarecer alguns pontos relacionados a vacina da COVID-19.

- Por que a vacina é um ponto tão importante nesse combate ao novo coronavírus? Todos devem se vacinar?

Resposta: A vacina é importante porque ela vai estimular nosso sistema imunológico, que é nosso sistema de defesa, a fazer uma resposta protetora contra o vírus da COVID-19, impedindo-o de causar a doença grave, evitando tantas hospitalizações e mortes. É importante que todas as pessoas que estarão aptas a tomar a vacina o façam, pois só conseguiremos impedir a circulação desse vírus com pelo menos 70% da população mundial imunizada, segundo informações da Organização Mundial da Saúde. Além disso, quando uma pessoa se imuniza, ela ajuda a proteger aquela pessoa que não pode se vacinar, como por exemplo uma mulher grávida. E assim, quanto mais gente vacinada, maior o número de outras pessoas que não podem se vacinar mas que também ficam protegidas, porque o vírus circula menos na população. É o que chamamos de imunidade coletiva ou imunidade de grupo. Logo o ato de se vacinar, é um ato coletivo.

- Sobre o tempo recorde em que as vacinas foram produzidas, isso é motivo para preocupação ou para não tomar a vacina?

Resposta: Não creio que esse seja nem um motivo de preocupação e nem para a não vacinação, pois a rapidez com que essas vacinas foram produzidas teve motivos: primeiramente o sequenciamento genético do vírus SARS-CoV-2 foi feito muito rapidamente, ainda em janeiro, permitindo os cientistas já conhecerem o inimigo que estariam enfrentando e assim houve um esforço coletivo mundial de cientistas produção dessas vacinas, como nunca antes visto para qualquer outra, justamente por vivermos em uma pandemia que parou o mundo. Também foram investidos recursos como nunca antes vistos na produção dessas vacinas e isso acelerou bastante o trabalho dos pesquisadores, pois muitas vezes as pesquisas na produção de novas vacinas não evoluem por

falta de recursos. Por isso é tão importante os investimentos em ciência e tecnologia. E por estarmos com a pandemia em curso foi fácil fazer o teste das vacinas, especialmente na fase 3, pois o vírus está em circulação e, nessa fase, a vacina precisa ser testada exatamente nesse cenário, ou seja, no ambiente em que a infecção esteja acontecendo para ver se a vacina vai ter eficácia em proteger quem tomá-la. E é o que a gente vê quando saem os testes de eficácia da fase 3 das vacinas. Logo, quando uma agência reguladora aprova uma vacina, ela verifica se a mesma oferece segurança e proteção ao indivíduo. Só mediante essa confirmação é que a vacina é aprovada e nós podemos tomá-la com a chancela da ANVISA que é nossa agência reguladora.

- Vários países no mundo já estão vacinando sua população contra COVID-19. Como a experiência dos outros países pode ajudar o Brasil? Que lições já podem ser aplicadas aqui?

Resposta: O Brasil é um país referência em imunização no mundo, especialmente quando se fala em grandes populações. Estamos observando muita lentidão na vacinação e acredito que o Brasil dará exemplo nesse sentido. Por outro lado, vemos países aprovando as vacinas de forma emergencial de uma maneira mais célere que o Brasil, acho que isso pode servir de exemplo para nós. Também acompanhar os poucos efeitos adversos graves que algumas vacinas vêm apresentando, para já nos preparar para eventuais situações como essas aqui no Brasil e treinar nossos profissionais para os atendimentos daquelas pessoas que receberem a vacina e por ventura apresentarem alguma reação dessa natureza.

- Sobre as reações alérgicas, quem não pode tomar a vacina?

Resposta: Até o momento apenas a vacina da Pfizer traz na sua bula a advertência que pessoas com histórico de alergia grave não devem tomar a vacina. Então é importante que pessoas que têm histórico de alergias graves, especialmente a medicamentos ou alimentos, ou a outra vacina, consultem seu médico antes de tomar a vacina contra o COVID-19.

- Por utilizar o vírus inativado, a Coronavac é mais segura que as outras?

Resposta: Todas as plataformas usadas nas vacinas que estão sendo aplicadas apresentaram resultados de segurança muito similares, logo não dá para afirmar que a

Coronovac é mais segura que as demais por ser de vírus inativado. Temos a informação de que ela apresentou poucos efeitos adversos, mas esses dados ainda não foram publicados. É necessário que todos os dados sejam publicizados para que possamos ter real ideia do percentual de efeitos adversos na população estudada na fase 3.

- É indicado combinar as diferentes tecnologias para aumentar a resposta imunológica?

Resposta: Não há estudos que apontem para isso. Esse processo é chamado de intercambialidade de vacinas e para isso é necessário fazer um estudo específico para avaliar se é possível combinar as vacinas e diferentes tecnologias e qual o grau de imunidade que essa combinação irá conferir. Por enquanto, nenhum estudo nesse sentido foi realizado, mas a Universidade de Oxford já está em conversa com o Instituto Gamaleya da Rússia para fazer esse estudo com as vacinas de Oxford e a Sputnik V.

- As vacinas que utilizam a tecnologia de RNA mensageiro podem trazer algum prejuízo para a saúde? Pode alterar o DNA?

Resposta: Não há até o momento nada que mostre que as vacinas de RNA possam trazer algum prejuízo para saúde de quem fizer uso dessas vacinas, pois o RNA é uma molécula que nós já temos na nossa célula, que tem um papel importante para fazer a produção das nossas proteínas. No caso do RNA da vacina, ele vai ficar no citoplasma da nossa célula e irá levar a informação para produção da proteína spike do vírus da COVID-19 e assim nosso sistema imunológico vai ver aquela proteína como estranha e vai fazer uma resposta imunológica contra ela e, dessa forma, a gente se arma contra o vírus. Esse RNA da vacina não entrará em contato com o nosso DNA, que fica empacotado e protegido dentro do núcleo da célula, logo não tem como a vacina de RNA alterar nosso DNA. E depois que esse RNA mensageiro transmite a mensagem dele, ele é degradado na nossa célula.

- O que diria para pessoas que estão com receio de tomar a vacina contra COVID-19?

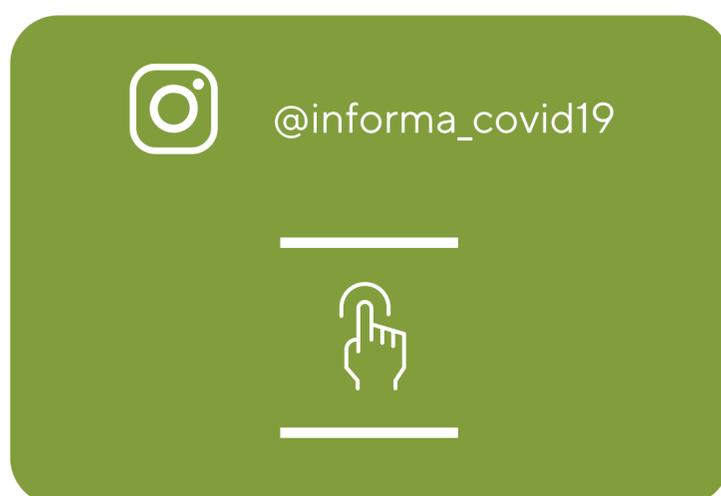
Resposta: Que a história das vacinas mostra a sua importância para humanidade, que desde que elas foram criadas, doenças foram erradicadas e controladas, que quando deixa de se vacinar adequadamente uma população, doenças que estavam controladas voltam, que é o que temos observado com o sarampo, por exemplo. No caso da COVID-19,

as vacinas que foram produzidas, passaram por testes de segurança, eficácia e foram aprovadas. Elas irão evitar mais mortes no nosso país, vão permitir que voltemos a nossa vida normal, quando a maior parte da população estiver imunizada e esse vírus finalmente controlado, pois com a força da imunização coletiva seremos mais fortes que ele.



Dra. Janeusa Trindade Souto

Doutora em Imunologia e Professora Titular do Departamento de Microbiologia e Parasitologia da UFRN. Criadora do perfil @informa_covid19, no Instagram.



PRINCIPAIS VACINAS PARA COVID19 (VÍRUS SARS-COV-2)

O professor e pesquisador do Departamento de Farmácia da UFRN Matheus de Freitas Fernandes Pedrosa fez parte do quadro efetivo do Instituto Butantan durante 7 anos. Ele reuniu informações sobre as principais vacinas que devem ser utilizadas no Brasil.

CORONAVAC

A CoronaVac é uma vacina que utiliza vírus inativados (mortos). Essa metodologia recorre a vírus que foram expostos em laboratório a calor e produtos químicos para não serem capazes de se reproduzir. Isso quer dizer que não há a presença do vírus Sars-Cov-2 viáveis na solução, o que reduz os riscos deste tipo de imunização. A vacina é desenvolvida pelo laboratório da China Sinovac em parceria com o Instituto Butantan-SP.

A eficácia global da vacina é de 50.38%. Para a redução de casos leves 78% e de casos graves e moderados, o Instituto Butantan anunciou índice de eficácia de 100%, ou seja, não houve casos graves (incluindo mortes) e moderados entre os vacinados.

A Coronavac deve ser administrada em 2 doses em cada paciente com intervalo de aproximadamente 21 dias (mínimo 14 e máximo 28 dias). Pacientes com histórico de reação anafilática a qualquer alimento, medicamento ou vacina, além de gestantes e menores de 18 anos serão excluídos nas primeiras fases da vacinação.

OXFORD

A estratégia para a vacina desenvolvida pela Universidade de Oxford, no Reino Unido, e a farmacêutica AstraZeneca é a de um vetor viral não replicante. Os pesquisadores utilizam um adenovírus que infecta macacos. Esse vírus é geneticamente modificado para se tornar fraco, ou seja, não infeccioso e incapaz de se replicar no corpo humano. Os pesquisadores inserem neste vírus uma parte do coronavírus também modificada e não infecciosa, uma proteína do envelope viral. Quando essa vacina é injetada no corpo, o sistema imunológico promove uma resposta imune a essa proteína que estava associada ao vetor, levando à produção de anticorpos e de outras células de defesa.

A vacina apresentou uma eficácia média de 70,4% na fase 3 (última etapa) de testes, de acordo com dados preliminares publicados na revista científica The Lancet. A eficácia do imunizante chegou a 90% em um pequeno



grupo que tomou meia dose na primeira aplicação, mas 62% para a maioria, que tomou a dose completa na primeira aplicação e no reforço.

Em relação às reações adversas, até o momento os cientistas avaliaram em aproximadamente 10% dos voluntários os efeitos normais esperados em geral entre as vacinas. Uma reação local normal, com vermelhidão e/ou dor, e a reação sistêmica, como se fosse uma gripe, ou seja, um pouco de febre.

Pacientes com histórico de reação anafilática a qualquer alimento, medicamento ou vacina, além de gestantes e menores de 18 anos serão excluídos nas primeiras fases da vacinação.

PFIZER

A vacina da Pfizer e da BioNTech contra a COVID-19 é baseada no RNA mensageiro, ou mRNA, que ajuda o organismo a gerar a imunidade contra o coronavírus, especificamente o vírus SARS-CoV-2. A ideia é que o mRNA sintético dê as instruções ao organismo para a produção de proteínas encontradas na superfície do vírus. Uma vez produzidas no organismo, essas proteínas (ou antígenos) estimulam a resposta do sistema imune resultando, assim, potencialmente em proteção para o indivíduo. Essa vacina apresentou eficácia de 95%. É aplicada em 2 doses com intervalo de 21 dias. No caso do estudo da Pfizer, 80% dos que receberam a vacina relataram dor de curta duração no local da injeção. Quanto aos efeitos colaterais, foram relatados fadiga, dor de cabeça, dores musculares, calafrios e dores nas articulações e a maioria ocorreu durante as primeiras 24 a 48 horas após a vacinação. A vacina está contraindicada nos seguintes casos: Se o paciente já teve uma reação alérgica grave (anafilaxia) ou uma reação alérgica imediata – mesmo que não tenha sido grave – a qualquer ingrediente em uma vacina de mRNA COVID-19. O imunizante da Pfizer precisa ser armazenado em temperaturas de aproximadamente -70 °C, em ultrafreezer.

Clique aqui
para saber mais!



MODERNA

A vacina da Moderna funciona a partir de uma fórmula que carrega um RNA mensageiro. Em outras palavras, o corpo começa a produzir proteínas virais, mas não o vírus inteiro, o que é suficiente para treinar o sistema imunológico para atacar o vírus da COVID-19. A ideia é que essas partículas treinem e preparem o corpo para uma eventual invasão do agente infeccioso, já que foi responsável por desenvolver uma resposta imune, a partir das células T. O imunizante da Moderna se apresentou 94,5% eficaz na prevenção de COVID-19 entre aqueles que foram monitorados por uma média de sete semanas após a segunda dose. É aplicada em 2 doses com intervalo de 21 dias.

Aproximadamente 90% dos que receberam a vacina da Moderna relataram dor de curta duração no local da injeção após as duas doses. No ensaio, a dor no local da injeção foi muito menos comum nas pessoas que receberam o placebo. Os efeitos colaterais mais comuns foram fadiga, dor de cabeça, dores musculares, calafrios e dores nas articulações.

O imunizante da Moderna pode ser armazenado em temperaturas de aproximadamente -20 °C, em freezer comum. Pacientes com histórico de reação anafilática a qualquer alimento, medicamento ou vacina, além de gestantes e menores de 18 anos serão excluídos nas primeiras fases da vacinação.



Matheus Pedrosa | Professor e pesquisador do Departamento de Farmácia da UFRN

Verão: dicas para você viver bem

Sol, mar, piscina, calor, diversão. Palavras que definem bem a estação do sol. Alguns cuidados são essenciais para manter seu corpo saudável. Reunimos algumas dicas para te ajudar.

Use máscara e evite aglomerações

Essa é a primeira e mais importante medida que você deve tomar para aproveitar o verão com saúde. Algumas dicas simples podem facilitar o uso das máscaras, sem deixar o conforto e os cuidados com a beleza de lado.

Prefira máscaras feitas de tecidos 100% algodão e evite materiais como poliéster, que esquentam mais, ou tecidos muito pesados, que dificultam a respiração. É importante lembrar que, por mais que esteja muito calor, a máscara não pode ser feita de um tecido muito fino, ou terá uma eficácia menor na proteção.



Beba muita água

Como o organismo elimina água pela transpiração e urina é imprescindível beber pelo menos 2 litros de água por dia, para manter seu corpo hidratado. Nos dias quentes as pessoas suam mais, perdendo mais água e sais minerais. O ideal é consumir frutas e legumes que tenham boa quantidade dessas substâncias: melancia, melão, abacaxi, chuchu, batata, abóbora... para não deixar o corpo se desidratar e atrapalhar seu divertimento.



Coma alimentos leves

Geralmente o calor diminui a fome, porém, quando você for comer, prefira alimentos mais leves, de fácil digestão. Evite comidas gordurosas, como feijoada, costela e cupim, porque o organismo fica com a digestão mais lenta em altas temperaturas. Fique atento à conservação dos alimentos, época quente significa proliferação de bactérias que provocam intoxicação alimentar. Guarde comida somente de um dia para outro, depois disso, jogue fora.



Atente para sua pele e cabelo

Pegar aquele bronzeado e ficar com aquela marca de biquíni e sunga é um dos momentos esperados por todos. O sol faz bem à saúde, produz melanina, serotonina, vitamina D e melhora o sono. No entanto, você deve evitar o horário das 10 às 15 horas.

É importante o uso de protetor solar, fator acima de 30, para proteger sua pele das radiações solares. O indicado é passar o protetor a cada duas ou três horas por dia para não perder sua eficácia. Dê os mesmos cuidados aos seus cabelos, fazendo muita hidratação devido ao ressecamento do sol.



Evite os fungos

O verão é uma época propícia para a proliferação de fungos, já que transpiramos mais nos pés e ficamos com roupas molhadas por mais tempo em nosso corpo, criando ambientes para esse tipo de contaminação. As micoses e a candidíase são frequentes. Dessa maneira, mantenha seus pés bem secos e evite ficar muito tempo com biquíni molhado.





HANSENÍASE

Janeiro é o mês
de combate a
hanseníase

No final do século XIX, o médico Gerhard Hansen descobriu que a doença, então conhecida como “lepra”, era transmitida por gotículas de secreções das vias aéreas. A descoberta originou uma das políticas de saúde mais rígidas da história – o isolamento dos doentes em “leprosários”. Milhares de pessoas perderam a liberdade, a família, e tantas vezes, a alegria de viver. Porém, a eficácia daquela cruel medida de controle nunca foi comprovada.

A experiência da pandemia atual nos permite voltar no tempo e “entender” os efeitos de uma doença ameaçadora sobre a sociedade. A hanseníase não mata, mas pode causar graves incapacidades físicas. Além disso, difere da COVID-19 por afetar os mais pobres, uma característica das doenças negligenciadas. Por outro lado, pode ser grave não apenas para idosos, mas especialmente para crianças e adultos jovens, expostos ao risco de carregar deformidades físicas por toda a vida.



Infelizmente o Brasil ocupa a segunda posição mundial em número de doentes, com cerca de 28 mil novos casos anualmente. No Rio Grande do Norte, o percentual de diagnósticos tardios com deformidades já instaladas é um dos mais elevados do país.

Janeiro é o mês internacional de combate à hanseníase. Manchas na pele, que evoluem lentamente e não melhoram com os tratamentos prescritos, quadros dermatológicos arrastados diagnosticados como alergia mas sem queixas de coceira, nódulos nas orelhas, dormências e sensações de choques ou agulhadas nas mãos e nos pés, deformidades físicas nas extremidades são sinais de hanseníase.

Hoje dispomos de antibióticos eficazes que curam e impedem a transmissão da doença, porém ainda enfrentamos desafios imensos, como o diagnóstico tardio, o medo e o preconceito, originados da ignorância. Precisamos do interesse dos governantes, de investimentos públicos e privados e especialmente que as informações corretas voem nas asas das redes sociais e tragam a população para o diagnóstico precoce.



MAURÍCIO LISBOA NOBRE | CRM -RN 2988
Dermatologista, assessor da OMS para o controle da
Hanseníase

Feliz Ano Novo



“ Feliz ano novo, adeus ano velho, que tudo se realize no ano que vai nascer.” Essa talvez seja a música mais cantada na virada do ano mas dificilmente conseguimos refletir sobre a importância e responsabilidade que temos sobre esse desejo. Tudo irá, realmente, se realizar, a depender do foco que você der, seja o bom ou ruim. Dificil acreditar que somos responsáveis por tanto, não é mesmo?! Mas que tal refletirmos um pouco mais?!

Você já parou para pensar que esse novo começa em você e que todas as realizações também dependem de você?

Para que possamos criar uma vida diferente, nova e cheia de realizações, precisamos nos questionar o que desejamos para a vida e o que não está acontecendo ou porque. Há uma espera por felicidade que parece nunca chegar.

A felicidade depende apenas da perspectiva do seu olhar e assim é a vida, se você consegue enxergar alternativas de pensar ou enfrentar algum problema você perceberá o quanto é possível mudar, ser feliz e fazer dos limões que a vida te traz uma deliciosa limonada.

Precisamos fazer as pazes com a vida e entender que tudo o que passamos serve para nos desenvolver. Tudo tem uma utilidade ao acontecer, precisamos encontrar o propósito e sentido dos fatos. 2020 nos apresentou com maestria o quanto não temos controle de nada, mas que somos chave para fazermos a diferença.

Chegamos a mais um novo ano, ansiosamente esperamos por ele. Janeiro/2021, o início, é mais um mês que tem cor e a cor dele é branco nos convidando a cuidar da nossa saúde mental.

O que é saúde mental para você? Cuidar da sua saúde mental significa cuidar do seu bem estar, dos seus desejos e sonhos, da sua qualidade de vida. Sem saúde mental não há harmonia nas relações e nem energia para cuidar das coisas da vida, da vida da gente e da vida de quem amamos, ficamos sem paz, sem sossego.

Para que consigamos investir em tudo aquilo que nos move, nos sustenta e nos capacita para uma vida saudável plena, cheia de realizações de tudo aquilo que todo SER HUMANO merece e é capaz de conquistar é necessário estar bem emocionalmente.



Você é ponto de partida para que tudo aconteça e um mundo melhor floresça! Que façamos acontecer tudo o que nos faz bem, é o meu desejo à você. Que você seja o ano novo que você quer ter e que o encontro consigo seja o seu primeiro passo!



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





Hormônio de crescimento

Quando ele deve ser realmente utilizado?

O hormônio de crescimento (GH- Growth Hormone) ou somatotropina é uma proteína produzida naturalmente pela hipófise e, em condições normais de saúde, permite o crescimento adequado para o padrão genético da criança.

O GH começou a ser utilizado para tratamento em 1958, nessa época ele era extraído de hipófise de cadáver, então havia limitação para conseguir usar. Além disso, foram identificados graves efeitos colaterais que determinaram a suspensão do uso. Apenas na década de 80 foi possível a produção do GH humano através de técnicas de engenharia genética, tornando seu uso seguro e eficiente quando bem indicado.

Nas crianças, o GH tem indicação clássica para promover o crescimento longitudinal na deficiência de GH, porém com o uso em grande escala e a avaliação de mais de 40 anos possibilitaram a aprovação desse hormônio para outras condições que determinam baixa estatura como Síndrome de Turner, síndrome de Prader Willi, crianças nascidas PIG (pequenas para a idade gestacional) que não tiveram recuperação espontânea do crescimento, baixa estatura idiopática e insuficiência renal crônica.

As crianças que têm a produção desse hormônio de forma deficiente sofrem de baixa estatura e apresentam algumas características típicas, que chamamos de "facies típica", além da voz mais fina e acúmulo de gordura abdominal. O diagnóstico não é feito de forma rápida pois

há necessidade de observar a curva de crescimento e os exames laboratoriais também são bastante específicos, o GH não é identificado por dosagem simples no sangue o que exige experiência do médico e paciência da família. Logo após seis meses do início do tratamento já é possível observar a recuperação da estatura e melhor distribuição da gordura corporal.

Atualmente, o GH está disponível apenas para uso subcutâneo (injetável), diariamente, o que requer muita disciplina e persistência uma vez que o tratamento dura muitos anos. Apesar da forma injetável a adesão ao tratamento é positiva uma vez que a criança deseja crescer. A dose da medicação é calculada de acordo com o peso e ajustada também conforme a velocidade de crescimento e alguns exames para garantir a sua segurança e eficácia.



Na vida adulta existem casos bem específicos e restritos para o seu uso, infelizmente ele está sendo usado de forma indiscriminada e com fins estéticos, o que não é recomendado pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia por estar associado a sérios efeitos colaterais.



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

RECEITA

Um bolo pra comer sem culpa

Verão combina com um bolinho no final da tarde, não é?

Se ele for feito com ingredientes saudáveis, melhor ainda.

A empresária Helena Nigro, que atua no ramo de alimentação saudável, ensinou a receita de um bolo fofo com cobertura de côco e leite condensado fake.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, bata o ovo, o xilitol, o óleo de coco e a baunilha até espumar. Acrescente as farinhas de amêndoas, de mandioca e linhaça e misture lentamente. Por último, acrescente o fermento. Leve ao fogo baixo em uma frigideira pequena untada (usei óleo de coco), tampe a panela e espere assar, virando para assar dos dois lados. Para finalizar, dê leves furadinhas com o garfo no bolo, derrame o leite condensado fake, o coco ralado e depois novamente o leite condensado fake.

Para o leite condensado fake (acredite, só são 3 ingredientes!):

- 120 ml de água morna
- 10 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 2 colheres sopa de xilitol

Bate tudo no liquidificador e leve à geladeira por pelo menos 5 horas.

Dica: eu usei a frigideira 14 cm.



INGREDIENTES PARA O BOLO:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de mandioca
- 1/2 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1/2 colher de sopa de coco ralado
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- leite condensado fake
- baunilha a gosto



Helena Carneiro Nigro é farmacêutica e empresária

#O QUE APRENDI AO SOBREVIVER A UM TERREMOTO

Existem momentos na vida em que nos vemos vivendo uma vida vazia, sem valor e sem sentido e, às vezes, isso é verdade. Meu nome é Lilian Tiemi Yamashita e quando sobrevivi a um terremoto no Japão encontrei o verdadeiro significado da palavra MOTTAINAI e compreendi a essência dos DESPERDÍCIOS.

Sou neta de imigrantes japoneses no Brasil, fui a primeira da família a ter infância e frequentar uma escola aos 7 anos de idade. As pessoas viviam me chamando de "japinha" e de tanto falarem dos meus olhos puxados eu acreditei que era japonesa. Até o dia em que tive uma aula de geografia e descobri que o Japão era um país rico e desenvolvido e o Brasil era um país pobre e subdesenvolvido. Fiquei revoltada por descobrir que se tivesse nascido no Japão eu seria rica, mas como nasci no Brasil eu era pobre. Perguntei para minha avó por que eu tinha nascido no Brasil? Ela apenas me respondeu: "Cada um nasce onde tem que nascer".

Desde criança eu sempre vivi com a ideia de voltar ao Japão e ficar rica. Não aceitava a ideia de ser pobre e ter nascido no Brasil. Quando completei 19 anos, tive a oportunidade de trabalhar no Japão como "dekassegui", nas fábricas japonesas como operária e receberia o salário em dólar. Larguei meus país, abandonei os estudos e fui para o outro lado do mundo achando que voltaria para a minha terra, pois eu acreditava que era japonesa e me tornaria RICA.



Passei 3 anos no Japão e tive 3 aprendizados importantes:

1. Descobri que sou brasileira. Quando conheci os verdadeiros japoneses eu tive o despertar da minha identidade, pois eu sou DESCENDENTE de japoneses e foi importante entender essa diferença.

2. Senti a forma de trabalho dos japoneses. Uma coisa é aprender a teoria de KAIZEN e 5S nos livros e outra é vivenciar isso sangrando nas linhas de produção das fábricas.

3. Sobreviver a um terremoto. No ano de 1995 na cidade de KOBE no Japão, houve um dos piores terremotos da história, justamente na cidade onde eu morava na época. Ao sentir a terra tremer e ver tudo ser destruído, pude compreender o verdadeiro significado da palavra MOTTAINAI que ouvia desde criança do meu avô quando se referia a desperdício. MOTTAI significa: DIGNO e NAI: NÃO.

Portanto, quando desperdiçamos algo nós não estamos sendo DIGNOS daquele recurso. Se eu morresse naquele terremoto, eu teria desperdiçado minha vida, pois estava longe do meu país, da minha família e fazendo um trabalho que detestava. Tudo porque pensava ser pobre e queria ser rica a qualquer custo.

Diante daquele cenário de destruição eu entendi que o que temos de valor é a VIDA e ela continuava comigo. Entendi que nunca fui pobre como imaginava, eu apenas DESPERDIÇAVA todos os recursos que tinha.

Hoje em dia eu me dedico a compartilhar meus aprendizados de diversas formas, com Workshops no Youtube, Instagram, Spotify e através do projeto da Liga Digital eu entro em contato direto com diversos jovens que são o futuro do mundo e são os que mais precisam ser conscientizados. Sigo dessa forma, demonstrando GRATIDÃO ao fato de estar viva e buscando mudar a vida e a forma de pensar de milhares de pessoas.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico_rn

criola

**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.
Doe para a instituição que acolhe e trata
crianças com problemas cardiopatas.

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

CEF: Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

CNPJ: 07.940.906/0001-35



amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

**Viver
bem**