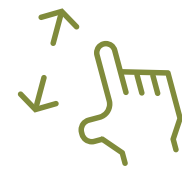


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 15, Agosto 2021

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



## *Climatério, síndrome metabólica e nutrição*

**A Nutricionista Graça Moraes** dedicou seu mestrado e doutorado para entender essa relação e ajudar mulheres a viver bem nessa fase da vida



### **LOGOTERAPIA**

Psicóloga explica como descobrir o seu valor como ser humano

### **DIABETES**

Exercícios físicos podem ajudar no controle dos níveis de glicose

### **FISIOTERAPIA**

Duas profissionais se unem e criam projeto para alívio da dor



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

\*Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/09/2021 destinada aos ex-clientes Unimed Natal em 2020, sem débitos. Outros interessados deverão consultar condições dos respectivos RCs da campanha. \*\*Regras e condições da carência zero vide RC VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO (RC 58).

# Desejo Atendido Unimed Natal



PLANOS PARA TODOS  
**os tamanhos**  
de Empresa

a partir de  
**R\$ 82,41\***  
2 pessoas ou mais

**CLIQUE**  
AQUI E  
SAIBA MAIS



LIGUE **3220.6200**

Viver  
bem



# A

fase do climatério faz parte da vida de todas as mulheres e, quem quer viver bem, precisa dedicar uma atenção especial à saúde durante esse período para prevenir alguns problemas característicos, como a síndrome metabólica, por exemplo.

Esse é o tema da reportagem de capa da VB Digital do mês de agosto. A Nutricionista Graça Moraes, que sempre recebeu em seu consultório mulheres com dificuldades na fase do climatério, decidiu mergulhar nesse tema. Fez mestrado e, recentemente, concluiu o Doutorado, e constatou efeitos bem positivos de uma boa intervenção nutricional nessa fase. Se você é mulher e já passou dos 35 anos, leia com atenção essa reportagem.

Você está cansado de tantos protocolos para preservar sua saúde nesta pandemia? A psicóloga Tacyana Chiquetti fala sobre fadiga pandêmica, que vem acometendo muitas pessoas.

A fisioterapeuta Rogélia Araújo traz um artigo sobre o projeto Aliviador, que ajuda mulheres que sofrem de dor crônica.

Você conhece a logoterapia? Psicóloga Luciana Martins fala sobre os caminhos para descobrir o nosso valor como seres humanos.

No Guia Viver Bem, os melhores profissionais e empresas da cidade, na área de qualidade de vida. Basta clicar e conhecer cada uma!

E pra fechar, uma receita deliciosa que faz parte da Oficina de Culinária Nutricional da Dra. Graça Moraes para mulheres que estão no climatério e uma história inspiradora na coluna Eu aprendi a Viver Bem.

Boa leitura e até setembro com mais lições para uma vida cheia de saúde e harmonia!



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne



#capa



## *O climatério e a importância de uma boa nutrição*

Nutricionista Graça Moraes realiza estudo com mulheres e destaca os resultados positivos de uma intervenção nutricional educativa e o uso de alimentos terapêuticos no período do climatério

O climatério pode ser definido como a fase de transição entre o período reprodutivo da mulher e a fase em que ela não pode mais se reproduzir. Ele ocorre em virtude do esgotamento dos folículos ovarianos, que provoca a progressiva diminuição da produção de estrogênio. O climatério é dividido em três fases: a pré-menopausa, a perimenopausa e a pós-menopausa. Caso os sintomas surjam antes dos 40 anos, considera-se precoce.

A nutricionista Graça Moraes percebeu o desafio enfrentado pelas mulheres nessa fase da vida durante seus atendimentos no sistema público e privado de saúde. “Os relatos queixosos de mulheres climatéricas em relação ao aumento da circunferência abdominal e insatisfação com a imagem corporal, despertaram em mim o desejo de investigar os efeitos terapêuticos de uma intervenção nutricional educativa, baseada em grupos de oficinas culinárias, sobre a percepção da imagem corporal e comportamento alimentar na síndrome metabólica em mulheres no climatério”, relembra Dra. Graça, que dedicou o mestrado e a tese do doutorado para estudar esse tema.



O mestrado foi focado, principalmente, no diagnóstico. O estudo reuniu mulheres com idades entre 40 e 70 anos. A nutricionista constatou que todas elas apresentavam pelo menos 2 fatores de risco para a síndrome metabólica, entre eles destaca-se o aumento da circunferência abdominal. Ao concluir o mestrado, Dra. Graça Moraes decidiu ir mais a fundo e estudar uma maneira de ajudar essas mulheres a conquistar mais saúde e



viver bem.

O Doutorado em Saúde Pública foi realizado pela Universidade Internacional Três Fronteiras – UNINTER. “O objetivo da minha tese foi demonstrar que através de uma intervenção nutricional podemos tratar problemas comuns nessa fase da vida, coma a hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias; também focamos na imagem corporal, hábitos alimentares, educação nutricional e alimentos funcionais”, explica.

Para o estudo, essas mulheres foram divididas em dois grupos: o primeiro recebeu acompanhamento individual e o outro através de oficinas coletivas. Os resultados da tese ainda serão publicados numa revista científica, mas a nutricionista comemora os resultados. “Ao longo das intervenções houve redução da circunferência abdominal e dos componentes da síndrome metabólica, melhora do comportamento alimentar e aumento com a satisfação da imagem corporal. Como pesquisadora e profissional estou satisfeita com a aposta que fiz nesse trabalho com a semente que foi lançada e com os frutos que foram colhidos”, comemora

Dra. Graça Moraes enfatiza que uma assistência diferenciada à paciente climatérica deve ter sustentação no conhecimento das condições que mais frequentemente acometem a mulher após os 40 anos de idade, resultando em maior morbiletalidade e repercutindo negativamente na qualidade de vida ao longo do envelhecimento. “Há necessidade de harmonizar a longevidade com o viver bem. Após a menopausa a mulher fica mais vulnerável à doença cardiovascular devido à mudança do perfil lipídico e a deficiência estrogênica, podendo até aumentar a obesidade central, a hipertensão arterial sistêmica e a dislipidemia”, alerta.



## Como tudo começou

“A vida se renova todo dia, não importa se você tem 50, 60, ou até 100 anos. O que importa é como se vive e o desejo de viver melhor”. Essa frase, a nutricionista Graça Moraes ouviu da amiga psicanalista Jailma Souto ao completar seus 50 anos de vida e foi a motivação que ela precisava para ir em busca da realização do sonho de ser doutora que ela nutria em seu coração desde a infância e, dessa forma, coroar toda uma vida dedicada a muitos projetos na área de nutrição

“A constante busca em aprimorar saberes e conhecimentos me conduziu a várias especializações que culminou com a escrita dos livros *Gastronomia Funcional* e *Bom é Comer bem*, esse último em parceria com as amigas nutricionistas Fátima Campos e Vilma Montenegro.

Na continuidade do projeto, o sabor da aprendizagem, provocação do desejo, implicação e compromisso do cliente com suas escolhas na construção de um cardápio funcional cotidiano com sabor e saúde, surgiu o projeto de uma oficina culinária, como um prolongamento do atendimento clínico com palestras e aplicação prática.

Nas atividades das oficinas culinárias são realizadas palestras de educação nutricional e elaboração de receitas com alimentos terapêuticos, com o intuito de orientar para um melhor aproveitamento do cardápio. Os alimentos utilizados servem de fio condutor para ensinar e demonstrar as melhores escolhas e opções saudáveis. Essa prática revela que a interferência direta da alimentação na saúde resulta na melhoria e qualidade de vida das pessoas. É a nutrição para a vida!

O objetivo das oficinas é poder contribuir com a discussão sobre alimentos terapêuticos e aprimorar os conhecimentos dietéticos, fato que sensibiliza para elaboração de cardápios cotidianos, com novos alimentos mais nutritivos e saudáveis, construindo um novo padrão alimentar, ou seja, trazer para a rotina alimentos terapêuticos bem aproveitados.

O êxito das atividades desenvolvidas nas oficinas e o compromisso com a pesquisa foi o gatilho para o mestrado e o coroamento do doutorado”.

Dra. Graça Moraes, nutricionista





# Saiba mais

## 1- O que é síndrome metabólica e qual a relação com o climatério?

A síndrome metabólica tem como componentes: glicemia alterada, circunferência abdominal aumentada, diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemia, caracterizada pelo aumento do LDL, redução do HDL, hipertrigliceridemia e obesidade. A SM é caracterizada pelo aumento da circunferência abdominal e pelo menos dois desses componentes. Fatores esses que podem ser influenciados diretamente pelo estado nutricional e hábitos alimentares. Mulheres a partir do início no climatério apresentam progressivo aumento de peso e da circunferência abdominal, o que aumenta o risco de morbidades, principalmente cardiovasculares.

## 2- Quais os efeitos da menopausa na saúde da mulher?

Na menopausa ocorre redução dos níveis de estrogênio e mudança da composição corporal caracterizada pelo aumento da gordura e perda de massa magra. O envelhecimento vem junto com o processo de inflamação diminuindo a absorção dos nutrientes. Na menopausa ocorre uma perda de até 30% de colágeno em 05 anos, e depois cerca 2,1% ao ano, a vida toda.

## 3 - Qual a relação entre a síndrome metabólica e a imagem corporal em mulheres no climatério?

O aumento da circunferência abdominal, a presença dos componentes da síndrome metabólica, a rejeição as marcas do envelhecimento e a insatisfação da imagem atinge cada vez mais o público mais velho, em especial as mulheres na menopausa, que buscam um corpo perfeito e rejuvenescido, aumentando o interesse por dietas restritivas que interferem diretamente no comportamento alimentar causando danos a saúde.

## 4- A partir de que idade a mulher deve manter uma dieta equilibrada para não sofrer os efeitos do climatério?

A preocupação com a saúde da mulher deve ser ao longo do tempo mantendo os pilares de uma vida saudável. Não é só uma questão de estética, mas o que pode ser no futuro se essas mulheres não forem tratadas hoje.

## 5 - Quais as estratégias nutricionais para manter a saúde nessa fase da vida da mulher?

- Mudança do estilo de vida, exercício físico, diminuir o stress, melhorar a qualidade do sono, cuidar da saúde intestinal, diminuir o consumo de alimentos inflamatórios como: industrializados, embutidos, ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras trans, aditivos e pobres em nutrientes.

- Consumir alimentos terapêuticos coloridos e diversificados tendo como base: cereais, frutas, vegetais e legumes livres de agrotóxicos e pesticidas.

- Fontes: Resveratrol (uva e jaboticaba), coenzima Q-10 (sardinha e abacate), luteína e zeaxantina (ovo), silício (aveia), selênio (castanha do Pará), zinco (castanha de caju) e quercetina (alho e cebola) entre outros.

- Cúrcuma (ação anti-inflamatória, antioxidante e antiobesidade).

- Ômega 3 (linhaça, chia e peixes).

- Chá verde (ação antioxidante).

**CONSULTE  
UM NUTRICIONISTA**



## Maria das Graças Moraes de Araújo Souza

Nutricionista. Doutora e Mestre em Saúde Pública, Especialista em: Nutrição Clínica, Nutrição Funcional e Gastronomia. Graduada em Nutrição. Autora dos livros: Gastronomia Funcional e Bom é comer bem (em parceria com as nutricionistas Fátima Campos e Vilma Montenegro). Nutricionista (aposentada) do Ministério da Saúde. Atuação em Clínica. Ministra cursos na Oficina Culinária Funcional (CLINAM).



### CLINAM



Avenida Prudente  
de Moraes, 56  
Petrópolis – Natal/RN



(84) 3211-1144



(84) 99901-2841







# Diabetes e exercícios físicos

Atividades regulares ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue, melhora o funcionamento do coração e do sistema respiratório

De acordo com o Atlas de 2019 da International Diabetes Federation (IDF), o Brasil ocupa o 5º lugar no ranking de países com o maior número de casos de diabetes, ficando atrás da China, Índia, Estados Unidos e Paquistão. Os dados também apontam que, do total de 16,8 milhões de brasileiros, 95 mil portam diabetes tipo 1.

Medicações e mudanças nos hábitos alimentares, embora sejam os principais tratamentos contra a doença, não são suficientes. Praticar exercícios físicos regulares também é essencial para o controle dos níveis de glicose no sangue.



"Qualquer atividade física pode e deve ser praticada pelo paciente com diabetes, pois ajuda muito no controle da glicemia e assim será possível reduzir as doses de insulina ou das medicações", explica Bruna Manes Laudano, médica endocrinologista.

O ideal é seguir as recomendações estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS): praticar 150 minutos de exercícios semanais, intercalando entre treinos anaeróbicos (musculação) e aeróbicos (corrida, caminhada). "Se o paciente estiver com a glicemia controlada, o exercício vai ajudar a manter o controle. Porém, se ela estiver descompensada, o paciente pode entrar em cetoacidose", alerta.

### **Não exagere nos treinos**

Mencionado pela doutora Bruna, a cetoacidose diabética é um quadro de descompensação de diabetes por falta da ação de insulina, que se não tratado pode levar ao coma. Os sintomas incluem sede, micção frequente, náuseas, dor abdominal, fraqueza, hálito cetônico (odor característico, similar ao de frutas envelhecidas) e confusão mental.

Ela alerta os pacientes com diabetes tipo 1. "Eles devem ter mais cuidado com a hipoglicemia, que pode aumentar durante o treino. Então o correto para esses pacientes é avaliar a glicose no pré-treino e se alimentar corretamente para praticar a atividade física", ressalta.

\*Observações\* NÃO podem realizar qualquer atividade física os pacientes com glicemia maior que 250NG/DL e que apresentem sinais de cetose, e indivíduos o qual a glicemia for maior que 300NG/DL, seja com ou sem cetose.



**Bruna Manes Laudano, Endocrinologista e Nutróloga**

@drabrunamanes





# 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!**



PSIQUIATRIA



**JALES CLEMENTE**  
CONSULTÓRIO  
DE PSIQUIATRIA  
@drjalesclemente

NEFROLOGIA



**DRA. LUCIANA DRUMMOND**  
CONSULTÓRIO  
@dra.lucianadrummond

CLÍNICA



**INSTITUTO SAILY**  
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA  
@institutosaily

OFTALMOLOGIA



**CLÍNICA DE OLHOS**  
**SANTA BEATRIZ**  
@clinicasantabeatrizrn

FISIOTERAPIA



**CENTRO VITTA**  
@centrovittanatal

LABORATÓRIO



**ALEXANDER FLEMING**  
LABORATÓRIO  
labfleming@supercabo.com.br

FARMÁCIA



**OFFICINALIS FARMÁCIA**  
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA  
@farmacia\_officinalis

EMAGRECIMENTO



**MARCOS MATIAS**  
@mathiass\_marcos

CLÍNICA



**SKOPIA**  
CLÍNICA DO APARELHO  
DIGESTIVO  
@skopiaclinica

DERMATOLOGISTA



**ARIANNE SANTOS**  
@ariannesantosdermatologia

CLÍNICA



**CURA TE**  
@curatehomeopatia

CLÍNICA



**CLIUN**  
@cliunnatal

ALIMENTAÇÃO



**ORGÂNICA**  
Como a vida deve ser  
@organicanaturais

CLÍNICA



**ICCP**  
Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço  
@iccp.rn

FISIOTERAPIA



**DRA. LUCIANA PROTASIO**  
@draluprotasio

**Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer  
mais saúde e qualidade de vida para você!**



# Fadiga Pandêmica

Psicóloga dá dicas para manter o ânimo

---

Você já deve ter percebido em si mesmo ou em alguém próximo uma queixa constante de cansaço, esgotamento, pouca energia. Considerando o atual momento da pandemia, realmente estamos mais esgotados física, mental, emocional e energeticamente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu essa situação e denominou essa sensação persistente de fadiga pandêmica.

O esgotamento foi confirmado também por dados, como os do Escritório do Censo dos Estados Unidos, que fez um levantamento semanal sobre a saúde mental dos norte-americanos. No fim de novembro, 69% dos entrevistados declararam sofrer frequentemente sintomas de nervosismo, ansiedade ou a sensação de se encontrar no limite. No começo da pandemia, este percentual era de apenas 25%. E da própria OMS, em pesquisa recente, a qual estima que a "fadiga da pandemia" chega a 60% da população em alguns grupos.

De modo geral, as pessoas estão se sentindo menos motivadas, mais ansiosas, mais inseguras e com menos esperança, o que acentua ainda mais a percepção de estar "se arrastando pela vida". Esse cansaço é gerado pela hipervigilância, reação natural diante dos diversos medos que a covid 19 tem despertado nas pessoas ao redor do mundo.

Diante do perigo (real ou imaginário), ficamos em estado de alerta automaticamente, gerando tensões físicas, como dores musculares, desconforto gastrointestinal, e psicológicas, como antecipações de situações de risco, agitação, dificuldade de concentração, entre outros. Experimentar tudo isso de forma constante gera a fadiga, a exemplo do que ocorre quando sobrecarregamos um músculo, resultando em fadiga muscular.



Taciana Chiquetti, psicóloga



## A seguir, 10 dicas para evitar a fadiga pandêmica:

1

Focar no presente, adotando uma rotina.

2

Fazer exercícios diários de respiração e meditação.

3

Manter sua rede de apoio, mesmo online.

4

Praticar atividade física.

5

Evitar álcool e outras drogas.

6

Aprender a desligar das redes sociais.

7

Conectar-se com a espiritualidade, de acordo com sua afinidade.

8

Buscar contato com a natureza, considerando a necessidade do distanciamento social.

9

Faça uso do bom humor (assista a comédias, escute piadas, busque alternativas que te faça rir um pouco)

10

Buscar ajuda profissional (psicoterapia).

@web.terapia







## **ALIVIAdor MULHER**

### Programa de Tratamento para Mulheres que Sofrem com Dores Crônicas

Com o objetivo de entregar saúde e qualidade de vida para o maior número de mulheres na nossa cidade que sofrem com dores persistentes, nasceu nosso programa de tratamento ALIVIAdor MULHER. Nós nos conhecemos na faculdade, no curso de fisioterapia, há mais de 10 anos, e, unidas pelos mesmos interesses, formamos uma dupla de seminários, estágios e trabalho de conclusão do curso.

Depois de alguns anos de formação, atuando na área de dor musculoesquelética, o destino nos uniu novamente. O consultório Rogélia Araújo Fisioterapia Especializada passou a ser ao lado do Studio Vivare Pilates Natal (Fernanda Moraes, proprietária).



O projeto foi surgindo a partir do número de mulheres que foram chegando até o consultório de Fisioterapia e no Vivare Pilates, com queixas em comum: dores em vários pontos do corpo, fadiga muscular, dificuldade para realizar tarefas simples do dia a dia, insônia, estresse e ansiedade. Em um dos nossos bate papos sobre o nosso trabalho, em fevereiro de 2020, surgiu a ideia de reunir nossos métodos de trabalho. A partir daí começamos a desenvolver o programa **ALIVIA-dor Mulher**,

construindo então um protocolo de avaliações, testes, diagnósticos e tratamento. Nossa missão é ajudar mulheres que sofrem com dores persistentes, a superar as dores que as impedem de viver bem. O programa é composto por fases de tratamento pela fisioterapia manual, exercícios terapêuticos específicos, pilates e orientações individualizadas para cada paciente. Hoje já atendemos muitas mulheres que se beneficiaram do nosso programa e que aprenderam a gerenciar a dor e sentirem alívio das suas queixas.



**Dra Rogélia Araújo**  
Fisioterapia especializada  
Crefito 197069



**Dra Fernanda Moraes**  
Studio Vivare Pilates Natal  
Crefito 198036-F



(84) 9 8893-9331



@drarogeliaaraujo

Studio Vivare Pilates Natal



Av. Campos Sales, N 901,  
Ed. Manhattan Business Office,  
sala 2404 Tirol.

Studio Vivare Pilates Natal

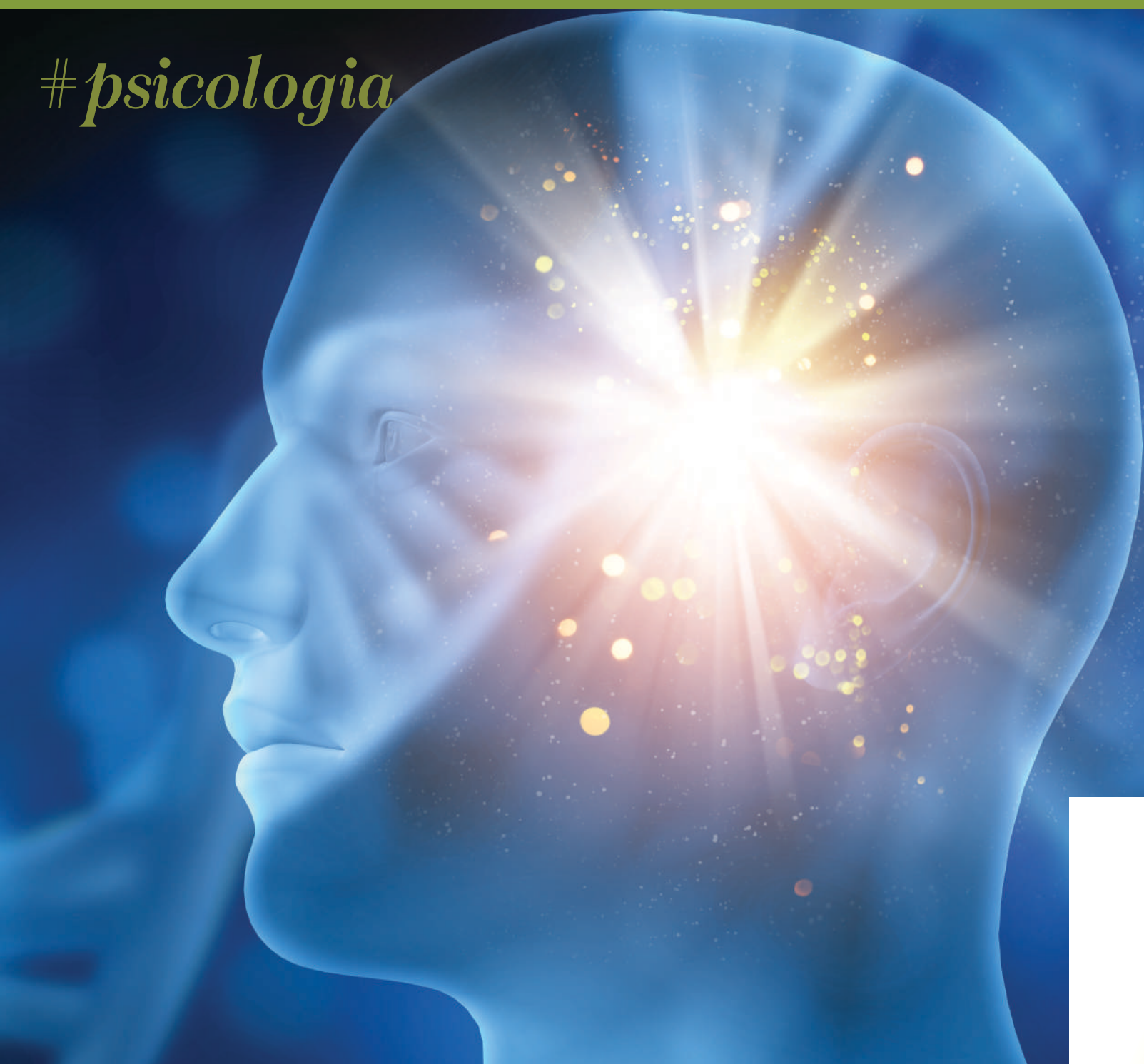


Av. Campos Sales, N 901,  
Ed. Manhattan Business Office,  
sala 2406 Tirol.





#psicologia



# Descobrimo nosso valor como seres humanos

A Logoterapia tem uma concepção de homem que vai além do seu ser psicofísico; ela vê no homem também, o seu ser espiritual. Com efeito, a Logoterapia reverencia a unicidade do ser humano, ou seja, o homem como um ser único e irrepitível que está no mundo. Esses dois aspectos existenciais do ser humano contribuem para encontrar o sentido da vida.

A unicidade e o valor humano se aplicam, por hora, não apenas ao que se é, mas igualmente para o que se é para outras pessoas em determinadas situações. Nesse sentido, já relatava Frankl(2003): "A irrepitibilidade da vida pertence a irrepitibilidade de cada situação, agora podemos dizer que o caráter de algo único de cada destino faz parte do caráter de algo único da vida".

Viktor E. Frankl compara a vida humana com um mosaico, em que cada ser humano se assemelha a uma peça, que em sua forma e cor são imperfeitos, porém é nessa imperfeição que eles se complementam e que, por esse motivo, tornam-se cada um único e insubstituível. Por conseguinte, forma o todo, e é nesse sentido que se concretiza o seu valor em si mesmo, para então aliciar esse valor e crer em si, assim como valorar o seu eu. Em vista disso, depois que o homem perceber esse valor em si, ele terá outra concepção de mundo de acordo com sua própria consciência; porquanto, também terá outra concepção de si (Lukas,1992). Assim, afirma Lukas: "queremos que ele pinte sua própria imagem do mundo, com as mais belas cores que possa achar". Portanto, descobrir o valor humano, a sensação de valor próprio, a autoestima ou a autoconfiança é o primeiro passo para encontrar o sentido vital!





O segredo da riqueza absoluta do sentido da vida é adquirido por meio da realização de valores, como se sabe. O significado vital, não obstante, é atingido através de três possibilidades de efetivação de um valor; como chegar a plenitude valorativa criativa, vivencial e atitudinal. Quiçá, também, a terceira possibilidade de realizar um valor, um valor mais alto, isto é, a possibilidade de encontrar um sentido mesmo no sofrimento, é admissível (Frank, 2005).

Desse modo, o homem pode atingir sua plenitude também no sofrimento. E, não apesar do sofrimento, todavia, nele mesmo. O sentido está imanente e latente no sofrimento; ele faz parte da vida assim como a necessidade e a morte, e são todas partes integrantes do viver (Frankl, 2005). Ainda que a vida pareça não ter sentido, sem objetivos, pode-se encontrar um significado no vazio, no sofrimento. Todavia, para encontrar esse significado, o ser humano pode investigar de maneiras: buscar o sentido da vida ou o sentido do momento. A vida oferece, a cada instante, possibilidades de realização as quais podem ter ou não significado, cabendo ao homem, a liberdade de escolher o que lhe é mais conveniente, isto é, com sentido.

Dizer sim à vida apesar de tudo é encontrar um novo sentido pelo qual viver. Pois quando o homem consegue transcender as suas tragédias e transformá-las em troféus, aí sim ele ultrapassará seu próprio eixo em sentido pessoal (Fabry, 1990). Em meio a situações difíceis, desagradáveis e irreversíveis, o homem por si só, tem uma orientação ao sentido; dessa forma, ele está convicto de que deverá suportar qualquer infortúnio para a busca do sentido. Nesse interim, o homem é capaz de dar outra configuração à sua existência, mesmo entrando em choque com as limitações biológicas, psicológicas ou sociológicas que insistem em estar no caminho da liberdade humana.

Mais importante para o homem que a sua própria vida é descobrir o seu sentido. O ser humano é um ser responsável e consciente e precisa realizar o sentido potencial de sua vida, salientando que o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, nas relações, e não dentro da pessoa humana ou da sua psique. Partindo do pressuposto de que tudo aquilo que fazemos, experimentamos e sofremos durante a nossa existência, eterniza-se; o sentido da vida deve consistir em realizar a vida com consciência e senso de responsabilidade.

A logoterapia nos ensina que a vida não se trata de uma atribuição de sentido, mas de um achado de sentido, o que nos faz não dar um sentido, mas encontrá-lo!

**A vida do homem conserva o seu sentido até “as últimas”, até o “último suspiro”.**

Feliz dia do psicólogo a todos os colegas da categoria que ajudam a compor e a descobrir nosso valor como seres humanos!



**Luciana Araújo de Medeiros Martins  
PSICÓLOGA CLÍNICA**

**Especialista em Logoterapia e Análise Existencial / Sobral SP  
Fundadora do Instituto Amigos da Vida / Natal RN**

**Palestrante  
Personal Life Coaching**

**Especialista em Desenvolvimento Humano**



luciana@kem.com.br



@psi.lucianamartins



@inst.amigosdavid



# TORTA DE BERINJELA COM SHIMEJI

## Ingredientes:

- 01 berinjela pequena
- 02 colheres (sopa) de suco limão
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 01 cebola pequena
- 01 xícara de (chá) shimeji
- 03 ovos
- 3/4 xícara (chá) de azeite de oliva
- 01 xícara de (chá) leite de coco
- 01 colher (sobremesa) de cúrcuma
- 02 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (chá) uvas passas sem sementes
- 01 colher (sopa) fermento em pó
- Sal a gosto



## Modo de preparo:

Cortar os pimentões, a cebola e a berinjela em cubos, colocar sobre a berinjela sal e o suco de limão, deixar descansar por 20 minutos, lavar a berinjela e reservar. Bata no liquidificador, os ovos, a cúrcuma, o azeite, o leite de coco e reserve. Colocar em um recipiente a aveia, o fermento, o shimeji, os legumes e as passas. Acrescentar o conteúdo do liquidificador, misturar bem. Colocar em uma forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido até dourar.

**Rendimento:** 20 porções.

**Dra Graça Moraes, Nutricionista**



# *A vida:* **um presente**

Viver, como se fosse eterno, como se o futuro fosse agora, como se a vida fosse sempre bela.

E assim, depois que a Covid me pegou, me derrubou e apagou temporariamente a minha consciência. Renasço inteiro para a vida que me atrai, me segura e me mantém ainda mais apaixonado pelos dias, pelos amigos, familiares, pela simplicidade do cotidiano.

Na realidade não lembro, nos dias de internamento, intubação, coma e ressuscitamentos, de ter sentido dores, sofrimento, medos.

Nesse recomeço sou como um

livro, já iniciado, mas cheio de páginas a serem rabiscadas.

A mente é livre, os sentimentos originais, sem cabrestos. Intensos.

Livres de autocrítica, seguem puros, porque não sei como parar. Guardo-os, no entanto, por não saber, ainda, como lidar com eles. A única verdade que tenho é a certeza que devo tentar um jeito novo de encarar a vida. Simplicidade é a meta. Autenticidade é o exercício diário.

Amo a vida no presente e amo certo, sem receios da morte. Não tenho medo dela, mas confesso o desejo de ficar por aqui, por muito tempo ainda.

Percebo a vida como uma dádiva, que me presenteia com passes de mágica a cada instante.

Há tempos andava refletindo sobre o significado da existência e hoje esse sentimento ganha um sentido lógico. Vive-se num tempo de realidades cruas, de verdades individualistas, de convicções fechadas, como se a vida fosse definida em dois lados estáticos. É preciso cuidado para não se deixar impregnar pela morbidez depressiva e masoquista, cada vez mais intensa, em grande parte da humanidade.



Parece que não se tem mais vontade e nem tempo de tentar ajustar os acertos e consertos da convivência social. Parece que se desaprendeu a respeitar as opiniões diferentes de cada um. Parece que cada um se tornou a personificação da verdade e que não existe a possibilidade da dúvida. Parece que se esqueceu que o afeto é maior do que qualquer diferença.

Hoje, algum tempo depois que despertei, atordoado e sem entender completamente o que tinha ocorrido, lembro de ter me agarrado na vontade de assegurar o milagre que me deixou sobreviver. Aos poucos fui tomando consciência e mantendo contato com as minhas emoções adormecidas.

Na verdade, a vida esteve sempre presente, mesmo no silêncio da minha voz de coma, representada, na minha criação onírica, por um pequeno e suave mensageiro andrógino, de pele dourada, badana preta cobrindo a cabeça, e que me olhava com olhos sem íris, me acariciava, sem palavras. Eu sabia que a liberdade estava próxima e pedia pra ele me tirar



daquele lugar. Ele só me olhava e saía suavemente. De onde eu estava inerte, podia ouvir vozes, como se houvesse outros espaços e outras pessoas vivendo livremente as suas rotinas domésticas. São tantas imagens que não caberiam nesse texto particular. Eram esses os meus elos com a vida consciente.

Tentei fugir daquele lugar algumas vezes, mas a inércia do corpo não permitia nenhum movimento, afora o dos olhos e do pensamento. Esses foram os únicos momentos de desconforto.

Quando despertei senti as incertezas e inseguranças de um corpo frágil. Quando me vi no espelho, já fora do hospital, não me reconheci, mesmo assim sorri pra mim e agradei, enquanto pensava: Seria eu ainda o que era antes?

Deveria recomeçar de um marco zero? Mas como, se já havia um registro de vida que aos poucos emergia? Quem sabe o tempo não se encarregaria de me mostrar caminhos mais reais, certezas mais plenas, possibilidades serenas.

Onde a coragem dos idealistas que vão à luta, destemidos, pelos seus objetivos? Onde os objetivos, quais os objetivos?

Na impossibilidade de construir fatos, resgatei lembranças de coisas e afetos vividos.

Nos recortes de pensamentos e emoções daquele tempo, confesso que não sabia o que fazer com o tempo que me fora dado de presente.

Procurei não sentir a tristeza de saber das tantas impossibilidades de realizações que certamente viriam.

Agora busco uma paz que talvez não mereça, ainda, na minha caminhada evolutiva. Mas uso da razão que me trás a sabedoria de ser feliz, mesmo nas adversidades do cotidiano.

Por isso, escrevo, falando comigo mesmo, arrumando o pensamento e separando fantasias de realidades, para quando a vida virar cotidiano eu esteja livre para o novo tempo, para as novas responsabilidades materiais, afetivas e espirituais, para a descoberta de formas leves de cumprir compromissos e simplificar a vida.

E então

Levantei-me e parti

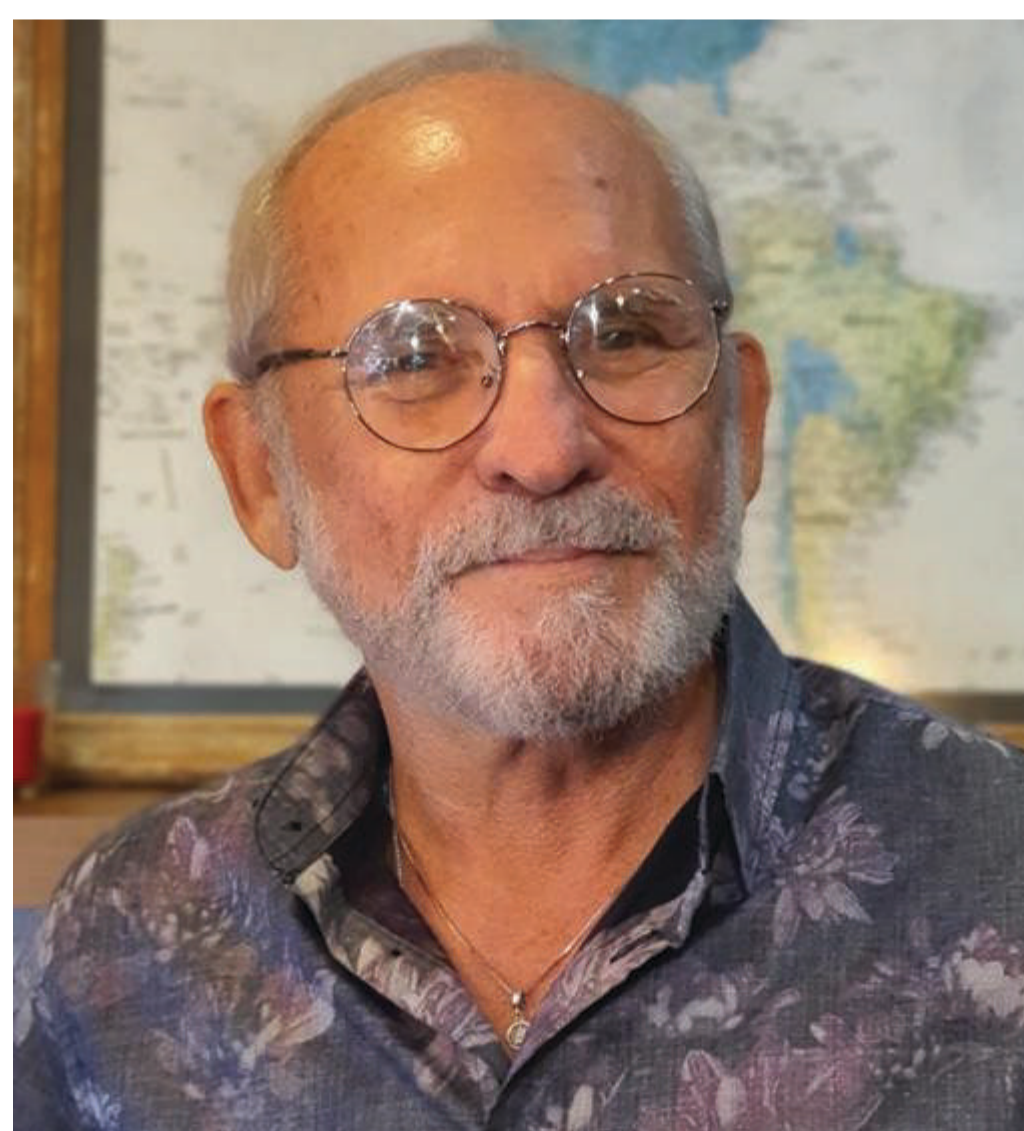
Percebi que chegou a hora de deixar o passado no seu lugar sem futuro e que nada mais havia ali que pudesse alegrar os dias

Não carreguei sonhos antigos

Nem pretensões vazias

Apenas segui cheio de gratidão

Pela vida que me mostra novos caminhos a cada dia.



**Estevão Lúcio , arquiteto**



@estevaolucio





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