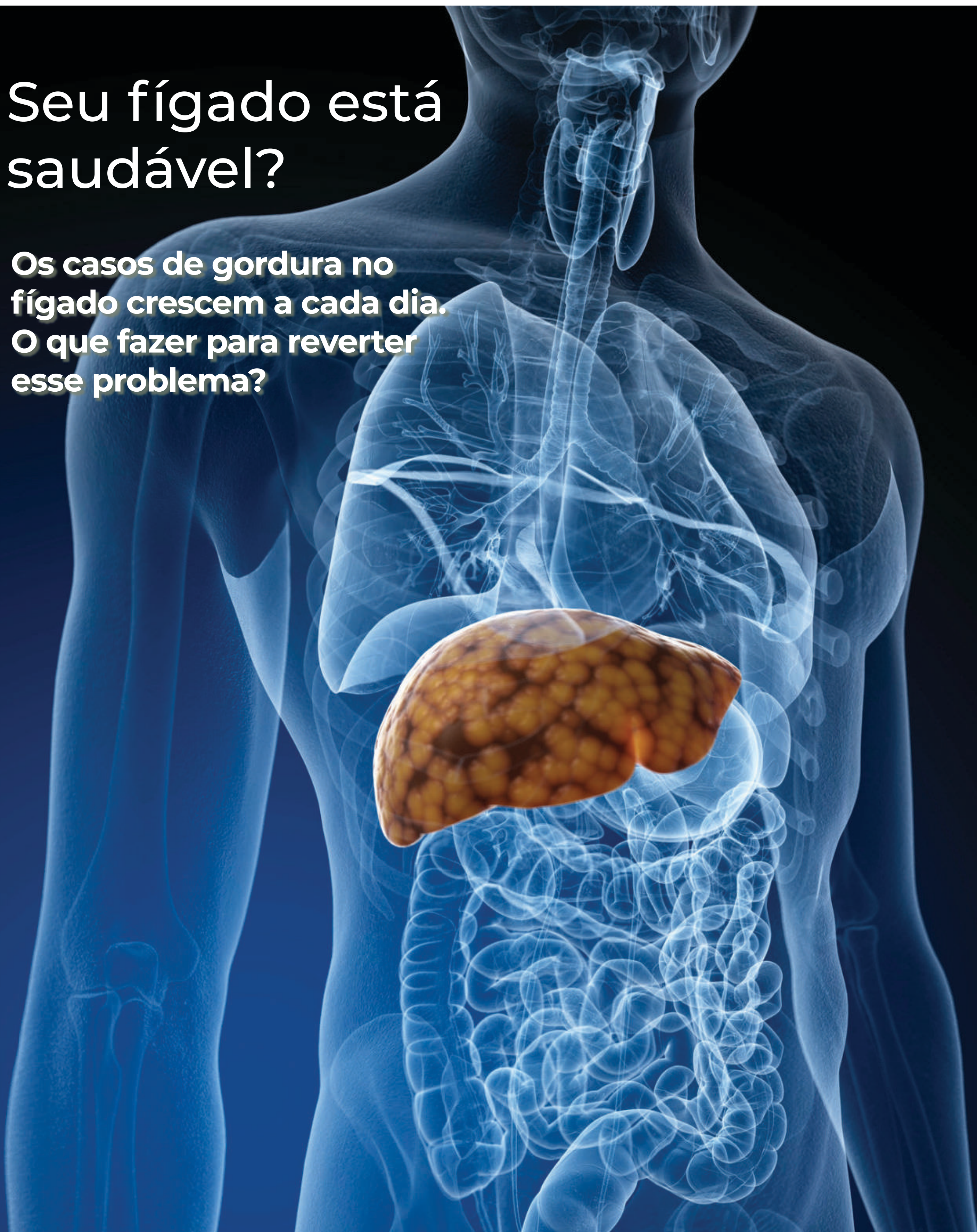


Seu fígado está saudável?

Os casos de gordura no fígado crescem a cada dia. O que fazer para reverter esse problema?



ESCOLIOSE

Dr. Anderson Matos orienta sobre os perigos da má postura

ESTRESSE E PRESSÃO ALTA

Uma combinação que pode ser fatal.

TEMPO, VOCÊ SABE ORGANIZAR O SEU?

Confira pequenas mudanças que fazem a diferença na rotina

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

Verão

ARRETADO

Unimed Natal



15%*
de desconto
nas 4 primeiras
mensalidades para planos
com coparticipação

10%*
de desconto
nas 4 primeiras
mensalidades para
planos integrais

CLIQUE AQUI
Seja Unimed Natal

Unimed 
Natal

**Ligue 3220.6200
ou fale com seu corretor**

Campanha válida para vendas do dia 18/01/2021 a 28/02/2021.
*Regras e condições vide RC VERSÃO VERÃO ARRETADO 2021.

U
ver
bem

Brasil, país do carnaval! E quem diria, esse ano não tivemos um dos maiores eventos mundiais. Além de um imenso prejuízo na economia de várias cidades, existe também um prejuízo emocional, já que o carnaval representa um momento de escape para grande parte das pessoas.

E assim seguimos, ainda na pandemia, com fé e esperança e certamente, um novo ritmo de vida.

Nesta edição falamos do fígado, um órgão super importante do nosso organismo e que merece atenção especial.

Tem também uma matéria sobre estresse e pressão alta, e o mal que essa combinação pode fazer.

Falamos também sobre o tempo, e quão necessário é organizá-lo para que trabalhe a nosso favor.

A receita é da jornalista Marina Lino, do @marinandoo e na sessão Eu aprendi a viver bem, a história de uma educadora física que superou um câncer de mama com muita garra e pensamento positivo.

Boa leitura!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

Esteatose hepática:

Obesidade e excesso de álcool são causas da doença.

A esteatose hepática, mais conhecida como "gordura no fígado", vem se tornando um problema cada vez mais frequente e conhecido pela população. É verdade que isso se deve, em parte, ao fato de mais médicos solicitarem ultrassonografias de abdômen e detectarem o problema. Outra razão que explica sua incidência cada vez mais comum é o aumento da obesidade na população. Quando as células e os espaços do fígado são preenchidos por

gordura, o órgão se torna volumoso e pesado. A comparação mais comum — impactante, porém didática, é com o famoso patê de fígado de ganso), obtido a partir da dieta forçada e extremamente rica em calorias desses ani.

Porém, o abuso de álcool, o uso de certos medicamentos e doenças como as hepatites virais também podem causar esse quadro, que só gera algum sintoma quando o dano ao fígado já é muito grave.



Fígado e suas funções

O fígado é uma glândula localizada no lado direito do abdômen que possui diversas funções, como desintoxicar o organismo, produzir colesterol, sintetizar proteínas e armazenar glicose (o açúcar do sangue). O órgão produz a bile, um composto que ajuda no processo de eliminação de toxinas e na digestão dos lipídios. Assim, a presença de um pouco de gordura no fígado é absolutamente normal. Mas quando o índice de infiltração ultrapassa 5% do seu volume, a situação começa a se complicar.

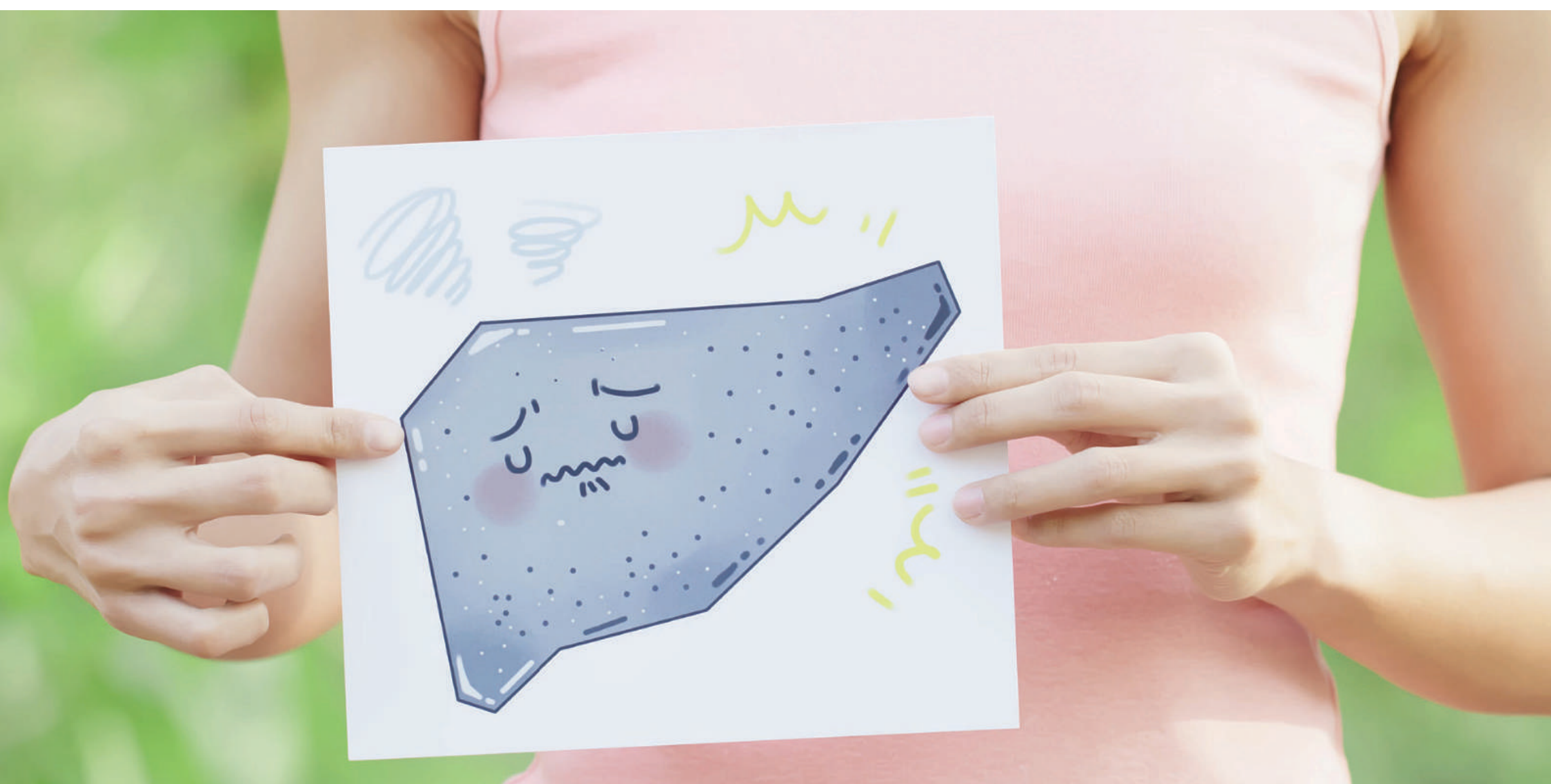
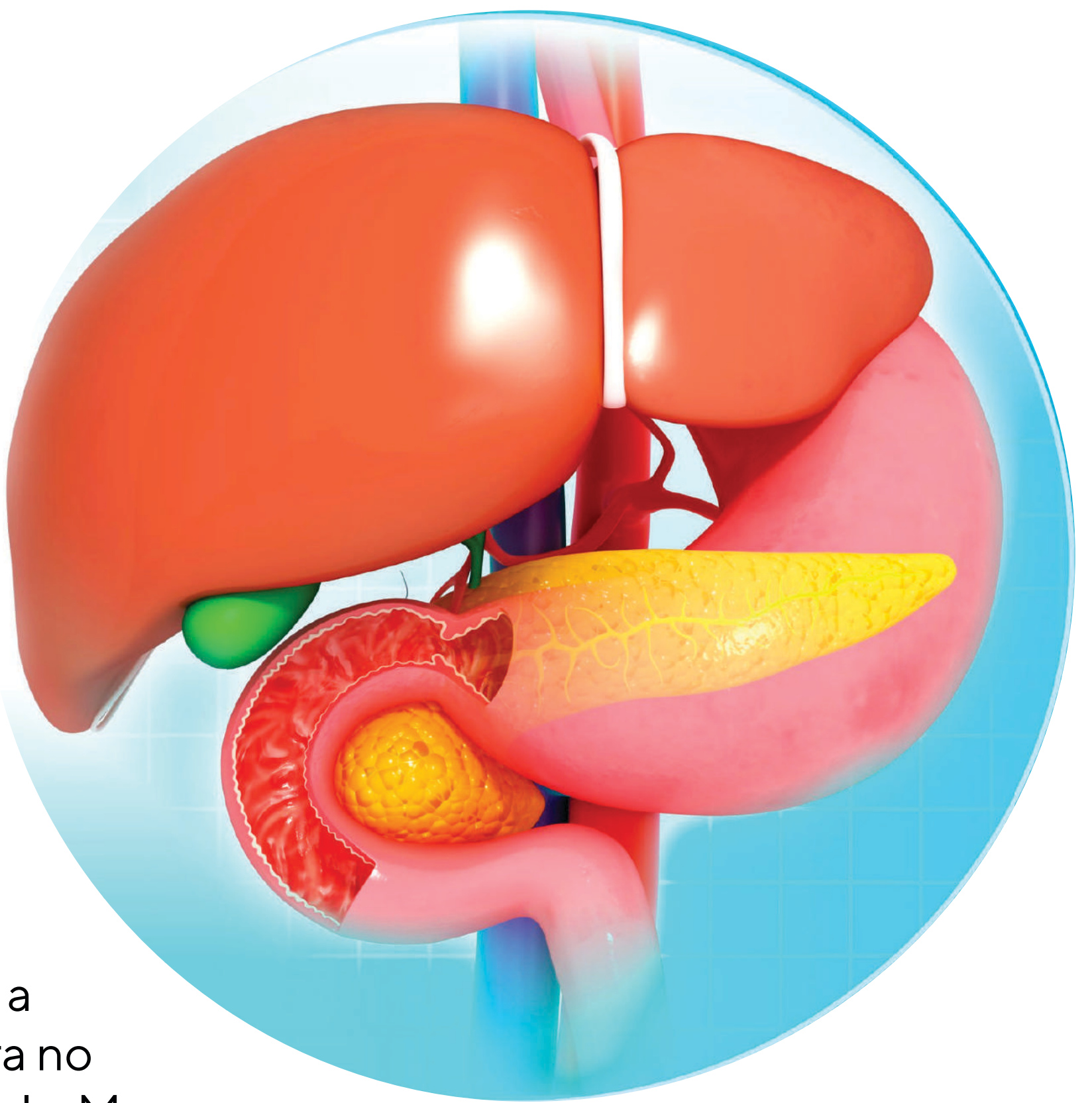
Existem dois tipos de esteatose, ou doença hepática gordurosa, de acordo com as causas:

- Alcoólica

Provocada pelo consumo excessivo de álcool. O fígado tem a capacidade de metabolizar as moléculas de etanol para eliminar a substância do nosso organismo. Mas quando a dose é alta ou ingerida em pouco tempo, os subprodutos desse processo ficam concentrados, e eles são tóxicos para as células hepáticas. Com o passar do tempo, o dano passa a interferir nas funções do órgão.

- Não alcoólica

Provocada prioritariamente por má alimentação, sedentarismo, sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol e triglicérides alto, e perda ou ganho muito rápido de peso. Porém, também pode ser causada pelo uso de certos medicamentos (hormônios e corticóides, entre outros), ou por inflamações crônicas associadas, por exemplo, à hepatite C ou outras doenças hepáticas.





Sintomas

Praticamente todos os pacientes com esteatose hepática não apresentam sinais ou sintomas, ou seja, a condição é silenciosa, e só é identificada em exames de rotina. Quando surgem, os sintomas mais comuns são: Fadiga; Desconforto do lado direito superior do abdômen; Aumento do fígado; Já quando existe um grau elevado de inflamação (esteatoepatite), ou fibrose e cirrose, as manifestações podem incluir: Fadiga; Falta de apetite; Coceira; Aranhas vasculares (varizes finas em formato de teia de aranha); Icterícia (pele e olhos amarelados); Fezes esbranquiçadas; Alterações do sono.

Diagnóstico

Na maioria das vezes, a esteatose é identificada de forma incidental em uma ultrassonografia de abdômen solicitada pelo médico num exame de rotina. Esse exame pode ser pedido quando o profissional identifica um ou mais fatores de risco. Para completar o diagnóstico, é importante conhecer o histórico do paciente, avaliar pressão arterial, peso, altura, IMC (índice de massa corporal) e circunferência abdominal. Além disso, devem ser pedidos exames laboratoriais para avaliar os níveis de colesterol, triglicérides, glicose, insulina; teste homa (que determina o grau de resistência à insulina); e enzimas hepáticas.

Outros exames de imagem, como tomografia, ressonância magnética e elastografia hepática (procedimento parecido com a ultrassonografia) podem ajudar a confirmar o diagnóstico. Em alguns casos, porém, a biópsia de fígado é necessária.



Como deve ser a dieta de quem tem fígado gorduroso?

A alimentação deve ser orientada por médicos e nutricionistas, para levar em conta questões individuais, como o diabetes ou a hipertensão.

O que priorizar:

Verduras, legumes, frutas e grãos integrais, que são ricos em fibras, antioxidantes e nutrientes benéficos para o fígado, como a betaína; - Peixes, carnes brancas e ovos (na quantidade permitida pelo seu profissional de saúde), que contém colina e metionina, também importantes para a função hepática; -

Itens ricos em gordura "do bem", como salmão, sardinha, azeite extravirgem, abacate e amêndoas podem e devem ser consumidos, já que têm efeito anti-inflamatório, desde que o excesso de calorias seja evitado. - Atividades aeróbicas (cerca de 30 minutos pelo menos cinco vezes por semana) e exercícios de resistência muscular (pelo menos duas vezes por semana) também são medidas que auxiliam o metabolismo e a queima de gordura.



O que evitar:

- Excesso de gordura animal (presente principalmente na carne vermelha, no leite integral e nos queijos amarelos);
- Gordura trans (a gordura vegetal modificada e presente em industrializados como margarinas, sorvetes e biscoitos);
- Frituras (mesmo quando se usa apenas óleos vegetais, o aquecimento a altas temperaturas torna o alimento prejudicial à saúde);
- Enlatados, embutidos e comida industrializada em geral (esses itens costumam ser ricos em gordura e sódio, e podem ter efeito inflamatório);
- Excesso de açúcar e itens com alto índice glicêmico (como batata, pão e macarrão brancos), já que podem interferir nos níveis de insulina e contribuir para a inflamação;
- Bebidas alcoólicas ou ricas em açúcar.



ATENÇÃO!

Atividades aeróbicas (cerca de 30 minutos pelo menos cinco vezes por semana) e exercícios de resistência muscular (pelo menos duas vezes por semana) também são medidas que auxiliam o metabolismo e a queima de gordura.

Hipertensão emocional:

Os perigos da combinação estresse X pressão alta

De acordo com estudo realizado pela American Heart Association, a taxa de mortes por pressão alta aumentou 13% na última década. O Brasil aparece em sexto lugar neste ranking, que abrange dados de 190 países. Fatores psicológicos, estresse, ansiedade e certos traços de personalidade são apontados como os principais desencadeadores da doença.

“Além de hereditariedade, genética e estilo de vida, a pressão alta tem causas emocionais profundas. O estresse aumenta o ritmo cardíaco, acelera a respiração, libera adrenalina, noradrenalina e cortisol, colocando o corpo em estado de alerta, o que, até certo ponto, é normal e benéfico para o organismo, que fica pronto para a ação. Uma sobrecarga desses hormônios, porém, é extremamente prejudicial para a saúde”, explica a Dra. Claudia Chang, pós doutora em endocrinologia e metabologia pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).



Os perigos da relação entre estresse e pressão alta

O estresse se desenvolve em diferentes fases. O primeiro estágio inclui o estado de alerta, e isso acontece sempre que nos deparamos com qualquer situação que nos tire de uma zona segura, incluindo imprevistos e exposição repetitiva a ambientes e situações de tensão. Trata-se de uma reação natural: o cérebro interpreta algo como perigo e nos prepara para os comportamentos de luta ou fuga.

“Na fase de alerta, o corpo aumenta a produção de adrenalina e cortisol, neurotransmissores que nos deixam mais ligados, enérgicos e preparados para a ação. Se o ativador do estresse desaparecer, o indivíduo retorna ao seu estado normal, sem prejuízos”, diz Claudia Chang.

No entanto, se o evento estressor persistir, seja no contexto real ou na sua mente em forma de preocupações, essas substâncias podem ter efeitos diversos no organismo. *“A pessoa passa para um nível mais alto de estresse: a fase de resistência. Nesse estágio, os sintomas começam a se agravar e surge um intenso cansaço físico e mental”.*

Caso os estímulos estressores continuem presentes, a pessoa entra em uma zona de risco: a fase de quase-exaustão. A partir de então, o corpo manifesta:

- Fadiga física e emocional
- Problemas de memória e concentração
- Alterações na libido, no sono e no apetite
- Queda no sistema imunológico
- Problemas de pele e queda de cabelo
- Predisposição aumentada para o surgimento de tumores
- Disfunções gastrointestinais
- Desequilíbrio de colesterol e triglicérides
- Aumento da pressão arterial

“Diante de níveis elevados e persistentes de estresse, há um risco aumentado para pessoas hipertensas, que ficam mais propensas a serem acometidas por acidente vascular cerebral (AVC), infarto e outras doenças do coração”, completa Claudia Chang.

Como evitar que o estresse afete a pressão arterial

Além do acompanhamento médico regular, há formas simples de diminuir os

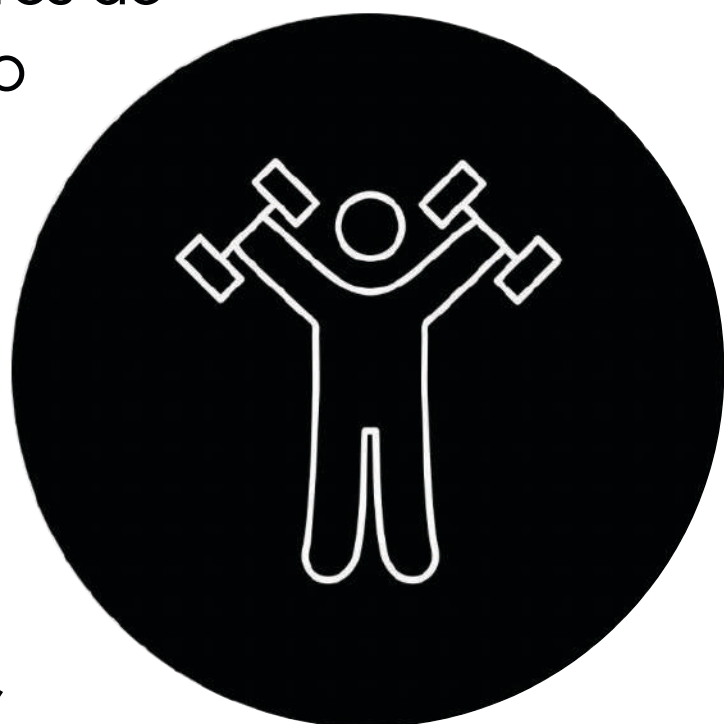


Dra. Claudia Chang | Pós Doutora em Endocrinologia e Metabologia pela USP e Membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

efeitos do estresse na pressão alta:

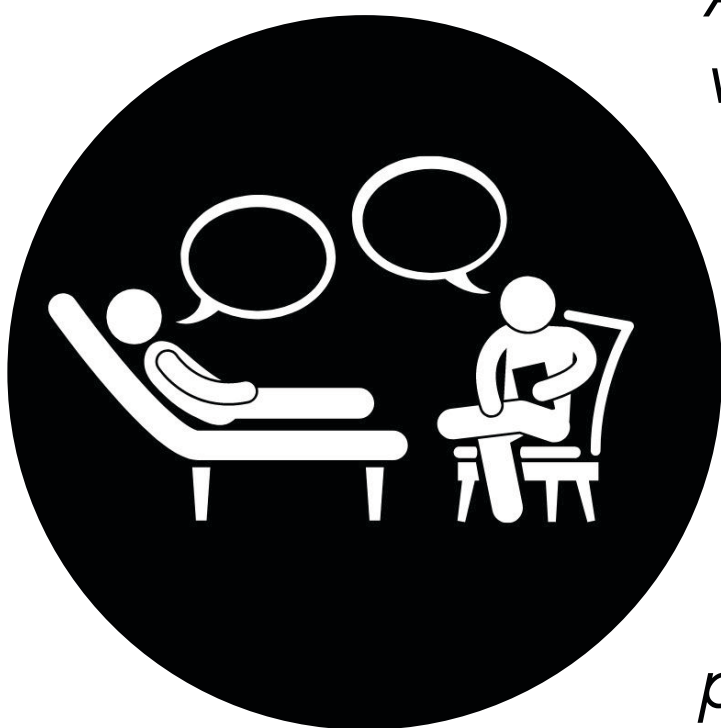
- Atividade física

A prática regular de exercícios físicos é recomendada como tratamento auxiliar em quase todos os quadros de saúde. Ela melhora o funcionamento dos sistemas respiratório e circulatório, reduzindo uma série de problemas, inclusive a pressão alta.



“O hábito reduz a pressão sanguínea e mantém os níveis normalizados durante e após a prática de atividades. Entretanto, antes de calçar o tênis e ir ao parque, é fundamental consultar um especialista e passar por uma avaliação, que indicará a melhor modalidade de exercício e o nível de intensidade adequado”, alerta a endocrinologista.

- Saúde emocional



“A forma como vemos o mundo e respondemos aos conflitos têm grande influência na saúde mental. Prova disso é que quanto mais pensamos em um determinado problema, mais nosso corpo responde com sintomas de estresse”.

Segundo a especialista, uma maneira de amenizar o estresse é desenvolver formas saudáveis de lidar com as próprias emoções. *“Nesse sentido, a psicoterapia surge como uma aliada para o autoconhecimento, o autocontrole e a inteligência emocional”.*

- Monitoramento da pressão

Pensar em alternativas para reduzir o estresse e combater a pressão alta é uma medida valiosa para a saúde. Mas para ver os efeitos dos bons hábitos é imprescindível monitorar a pressão diariamente – e isso nunca foi tão prático como é agora.

Com um monitor de pressão arterial você pode verificar qualquer

alteração em casa, sem precisar se deslocar até uma farmácia ou posto de saúde. Vale lembrar que os medidores são recursos necessários para o controle diário de pessoas hipertensas, mas o acompanhamento médico regular não deve ser interrompido.



- Lazer e descanso

Ninguém aguenta a pressão de uma rotina atribulada sem uma válvula de escape. Antes que o corpo sinalize o esgotamento por meio de problemas de saúde, é essencial reorganizar a agenda e ganhar tempo para descansar e realizar atividades prazerosas.



“Vale dizer que a pandemia não é desculpa para não seguir as dicas citadas e cultivar um estilo de vida saudável, mantendo uma alimentação equilibrada e sem excessos, e evitando hábitos nocivos, como privação de sono e consumo constante de álcool”, finaliza Claudia Chang.

7 dicas para aprender a organizar o seu dia de forma eficiente

Conseguir tempo para tudo o que queremos fazer é, principalmente nos dias de hoje, uma das maiores dificuldades para quem quer ter sucesso na vida e no trabalho.

Separamos algumas dicas para te ajudar nessa tarefa.

1. Escreva como deseja programar o seu dia

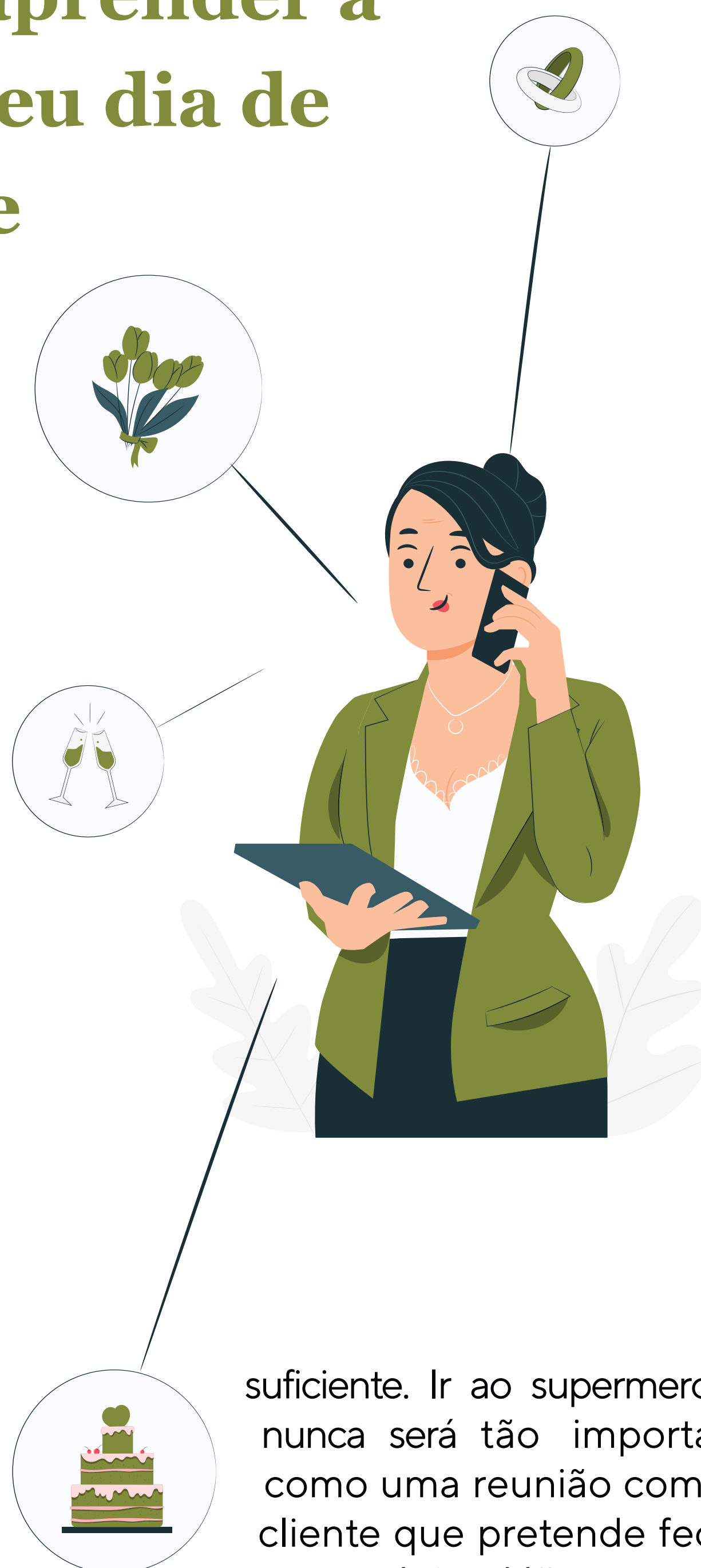
Para realizar esta tarefa, é importante ter uma agenda. Apenas porque se usar uma simples folha de papel, terá sempre tendência para colocar no bolso ou num canto da secretária e isso será o suficiente para que algumas vezes chegue ao final do dia sem saber do seu simples papel. Com a agenda terá sempre o seu dia bem organizado e ainda com a possibilidade de consultar o que realizou no dia anterior.

Se vai organizar o seu dia de manhã ou na noite anterior isso já depende do seu gosto pessoal. Qualquer uma das duas opções tem os seus prós e contras.

2. Defina bem as suas prioridades

Uma das principais coisas a se definir é saber o que é realmente essencial ou não. Quando preenchemos a nossa agenda colocamos lá uma lista equivalente a uma lista de supermercado e pensamos que está ali organizado o nosso dia. Nada mais errado que isso pois nem todas as tarefas a realizar têm a mesma importância.

Quando realizar a sua lista defina quais os assuntos mais importantes a trabalhar. Por vezes um número à frente por ordem crescente devido à sua importância é



suficiente. Ir ao supermercado nunca será tão importante como uma reunião com um cliente que pretende fechar um negócio. Não se perca com assuntos que podem atrapalhar a sua produtividade.

3. Não planeje apenas o dia mas sim a semana ou até o mês

Falar em organizar o tempo deve servir não somente para o dia, mas para a semana ou mesmo o mês. Mas para que ser realizar planos a tão longo prazo?

- Primeiro, planejar a semana ou o mês não significa planejar a longo prazo. Poderemos considerar a longo prazo um ano ou mais.

- Saber o que vai fazer durante toda a semana pode evitar com que deixa tudo para última hora. Imagine que numa semana tem 17 tarefas indispensáveis a realizar. Se optar

por realizar apenas uma tarefa indispensável nos dois primeiros dias da semana, irão restar-lhe mais cinco dias com três tarefas indispensáveis todos os dias. Este género de pressão e desgaste seria evitável se tivesse planejado a semana.

- Se tiver um plano do seu mês poderá imaginar o que quer para o seu futuro. Se planejar diariamente estará constantemente a “apagar incêndios”.

4. Defina uma hora de término

Lembra daqueles colegas de faculdade que deixavam para o último dia o trabalho e que milagrosamente conseguiam fazê-lo? É óbvio que a qualidade nem sempre era melhor mas era um fato que o trabalho aparecia feito. Mas como isso era impossível? Como aqueles alunos que pouco faziam durante o período todo de realizar o trabalho conseguiam fazer aquilo na última hora?

A resposta a esta pergunta chama-se Lei de Parkinson. Esta lei diz que “maior será a sua capacidade de concentração quanto menos for o tempo disponível para realizar uma tarefa”. Ou seja, o que aqueles alunos que deixam tudo para última hora estão fazendo é se concentrando apenas naquele trabalho porque têm pouco tempo para o realizar, mesmo que isso implique não dormir.

É óbvio que não é aconselhável deixar tudo para última hora. Mas importante ter um prazo para terminar as tarefas, e assim aumentar todo o seu potencial de realização.

5. Não exagere na quantidade de tarefas

Muitas vezes queremos fazer tudo e acabamos por não fazer nada.

Não adianta criar uma lista enorme de tarefa e depois

não conseguir cumprir metade delas. Quando realizar a sua lista coloque apenas um número possível de tarefas a realizar. Veja qual a sua capacidade diária para realizar tarefas. Mais que isso é prometer algo que não posso cumprir e não é esse o objetivo. Se tiver só uma tarefa indispensável melhor, pois aí terá a certeza que irá cumpri-la.

6. Se dê uma recompensa

Conseguir completar tudo aquilo que se propôs é sem dúvida uma vitória pessoal pois significa que organizou-se bem e foi produtivo. O passo a seguir a completar todas as suas tarefas será sentir-se compensado pela sua vitória. Dê um presente a si mesmo.

Passe uma hora com a família, vá correr ou veja um jogo de futebol. Nesse momento aproveite a sensação de dever cumprido e relaxe. Não caia no erro de pensar que tem algum tempo livre então vai aproveitar para conseguir completar mais algumas tarefas que nem sequer estavam programadas. Não há mal nenhum em ter um tempo só para si.

7. Não seja escravo da sua agenda

Organizar o seu dia serve para que seja mais produtivo e tenha mais tempo livre para si. Por vezes as pessoas tentam organizar-se mais, acabam cada vez mais ocupadas. Isso acontece porque passam a servir a agenda em prol do contrário. Se isso acontecer pare e analise a forma como está gerindo o seu dia. Não seja um escravo da sua agenda.

Pensar em organizar o nosso dia é um assunto bastante interessante, que pode ser de grande utilidade para quem quer ter uma vida mais tranquila. Mas não é uma tarefa fácil e exige persistência, pois terá que ver quais os métodos que melhor se adaptam a você. Seguir as sete dicas é essencial para que consiga evitar eventuais problemas criados que com certeza surgirão.



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

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clincasantabeatrizrn

CLÍNICA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

CLÍNICA



CLIUN
@cliunnatal

FARMÁCIA

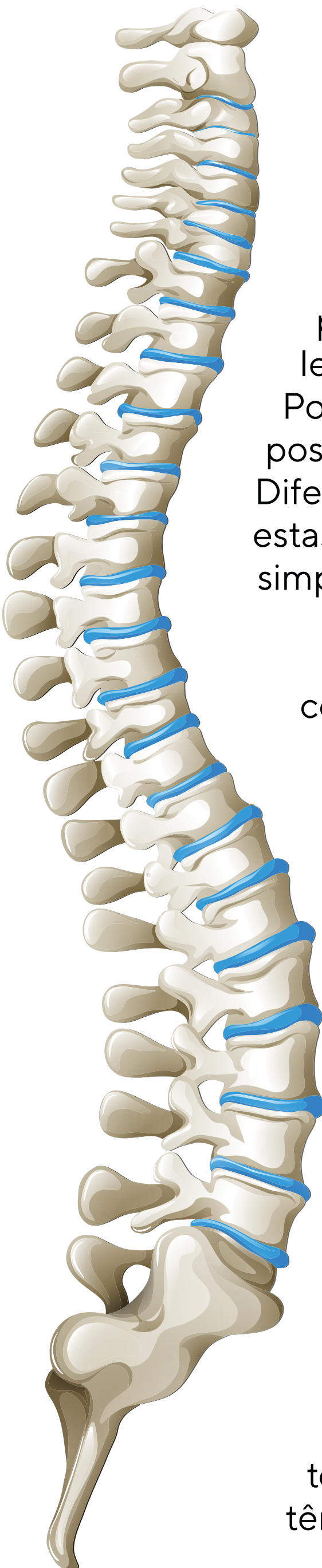


OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

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!

O que é escoliose?



A Coluna Vertebral não é completamente reta e possui curvas naturais. Estas curvas modelam nossos ombros, nossos quadris (bacia), nossa caixa torácica (costelas em torno do peito) e fazem nossa região lombar levemente curva para dentro. Porém, algumas pessoas também possuem curvas laterais na coluna. Diferentemente de uma má postura, estas curvas não podem ser corrigidas simplesmente aprendendo a se corrigir.

Além da curvatura lateral, a própria coluna se retorce (gira em torno dela mesma), e isso é o que chamamos de escoliose, principalmente quando essa deformidade tem um ângulo “entortado” com mais de 10 graus.

Escoliose é um termo descritivo e não um diagnóstico. Em mais de 80% dos casos, não se identifica a causa da escoliose. Tais casos são chamados de escoliose idiopática, que significa “de causa desconhecida”. Esta é a situação mais comum entre as escolioses de meninas adolescentes (a cada 1 menino que tem escoliose idiopática, 8 meninas têm o mesmo problema na coluna).

Ao observar desnivelamento dos ombros, dos quadris, deformidade da caixa torácica ou da coluna (saliência das costelas ou das “costas”) no seu filho ou sua filha, ou mesmo em você próprio, procure um especialista em Cirurgia da Coluna.

O tratamento envolve desde uma avaliação precoce a um acompanhamento contínuo. Escolioses em estágio inicial podem ser observadas ou tratadas com coletes e fisioterapia sem a necessidade de cirurgia (porém, tudo depende do grau da escoliose e do desequilíbrio corporal que pode ser adquirido com o problema na coluna).



Dr. Anderson Matos | Subespecialista em Escoliose Infantil pela AOSPINE/Hospital Infantil Pequeno Príncipe, Curitiba, Paraná
Short Fellowship - Técnicas Avançadas em Cirurgia da Coluna Cervical, St. Louis University (Missouri, USA)
Cirurgião de Coluna Adulto e Infantil – AOSPINE


Neurocirurgião Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia
Graduação Médica pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Clínica Neuron RN - Referência Técnica e Ética em Neurocirurgia, Neurologia, Psiquiatria e Cirurgia da Coluna

Consultas:

 (84) 3084 - 6944

 (84) 3084-6034 (whatsapp)

 [dr.andersonmatos.coluna](https://www.instagram.com/dr.andersonmatos.coluna)
(especialista em coluna e escoliose infantil)

Você conhece o fevereiro roxo?

Muito provavelmente, tenha sido em campanhas na TV, rádio ou em ações pela internet, você já ouvir falar do Outubro Rosa - que assinala o Mês de Conscientização do Câncer de Mama, ou ainda do Novembro Azul, que igualmente reforça a conscientização do Câncer de Próstata. Para cada mês, há uma cor e uma causa, e por meio destas ações, importantes temas são trazidos à tona, transformando através da informação correta, a vida daqueles que padecem pela falta de diagnóstico correto.

E nesta linha, te perguntamos: Você conhece o Fevereiro Roxo?

Campanha criada em 2014, na cidade mineira Uberlândia, o Fevereiro Roxo apresenta à sociedade a importância do diagnóstico precoce de três doenças: Lúpus, Fibromialgia e Alzheimer que, embora sejam doenças diferentes, ainda não tem cura, mas, com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado, é possível amenizar os sintomas, contribuindo com a melhora na qualidade de vida das pessoas que convivem com estas patologias.

Conheça abaixo um pouco sobre cada doença:

O **Lúpus** Eritematoso Sistêmico - LES, ou somente Lúpus, é uma doença inflamatória e autoimune que pode afetar múltiplos órgãos e tecidos, como pele, articulações, rins, cérebro e outros órgãos, causando fadiga, febre e dor nas articulações. Doença ainda sem cura e o tratamento proporciona uma melhora na qualidade de vida destes pacientes. De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, o lúpus pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, raça e sexo, porém as mulheres são muito mais acometidas. Ocorre principalmente entre 20 e 45 anos, sendo um pouco mais frequente em pessoas mestiças e nos afrodescendentes. Estima-se que no Brasil existam aproximadamente 65.000 pessoas com lúpus.

O diagnóstico é feito através do reconhecimento pelo médico de um ou mais dos sintomas acima. Ao mesmo tempo, como algumas alterações nos exames de sangue e urina são muito características, eles também são habitualmente utilizados para a definição final do diagnóstico. Exames comuns de sangue e urina são úteis não só para o diagnóstico da doença, mas também são muito importantes para definir se há atividade do LES.





Já o **Alzheimer**, segundo o Hospital Albert Einstein (HAE), é uma doença degenerativa do cérebro que acomete pessoas com mais idade. Funções cerebrais como memória, linguagem, cálculo, comportamento são comprometidas de forma lentamente progressiva levando o paciente a uma dependência para executar suas atividades de vida diária. Ainda segundo o HAE, é um processo diferente do envelhecimento cerebral, pois ocorrem alterações patológicas no tecido cerebral como deposição de proteínas anormais e morte celular.

O diagnóstico atualmente se dá com a entrevista médica e a exclusão de outras doenças por meio de exames de sangue e de imagem (tomografia ou ressonância magnética) e avaliação neuropsicológica (expandida ou computadorizada). Não existe ainda um marcador biológico da doença, ou seja, um exame único que o médico possa pedir e ter a segurança total

do diagnóstico, mas recentes avanços laboratoriais tem melhorado a acurácia diagnóstica. Quando diagnosticada no início, é possível retardar o seu avanço e ter mais controle sobre os sintomas, garantindo melhor qualidade de vida ao paciente.

Por fim, também de acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a **Fibromialgia** é uma doença de causas ainda desconhecidas que se caracteriza por dor crônica em vários pontos do corpo, especialmente nos tendões e nas articulações. O diagnóstico é clínico, isto é, não se necessitam de exames para comprovar que ela está presente. Se o médico fizer uma boa entrevista clínica, pode fazer o diagnóstico de fibromialgia na primeira consulta e descartar outros problemas. O sintoma mais importante da fibromialgia é a dor difusa pelo corpo. Habitualmente, o paciente tem dificuldade de definir quando começou a dor, se ela começou de maneira localizada que depois se generalizou ou que já começou no corpo todo.



Seja qual for o mês, a cor ou a causa que ele represente, uma verdade todos têm em comum: a informação pode salvar vidas e saber o que se tem, pode mudar toda a história.

Se você ou alguém que você conhece apresenta estes sintomas, busque imediatamente ajuda médica. E não esqueça de compartilhar estas informações – nunca sabemos onde o conhecimento pode chegar e quem ele pode salvar.



Autores:

Vinicius Bednarczuk de Oliveira é farmacêutico, doutor em Ciências Farmacêuticas, coordenador do curso de Farmácia e de Práticas Integrativas e Complementares do Centro Universitário Internacional Uninter.

Verônica Stasiak Bednarczuk é psicóloga, especialista em Análise do Comportamento, fundadora e diretora do Unidos pela Vida – Instituto Brasileiro

RECEITA

Bolo de banana, aveia e chocolate

Esse bolo é uma ótima chance de introduzir mais fibras na alimentação da família. Afinal, a aveia ganha destaque, além da receita não usar farinha de trigo.

No liquidificador:

- 4 ovos
- 1/2 xícara de azeite ou óleo de coco
- 4 bananas
- 1 1/2 xícaras de açúcar demerara
- Bata tudo junto e reserve. Vai ficar bem cremoso.



Marina Lino, Jornalista e criadora do @marinandoo



Na tigela:

- 250 g de aveia fina ou grossa (1 caixinha)
- 1 colher (sopa) fermento
- 1 xícara de chocolate em pó ou cacau
- Misture tudo e adicione o creme do liquidificador. Vá mexendo até ficar bem uniforme.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, em forma com furo untada ou em forminhas de cupcake, por 40-50 minutos ou até espetar o garfo e sair limpo.

Clique aqui
para conhecer
mais sobre o
@marinandoo



#Eu aprendi a Viver Bem

A atividade física me ajudou a vencer o câncer



Maria Brígida de Sousa, Professora de Educação Física.

Sou Brígida Sousa, professora de Educação física. Amo o meu trabalho, e quem já fez ou faz aula comigo, comenta sempre da minha alegria e energia. São quase 34 anos de profissão e eu ainda tenho essa mesma paixão pela atividade física.

Exatamente ela que, em 2016 fez uma grande diferença quando eu me vi diante de um grande problema de saúde. Durante um auto exame de rotina em casa, encontrei um nódulo em minha mama direita. Primeiro veio aquele susto, depois a constatação: eu estava com câncer de mama. Nunca é fácil, porém, quando você tem saúde física e mental as coisas tomam um rumo menos sofrido. E por falar nessa etapa, quero aqui registrar quem foi o meu anjo da guarda, minha querida e excelente profissional Dra. Luciane Araújo. Por sua conduta e carinho, obrigada por tudo.

Depois vieram o tratamento, fui submetida a uma cirurgia de mastectomia e depois 25 sessões de Radioterapia. Nesse momento eu me preservava e só procurava manter a fé e recebia o grande apoio e amor da minha família e amigos. Para que vocês entendam a capacidade de recuperação do meu corpo e minha mente, com 45 dias eu já estava trabalhando, e no mesmo momento também fazendo as sessões de Radioterapia. O meu condicionamento físico fez toda a diferença na minha recuperação.

A minha maior lição foi ver como um corpo saudável e ativo (trinca mas não quebra, brincadeira!!!) consegue vencer grandes batalhas. Viva a Atividade Física!!!

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**