

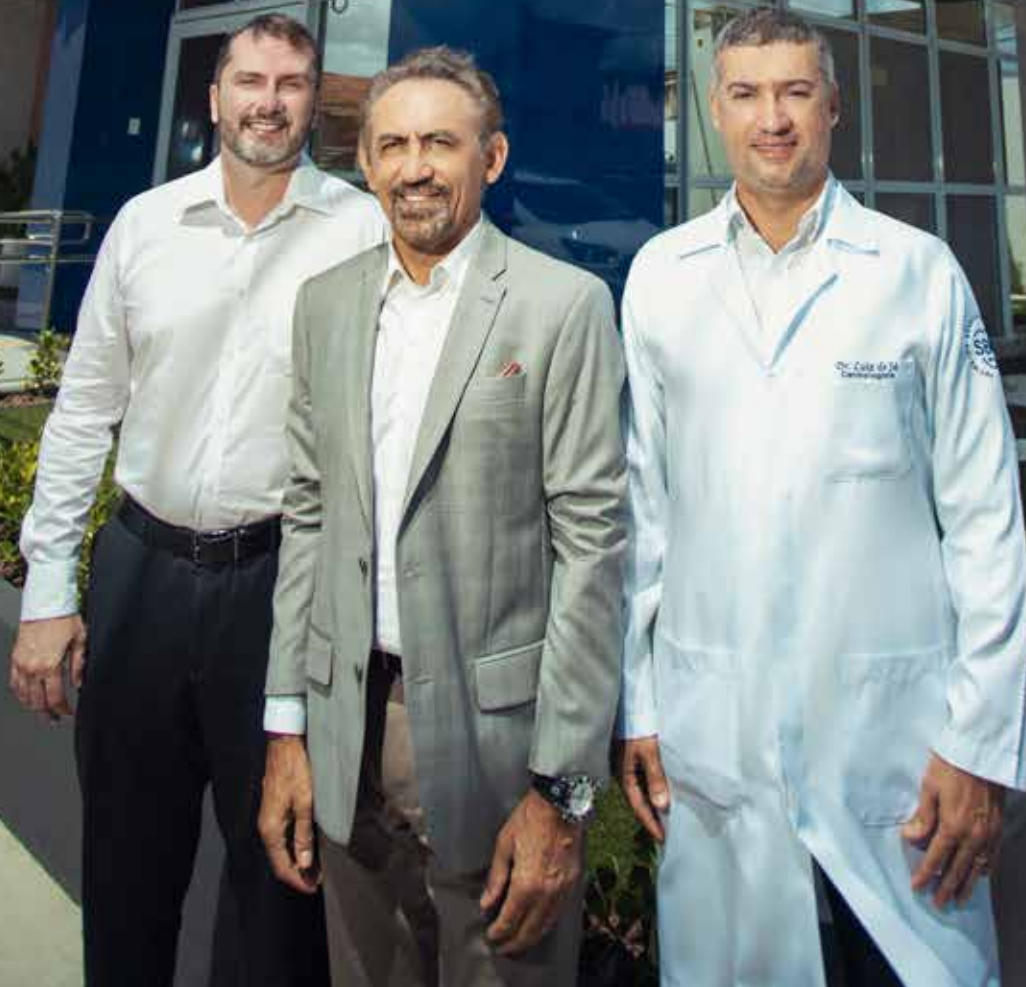
# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 67 - MARÇO - 2021

## O novo espaço da cardiologia potiguar

HC Cardio inaugura nova sede com modernas instalações e equipe experiente no cuidado com o coração



### IMPLANTES HORMONAIS

Os benefícios para a saúde da mulher

### CÂNCER COLORRETAL

A importância da colonoscopia para a prevenção



# A VACINA CHEGOU MAS OS CUIDADOS CONTINUAM.

Como todos sabem, a vacinação vai seguir um cronograma de acordo com os grupos prioritários. Então, toda a prevenção precisa continuar. **Use máscara, evite aglomerações, higienize sempre as mãos.** E vamos, juntos, continuar combatendo a Covid-19 da melhor forma possível: com as vacinas e com prevenção.



PREFEITURA DO  
**NATAL**





# sumário

<b>Artigo</b> Cardiopediatra fala sobre Covid-19 e crianças	<b>06</b>
<b>CAPA</b> HC Cardio inaugura nova sede e amplia seus serviços de cardiologia	<b>08</b>
<b>Negócios Saudáveis</b> No ano em que completa 50 anos, Drogaria Bezerra inaugura sua sexta loja	<b>12</b>
<b>Saúde infantil</b> Dra. Taisa Macedo traz orientações sobre puberdade precoce e tardia	<b>16</b>
<b>Março Azul</b> O papel da colonoscopia na prevenção do câncer colorretal	<b>18</b>
<b>Nutrição integral</b> Psicanalista e nutricionista Roberta Forastieri fala da abordagem Eu me Nutro	<b>20</b>
<b>Implantes hormonais</b> Ginecologista Karina Cavalcanti fala sobre os benefícios para a saúde da mulher	<b>22</b>
<b>Endometriose</b> Sabia que alguns alimentos ajudam no tratamento da doença?	<b>24</b>
<b>Tontura</b> Por que as mulheres sofrem mais com esse problema?	<b>26</b>
<b>Saúde ocular</b> Especialistas alertam sobre o avanço da miopia em crianças mais novas	<b>28</b>
<b>Fome e cansaço depois do treino?</b> Isso pode indicar deficiência nutricional	<b>30</b>
<b>Receita de páscoa</b> A Jornalista Janaína Mulatinho ensina uma fritada de bacalhau	<b>32</b>
<b>Eu Aprendi a Viver Bem</b> Uma história de autocura e amor próprio	<b>34</b>

# Mais uma chance

**E**u não sei se você concorda, mas a sensação que fica pra gente diante desta segunda onda da pandemia é que repetimos de ano. As lições, os aprendizados, as provas foram postas na mesa, mas fomos empurrando tudo com a barriga, sem aquela dedicação, por exemplo, de um estudante que quer ingressar na Universidade assim que termina o ensino médio.

Quando a dedicação não é suficiente, é preciso voltar e começar tudo de novo.

Nossa reportagem de capa é um exemplo de evolução, de quem fez o dever de casa com dedicação e empenho e agora celebra a chegada de um novo ciclo. Fomos conhecer a nova estrutura e serviços do HC Cardio, serviço de cardiologia que funcionou durante 21 anos no Hospital do Coração e agora tem a sua sede própria, e é referência no Rio Grande do Norte.

Nessa edição, que chega para fechar o mês de março, trouxemos informações sobre saúde da mulher, com destaque para os implantes hormonais. Destacamos a importância da colonoscopia para a prevenção do câncer colorretal.

Você sabe o que é nutrição integral? Vamos nos aprofundar nesse tema com as orientações da psicanalista e nutricionista Roberta Forastieri, que desenvolveu a abordagem “Eu me nutro”.

Além disso, fomos conhecer a nova loja do grupo Cirúrgica Bezerra. Tem receita saudável e uma história de autocura e amor próprio na coluna Eu Aprendi a Viver Bem.

E voltando lá pro início do texto, sobre a sensação de termos repetido de ano na disciplina “COVID-19”, fica o desejo de que possamos fazer diferente nessa segunda chance que estamos tendo. Muitos não tiveram a mesma oportunidade!



Ano 14 . Edição 67 – Março 2021

**DIRETORA DE CONTEÚDO**  
Juliana Garcia

**DIRETORA DE NEGÓCIOS**  
Patrícia Guedeville

**DIAGRAMAÇÃO**  
AM Criativo

**COMERCIAL**  
(84) 9 9451-4142

**REPRESENTANTE NACIONAL**  
Conteúdo Saudável - (11) 4114-5828

**TIRAGEM**  
4.000 exemplares

**IMPRESSÃO**  
Unigráfica

**FALE CONOSCO**  
contato@guiaviverbem.com.br  
(84) 9 9104-4561  
@guiaviverbem



**HC Cardio**  
Dr. Valtécio Alves, Dr. Nelson Solano e Dr. Luiz de Sá



# CUIDAMOS DA SUA SAÚDE COM SEGURANÇA.

O Hospital do Coração está seguindo todas as medidas de isolamento e cuidados necessários para o combate ao Coronavírus, destinando alas exclusivas para o tratamento da Covid-19.

→ Área semi-intensiva e UTI isoladas para os casos de Covid-19.

→ Ambiente seguro para cirurgias (inclusive de alta complexidade), hemodinâmica, exames de imagem e laboratoriais.

(84) 4009-2000

[hospitaldocoracao.com.br](http://hospitaldocoracao.com.br)

 @hospitaldocoracao

 @hospitaldocoracaodenatal

 HOSPITAL  
DO CORAÇÃO  
Especializado em você.



# Covid-19 e as crianças

**A** pandemia causada pelo novo coronavírus, que completa um ano desde os primeiros casos no Brasil, trouxe consigo uma série de desafios no cuidado de crianças e adultos, com e sem cardiopatia.

De maneira geral, segundo as pesquisas e estatísticas locais e globais, sabemos que crianças e adolescentes com infecção pelo coronavírus têm sido poupadas de quadros mais graves, mesmo os pacientes com cardiopatia congênita. O dado científico é constatado na nossa observação prática, e a AMICO e seus parceiros não têm recebido relatos de crianças com doenças de coração que tenham tido quadros graves ou morrido em decorrência da infecção pelo coronavírus no estado do RN até o momento.

Essa característica da doença na criança não pode, entretanto, nos fazer baixar a guarda. A criança infectada com quadros leves pode transmitir a adultos e idosos vulneráveis. O uso de máscaras em crianças maiores que 3 anos, a lavagem de mãos, uso do álcool gel e evitar o contato com pessoas com sintomas gripais não somente são importantes para prevenir o COVID, mas também ajudam a prevenir outras viroses e infecções diversas que podem ser muito perigosas para a criança com cardiopatia.

Para prevenir outras viroses respiratórias que podem ser graves no cardiopata, toda criança menor de dois anos

com doença de coração que tenha repercussão para o organismo (normalmente as que precisam de remédio ou cirurgia para controlar a doença), necessitam, além das medidas normais de prevenção, tomar o palivizumabe: uma “vacina” oferecida para crianças com risco aumentado para viroses respiratórias graves. Na dúvida, consulte seu médico.

Vamos continuar nos cuidando e cuidando de nossas crianças! Juntos somos fortes e vamos vencer!



**Raimundo Amorim**

Cardiopediatra

CRM RN – 6113.



A proteção que  
**ajuda**  
sua empresa  
a crescer mais  
**tranquila.**



**Seguros para  
sua empresa.**

Para sua empresa crescer com tranquilidade, é preciso ter segurança. Com as nossas soluções em seguros, você protege seus colaboradores, sua frota, a infraestrutura de sua empresa e muito mais. Também encontra as coberturas mais adequadas à sua atividade comercial, aproveitando assistências e benefícios exclusivos. Com essa proteção, o futuro da sua empresa fica muito mais seguro.

**Invista na tranquilidade de ter um seguro para a sua empresa.**  
Fale com o seu gerente e contrate já.

[sicredi.com.br/seguros](http://sicredi.com.br/seguros)

SAC - 0800 724 7220 / Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525. Ouvidoria - 0800 646 2519.



# HC Cardio de casa nova

Modernas instalações e tecnologia de ponta fortalecem ainda mais o serviço que já é referência para a cardiologia potiguar

Reportagem: **Aura Mazda**

Fotos: **Humberto Lopes**







Com 41 anos de experiência e tradição na Cardiologia do Rio Grande do Norte, o HC Cardio - extensão do atendimento do Hospital do Coração - inaugura sua nova sede, na Rua Coronel Auris Coelho, quase em frente à unidade hospitalar. Reunindo alguns dos profissionais de maior expressão na especialidade, o novo centro está capacitado a oferecer desde os mais simples diagnósticos e tratamentos até o atendimento de situações de maior risco e complexidade.

Com o crescimento de Natal e a necessidade de modernização do Hospital do Coração, os sócios que compõem o hospital viram a necessidade de expandir o PS e o número de leitos da unidade de saúde. Oportunamente, os sócios do HC Cardio vislumbraram o momento e se planejaram para construir e se mudar para um imóvel de mais de mil metros quadrados e quatro pavimentos e bem próximo ao hospital. A estrutura conta ainda com um estacionamento de 19 vagas, garantindo mais comodidade aos pacientes e seus acompanhantes.

A moderna unidade possui acomodações diferenciadas, enfermagem especializada e mais de 41 cardiologistas especializados nas mais variadas patologias cardíacas. Os médicos - a maioria com especializações realizadas no eixo Rio-São Paulo, nas melhores escolas de medicina - trabalham em sintonia para fazer diagnósticos precisos e prescrever o melhor tratamento.

"A mudança permitiu o aumento do número de salas de teste ergométrico, ecodopplercardiograma e consultórios, trazendo mais conforto para aqueles que trabalham e principalmente para os pacientes que utilizarão essa estrutura. Um novo espaço, moderno e com a mesma qualidade e credibilidade que construímos ao longo desses 40 anos de cardiologia em Natal", disse o cardiologista e sócio do HC Cardio, Luiz de Sá.

## CHECK-UP PODE SALVAR VIDAS: o cuidado com o coração

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% das causas de doenças que afetam o coração podem ser prevenidas com uma simples mudança nos hábitos de vida, como evitar a obesidade, o tabagismo, o sedentarismo e o stress. O check-up é recomendado pelo HC Cardíaco, bem como a adoção de um estilo de vida mais saudável visando prevenir o desenvolvimento de doenças cardíacas.

"O nosso trabalho é estimular o paciente a desenvolver um projeto de prevenção de doenças cardiovasculares, quando os fatores de risco como hipertensão, diabetes, obesidade e tabagismo são eliminados, objetivando uma saúde física e mental melhor. Isso vai diminuir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e aumentar a qualidade de vida", disse o cardiologista Luiz de Sá.

É possível identificar previamente se há alguma alteração que possa comprometer o coração, mesmo antes de algum sintoma aparecer, fazendo um check-up cardiológico. Ele começa com um exame clínico, exame físico e alguns exames comple-



Dr. Marcel Delafiori, Dr. Sylton Arruda e Dr. Sávio Magalhães

mentares e tem o propósito de avaliar o risco de ter ou desenvolver um problema cardíaco ou circulatório, como insuficiência cardíaca, arritmia ou in-

farto, por exemplo. Com o check-up, o médico pode orientar a prevenção e a indicação da melhor conduta para cada paciente.



## Variedade de exames

Atualmente, o HC Cardio possui a mais completa cartela de exames para melhor avaliar os pacientes, são mais de 15 tipos: Tilt Teste (Teste da cama inclinada), ITB (Índice de Tornozelo Braquial), Mapa de 24h,

Holter de 24h, Teste Ergométrico Computadorizado, Ecodoppler de Carótidas e Vertebrais, Ecodoppler-cardiograma Transesofágico 3D, Ecodoppler-cardiograma Transesofágico, Ecodoppler-cardiograma com Strain,

Ecodoppler-cardiograma com Estresse Farmacológico, Ecodoppler-cardiograma Transtorácico (adulto e infantil), consultas geriátricas, consultas cardiológicas (adulto e infantil) e Check-up Cardiológico.



Dr. Luiz De Sá, Dr. Valtécio Alves,  
Dra. Daniele Rabelo, Dr. Carlos Vinícius  
e Dr. Henry Bismark

**Havia uma tradição muito forte de enviar pacientes do RN com patologias graves para se tratarem no Sudeste. Hoje essa prática ainda é comum ou os serviços antes exclusivos do eixo Rio-São Paulo também são feitos aqui?**

Ainda hoje atendo pacientes que fizeram procedimentos na década de 1980 e que só eram realizados em São Paulo ou Recife. Isso se tornou uma grande exceção, porque o HC Cardio, por estar atrelado diretamente ao Hospital do Coração, consegue realizar todo e qualquer procedimento cardiológico em Natal. Temos os profissionais formados em grandes centros do país, a mesma tecnologia e os mesmos procedimentos. Estar dentro do HC sempre foi um diferencial para nós.

**Qual a importância de fazer Check-up periodicamente?**

Muitos pacientes, jovens e idosos, possuem doenças cardiovasculares que não se manifestam, mas na hora de uma avaliação conseguimos identificar os fatores de risco e diminuir as chances de uma doença futura. É muito importante ser feito anualmente, avaliando as taxas de colesterol, triglicérides, glicose, peso, sedentarismo, etilismo, tabagismo e fazer então controle desses fatores.

**A covid-19 ainda é uma doença nova, com muitas incertezas. Como vocês estão analisando o coronavírus com possíveis sequelas cardíacas?**

A Covid-19 é uma doença inflamatória que pode acometer o pulmão, os vasos sanguíneos, o coração e os rins, levando a uma resposta sistêmica e a um agravamento intenso. Como regra, pacientes que tiveram quadros mais graves ou demorados ou que permaneceram com sintomas como cansaço ou falta de ar, aceleração dos batimentos, palpitações, dor torácica ou outras manifestações, devem fazer uma avaliação cardiovascular posteriormente. Existem vários exames feitos em pacientes com COVID mostrando alterações cardiovasculares, como aumento de enzimas cardíacas, arritmias ou inflamação do coração.

Dr. Luiz de Sá



Primeira Sede do HC Cardio

**A transferência do HC Cardio das dependências do Hospital do Coração para sua sede própria representa o início de um novo ciclo de prosperidade e crescimento com ampliação dos serviços tanto do HC Cardio como do Hospital do Coração"**

**Dr. Nelson Solano,** cardiologista e diretor do Hospital do Coração e do HC Cardio.

## História do HC Cardio

A história do HC Cardio começou há 41 anos em uma pequena clínica, no bairro de Petrópolis, a Pulmocordis Ltda., composta por apenas dois cardiologistas e dois pneumologistas. Os médicos e primeiros sócios eram os pneumologistas Elmano Marques e José Alves Pinheiro, mais conhecido como Japi, e os cardiologistas Hebe Nóbrega e Múcio Galvão.

Dez anos mais tarde, com o falecimento de Dr. Japi e a saída de Dr. Elmano Marques da sociedade, a Pulmocordis deixou de ser uma clínica de doenças pulmonares e cardíacas para tratar apenas de doenças do coração e agregou mais cardiologistas.

Em 1989 o grupo se juntou a outros cardiologistas como sócios da clínica Cardiodiagnose, que mais tarde passaria a se chamar Eco-Centro Cardiológico de Natal e depois apenas Centro Cardiológico de Natal (CCN).

Em meados da década de 90, esses cardiologistas percebem a possibilidade de construir um hospital e decidem fazê-lo. Em 1997, iniciam-se



as obras do Hospital do Coração. Outros médicos juntaram-se a essa empreitada, incluindo o Dr. Elmano Marques, que volta a fazer parte do grupo HC.

Há quatro décadas, o grupo de amigos médicos deu início a uma importante parte da história da medicina potiguar e que hoje é referência para todo o Nordeste. O Centro Cardiológico que passou a ser chamado de HC CARDIO dentro do Hospital do Coração, com seus profissionais médicos e não médicos e sua estrutura moderna, representa o que há de melhor na Cardiologia de nosso Estado, motivo de orgulho para os que formam o grupo e toda a sociedade.

Para quem acompanhou de perto toda a história, esse novo ciclo é





*Dr. Nelson Solano, Dra. Ana Cláudia Solano,  
Dr. Valtécio Alves e Dra. Isabela Villar*



*Dr. Josalmir Amaral e Dra. Jane Amaral*



*Maria José Couto e equipe do administrativo*

motivo de muito orgulho e alegria. “A transferência do HC Cardíaco das dependências do Hospital do Coração para sua sede própria representa o início de um novo ciclo de prosperidade e crescimento com ampliação dos serviços tanto do HC Cardíaco como do Hospital do Coração. Teremos mais médicos qualificados e mais serviços diferenciados. Devemos lembrar que O HC Cardíaco nos inspirou para fazermos o Hospital do Coração e, o Hospital abrigou o HC Cardíaco durante 21 anos, numa parceria perfeita onde tanto a clínica quanto o hospital cresceram em qualidade e em quantidade trazendo mais benefícios para os nossos clientes”, avalia Dr. Nelson Solano, cardiologista e diretor do Hospital do Coração e do HC Cardíaco.



**Todos os participantes da matéria estavam fazendo o uso de máscaras, que só foram retiradas no momento exato das fotos.**

## HC Cardíaco

Rua Coronel Auris coelho, 178, Lagoa Nova - Natal/RN  
Fone: (84) 3113-1000 | WhatsApp: (84) 99688-9996  
Instagram: @hccardio | Facebook: hccardionatal  
Site: [www.hccardio.com.br](http://www.hccardio.com.br) | Email: [contato@hccardio.com.br](mailto:contato@hccardio.com.br)

# Puberdade Precoce

Endocrinologista pediatra Taísa Macedo orienta sobre os sinais, causas e tratamento

**A** puberdade é o período de transição entre a infância e a adolescência, com o desenvolvimento de mamas, testículos e pelos pubianos e axilares, além do estirão do crescimento, levando ao início da função reprodutiva.

Na menina, a puberdade precoce é definida pelo aparecimento das mamas antes dos 8 anos. Já nos meninos, o diagnóstico geralmente é mais tardio, e o sinal clínico é o aumento do volume testicular.

## Quais as possíveis causas dessa antecipação nas meninas?

### Obesidade/sobrepeso

O tecido gorduroso funciona como uma glândula e produz uma substância chamada LEPTINA que interfere nos níveis de estrógeno. Durante o período de pandemia foi observado aumento de casos de puberdade precoce provavelmente secundário ao aumento dos casos de obesidade.

### Causas genéticas

Meninas cujas mães menstruaram cedo têm mais probabilidade de ter puberdade precoce.

Desreguladores endócrinos - Substâncias presentes na poluição, agrotóxicos, plásticos (o mais conhecido é o BISFENOL A), cosméticos e outros produtos industrializados que têm mecanismo de ação semelhante ao estrógeno.

### Outros

Tumores no cérebro, traumas no crânio, infecções que atingem o cérebro como meningite, e infecções que a mãe teve durante a gravidez como rubéola ou toxoplasmose.

## E qual o impacto?

Em ambos os sexos a maior preocupação médica é com o crescimento. O mesmo hormônio que determina o aparecimento dos sinais de puberdade também age fechando a cartilagem de crescimento com prejuízo na altura final.

Além disso, é importante avaliar a questão psicológica e o impacto da puberdade no contexto social da criança. Prevenir o bullying e a gravidez precoce.

## O que fazer?

O primeiro passo é avaliar se há prejuízo da estatura, a evolução dos sinais de puberdade e, através da história clínica, e exames laboratoriais definir a necessidade de “frear” a puberdade.

## E quando a puberdade atrasa?

O atraso da puberdade também é uma condição que preocupa as famílias, mas principalmente o adolescente. É considerado atraso quando não se iniciou até os 13 anos na menina (ou se a menstruação não veio até os

15 anos) e até os 14 anos no menino.

Uma causa muito comum é chamada no meio médico de ACCP (atraso constitucional do crescimento e puberdade). No atraso constitucional o adolescente tem bom hábito alimentar, foram afastadas doenças crônicas, os exames de laboratório são normais e o RX de mãos revela idade óssea atrasada. É uma condição benigna onde tudo desacelera: o desenvolvimento puberal, o amadurecimento dos ossos e o crescimento. Espontaneamente se resolve.

Uma grande ferramenta é a curva de crescimento. Toda diferença do ritmo habitual do crescimento chama a atenção do pediatra para a necessidade de investigação e encaminhamento ao especialista.



### Dra. Taísa Macedo

Endocrinologista Pediatra  
CRM/RN: 4518, RQE 555

@taisamacedonatal

### Clínica Ami Personali

Praça Augusto Leite, 656 - Tirol  
taisamac@hotmail.com  
Whatsapp: (84) 9 9924-1860



# JARDIM ESCOLA

# PINGUINHO DE GENTE



@necpinguinho 

/pinguinhodegente.nec 



HÁ **50 ANOS**, INICIAMOS UMA  
HISTÓRIA DE AMOR À EDUCAÇÃO  
QUE FICARIA MARCADO NO CORAÇÃO  
E NA MENTE DOS POTIGUARES.

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

**EU CONFIO!  
INDICO!**

Formado em Pedagogia pela Universidade de Pernambuco





# Uma história de sucesso

Cirúrgica Bezerra chega aos 50 anos e inaugura a sexta loja do grupo

**H**á quase 50 anos, quando deram os primeiros passos para a fundação do que é hoje a Cirúrgica Bezerra Store, o empresário potiguar José Bezerra de Araújo e sua esposa Isabel Fernandes de Araújo, não imaginavam que, em cinco décadas, veriam o sonho se concretizar com o sucesso da marca. Capitaneada por sua filha, Isabelita Bezerra, um novo empreendimento e sexta loja do grupo foi inaugurado no coração de Tirol, na avenida Hermes da Fonseca.

A marca, que carrega em seu DNA o fato de ser potiguar de “sangue” e de “coração”, atende como ninguém os hábitos de consumo da população de Natal, fato que a coloca em posição de referência no mercado pela

melhor seleção de produtos a preços altamente competitivos. Hoje, a Cirúrgica Bezerra vende desde um medicamento até produtos nutricionais.

Os clientes que adquirirem suplementos nutricionais podem ter um suporte através de nutricionistas, bem como no tratamento de feridas também podem ter um apoio através de um profissional da área de enfermagem, com formação continuada. Na nova loja, na Hermes da Fonseca, também é realizada a perfuração na orelha de crianças para colocação de brincos e aplicação de injetáveis.

“A nossa ideia é proporcionar uma extensão dos cuidados hospitalares que os pacientes precisam para dar continuidade em seus tratamen-

tos em casa. Muito além da venda dos produtos, nos preocupamos com a qualidade e uso correto dos produtos pelos pacientes. Para isso, dispomos de uma equipe multidisciplinar para ensinar e auxiliar sobre o uso do que for adquirido na loja”, disse a farmacêutica e sócia, Isabelita Bezerra.

Além da vasta linha de produtos cirúrgicos e medicamentos, principalmente para pacientes que recebem alta hospitalar e ficam com home care, a Cirúrgica Bezerra disponibiliza alimentação enteral, infantil, suplementos, prebióticos e probióticos, curativos, descartáveis, itens de esterilização, ostomizados, cicatrização e de perfumaria.





**Nova Cirurgia Bezerra Store,  
na Av. Hermes da Fonseca, Tirol**

## HISTÓRIA

A história da Cirúrgica Bezerra começou há quase cinco décadas, quando o patriarca José Bezerra de Araújo, que era representante de medicamentos, se uniu ao irmão Luiz Bezerra de Araújo Sobrinho formando as Drogarias Bezerra, no bairro das Quintas, em Natal. O irmão, que tinha uma farmácia, passava por dificuldades financeiras na época e recebeu a ajuda de José, que assumiu a farmácia.

Na efervescência do comércio na Cidade Alta, aliado ao crescimento em vendas do estabelecimento, uma segunda unidade foi aberta na Rua João Pessoa, no centro de Natal.

Na década de 90, a Bezerra começou a ser solicitada para abastecer setores públicos, fornecendo para hospitais da esfera estadual, municipal e federal. Por se tratar de concorrência pública, as farmácias tinham restrições para entrar em licitações.

Em 1998 surgiu a Cirúrgica Bezerra, migrando do modelo de atendimento ao varejo para o de venda

no atacado. A empresa passou a trabalhar como distribuidora e ser parceira de hospitais e órgãos públicos em geral, atuando em Natal e Grande Natal.

Foi nessa época que a filha de José Bezerra, a farmacêutica Isabelita, entrou para a linha de frente, assumindo parte dos negócios. Ao pai e à mãe, Isabel Fernandes, ela atribuiu seus ensinamentos como empresária e ser humano. “A eles devo absolutamente tudo o que sou. O legado da Cirúrgica Bezerra é familiar, uma história de dedicação, coragem e amor ao que fazemos”, frisou.

**Isabel Fernandes, José Bezerra e a  
filha Isabelita Bezerra.**

**Cirúrgica Bezerra**

**Av. Hermes da Fonseca,  
1180 Tirol**

**Tel. (84) 3214 7270**

**☎ (84) 9 9838 0075**

**[cirurgicabezerrastore.com.br](http://cirurgicabezerrastore.com.br)**

**📷 @bezerrarn**

# Prevenção do câncer colorretal

Tire suas dúvidas sobre a colonoscopia, exame padrão ouro para o diagnóstico precoce, prevenção e tratamento deste tipo de tumor

**A** cada hora são diagnosticados quase cinco casos e duas pessoas morrem de câncer colorretal, segundo as estimativas do Instituto Nacional de Câncer (Inca) – 41.010 casos em 2020/19.603 óbitos em 2018\*. Essa incidência de casos representa um aumento de mais de 12% em relação ao índice anterior, de 2019. O câncer colorretal é o segundo tipo de tumor mais frequente no nosso país e o terceiro em número de mortes.

Até o ano de 2025, estima-se a elevação nas taxas de mortalidade relacionadas ao CCR, em especial em decorrência da maior expectativa de vida e do processo de envelhecimento da população.

Assim, para aumentar as chances de cura e de sobrevivência são fundamentais o diagnóstico e o tratamento precoces dessa doença. Daí onde entra o papel fundamental da Colonoscopia.

## COLONOSCOPIA: Tire suas dúvidas!

A Colonoscopia é um exame considerado pouco invasivo que captura imagens em tempo real do reto, intestino grosso e de parte do íleo terminal (a porção final do intestino delgado). Para isso, um aparelho chamado de colonoscópio é introduzido através do ânus e avalia a presença de lesões pré-cancerígenas (denominadas Pólipos) e até mesmo do Câncer Colorretal, além de outras patologias. Esse colonoscópio é um dispositivo composto por um tubo fino e flexível com uma microcâmera no final, que filma o interior do intestino.

O Dr Raimundo Soares, cirurgião e endoscopista, que faz parte da equipe da Skopia Clínica, explica que através desse aparelho, também é possível a obtenção de amostras para biópsias, além da realização concomitante de tratamento por meio de retirada de eventuais pólipos suspeitos. “Atualmente, cerca de 85% dos casos de Câncer Colorretal são diagnosticados em fase avançada, o que acarreta maiores custos com procedimentos (cirurgia, quimioterapia, radioterapia) e diminui as chances de cura para um dos tumores malignos mais frequentes e fatais”, informa o médico.

O exame é realizado por médicos especializados em endoscopia digestiva, que podem ser: gastroenterologistas, cirurgiões gerais, cirurgiões do aparelho digestivo e coloproctologistas.



## QUAIS OS SINTOMAS QUE INDICAM A NECESSIDADE DA COLONOSCOPIA?

O exame deve ser feito em caso de sintomas relacionados ao intestino:

- Sangue nas fezes;
- Alteração do hábito intestinal com diarreia e/ou intestino preso (constipação);
- Dor abdominal, com cólica e emagrecimento sem uma causa conhecida;
- Anemia sem causa aparente.

Também deverá ser realizada como forma de prevenção do Câncer Colorretal em pessoas sem nenhum dos sintomas mencionados, se apresentarem:

- Idade superior a 45 anos,
- História desse tipo de câncer caso na família;
- Portadores de algumas síndromes relacionadas aos tumores intestinais.

## COMO É O PREPARO DO EXAME?

Nas 48 horas que antecedem o teste, começam as medidas para limpeza no intestino. O paciente adota uma dieta leve e toma alguns remédios que possuem efeito laxante.

Um dia antes, as refeições se tornam mais restritas, com líquidos claros. É fundamental pedir orientação para o preparo e segui-la estritamente para que o exame tenha a máxima acurácia.

## O PACIENTE SENTE DOR DURANTE O EXAME?

Na hora do procedimento, o indivíduo é deitado confortavelmente de

lado. A sedação é realizada por um médico anestesiológico. Este utiliza medicações que garantem um exame confortável, sem dor e muito seguro. Em geral, dura cerca de 20 a 40 minutos.

Por causa dessa anestesia, a pessoa precisa estar acompanhada de um adulto maior de 18 anos.

Dirigir ou operar máquinas é terminantemente proibido depois da colonoscopia.

## ONDE FAZER O EXAME?

Em unidades de saúde com estrutura habilitada pelos órgãos competentes para realização de exames endoscópicos com sedação anestésica.

Podendo ser localizadas em clínicas ou em ambiente hospitalar.

## A EXPERIÊNCIA DA EQUIPE FAZ MUITA DIFERENÇA PARA GARANTIR A SEGURANÇA DO PROCEDIMENTO?

A colonoscopia é um exame bastante seguro. Porém, como qualquer procedimento médico, há sempre risco de problemas.

A taxa de complicações é muito baixa e gira em torno de 0,2%. As complicações são mais comuns quando se necessita retirar um ou mais pólipos.

Sangramentos podem ocorrer a partir de biópsias ou remoção de pólipos, mas é geralmente mínimo e podem ser facilmente controlados.

Outra complicação possível, mas rara, é a perfuração do cólon. É raro também ter efeitos colaterais dos medicamentos usados para sedação.

A experiência da equipe conta muito no tocante a saber se portar

diante de alguma intercorrência durante o exame. Também são necessários cuidados com o equipamento utilizado, para que seja feito uma esterilização adequada do mesmo.

## O EQUIPAMENTO UTILIZADO INFLUENCIA MUITO O RESULTADO DA COLONOSCOPIA?

O equipamento utilizado é de fundamental importância, pois quanto melhor a imagem transmitida por ele, melhor a acurácia na identificação de eventuais lesões de tamanhos milimétricas.

Então, os aparelhos de alta resolução garantem diagnósticos muito mais eficazes e agilidade na emissão das imagens, gerando um resultado satisfatório.



**Dr. Raimundo Soares S. Neto**

Cirurgião e Endoscopista  
CRM 4735 RN / RQE 2115  
RQE2116

### Skopia Clínica

Rua Maria Auxiliadora, 804, Tirol.  
Telefone: (84) 3198-1900  
(84)99473-3788  
@skopiaclinica  
www.skopiaclinica.com.br





Você sabia que nutrir-se vai muito além do ato de comer? Neste artigo vamos conhecer várias das nossas necessidades e como podemos nos nutrir integralmente

Texto **Roberta Forastieri**

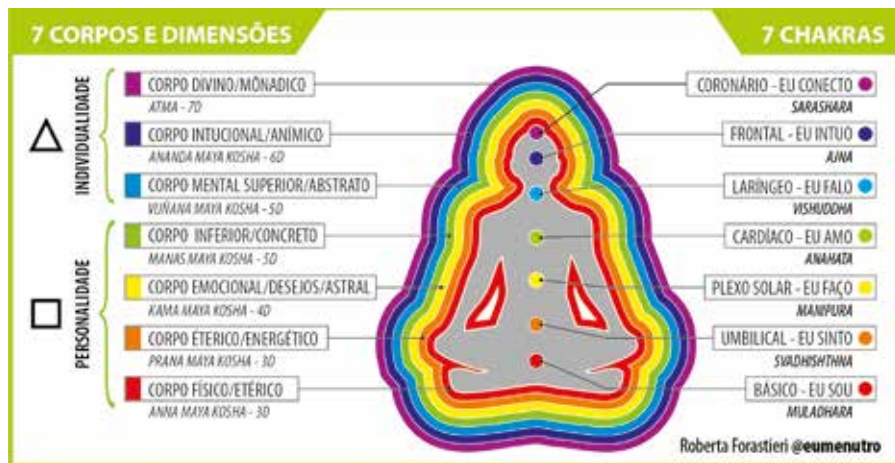
Quando você ouve essa palavra "nutro", talvez pense logo em nutrir seu corpo físico com alimentos que vem da terra, sejam eles minerais, vegetais ou com os seres que co-habitam conosco, os animais.

Porém, não somos somente corpo físico, feito de pele, carne, osso e sistemas que nos permitem ver, ouvir, pegar ou sentir. Nós, humanos, temos 7 corpos sutis interdependentes e interligados em diferentes níveis, cada qual com sua respectiva dimensão e o físico é somente um deles por onde todos os outros acontecem. (Ver figura 1)

Além dos alimentos citados anteriormente, também nos alimentamos

de ar quando respiramos, da água quando a bebemos e do fogo quando recebemos a luz solar. No entanto, mesmo com uma quantidade e qualidade desses elementos vitais para

o nosso corpo, precisamos atender a outras necessidades básicas: amor, afeto, proteção, abrigo, amparo e pertencimento - aquele sentimento que nos faz sentir que não estamos sós.



Somos persona, mas ao mesmo tempo, indivíduos pertencentes a uma família, a um grupo, a um ideal. Nutrir-se é alinhar e atender a todas essas necessidades. Já imaginou fazer um trabalho de acordo com o seu propósito de alma e sendo valorizado por isso a ponto de sustentar sua vida material em conformidade com a sociedade que você escolher? Isso também é Nutrição.

**ENTÃO, VOCÊ  
ESTÁ SE  
NUTRINDO DE  
QUE? E O QUE  
ESTÁ FALTANDO  
VOCÊ ALINHAR  
EM SUA VIDA  
PARA SER  
FELIZ? VOCÊ  
DEVE ESTAR SE  
PERGUNTANDO  
SE ISSO  
FUNCIONA  
PARA VOCÊ?**

E eu respondo que sim. Vários já conseguiram e se funciona para um Ser Humano nesse planeta, também pode funcionar para você. Se você deseja e quer, é possível limpar e desbloquear os impedimentos e crenças limitantes e assim estar pronto para dizer a você mesmo: EU MEREÇO e depois desses passos poderá se conectar e alinhar com o divino que há em ti e assim começar uma nova jornada em sua vida.

## ALGUMAS DICAS PARA UMA NUTRIÇÃO INTEGRAL:

- 1 Ao comprar seu alimento pergunte: vem de dentro da terra, ou sobre ela ou de dentro do mar ou do rio? Então compre, senão deixe onde está.
- 2 Escolha 3 movimentos diferentes todos os dias e faça-os espreguiçando em sua cama mesmo antes de levantar.
- 3 Quando tiver com seu almoço, antes de dar a primeira garfada, olhe para ele, agradeça, feche os olhos e respire profundamente por um minuto marcado no relógio e só depois disso, coma.
- 4 Quando for sair de casa, ao abrir a porta lembre-se de um momento que sentiu amor, felicidade, gratidão ou contentamento. Qualquer um deles, em qualquer momento em sua vida e saia ancorado com esse pensamento.
- 5 Escolha uma pessoa diferente por dia e faça um elogio a ela. Se não tiver coragem de dizer pessoalmente, faça-o na sua imaginação.
- 6 Já na cama antes de dormir, agradeça a você mesmo ou a quem achar que deva, por todo seu dia, por seus desafios, conquistas e aprendizados, depois inspire e expire profundamente 5 vezes e durma.



### **Roberta Forastieri**

- Psicanalista e Nutricionista;  
- CEO da Humanocenter e Escola de PNL;  
- Criadora da abordagem EU ME NUTRO onde faz um trabalho de alinhamento de propósitos e mentoria.

 @eumenutro  (84) 9929 1955





# Implantes hormonais

A revolução da saúde da mulher

Fotos Thiago Morais

Imagine uma solução para a TPM, disfunções hormonais da menopausa e de doenças como endometriose, adenomiose e miomas. Parece sonho, mas não é. Os implantes hormonais chegaram para revolucionar a saúde feminina, podendo trazer, além de outros benefícios, qualidade de vida, mais disposição, aumento da libido, redução da gordura corpórea e diminuição das celulites.

O implante tem forma de bastonete e é inserido na pele da mulher podendo conter hormônios como testosterona, estradiol, gestrinona e nesterone. “Cada fórmula é única, dependendo da necessidade da paciente”, explica a ginecologista e obstetra Karina Cavalcanti. De acordo com a especialista, a troca dos implantes acontece de 12

em 12 meses e só podem ser prescritos depois de exames detalhados.

Desenvolvido pelo cientista, médico e professor baiano Elsimar Coutinho, uma das maiores referências brasileiras em saúde da mulher, os implantes hormonais são resultado de mais de 4 décadas de pesquisa e alguns ganharam o nome popular de “chip da beleza”, o que desagradava o seu criador.

“Esse nome acabou afastando muitos médicos de estudarem a fundo esse tema, por puro preconceito ou desconhecimento”, lamenta a médica pernambucana radicada em Natal, que se debruçou sobre os estudos científicos antes de recomendar a suas pacientes.





## REPOSIÇÃO HORMONAL NA MENOPAUSA

Se há uma certeza na vida das mulheres que envelhecem é a chegada da famosa menopausa. Um “evento” que tem sintomas muito variáveis para cada mulher, todos causados pelo mesmo motivo: a queda dos hormônios estradiol e testosterona, antes produzidos pelo ovário em seu período fértil de vida.

Os “calores”(fogachos) são famosos e importantes, mas existem muitos outros sintomas nesta fase que abalam - e muito- a qualidade de vida feminina: redução da libido, cansaço, insônia, diminuição da lubrificação vaginal, dor durante o ato sexual, diminuição da atenção e memória, dores musculares e articulares, alterações de ordem afetiva-emocional como irritabilidade, ansiedade e depressão. “Todos eles podem ser sintomas da fase chamada de Climatério, que são os anos próximos à menopausa, e podem iniciar antes mesmo da parada total da menstruação”, alerta a ginecologista Karina Cavalcanti.

A solução para o que acontece após no climatério, inclusive o aumento do risco de infarto do miocárdio e osteoporose, é a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), que melhora os sintomas e diminui vários riscos. “Porém muitas mulheres deixam de se beneficiar pela ‘má fama’

dos hormônios que eram sintéticos - diferentes dos que o nosso corpo produz - nos estudos de TRH.

Para se ter uma ideia, o câncer de mama mata cerca de 2% das mulheres menopausadas após os 50 anos e as doenças cardiovasculares matam 58% desta mesma população - de longe a maior causa de morte nesta faixa etária - e isto pode ser prevenido pela reposição hormonal, que hoje pode ser feita com hormônios iso moleculares ou bioidênticos, que nada mais são que o próprio estradiol e testosterona produzidos pelo ovário, sejam eles em forma de gel ou em implantes.

“Sem dúvida, a reposição hormonal em implantes traz mais comodidade à paciente e mínima intolerância, pois não precisa de metabolização hepática e, assim, não interfere em outras medicações que a mulher precise usar. É um produto puro, com dose de absorção constante, uma vez que não precisa lembrar de tomar, o que torna a terapia mais eficaz”.

Existem ainda outros hormônios e medicamentos, como a metformina, que podem ser administrados em implantes, uma tendência atual pelos benefícios da via de absorção.

Um destes hormônios tem revolucionado o tratamento de condições como endometriose e miomatose: a gestrinona. “Gestrinona é um progestágeno com mais de 40 anos de pesquisa e que tem agora se tornado popular pelo diferencial em doenças antes de difícil controle mesmo com

cirurgia ou outros tipos de hormônios”, esclarece.

A especialista alerta que o uso de alguns destes implantes subcutâneos podem ter efeitos colaterais que devem ser avaliados em consulta. “Por isso a importância dele ser recomendado para o tratamento de doenças e de prevenção à saúde, e não apenas para fins estéticos”, completou Karina.



**Dra. Karina Cavalcanti**

Ginecologista e Obstetra  
CRM/RN: 8810  
RQE: 2612 | RQE: 3775

 @drakarillacavalcanti

### Clínica FEMINIS

Av Rodrigues Alves, 800,  
sala 505 Natal/RN  
Tel: (84) 991294073



# Endometriose

**Incluir alimentos com ômega 3 na alimentação pode ser fundamental no tratamento da doença**

**O** mês de março, além de ser exclusivo para as mulheres, também é marcado pela cor amarela e tem como objetivo conscientizar sobre a endometriose, doença ginecológica que atinge mais de 176 milhões de mulheres no mundo. Mas, você sabia que a alimentação influencia diretamente o problema e pode ajudar a minimizar os sintomas da doença?

De acordo com a Dra. Luciana Harfenist, referência em nutrição ortomolecular, funcional e gastronomia, a alimentação rica em ômega 3, magnésio, vitaminas do complexo B e fibras ajudam a amenizar os sintomas da endometriose. “O ômega 3, individualmente, está sob as formas de ácido alfa-linolênico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA). O ALA é proveniente de origem vegetal (óleo de linhaça, óleo de prímula, chia) enquanto o EPA e DHA, de origem animal (óleos de peixes, truta, aren-

que, salmão e demais peixes de águas frias e profundas). Aproximadamente 30% do ALA ingerido pode ser convertido à EPA e DHA”, explica a nutricionista.

“Nosso corpo não consegue produzir estes ácidos graxos essenciais, mas precisamos deles, uma vez que eles são os responsáveis por criar uma camada lipídica em volta das células, contribuindo para o melhor funcionamento de todas as suas funções, incluindo efeitos anti-inflamatórios”, completa Dra. Luciaana. Ainda segundo a nutricionista, as mulheres que incluem o ômega 3 em sua alimentação têm menos chance de desenvolver endometriose quando comparadas às que ingerem alimentos ricos em gorduras trans. Além disso, a função anti-inflamatória é potencializada em pacientes com endometriose, já que mulheres que possuem a doença apresentam inflamações nos locais onde há tecido do endométrio fora da cavidade uterina.

## SINTOMAS E TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE

De acordo com a ginecologista Dra. Camila Ramos, especialista em reprodução humana, a cólica menstrual é o sintoma mais comum da endometriose, mas os sintomas podem variar. Sentir dor na parte inferior do abdômen antes e depois da menstruação, dor na relação sexual, desconforto com movimentos intestinais e até sangramento intestinal e urinário, são alguns deles.

A endometriose tem cura, se tiver um procedimento cirúrgico eficaz e após um bloqueio do ciclo menstrual para que não retorne a doença. Medicamentos para dor, como analgésicos e anti-inflamatórios, são eficazes em alguns casos. Já os contraceptivos hormonais, usados de forma contínua onde bloqueiam o ciclo menstrual são uma boa escolha, como as pílulas anticoncepcionais, adesivos e anéis vaginais.

Ademais, há uma outra opção: são os chamados agonistas e antagonistas do hormônio liberador de gonadotrofina (GnRH) para bloquear a produção de estrogênio que estimula os ovários. “O estrogênio é o hormônio responsável principalmente pelo desenvolvimento das características sexuais femininas. O bloqueio da produção de estrogênio evita a menstruação e cria uma menopausa artificial. Vale lembrar que é um tratamento de uso limitado e

normalmente utilizado para preparar a paciente para uma cirurgia ou antes de um tratamento de reprodução assistida”, ressalta Dra. Camila.

“É inevitável a busca por um profissional caso a paciente perceba que alguma coisa não está certa. Manter os exames em dia é uma das principais formas de descobrir precocemente a doença. Manter uma alimentação saudável também pode ser uma forma de prevenção”, finaliza a ginecologista.

## ALGUNS ALIMENTOS PARA INCLUIR NAS REFEIÇÕES

Ricos em magnésio mineral: Folhas verdes escuras como agrião, rúcula, espinafre, escarola, chicória, almeirão, brócolis, couve de Bruxelas, couve manteiga; alimentos integrais (gérmen de trigo, arroz, aveia, centeio, cevada, milho, quinoa, amaranto); sementes de girassol, castanhas e tofu.

Ômega 3 (gordura poli-insaturada): óleo de linhaça, linhaça, peixes (em especial: sardinha, arenque, salmão, anchova, cavala, atum, truta), vegetais de folhas verdes escuras (agrião, hortelã, brócolis cru, couve manteiga crua); soja, milho, aveia, abacate, algas marinhas e semente de chia.

Vitaminas do complexo B (vitaminas): alimentos integrais e vegetais de folhas verdes escuras (como os que foram citados nas fontes de magnésio), carnes, peixes, queijo e ricota, feijões, cogumelos, algas marinhas, gema de ovo, sementes de girassol e geleia real.



**Dra. Luciana Harfenist**

Nutrição funcional e ortomolecular

[@lucianaharfenist](#)



**Dra. Camila Ramos**

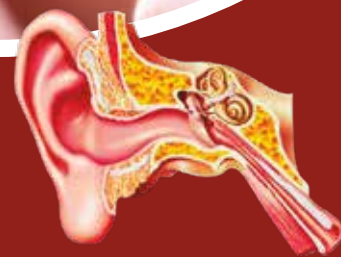
Ginecologista especialista em reprodução humana e climatério

CRM 885746 RJ RQE 25466

[@dracamilaramos](#)



# Por que as mulheres sentem mais tontura?



## O CICLO MENSTRUAL E AS IMPLICAÇÕES NO LABIRINTO

**É** sabido que mulheres têm mais chance de sentir tontura ao longo da vida. Quase todas as doenças que podem assombrar o labirinto e o sistema neurológico vestibular como um todo (que controla o equilíbrio e a coordenação) ocorrem mais em mulheres do que em homens. Mas por quê?

"A verdade é que não sabemos ao certo. Em muitos casos, como a migrânea vestibular (uma enxaqueca que também gera "labirintite") acredita-se que por influência hormonal. As variações hormonais, ocorridas durante o ciclo menstrual das mulheres, poderiam contribuir para que algumas tonturas ocorressem de forma mais intensa. Mas em algumas outras doenças, como por exemplo a Doença de Menière (quando o labirinto sofre de "pressão alta"), ainda é um mistério o motivo de ocorrer mais no sexo feminino", ressalta Dr. Saulo Nader, neurologista da USP e do Albert Einstein, conhecido carinhosamente pelos pacientes como Doutor Tontura.

Durante o ciclo menstrual, os níveis hormonais femininos tendem a sofrer variações, o que pode deixar o corpo fora de sintonia com o labirinto e contribuir para o surgimento de tonturas, vertigens, enxaquecas e cansaço, por exemplo.

Uma pesquisa realizada pela OMS afirma que, em média, 30% da população mundial sofre de tontura, sendo na mulher a incidência de maior relevância, talvez porque haja uma maior variação hormonal nesse grupo, somado a outros fatores ainda não bem compreendidos, conforme falado.

Além disso, a retenção de sódio e água que ocorre no período menstrual, bem como os picos hormonais, pode ser um fator que leva a mulher a sentir tontura de origem clínica (aquela tontura caracterizada por fraqueza, corpo cansado e cabeça pesada) ou poderia levar a piora de alguma tontura que a mulher já possui (algum problema do labirinto, por exemplo).

## SERÁ QUE A TENSÃO PRÉ MENSTRUAL (TPM) PODE APRESENTAR SINTOMAS DE PROBLEMAS NO LABIRINTO?

Doutor Tontura explica que os principais sintomas físicos da TPM são o aumento do volume abdominal, maior produção de gases, cansaço, dores de cabeça e adivinha? Tonturas. Muitas vezes, quando muito intensa a TPM, a tontura pode até mesmo ser confundida com a “labirintite” (nome popular para grupo gigante de doenças que podem gerar vertigem).

## A GRAVIDEZ E O REFLEXO DOS SINTOMAS DA LABIRINTITE

De acordo com o neurologista Nader, no primeiro trimestre de gestação, é comum a ânsia de vômito (náusea), que tem uma tendência em melhorar ao longo da gravidez. Em muitos casos, esse mal-estar pode ser confundido com o que é, de fato, a labirintite, principalmente em mulheres que tem mais enjôo que o habitual, causando muita tontura. Outro ponto relevante na gestação são as possíveis carências vitamínicas.

Na gravidez, a prioridade é o bebê, de forma que os nutrientes maternos são muito consumidos para a formação da nova vida. Se a mulher já tinha alguma baixa vitamínica e não sabia, na gestação isso pode se tornar um grande problema e causar tontura. Assim, carência de ferro ou de vi-

tamina B12, por exemplo, podem ser percebidos pelo corpo materno como sensação de corpo cansado, moleza, mal-estar e atordoamento.

Dessa forma, é muito importante um acompanhamento médico especializado durante toda a gestação, para que seja realizada uma avaliação e um diagnóstico preciso em relação aos sintomas que podem indicar ou não um verdadeiro caso de labirintite.

## A MENOPAUSA E OS PROBLEMAS ASSOCIADOS À VERTIGEM, ZUMBIDOS E OUTROS PROBLEMAS NO LABIRINTO

O climatério é a fase de transição do período fértil da mulher para a menopausa, que é caracterizada pelo fim da fase reprodutiva da mulher. Nesse período há também uma maior turbulência hormonal, fazendo com que algumas tonturas apareçam ou piorem,

Após a menopausa, com a calma hormonal vivenciada pelas mulheres, esperaria que as mulheres ficassem menos sujeitas à tontura. Porém, a partir daí outro fator começa a ser preponderante, a idade. Pois com o passar do tempo e o envelhecimento do sistema vestibular, ficamos mais sujeitos a algumas doenças que geram vertigem.

Segundo Doutor Tontura, vale citar que com a menopausa, muitas mulheres acabam sofrendo de osteoporose. E já foi registrado que osteoporose aumenta a chance de ocorrer a soltura de cristais do labirinto (a

terrível doença VPPB), levando mulheres a ter vertigem ao movimentar rápido a cabeça (como girar na cama, olhar para o alto ou estender uma roupa no varal).

## COMO TRATAR OS PROBLEMAS ASSOCIADOS AO LABIRINTO

"Cada doença tem um tratamento diferente. São mais de 40 doenças que geram tontura e vertigem. Vale buscar ajuda médica se a mulher está sofrendo de tontura. No caso de problemas hormonais menstruais levando a tontura, muitas vezes controle hormonal com anticoncepcionais ou outras estratégias são requeridas", finaliza Dr. Saulo Nader.



**Dr. Saulo Nardy Nader**

Médico Neurologista pela USP e membro do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein (CRM-SP:146114 RQE:48564)

[@doutortontura](#)



# Oftalmologista alerta pais sobre o avanço da miopia em crianças mais novas



A recomendação é que os pais estimulem atividades ao ar livre e controlem o uso de celulares e demais dispositivos tecnológicos

**E**stá constatado que o distanciamento social, o excesso de uso de telas digitais e a redução de atividades ao ar livre intensificaram o avanço da miopia no mundo, e, por isso, é importante que os pais evitem que crianças mais novas usem tablets, celulares e computadores por muito tempo. O alerta é da médica oftalmologista Tania Schaefer, presidente da SOBLEC - Sociedade Brasileira de Lentes de Contato, Córnea e Refratometria. De acordo com ela, o estado refrativo das crianças mais novas pode ser mais sensível às mudanças ambientais do que as de idades mais velhas, porque estão em um período crítico para o desenvolvimento da miopia. O crescimento do olho é maior neste período de vida".

A oftalmologista enfatiza que a pesquisa científica "Progressão da miopia em crianças em idade escolar após Covid-19 - Confinamento Domiciliar", elaborada pelo doutor Jiaying Wang, concluiu que o confinamento domiciliar durante a pandemia parece estar associado a uma mudança significativa de miopia em crianças de 6 a 8 anos, de acordo com os exames de fotos em escolas de 2020. Tania Schaefer ressalta que o tempo gasto em atividades ao ar livre diminuiu devido ao confinamento e as horas a mais que as crianças ficaram conectadas aos aparelhos eletrônicos muito próximos ao rosto, ocasionaram um crescimento nos casos de miopia precoce, ampliando a dificuldade em enxergar para longe.



Segundo a oftalmologista, a pesquisa, publicada na edição de 03 de fevereiro de 2021, na revista científica JAMA Ophthalmology, envolveu mais de 120 mil crianças de 10 escolas primárias em Feicheng, China, e mostrou que os casos de miopia entre crianças de 6 anos aumentaram 400% nos cinco primeiros meses de distanciamento social de 2020, em comparação aos anos anteriores. Entre os participantes com 7 anos o aumento foi de 200% nos casos de miopia, e aos 8 anos a alta foi de 40%.

Tania Schaefer, com base no resultado da pesquisa, afirma que a miopia está avançando em ritmo acelerado o que revela que está surgindo uma nova geração de míopes. "São as crianças mais novas que forçam a visão em telas digitais de uma maneira excessiva e, ao mesmo tempo, não realizam atividades fora de casa", frisa.

"O significativo aumento na prevalência da miopia em crianças tem sido fonte de grande preocupação para oftalmologistas e pediatras", observa Tania Schaefer. E neste cenário, a SOBLEC iniciou no ano passado a campanha "Alerta Permanente contra a Miopia", uma iniciativa que conta com o apoio do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), Sociedade Brasileira Oftalmologia Pediátrica (SBOP), Sociedade Brasileira de Visão Subnormal (SBVSN), Sociedade Brasileira de Retina e Vítreo (SBRV), Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

O alerta da SOBLEC recomenda que os pais estimulem atividades ao ar livre e controlem o uso de celula-

res e demais dispositivos tecnológicos. Além disso, é indispensável que levem os filhos com mais frequência aos consultórios oftalmológicos, para que se ofereça o tratamento mais adequado. "A campanha da SOBLEC

quer conscientizar os pais sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce da miopia. É importante frisar que a miopia quando não tratada pode causar vários problemas oculares, inclusive, levar à cegueira".



**Dra. Tania Schaefer**

Oftalmologista e Presidente da Sociedade Brasileira de Lentes de Contato, Córnea e Refratometria  
CRM/PR 5.416





# Fome e cansaço extremos pós-treino sinalizam deficiência de nutrientes

É comum o aumento do apetite e do cansaço após a prática de atividade física, já que há maior gasto energético e o corpo precisa de mais energia para repor o que foi gasto. O problema é quando o cansaço chega a te consumir, enquanto a fome é tão grande que a quantidade de alimento ingerida posteriormente excede a energia que foi gasta nos exercícios físicos.

“Quando isso ocorre, é provável que a carga do treino esteja incompatível com a alimentação. Ou seja, o organismo da pessoa está com deficiência de certos nutrientes e vitaminas que seu corpo precisa para equilibrar o gasto calórico da atividade física”, explica a Dra. Claudia Chang, pós-doutora em endocrinologia e metabologia pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Além dos macronutrientes (proteínas, carboidratos) e as gorduras (as boas, de preferência), há determinados micronutrientes fundamentais para o organismo e para um melhor desempenho durante os exercícios.

## Ômega-3

O ácido graxo reduz a inflamação nos músculos gerada pela corrida e ajuda a recuperar no pós-treino. Onde encontrar: peixes de águas frias (como salmão, arenque, atum e sardinha), além de chia, linhaça (óleo, semente e farinha), castanhas e nozes.

## Vitamina D

Importante para a absorção de cálcio, mineral essencial para o fortalecimento dos ossos. “Embora esteja presente em alguns alimentos como salmão, sardinha e arenque, precisamos do sol para fazer a conversão na pele para a forma ativa. Como estamos cada vez mais reclusos dentro de nossas casas e locais de trabalho, o nível de deficiência torna-se muito alto, sendo, na maioria das vezes, necessária a suplementação”, orienta Claudia Chang.

## Vitamina C

Fortalece o sistema imunológico, combate os radicais livres e ajuda a reduzir dores musculares. Também é importante para a produção de colágeno (nutriente que forma a cartilagem protetora das articulações), de aminoácidos e melhora a absorção de ferro pelo organismo. Onde encontrar: laranja, limão, acerola, abacaxi, pimentão, alface, agrião, cebola.



## Vitamina E

Além de fortalecer a imunidade, possui propriedades antioxidantes e combate os radicais livres liberados durante o treino. “Em excesso, estes radicais livres podem causar fadiga e envelhecimento precoce”, diz a endocrinologista. Onde encontrar: castanhas, nozes, amendoim, gema de ovo e vegetais de folhas verdes.

## Vitamina B12

A falta desta vitamina pode gerar fadiga, principalmente se a pessoa pratica exercícios aeróbicos. Também pode causar dificuldade de concentração e formigamento em partes do corpo. Onde encontrar: atum, truta, bacalhau, salmão, ovo, carne vermelha, abacate, leite, cereais integrais, iogurte e levedo de cerveja.

## Cálcio

Além dos ossos, o cálcio é essencial para coagulação do sangue, transmissão de impulsos nervosos e contração e relaxamento muscular. Onde encontrar: leite, iogurte, queijos, tofu, brócolis, sardinha, espinafre, semente de gergelim, soja, linhaça, grão de bico.

## Vitamina A

Treinos pesados exigem muito do organismo, podendo enfraquecer suas defesas e baixar a imunidade, ocasionando gripes e resfriados com maior frequência. Aposte em alimentos ricos em vitamina A, como fígado bovino, cenoura, manteiga, ovo, manga, mamão, espinafre e couve. A suplementação de aminoácidos, como a glutamina, também pode auxiliar nesse aumento da imunidade pós treino.

## Fibras

Contribuem para o bom funcionamento do intestino, auxiliam na saciedade e contribuem para a lentificação na absorção da glicose. Também atuam na redução da absorção de colesterol dos alimentos. Onde encontrar: aveia, lentilha, castanhas, alcachofra, frutas e verduras em geral.

## Potássio

Mantém o equilíbrio eletrolítico e o nível de hidratação do organismo, além de auxiliar no processo de contração e relaxamento muscular. Onde encontrar: banana, batata-doce, abacate, beterraba, feijão, iogurte, uva passa, mamão.

“Vale frisar a importância de buscar especialistas antes de iniciar qualquer prática esportiva. O ideal é consultar um nutricionista e um endocrinologista, que irão avaliar sua saúde, seu estilo de vida, suas necessidades diárias e o tipo de exercício que pretende fazer. Desta forma, é possível traçar um planejamento alimentar que seja condizente com sua estrutura e o treino a ser realizado”, finaliza Claudia Chang.



### Dra. Cláudia Chang

Pós doutora em endocrinologia e metabologia pela USP CRM/SP 110155



# Fritada de Bacalhau

Uma receita para a sua Páscoa

Fotos Ewerton Santos

**V**ocê costuma comer bacalhau no almoço da Sexta-feira Santa e do domingo de Páscoa?

A jornalista Janaína Amaral, idealizadora do blog Rituais da Boa Mesa, aceitou nosso convite e preparou uma receita com esse peixe tradicional.

## FRITADA DE BACALHAU

### Ingredientes

- 500 gramas de bacalhau desfiado
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola ralada
- 1 xícara de chá de um bom azeite
- Pimenta moída na hora
- 2 ovos inteiros
- 350 g de farinha panko

### MODO DE PREPARO

Numa frigideira ponha o azeite, a cebola para refogar, em seguida acrescente os pimentões. Quando estiverem cozidos ponha o bacalhau e tempere com a pimenta. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 min.

Num refratário, coloque o bacalhau (eu usei uma frigideira de barro). Num bowl bata os dois ovos e coloque a mistura em cima do bacalhau, em seguida coloque a farinha panko e leve ao forno para gratinar.

Sirva com arroz com brócolis ou batatas ao murro.

### Dica

Para tornar o almoço ainda mais especial, vale a pena caprichar para deixar a sua mesa de Páscoa bem linda.

Para essa produção, a Janaína Amaral contou com a parceria da empresária Izabelle Albuquerque (@locmesaposta), que realiza consultoria e aluguel de todas as peças.



**Janaína Amaral**

Jornalista e criadora do blog Rituais da Boa Mesa

Instagram @rituaisdaboamesa



84 3272 7506  
unigrafica.ind.br

Use o seu tempo  
para aproveitar  
o melhor da vida  
**e viver bem.**



**Agilidade** em atender as necessidades dos nossos clientes é um dos nossos valores mais importantes, porque a **rapidez** aliada a qualidade que o mercado exige no fornecimento de produtos e serviços gráficos é a nossa motivação diária.

**E você cliente, ganha tempo para aproveitar a vida da melhor maneira**

**UNIGRÁFICA**

SOLUÇÕES  
EM UM  
ESTALAR  
DE DEDOS





# Uma história de autoconhecimento, autocura e amor próprio



**E**u aprendi a viver bem quando entendi que precisava me amar acima de tudo e de todos. Parece simples, mas não foi. Pelo menos não para mim. Sempre fui uma pessoa voltada para os outros, para as pessoas, seus sentimentos, suas necessidades. Não as minhas, nunca.

Meu olhar fugia de mim, provavelmente por anos de abusos emocionais. No processo, a cada pancada da vida, a autoestima minguava e um pouco de mim morria com ela. Como poderia me perceber nesse processo de fenecimento emocional?

Até que um dia chegaram as sequelas físicas do meu desleixo comigo mesma. Os impactos na saúde foram tão severos que a energia me faltava, já não passava um dia sem remédios, parecia uma sombra de mim vagando pelo mundo.

Foi o momento da virada. Tenho dois filhos que dependem de mim. O que seria deles se eu desabasse ou, pior, partisse deste mundo? Aí começou um lento, gradativo e constante processo de autoconhecimento e autocura.

Percebi que a natureza tinha a cura para todas as minhas dores, então, me voltei para as práticas e terapias “alternativas”.

No começo, com o que está acessível a todos: momentos de silêncio sob o sol, longos banhos de mar, apenas parar no meio da rotina. Depois ajustando a rotina: “farmácia” de óleos essenciais no lugar dos remédios alopáticos, meditação, yoga, pilates, longas caminhadas com as amigas. Nada por estética, tudo por saúde e bem-estar.

E como funcionou. A cada nova prática introduzida, eu ganhava força e energia, recuperava a autoestima e a autenticidade. A cada nova prática, aprendia a me perceber, me escutar e me amar. E aprender a me amar fez toda a diferença!



**Larissa Dantas**

Criadora do perfil @40.ou.mais



CIRÚRGICA

**BEZERRA**

STORE

# A nova loja no Tirol



AV HERMES DA  
FONSECA, 1180 - TIROL

-  Medicamentos
-  Dietas especiais
-  Suplementos  
esportivos
-  Produtos cirúrgicos  
e hospitalares
-  Aplicação de  
injetáveis
-  Perfuração de  
lóbulo auricular



(84) 3214-7270



BEZERRARN



CIRURGICABEZERRASTORE.COM.BR



AQUI  
É O SEU

LUGAR



**Unimed**   
Natal

Seja Unimed Natal  
Ligue 3220 6200

CARÊNCIA  
ZERO



até **15%**  
desconto nas 4  
primeiras mensalidades

Campanha válida para vendas do dia 22/02/2021 a 30/04/2021 para ex-clientes Unimed Natal em 2020, sem débitos. Para demais clientes, consultar condições dos demais RCs da campanha.  
\*Carência zero para consultas, exames simples, exames especiais, internações e cirurgias.  
Regras e condições vide RC VERSÃO CAMPANHA AQUI É O SEU LUGAR.

CLIQUE AQUI  
**Seja Unimed Natal**