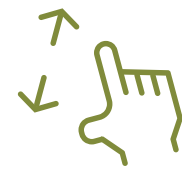


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 68 - Março 2021

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



Check up feminino

Saiba que exames você não pode abrir mão todos os anos



DOR LOMBAR

Dr. Anderson Matos traz orientações para lidar com esse problema

SÍNDROME PÓS-COVID-19

Fique atento aos sintomas e não abra mão do tratamento adequado

DIA DA MULHER

A psicóloga Luciana Martins faz uma reflexão sobre ser mulher nos dias atuais

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



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

Viver
bem

ANS - nº 33559-2

Priorize sua saúde, mulher!

Qual foi a última vez que você fez um check up para saber como está sua saúde?

É comum encontrarmos mulheres que cuidam de todo mundo, mas que sempre deixam a sua consulta com a ginecologista, os exames, o teste de esteira, entre outros para depois, pois falta tempo na agenda.

Nesta edição, no mês da mulher, decidimos falar sobre a importância do cuidado com a saúde e trazer um guia com os principais exames que devem fazer parte do check up feminino nas diferentes fases da vida da mulher. Leia com atenção e reflita sobre a prioridade você tem dado a sua saúde.

Para as mulheres (e homens também) que tiveram Covid-19, destacamos a importância de ficar atentos aos sintomas que persistem mesmo depois da cura. A síndrome pós-covid está sendo bem frequente.

O neurologista Anderson Matos fala sobre dor lombar, destacando suas causas e maneiras de prevenir.

Tem reflexões para fortalecer a saúde emocional das mulheres, dicas de saúde, receitas saudáveis e sempre uma história para inspirar você a fazer algo por si e pelo mundo.

Feliz Dia da Mulher!

Boa leitura!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne



O check-up da mulher

Saiba quais são os exames de rotina para o público feminino, a idade e a periodicidade que devem ser feitos

As mulheres têm (a justificável) fama de se cuidarem mais e melhor do que os homens. Porém, algumas cuidam de tudo e de todos e terminam deixando a sua saúde em segundo plano. A reunião na escola do filho, o compromisso no trabalho, o jantar com o marido, a terapia dos pais, o cuidado com a casa, o cansaço da rotina...E cadê o tempo para ir ao médico e fazer os exames solicitados?

Quando foi a última vez que você fez um check up? Você sabe quais são os exames necessários para realizar um bom check-up feminino? Na maioria das vezes, eles são pedidos pelo ginecologista. Porém, outros especialistas também podem solicitá-los.

Quando fazer um check up?

O check-up feminino começa na época da primeira menstruação e se estende até a terceira idade. A visita periódica ao ginecologista e a realização de alguns exames, laboratoriais e de imagem, são importantes para o diagnóstico e prevenção de muitas doenças. Recomenda-se uma avaliação anual completa.

Conheça quais são e qual sua finalidade:

Papanicolau – Este exame é feito através da coleta de um raspado de células do colo do útero. É introduzido um instrumento na vagina chamado espéculo, que permite a coleta das células para análise em laboratório. É possível diagnosticar câncer de colo uterino e também doenças sexualmente transmissíveis como tricomonas e HPV (papilomavírus humano).

Exames de sangue – Verificam se os componentes do sangue estão nos níveis normais e são importantes para analisar alterações hormonais. O T4 livre e o TSH, por exemplo, apontam alterações nos hormônios da tireóide. Testes como de glicemia, colesterol total e suas frações, triglicerídeos, creatinina (avaliação da função renal), TGO e TGP (avaliação da função hepática) e hemograma completo também estão na lista dos exames solicitados pelo médico.



Mamografia e Ultrassom de Mama – A partir dos 40 anos, as mulheres devem realizar o exame para permitir a detecção precoce do câncer de mama. Já em mulheres entre 16 e 39 anos, é indicado o ultrassom de mama quando houver algum sintoma mamário ou achado suspeito no exame clínico anual realizado pelo ginecologista. Já o exame clínico, feito pelo médico no consultório, é capaz de identificar apenas nódulos que já atingiram ao menos um centímetro.

Ultrassonografia pélvica e transvaginal – O exame avalia, por meio de imagem, os ovários, o endométrio e a parede uterina para identificar possíveis alterações nesses órgãos. O exame de ultrassonografia pélvica transvaginal é indicado quando o ginecologista nota alguma alteração durante o exame físico feito no consultório. Também é solicitado quando existe a necessidade de investigação complementar de disfunções hormonais e irregularidade na menstruação, por exemplo.

Além do ginecologista

O cardiologista e coordenador do serviço de check up do Hcor, Dr. César Jardim destaca a preocupação com as doenças cardiovasculares, osteoporose, disfunção tireoidiana, entre outras. Hoje, no Brasil, morrem mais mulheres acima dos 50 anos de infarto do miocárdio do que de todos os cânceres combinados que atingem o aparelho reprodutor feminino.

Medidas preventivas, diagnóstico precoce e rastreamento de doenças mais prevalentes entre as mulheres são fortes aliados no tratamento e reduzem consideravelmente a mortalidade, antes mesmo que alguns sintomas apareçam e tragam sequelas irreversíveis. Os hábitos diários nada saudáveis, como tabagismo, obesidade, sedentarismo, estresse, hipertensão, contribuem para as estatísticas alarmantes sobre a saúde da mulher no Brasil.

Para o cardiologista, a saúde cardiovascular da mulher, quando comparada com a do homem, apresenta fatores de risco menos controlados e valorizados, queixas



Dr. Raimundo Neto, Skopia
Cirurgião e Endoscopista



distintas e, quando a doença nelas se instala, é subestimada. “A falta de informação faz com que muitas pessoas não valorizem os sintomas. Somente o conhecimento da doença, suas causas e possibilidades terapêuticas poderão evitar possíveis complicações”, esclarece Dr. Jardim.

O médico endoscopista Raimundo Neto destaca também a importância da avaliação com um gastroenterologista em qualquer idade que a mulher apresentar sintomas. Dependendo do caso, o médico poderá solicitar uma ultrassonografia abdominal e a endoscopia digestiva alta

“A partir dos 45 anos, existe a recomendação da realização da colonoscopia, mesmo para quem não apresenta sintomas”, explica o médico. O exame é essencial para a prevenção do câncer de intestino pois permite a retirada de pólipos, lesões que são precursoras do câncer. Através desse exame também é possível fazer o diagnóstico precoce do câncer e iniciar o tratamento.



Calendário anual preventivo

A partir da primeira menstruação |

Mamas: detecção de nódulos mamários e prevenção do câncer. Através do exame físico e se necessário, ultrassonografia.

Papanicolau: coleta de material do colo uterino e exame físico anual da pélvis, diagnóstico precoce de câncer de colo do útero e outras doenças ginecológicas.

Sangue: diagnóstico de doenças como diabetes, hipertensão e da tireoide. Além de sorologias para pesquisa de doenças infecciosas.

Com o passar dos anos vão sendo acrescentados novos exames nessa lista.

A partir dos 30 anos:

Para quem possui histórico de câncer de mama na família, recomenda-se a realização da mamografia.

Ultrassonografia pélvica e transvaginal: avalia ovários e úteros e são solicitados a critério do médico.



A partir dos 40 anos – anual

Densitometria óssea: detecção de osteoporose.

Avaliação cardiológica: eletrocardiograma, teste de esteira, ecocardiograma e exames laboratoriais



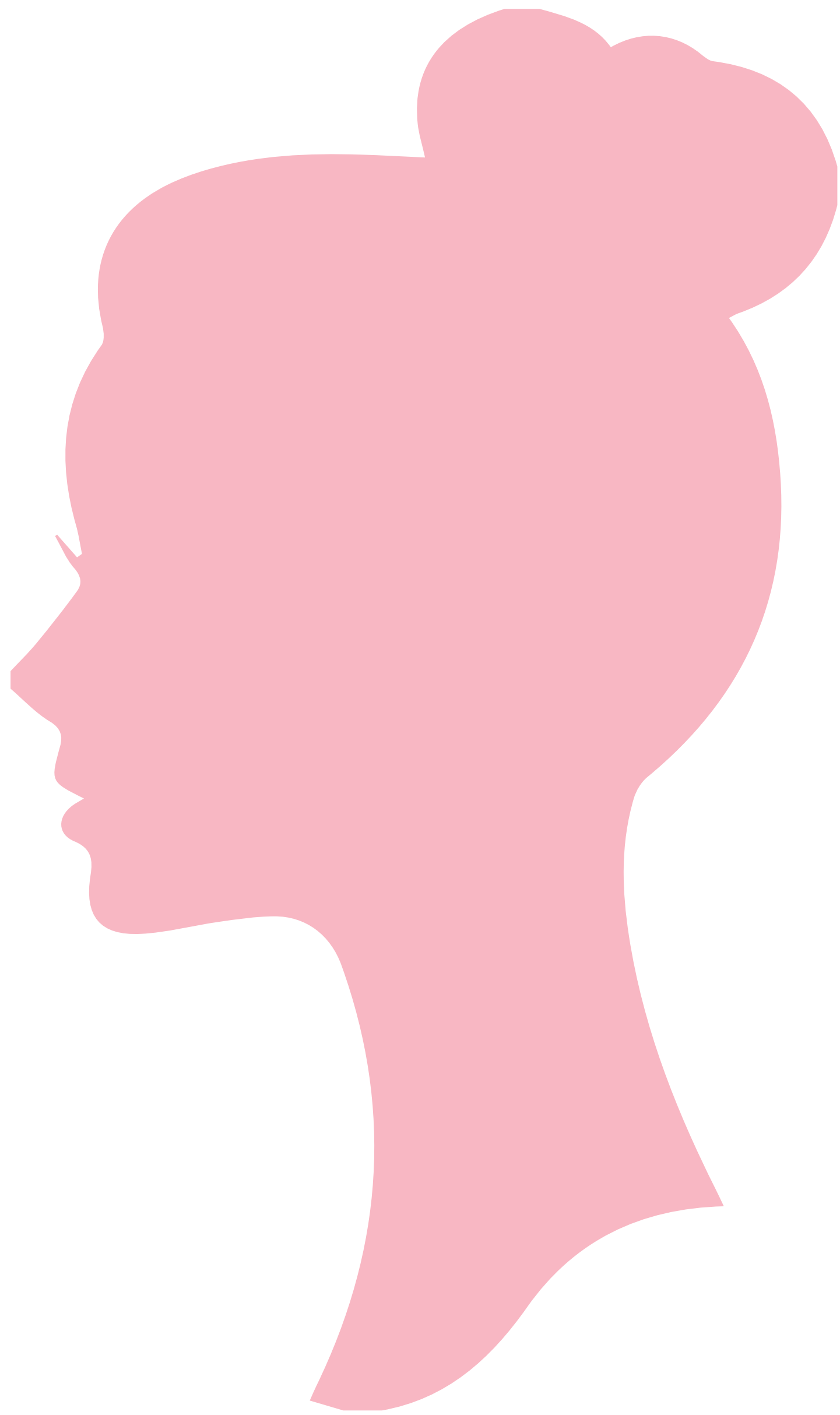
A partir dos 50 anos

(a periodicidade pode ser alterada de acordo com os resultados de exames ou a critério do médico)

Colonoscopia: avaliação intestinal. (Caso exista histórico familiar de câncer de intestino, deve ser realizado antes dos 50)



Mulheres, múltiplas e maravilhosas



Na biografia "Beethoven: angústia e triunfo", escrita pelo músico norte-americano Jan Swafford, há um lema que o compositor honrou durante toda a sua vida. É uma frase dita por sua mãe, Maria Magdalena Keverich: "Sem sofrimento não há luta, sem luta não há vitória e sem vitória não há coroa".

Vindo de uma mulher, mãe de um gênio, a frase, de certa forma, traduz a maneira como dona Maria Magdalena encarava o mundo, mas também diz muito sobre o papel feminino em todas as épocas. Lutadoras, guerreiras, vitoriosas, não por acaso as mulheres são rainhas, merecidamente coroadas.

Um estudo recente do grupo Globo, sobre as transformações do papel da mulher nas últimas décadas, mostra que as mulheres são maioria no Brasil: somam 110 milhões, para 210 milhões de habitantes. Dessas, 27% são do Nordeste

do país. É a segunda maior região com mais mulheres, depois do Sudeste, com 42%. A pesquisa revela ainda o quanto elas são empreendedoras, pois 48% das Microempresas Individuais (MEI) são de mulheres.

A voz feminina tem ecoado forte e gerado transformações estruturais em toda a sociedade. De forma direta ou indireta, a ousadia e o pioneirismo em diversas frentes repercutem a experiência, a força e a criatividade de mulheres que, dentro e à frente do seu tempo, percorrem seus dias transformando o mundo, exercendo múltiplas funções.

A busca por representatividade e ocupação de espaços ainda convive com várias barreiras a serem eliminadas. Por outro lado, o esforço conjunto de diversas trajetórias individuais têm colaborado para fazer avançar direitos e debates de

interesse comum a todas as mulheres, independentemente de classe social, escolaridade, gênero ou orientação sexual.

Mais do que uma homenagem às mulheres, o dia 8 de março é marcado pela história de luta por direitos elementares que, na época, referiam-se ao voto feminino. Hoje, para além da celebração, a ideia é provocar reflexões que levem a transformar o que ainda falta. Muito foi conquistado, mas é preciso ainda alinhar os gêneros em pontos importantes.

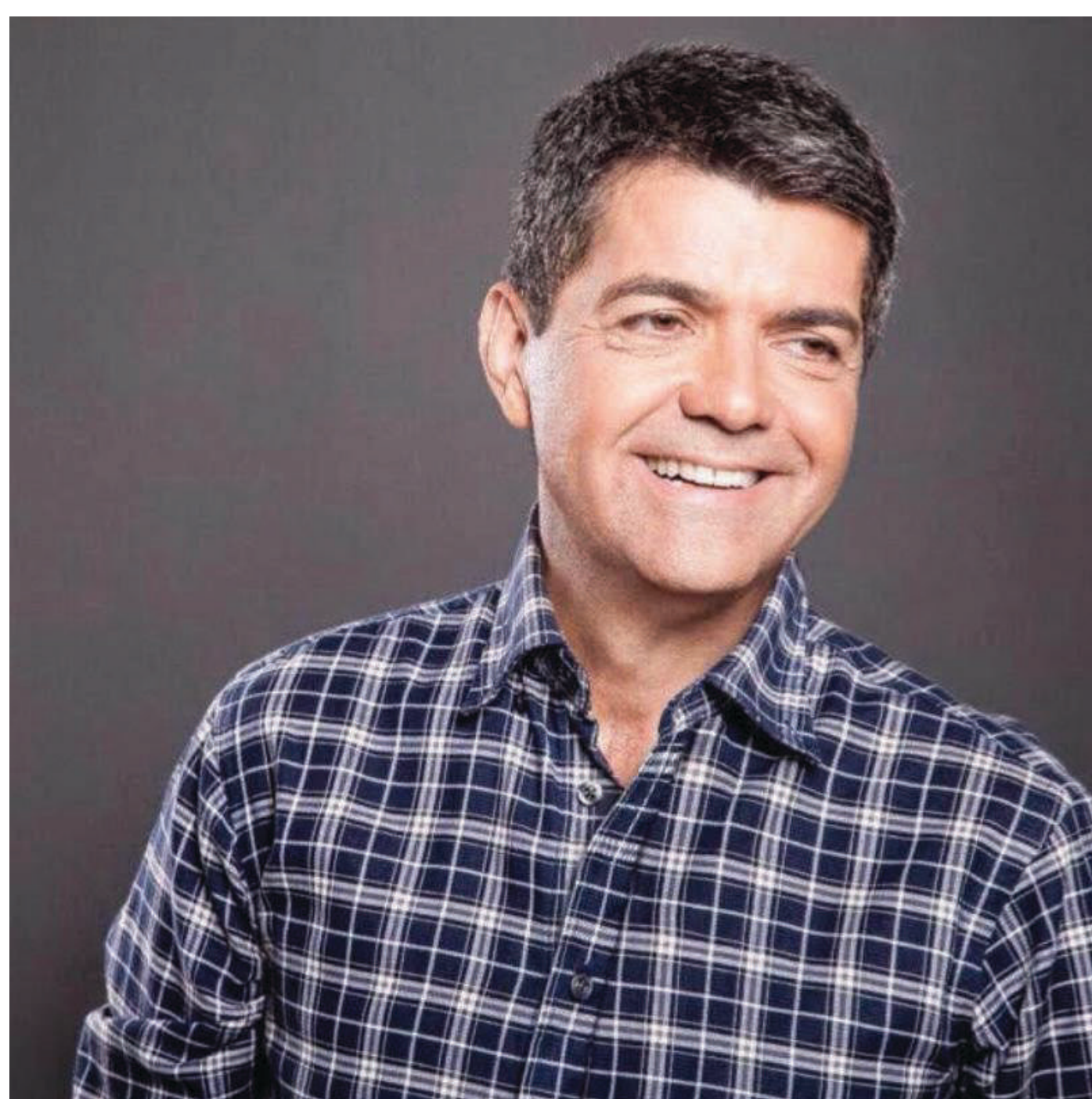
É surpreendente saber que, embora as mulheres estudem mais -aos 25 anos, 21% têm curso superior, para 17% dos homens da mesma idade -ainda assim, ganham 22% a menos do que os homens ao ocupar cargos similares. É triste ainda verificar que 21% dos lares brasileiros têm pais ausentes, ou seja, além de tudo, elas cumprem mais essa função.

Por tudo isso, as mulheres merecem ser homenageadas todos os dias. Mulheres são musas, fontes de inspiração para poetas e compositores. Mulheres são música, letra e dança. Sem vocês, e agora me dirijo especialmente às leitoras da Revista Viver Bem, o mundo não teria a menor graça.

É preciso valorizar e reconhecer a superioridade da mulher, lembrando que só ela é capaz de dar à luz a uma vida humana. Me faz lembrar de uma música do Erasmo Carlos, o Tremendão, em que ele diz: "Mulher, na escola em que você foi ensinada, jamais tirei um 10, sou forte mas não chego a seus pés...".

Estou com o Tremendão e não abro. Estou com a mãe do Beethoven e quero coroar todas as mulheres por sua luta incansável. Para todas as mulheres múltiplas e maravilhosas do mundo, desejo não apenas um dia ou um mês, mas uma vida de amor, alegrias e realizações.

Feliz Dia Internacional da Mulher !



Wilson Medeiros é palestrante, consultor e articulista de diversas publicações voltadas para o mundo dos negócios.



@wilsonjoelmedeiros



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!

Vamos falar sobre dor lombar?

A dor lombar é uma das principais condições de saúde incapacitantes entre adultos de meia idade e idosos com 60 anos ou mais. Embora a maioria das causas de lombalgia entre adultos mais velhos seja inespecífica, os idosos são propensos a desenvolver certas doenças com dor crônica na coluna devido às mudanças físicas e psicossociais relacionadas à idade.

A dor nas costas nem sempre é sintoma de uma doença. Algumas causas comuns são o desgaste excessivo, como na prática de exercícios ou no levantamento de peso em excesso, a permanência na posição sentada ou deitada por períodos prolongados, dormir em uma posição desconfortável ou o uso de uma mochila mal ajustada.



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





A dor lombar pode ter diferentes origens ou simplesmente não ter uma causa definida. O mais importante é estar ciente de que alguns fatores de risco podem ser modificados ao longo da vida para se atingir o objetivo da melhora, como cessar o tabagismo, alimentar-se de maneira mais saudável, perder peso, realizar atividade física regular e conseguir um fortalecimento muscular específico. O tratamento na maioria das vezes pode ser feito de maneira conservadora com medicamentos, fisioterapia ou procedimentos pouco invasivos como infiltrações. Porém, a investigação com especialista é mandatória, uma vez que se pode estar diante de um quadro clínico que leve a uma doença mais grave. E quanto mais cedo o tratamento, maior o sucesso com os objetivos pretendidos.

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
(especialista em coluna e escoliose infantil)

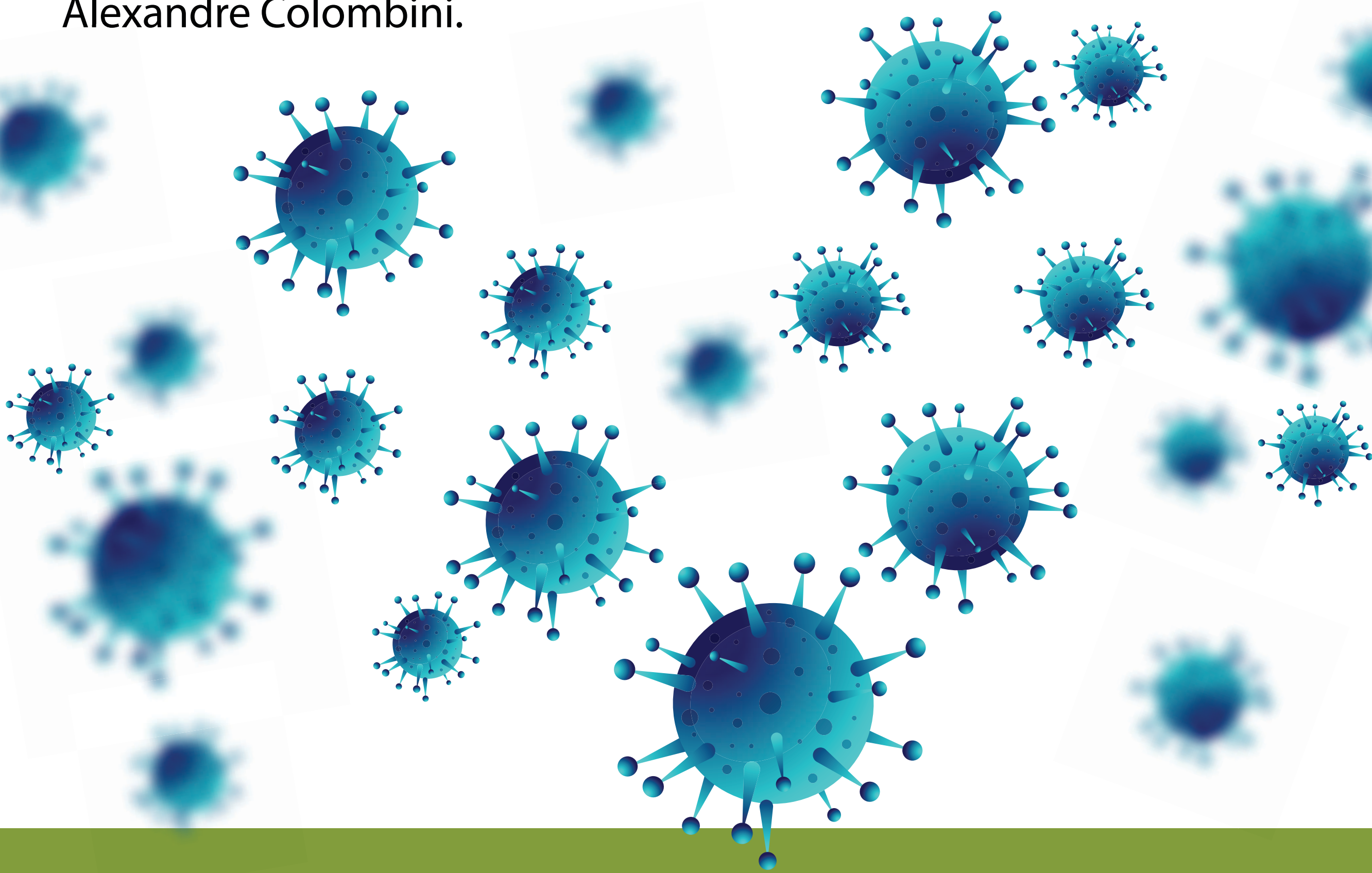
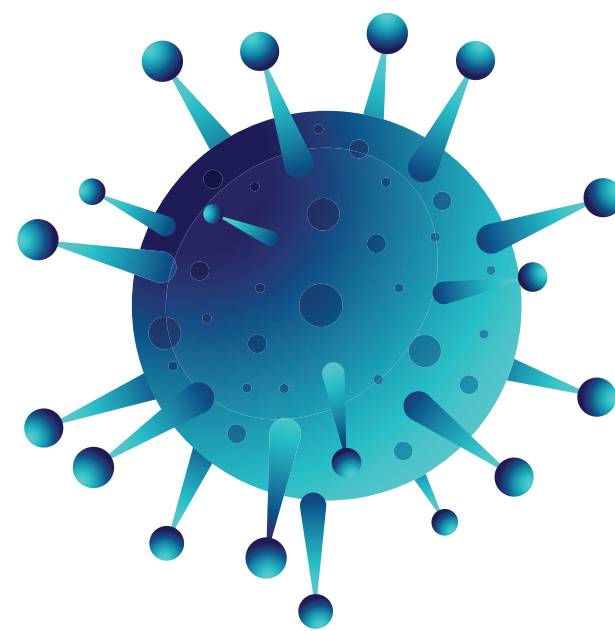
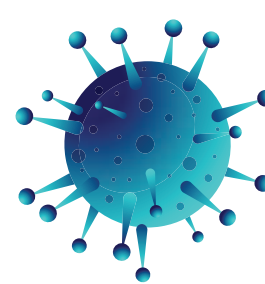
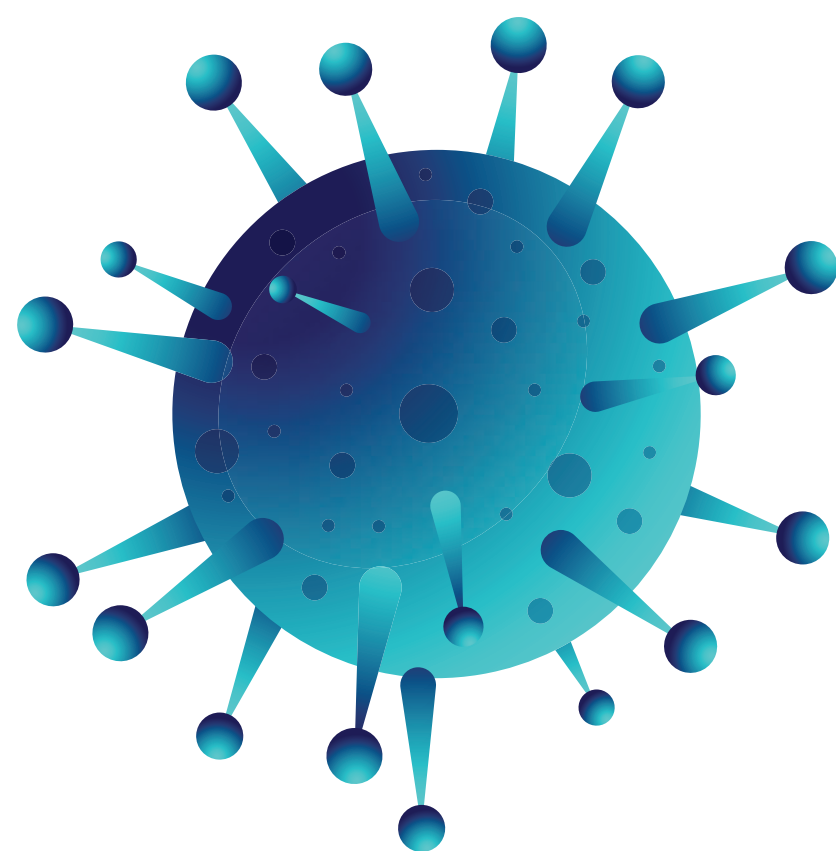
 www.drandonmatosescoliose.com.br

Síndrome pós-covid-19

Fique atento aos sintomas e doenças que podem surgir mesmo depois da cura da doença

A Síndrome Pós-Covid, também conhecida como Covid Persistente ou até mesmo Long Covid, é um dos assuntos mais frequentes na atualidade, tanto nas mídias quanto nos consultórios médicos.

“Ela consiste em uma inflamação multissistêmica e difusa do organismo em pacientes que foram infectados pelo novo coronavírus, mesmo após meses o contágio, de modo a apresentar sintomas como fadiga, cansaço para a realização de atividades físicas, tontura, zumbido, perda de olfato, perda de paladar, queda de cabelo, depressão, ansiedade, arritmia cardíaca e emagrecimento. Ou seja, esses problemas são sequelas causadas pela infecção do coronavírus que levam à inflamação de diversos órgãos”, explica o otorrino Dr. Alexandre Colombini.



Segundo o médico, os sintomas devem ser tratados separadamente, pois é muito importante que os pacientes que estão apresentando esse tipo de sintoma, procurem os profissionais adequados.

Portanto, se você está apresentando muito cansaço e com sinais de uma fibrose pulmonar, a indicação é procurar um pneumologista. Caso tenha perdido o olfato, o paladar, sente o ouvido zumbir ou tontura, o indicado seria um otorrinolaringologista. Se está com sinais de perda de peso, alguma inflamação na tireóide, é importante procurar um médico clínico ou endocrinologista. Caso esteja com sintomas de pressão alta ou arritmia cardíaca, é necessário procurar um cardiologista. Caso tenha queda de cabelo, o indicado é procurar um dermatologista.

No caso das doenças respiratórias, o Dr. Alexandre alerta que há casos que precisam ser tratados a médio e longo prazo, por exemplo.

“Saímos de um quadro crítico para doenças crônicas como leve cansaço, dificuldade de respirar (dispneia) durante as atividades físicas. Lançamos mão da fisioterapia prolongada também para a volta do olfato e paladar, que podem persistir até três meses após o contato com o Covid-19. A principal meta é melhorar a qualidade de vida do paciente”, ressalta o especialista.



Dr. Alexandre Colombini é Otorrinolaringologista, formado pelo renomado Instituto Felippu e Membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico Facial – ABORL-CCF.

Crepioca Funcional

um toque especial para deixar essa receita mais nutritiva e saborosa



A crepioca é uma opção fácil, rápida, gostosa e que nunca sai de moda. E com alguns toques pode ficar ainda mais nutritiva e saborosa.

Ingredientes:

-> Para a massa:

- 1 ovo
- 1 xícara de goma de tapioca
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de azeite
- 1 folha de couve
- 1 pitada de sal
- Sementes de chia à gosto

-> Para o recheio:

- 1/2 peça de queijo cottage com soro
- 300g de frango cozido e desfiado

-> Preparo:

Junte todos os ingredientes da massa, exceto a chia e bata no liquidificador. Dica: não coe para manter as fibras da couve e ajudar na saciedade. Pincele uma frigideira com azeite, coloque um pouco da massa, acrescente a chia o quanto goste e deixe até ficar firme. Para o recheio bata com um mixer o cottage com soro e misture ao frango desfiado. Rende 2 unidades grandes ou 4 pequenas. Sirva com salada crua ou molho de sua preferência.



Lorena Laurentino,
chef de cozinha

@vemcomigopracozinha





Ser mulher – Um novo olhar!

Para ser mulher nos dias de hoje, precisamos ser múltiplas, imperativo, convenhamos dos mais arbitrários. Mas, para algumas de nós, ser “múltipla” é a única versão alternativa de sobrevivência. Temos tido uma visão mais ampla sobre a mulher, que vem se transformando muito. Tenho visto novas oportunidades e outras possibilidades para ela que se desperta consciente de que seu papel é gerar vida.

Numa sequência histórica de redescobertas alinhadas a preceitos humanos femininos, sem se desintegrar com a sabedoria divina, temos compreendido que buscamos evoluir de forma bela e inacabada, tendo aprendido a exercitar o destemor, a compaixão e a compreensão de que não precisamos ser perfeitas para irmos além, razão pela qual devemos receber os desafios com postura de acolhimento e resiliência nutrindo, muitas vezes, a si

própria e aqueles que cercam sem questionar a nossa verdadeira essência.

Durante essa pandemia em um mundo contemporâneo, penso que a MULHER se reinventou com seus propósitos e significado existenciais, tendo ainda que aprender a perceber cada momento como precioso, bem como valorizado para encarar as mudanças como oportunidade de crescimento.

Tenho olhado profundamente a mim mesma, e nesse olhar, encontrado a VIDA e o que gira em torno dela. Olhar que me proporciona muito contentamento e satisfação. Precisei me permitir ser o que sou, de verdade, MULHER, acima de tudo, mas plenamente consciente de que ando aprendendo a fazer perguntas relevantes que incentivem novos significados existenciais onde possa encontrar outras de nós para dar respostas positivas diante da vida, sem “ter que” deixar verdadeiramente o nosso papel, ouvindo e nutrindo nossa essência.

Dessa forma, para dar a continuidade a essa jornada de evolução e autotranscendência precisamos nos responsabilizar sem culpas ou desgastes, trabalhando continuamente sem rejeitar os valores herdados e construídos em nossa linhagem histórica familiar, abraçando com leveza a vida, nossa história e o caminho profissional e cultural, muitas vezes dominando ou encabeçado pelos homens, o que promove situações tão complexas atualmente.

Abraçando nossa feminilidade, o feminino dançará em nós porque temos raízes fortes, ancestrais onde há conquistas possíveis que nos auxiliam nas batalhas da vida, que nos fazem sentir vitoriosas, gratas e felizes com o que já entregamos ao mundo – a VIDA! Como temos recebido lições que nos ajudam a perseverar no amor para sermos mulheres contemporâneas – mãe, filha, esposa, profissional, irmã, amiga etc. sem perder nossa essência e a conexão com a beleza de SER MULHER na contemporaneidade.

Cultivar o amor, enxergar a rota para atingir a plenitude só é possível pela observação constante sobre nós mesmas e pelo esforço da mudança de comportamento e atitudes no nosso dia-a-dia.

A vida nos chama para refinar as qualidades que nos são inatas. Identificando as desconexões e o que nos roubam de nós, vamos tendo acesso a verdadeira liberdade interior para entender como expressar essa força interior que nos impulsiona a conquistas coerentes conduzidas pela arte de se doar no esforço nem sempre recompensado pelos homens, mas sim, por Aquele que nos Criou e que tanto nos auxilia nas costuras diárias para nos manter em sintonia com nossas crenças e atos, que muito nos “ensina” a lidar com as dores e a enfrentar o cotidiano da existência com autoconfiança e otimismo, acreditando que:

A arte de se doar é a chance para todos terem VIDA, e um esforço que compensa.

Com amor e reverência ao dia internacional da mulher,



**Luciana Araújo de Medeiros Martins | Psicóloga
Crp 17/0434**

**Especialista em Logoterapia e Análise existencial.
Fundadora do Instituto Amigos da Vida
Palestrante | Personal Life Coaching
Atuante na área de Desenvolvimento Humano**

Flores do amor

Idosos recebem flores de voluntários enquanto aguardam na fila da vacina

No primeiro dia de vacinação contra Covid-19 para os idosos com mais de 90 anos, em Natal, as filas dos pontos de Drive Thru registaram um tempo de espera de quase 3 horas. Os idosos que foram se vacinar no Shopping Via Direta foram surpreendidos com a ação de uma família distribuindo flores e palavras de amor e esperança para os idosos.

“Entregar as flores naquele dia foi um acalento para alma. Eu entregava e dizia: uma flor, por um sorriso, e não teve uma só pessoa dentro do carro que não sorrisse”, lembra Eliz Lopes, que entregou as flores acompanhada do esposo Joares e dos filhos Luaine e Renan.

Ela faz parte do Projeto Flores do Amor que distribui alegria ao próximo com a distribuição de flores que são doadas após eventos.



Luaine, Renan, Eliz e Joares no dia que distribuíram as flores para os idosos

Clique aqui para acompanhar o momento da entrega das flores aos idosos





O casal Babiane e Geraldo foram os primeiros a doar as flores para o projeto

Projeto Flores do Amor

Você tem dimensão do poder amoroso das flores? Sabia que, no inconsciente coletivo, as flores representam amor, beleza, sucesso, harmonia, prosperidade e paz?


Pautado neste poder das flores e na importância de dar vida longa a esse presente da natureza, foi criado o Projeto Flores do Amor.

O projeto surgiu em 2017 com a doação das flores do casamento dos noivos Geraldo e Babiane Azevedo. Sabendo da quantidade de flores que embelezaria o casamento, a prima da noiva, uma das fundadoras do projeto, perguntou o que eles achavam de, depois da festa, doar as flores para serem distribuídas para pessoas anônimas nas ruas e em instituições de caridade. Com muita alegria, sabendo que suas flores iriam promover amor pela cidade, os noivos fizeram a doação e dezenas de pessoas foram beneficiadas.

Assim que a festa acabou os voluntários do projeto já estavam a postos para fazer a coleta. Com o apoio da empresa de decoração, as flores ganharam nobre destino. De lá para cá, vários outros noivos passaram a apoiar o projeto e muita gente já foi beneficiada com esse ato de amor.

O Projeto Flores do Amor é uma iniciativa da Rede EuSouDoAmor. Com a pandemia o projeto deu uma pausa e agora está voltando, devagarinho, tomando todas as precauções e atento a não parar um movimento tão nobre. Se você quiser colaborar, há várias formas. Ajudando na divulgação, ajudando na coleta, ajudando na distribuição. Enfim, com a sua contribuição o projeto vai

Informações:

 Jandira: 84 99113 5558

 Glácia: 84 99942 9020

 Eliz: 84 98144-9077

 Cinthia: 84 99911-3978



@projctofloresdoamor

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

Uver
bem