

Viver Bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 16, Setembro 2021

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



Setembro

Amarelo



**Depressão, ansiedade e nutrição.
Será que tem ligação?**

FONOAUDIOLOGIA

A pandemia comprometeu o desenvolvimento da linguagem do seu filho?

FISIOTERAPIA

Como aliviar as dores na cervical

EU APRENDI A VIVER BEM

A transformação do oftalmologista Lucien Dantas

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

Desejo Atendido Unimed Natal



PLANOS PARA TODOS
os tamanhos
de Empresa

a partir de

R\$ 82,41*

CLIQUE
AQUI E
SAIBA MAIS

Unimed 
Natal

LIGUE 3220.6200

**Viver
bem**

*Preço válido para uma (01) pessoa, na faixa etária de 0 a 18 anos, no produto ESSENCIAL FLEX II ESTADUAL EMP. C-E PORTE II, registro ANS 488.675/21-5, para empresas de 30 até 99 vidas, com coparticipação e acomodação em enfermária. Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/10/2021. **Regras e condições da cartêira zero vide RC VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO.

Setembro Amarelo

O mês que marca a chegada da primavera, a estação das flores, também é um convite a um olhar mais atento para a saúde mental e prevenção do suicídio. O tratamento da depressão e da ansiedade exige, muitas vezes, um acompanhamento multidisciplinar que envolve psiquiatra, psicólogo, fisioterapeutas, profissionais de educação física, nutricionista, entre outros.

Nesta edição da VB Digital falamos sobre a relação entre a nutrição e a saúde mental. A nutricionista carioca Luna Azevedo trouxe uma lista de alimentos que ajudam os pacientes com depressão e ansiedade. Aproveite e faça uma análise do seu prato para saber se ele é um aliado ou inimigo da sua saúde mental.

Para as mulheres que sofrem com dores na cervical, conferimos as estratégias que fazem parte do programa AliviaDor Mulher.

Você percebeu um atraso na linguagem do seu filho durante essa pandemia? A fonoaudióloga Amanda Magalhães trouxe orientações importantes.

No Guia Viver Bem, os melhores profissionais e empresas da cidade, na área de qualidade de vida. Basta clicar para conhecer mais sobre cada um deles.

Na coluna Eu aprendi a Viver Bem tem a história de um médico que mudou de hábitos e ganhou mais vida.

Leia! Aprenda! Inspire-se e decida viver bem!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

#capa

Aliados da saúde mental

Você acredita que o que você come influencia na sua saúde mental?

A nutricionista Luna Azevedo listou alguns alimentos que não podem ficar fora do prato de quem luta contra a depressão e ansiedade

Sabe-se, atualmente, que diferentes mecanismos levam à alterações a nível cerebral, e consequentemente a transtornos psiquiátricos como, por exemplo, a depressão. Esta, por sua vez, está relacionada ao déficit de neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e dopamina) na fenda sináptica. De acordo com a nutricionista carioca Luna Azevedo, a maioria deles agem na regulação da atividade psicomotora, no apetite, no sono e no humor, por este motivo as pessoas que possuem depressão passam a apresentar sintomas como tristeza, falta de energia, irritabilidade e perda de interesse por atividades que normalmente geram prazer.

Além disso, fatores como genética, estilo de vida e estresse exercem forte contribuição para o aparecimento da depressão, e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o segundo país das Américas com maior número de pessoas depressivas, equivalentes a 5,8% da população, atrás dos Estados Unidos, com 5,9%. Além disso, ocupamos o primeiro lugar quando a questão é a prevalência de casos de ansiedade.

"Nesse cenário, a terapia nutricional entra como um tratamento complementar ao biomédico, uma vez que estudos recentes comprovam a relação do desenvolvimento da depressão e maus hábitos alimentares, e indo além, sabe-se que uma alimentação com elevada ingestão de vegetais, frutas, grãos integrais, azeite, vitamina A, C, E, complexo B, zinco, magnésio, ômega 3 e L-triptofano, bem como a baixa ingestão de alimentos de origem animal, pode reduzir o risco não só de depressão, como também de ansiedade", ressalta a profissional.



Outro ponto importante: a saúde do nosso intestino. "Com certeza você já deve ter escutado falar que o intestino é nosso segundo cérebro, isso porque diferentes estudos apontam sobre a importância de sua relação com a saúde mental devido a produção de neurotransmissores pela microbiota: são vários os neurotransmissores produzidos, entre eles podemos citar a serotonina, dopamina e noradrenalina, lembrando que o desequilíbrio desses está relacionado com o desenvolvimento da depressão, como já falamos", explica a nutricionista.

As bactérias probióticas, que fazem parte da microbiota intestinal, estão aptas a produzir substâncias neuroativas, as quais exercem influência sobre o eixo cérebro intestino, além disso, tem sido discutido também sobre o papel da microbiota no metabolismo do triptofano, um aminoácido essencial que é precursor da síntese da serotonina, que é extremamente importante quando falamos de depressão, ou seja, a flora intestinal tem um papel fundamental para a sua saúde mental visto que alterações da composição e diversidade da flora podem levar ao desenvolvimento de diversas doenças psiquiátricas, como a depressão, transtorno de ansiedade e esquizofrenia.

Então, pensando em facilitar a compreensão da importância da nutrição na saúde mental, a nutricionista listou abaixo alguns nutrientes que, somado a bons hábitos de vida podem contribuir para a sua saúde mental. Confira:

Ferro:

O ferro é um dos metais com maior concentração em áreas cerebrais nobres, por ser necessário à síntese de enzimas envolvidas no processo de mielinização das fibras nervosas e na síntese de neurotransmissores, como a serotonina (triptofano hidroxilase) e a dopamina (tirosina hidroxilase), a qual é precursora de epinefrina e norepinefrina.

Alimentos fontes: Tomate, batata, beterraba, farinha de soja, brócolis, proteína isolada de soja, repolho, couve-flor, abóbora, nabo, goiaba, abacate, manga, limão, banana, abacaxi, laranja, uva, mamão.



Triptofano:

A associação entre o triptofano e o desenvolvimento da depressão é metabolicamente plausível, visto que este aminoácido é precursor da síntese da serotonina, um neurotransmissor implicado na fisiopatologia da depressão e também da melatonina, um hormônio com um papel na regulação do sono.

Alimentos fontes: Cereais integrais, amêndoas, aveia, linhaça, abacate, soja e produtos à base de soja, banana, grão-de-bico, nozes, ervilha.



Vitamina B6:

A principal função da vitamina B6 é atuar no metabolismo de aminoácidos. Estudos recentes realizados com adultos mantidos com dietas deficientes em B6 mostraram que os mesmos desenvolveram anormalidades do metabolismo do triptofano e da metionina mais rapidamente, do que indivíduos saudáveis.

Alimentos fontes: Banana, batata assada com casca, suco de ameixa, avelã, castanhas, noz picada, batata-doce, abacate, manga, semente de girassol, couve-de-bruxelas, ameixa seca, melancia, amendoim, lentilha, vagem e couve-flor.



Magnésio:

Presente em diferentes vias metabólicas de formação de neurotransmissores, inclusive da serotonina.

Alimentos fontes: Nozes, sementes, cereais integrais, vegetais verde-escuros (o magnésio é constituinte da clorofila), oleaginosas, cacau, alcachofra inteira cozida, espinafre cozido, feijão-preto cozido, beterraba cozida, gérmen de trigo, arroz integral, abacate.



Tirosina:

Outras pesquisas sugerem que dietas ricas em tirosina podem promover mudanças na quantidade de dopamina produzida. Entretanto, com a exceção do uso de medicações, ainda não existem formas ativas cientificamente comprovadas de mudar esses neurotransmissores, ou seja, dopamina e serotonina.

Alimentos fontes: Castanhas e abacate, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes, amêndoas, bananas, cogumelos, vagem, batata inglesa, chuchu, berinjela, beterraba, rabanete, quiabo, nabo, chicória, aspargo, brócolis, salsa, pepino, cebola roxa, espinafre, tomate, couve, ervilhas, feijão, centeio, cevada, sementes de abóbora e de gergelim.



Quanto à ansiedade, alguns alimentos podem estimular os quadros ansiosos, e outros podem melhorá-lo. A deficiência de alguns micronutrientes e aminoácidos prejudica a produção de neurotransmissores, e isso causa modificações no nosso humor e sono. Também pode ser resultado de toxinas acumuladas no corpo e estresse, e nesse caso, recomenda-se uma alimentação desintoxicante (consumir mais alimentos in natura, como frutas e hortaliças, e eliminar alimentos industrializados, gordurosos e de origem animal).

Os alimentos que auxiliam na melhora dos sintomas da ansiedade são:

Oleaginosas: Alimentos como castanhas, nozes e amêndoas são boas fontes de magnésio, que é fundamental na síntese de serotonina, e estes alimentos ainda ajudam a bloquear o receptor NMDA, responsável por causar ansiedade e estresse.

Vegetais verdes: São essenciais na produção de neurotransmissores, além de apoiar a sinalização nervosa adequada, já que são fonte de vitaminas do complexo B.

Abacate: Importante fonte de magnésio e vitaminas do complexo B. A carência dessas vitaminas, está associada aos distúrbios de humor e também à ansiedade.

Arroz integral: O arroz é fonte de aminoácidos essenciais, que reduzem as mensagens no cérebro associadas com a ansiedade, depressão e estresse, promovendo bem-estar. Por ser fonte natural de melatonina, conhecida como o hormônio do sono, é boa opção para quem sofre de insônia, já que é um sintoma típico de ansiedade.



Matchá, chá verde e cogumelos: Fontes de L-teanina, que atua como um modulador dos neurotransmissores, ajudando a equilibrar excessos e deficiências, além de melhorar a concentração. Entretanto, o consumo de chás que contenham cafeína deve ser regulado em pessoas com ansiedade.

Frutas cítricas: Frutas como kiwi, limão e laranja são ricas em vitamina C que diminui a secreção do hormônio cortisol, que é liberado em resposta ao estresse e à ansiedade. Por isso, o consumo desses alimentos ajuda no bom funcionamento do sistema nervoso.

Banana: É a fruta que mais concentra potássio, que fortalece o sistema nervoso e também controla os transtornos de ansiedade e estresse. Além disso, a banana também é fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, hormônio responsável pelo bem estar.

Kombucha, biomassa de banana verde, kefir e outros alimentos considerados probióticos ou prebióticos proporcionam uma flora intestinal mais saudável, que desempenha um papel importante na produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem estar, como a serotonina.



Entretanto, também existem os alimentos que pioram a ansiedade, que são:

Cafeína: Pessoas ansiosas devem evitar grandes quantidades de café, guaraná, chá preto, chá verde e outros estimulantes que possuem esse elemento em sua composição.

Bebidas alcoólicas: O álcool pode atrapalhar a absorção de nutrientes importantes para a liberação de neurotransmissores, que controlam o humor. Além disso, o estado eufórico decorrente da ingestão tem efeito rebote: a ressaca piora os sintomas da ansiedade.

Gordura saturada: Presente em alimentos de origem animal, especialmente nas carnes, a gordura saturada pode provocar reações inflamatórias no organismo e prejudicar o sistema nervoso. Além disso, atua na liberação do cortisol, hormônio ligado ao estresse.

Carboidratos simples (refinados): Alimentos ricos em farinha branca e açúcar atuam estimulando a compulsão alimentar, já que geram satisfação muito rápida e picos de insulina. Em casos de ansiedade, o processo estimula o desejo por comer mais fontes de carboidratos em menos tempo.

Alimentos industrializados: São produtos ricos em aditivos químicos que liberam cortisol e estimulam processos inflamatórios.

"De fato, um conjunto de hábitos saudáveis nos proporciona maior qualidade de vida. Tais hábitos devem englobar mente, corpo e espírito. Busque o apoio profissional (psicológico, nutricional e médico) para melhores recomendações e adequações, e lembrem-se, façam boas escolhas diariamente! Depressão e ansiedade não são frescura, e devem ser tratadas com seriedade", completa Luna.

Dra Luna Azevedo é nutricionista formada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Instagram: @lunanutri



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!**

GUIA
Viver bem
O maior canal de saúde do RN

FISIOTERAPIA



ROGÉLIA ARAÚJO
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA
@drarogeliaaraujo

CLÍNICA



VIVARE PILATES
@vivarepilatesnatal

FONOAUDIOLOGIA



AMANDA MAGALHÃES
FONOAUDIÓLOGA
@amandamagalhaesfono

CLÍNICA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosaily

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clinicasantabeatrizrn

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



CLIUN
@cliunnatal

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

CLÍNICA



CURA TE
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

FISIOTERAPIA



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

CLÍNICA



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



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



Síndrome de Burnout: quando o tédio se torna um problema

Comportamento tem crescido
na pandemia

Impressão de que momento presente é uma repetição eterna dos acontecimentos do dia anterior, falta de vontade para exercer tarefas que antes eram prazerosas, descumprimentos de prazos, mesmo com sensação de tempo sobrando, necessidade de refazer várias vezes o mesmo trabalho, impressão de que ninguém – nem si próprio – valoriza suas realizações. Sentimentos como esses estão afetando muitos profissionais pelo mundo que, isolados em suas casas na pandemia, se sentem também à parte da própria existência, num ciclo de desânimo e baixa autoestima.

Existe um comportamento que, embora altamente nocivo, ainda é comum nas empresas: afastar-se de quem está com problemas de motivação ou desempenho. Ainda é recorrente ver líderes que preferem jogar o funcionário para escanteio se sobrecarregar outra pessoa da equipe, a descobrir o que está acontecendo e encontrar uma solução conjunta.

Andrea Deis, professora nas áreas de desenvolvimento humano e liderança na pós-graduação da Universidade Presbiteriana Mackenzie e de gestão de pessoas no MBA da Fundação Getúlio Vargas, presenciou em uma de suas consultorias uma situação que exemplifica bem esse comportamento incorreto da gestão. Dois funcionários de uma área cometeram erro que gerou perdas financeiras para o setor de uma empresa e, por causa disso, a chefia resolveu isolá-los e deixá-los sem exercer suas atividades." Na falta do que fazer,

gastavam as horas navegando pela internet, tomando café ou simplesmente esperando o tempo passar. Além disso, começaram a ser tratados com hostilidade" diz Andrea.

Como consequência, os profissionais perderam totalmente a confiança e ficaram inseguros, com medo de se abrir. A consultora entrou na empresa para resolver esse impasse e melhorar o moral do time, que estava abalado. Para a liderança, a solução foi desenvolver a comunicação empática. Para os empregados em questão, o resgate da autoestima veio por meio de escuta ativa dos problemas e compartilhamento das qualidades de cada um – o que foi feito depois de colher depoimentos positivos de amigos e familiares que mostraram por que eles eram importantes. "Houve um aumento de 90% no sentimento geral de toda a equipe, e os dois funcionários se tornaram queridos, amparados e passaram a trazer bons resultados", diz Andrea.

Para que isso seja efetivo e a chefia enxergue os possíveis sinais de uma síndrome de burnout, é necessário ampliar a visão para além dos números, resultados e dados tangíveis. Se o funcionário que costumava sempre cumprir entregas está procrastinando, qual será o motivo profundo por trás desse comportamento? "Não cumprir um prazo ou gerar retrabalho é o que o indivíduo mostra para o chefe – mas não é necessariamente porque ele não quer ajudar ou colaborar", diz Andrea.

Existem algumas explicações para o aumento na ocorrência. Uma delas está relacionada, novamente, ao comportamento dos gestores. Muitos sentiram grandes dificuldades em se adaptar à gestão remota e em se abrir para a vulnerabilidade da equipe e de si próprios. "As lideranças não estavam preparadas para fazer monitoramento e controle na pandemia. Áreas inteiras ficaram comprometidas, e as pessoas não sabiam explicar o porquê" afirma a gestora de carreira.



Sobre Andrea Deis:

Mestra em Administração do Desenvolvimento de Negócios pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, Gestora Empresarial pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), Master Coach com mais de 18 mil horas de atendimento. Possui certificação na área pelo Behavioral Coaching Institute (BCI) e International Coaching Council (ICC), é especialista em Assessment Training DISC, NeuroCoaching e PNL (Programação NeuroLinguística; Pedagoga com foco em Orientação Educacional e Vocacional, palestrante e escritora. Atualmente, dedica-se ao desenvolvimento de empresas e pessoas, no que diz respeito ao planejamento e acompanhamento estratégico, tático e operacional para o desenvolvimento de organizações, times e indivíduos. Premiada em 2019 no Congresso SemeAd: 1o lugar na Categoria. Semead2019, Renovação na gestão, artigo aplicado -FEAUSP.

A pandemia e o desenvolvimento da linguagem infantil

Com o avanço da pandemia, vimos a necessidade de manter o distanciamento social. Escolas, parques e todo tipo de ambientes recreativos precisaram ser fechados.

Os pais que necessitavam trabalhar em casa, se viram diante de um dilema: “Como conciliar trabalho e os cuidados com as crianças?” A maneira mais eficiente de manter as crianças entretidas foram as telas de tablets, celulares e televisões. Em pouco tempo foi possível observar uma queixa recorrente nos consultórios de fonoaudiologia: “Meu filho está com atraso no desenvolvimento da linguagem”.

O uso de telas em excesso e a falta de estímulo social através do brincar e do interagir, podem interferir negativamente no desenvolvimento infantil.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o uso de telas só deva ser iniciado a partir dos 2 anos de idade, assim mesmo, com cautela.

As músicas e brincadeiras, assistidas na Tv, não possuem a mesma capacidade de estimulação que a interação entre crianças e adultos.

Atrasos no desenvolvimento podem repercutir por toda a vida quando não tratados precocemente, por isso, vale ficar atento aos sinais de alerta e buscar apoio de um fonoaudiólogo com especialização em linguagem para acompanhar e proporcionar um desenvolvimento saudável da infância



Amanda Magalhães | Fonoaudióloga

 (84) 9 9603 6943

 @amandamagalhaesfono

 fono.amanda@yahoo.com.br

 www.fonoamanda.com





Dor Cervical Crônica em Mulheres

Saiba como a fisioterapia pode te ajudar

A dor cervical crônica, também chamada de cervicalgia crônica, é uma condição clínica caracterizada por dor e limitação de movimento da região do pescoço, que causa desde pequenos desconfortos a dores intensas ou, até mesmo, incapacidades de realizar tarefas simples do dia a dia. Pode acometer 30% da população adulta em alguma fase da vida, sendo mais comum nas mulheres.

O relato de dor na região cervical é referido pelas pacientes como sendo responsável pela diminuição na qualidade de vida, dependência de medicamentos, ansiedade, alterações emocionais, levando até a perda de interesse do lazer com família e amigos.

Um dos recursos para o tratamento é a terapia manual (liberação miofascial, mobilização das vértebras, exercícios específicos passivos) e o Pilates clínico.

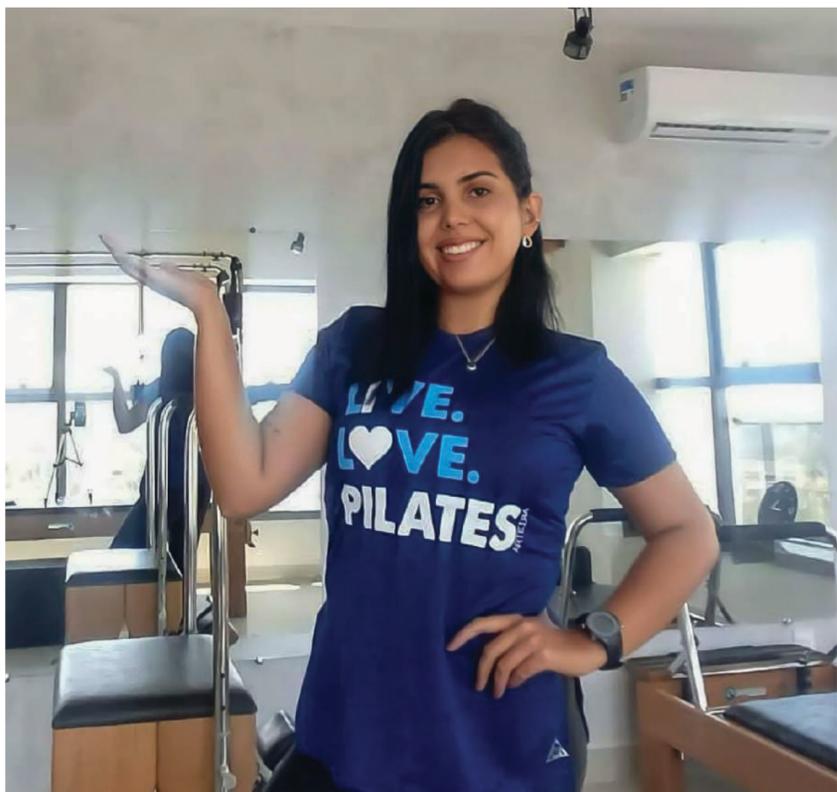
A terapia manual e os exercícios foram identificados na literatura como abordagens eficazes na incapacidade, intensidade da dor, qualidade de vida e efeito global percebido, a curto e longo prazo, em pacientes com dor cervical crônica. Em um estudo realizado com 64 pacientes apresentando dor cervical crônica, que foram divididos em dois grupos: o que realizou terapia manual e exercícios (grupo 1) versus o grupo que realizou cuidados habituais de fisioterapia,

como alongamento, massagem e eletroterapia (grupo 2), concluiu-se que o grupo 1 obteve melhores resultados quanto a melhora da incapacidade, intensidade da dor e recuperação global percebida.

O Pilates em associação à terapia manual tem sido uma boa escolha para tratamento das dores cervicais. Com o propósito de alinhar alguns músculos, devolvendo força e controle, os exercícios têm ajudado mulheres que sofrem com essa condição. Um estudo que avaliou a eficácia do método Pilates no tratamento da dor crônica cervical concluiu que o grupo que

recebeu tratamento através do Pilates obteve mais efetividade no alívio da dor e ganho de função, qualidade de vida e redução do uso de analgésico do que quem apenas tomou analgésico, e inclusive, ajudou na redução do uso desses medicamentos.

Pensando nesses benefícios, o programa ALIVIAdor MULHER, que une o tratamento da terapia manual e Pilates tem se destacado no tratamento de mulheres que sofrem com dores crônicas, sendo uma das condições tratadas, a dor cervical.



Dra. Fernanda Moraes

CREFITO 198036 -F



Studio Vivare Piales Natal

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2406



@vivarepilatesnatal



(84) 9 9850-6674



Dra. Rogélia Araújo

CREFITO 197069



**Fisioterapia Especializada
e Individualizada**

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2404



@drarogeliaaraujo



(84) 9 8893-9331



Aplicativo "Sala De Espera": diminuindo custos e maximizando saúde.



O Aplicativo "Sala de Espera" surgiu com o intuito de gerar economia para os consultórios e mais segurança para os pacientes.

O paciente recebe do consultório um link do aplicativo pelo whatsapp, e já começa a monitorar o número de pessoas na sala de espera, assentos vagos e quantas pessoas estão na fila de atendimento, tudo isso sem sair de casa, e então ele pode decidir qual o melhor momento para se dirigir à consulta, evitando ficar muito tempo em contato com outros pacientes.

A utilização do aplicativo pelos pacientes tende a deixar as salas de espera mais vazias, e com isso há uma redução nos custos com cafezinho, água mineral, copos descartáveis, açúcar, adoçante dentre outros insumos, minimizando despesas e maximizando receitas.

É uma solução inovadora que resolve uma inquietação dos pacientes, que é a necessidade de saber quantas pessoas estão marcadas para o profissional que nos atenderá, e qual a nossa posição na fila de atendimento, pois é muito frustrante ficarmos numa sala de espera, vendo o

nosso horário passar sem que sejamos atendidos. Isso faz com que tenhamos de nos dirigir diversas vezes ao guichê de informações para sabermos quantas pessoas estão na nossa frente.

Já na perspectiva do consultório, dar a possibilidade do paciente ter informações em tempo real sobre o andamento das consultas sugere uma preocupação com a clientela no tocante à sua exposição a doenças transmissíveis pelo contato prolongado com outras pessoas.

Acreditamos que a utilização de aplicativos dessa natureza serão uma tendência nesses novos tempos, e que a tecnologia estará sempre presente, para auxiliar no desenvolvimento de ferramentas que tragam mais comodidade e segurança no mundo em que vivemos.

CONTATO



(84) 9 9986-1224





Beach Tennis

Vamos conhecer mais esse esporte que conquistou os potiguares

O beach tennis foi criado em meados de 1987 na província de Ravenna, na Itália. Em 1996 o esporte começou a se profissionalizar. Atualmente, este esporte tem uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e badminton e suas regras e práticas vêm se modificando ao longo dos anos.

O esporte chegou ao Brasil em 2008, no Rio de Janeiro. Dados da Confederação Brasileira de Tênis afirmam que o país é a segunda maior força do mundo neste esporte, ficando atrás apenas da Itália.

Os equipamentos para iniciar no Beach tennis estão basicamente resumidos em três elementos fundamentais: raquete, bolinha e disposição para se divertir!

Benefícios para a saúde:

1 **Queima muitas calorias**

A movimentação intensa e o solo irregular favorecem a queima de gordura e o alto gasto calórico, pois exigem bastante esforço da musculatura das pernas. Estima-se que o consumo médio seja de 600 calorias por uma hora de jogo e os resultados são visíveis no dia-a-dia.

2 **Fortalecimento muscular**

Todos os grupos musculares são exigidos durante uma partida de beach tennis, em especial, as pernas, já que é preciso correr muito para alcançar a bolinha. Além disso, a instabilidade causada pela areia, exige também dos músculos do core para manter a estabilidade do corpo. Por fim, os braços e ombros são trabalhados no uso das raquetes.

3 **Evita lesões**

O solo macio de areia ajuda a absorver o impacto, amortecendo as passadas e os saltos, o que preserva as articulações os tornozelos, joelhos e quadris.

4 **Melhora o condicionamento físico**

A movimentação constante faz com que o atleta saia de sua zona de conforto. São necessários muito fôlego, explosão e resistência para correr e saltar. A prática constante melhora significativamente o condicionamento físico e aeróbico, proporcionando maior resistência à medida da prática.

5 **Ensina a tomar decisões de forma rápida**

Como as trocas de bolas costumam ser rápidas e dinâmicas, mente e corpo precisam estar em sintonia para responder rápido e não perder o timing. Assim, as reações aos estímulos e as tomadas de decisões são essenciais em um jogo como este.

6 **Outras vantagens do beach tennis são:**

- Reduz o stress diário, devido à liberação de endorfina, assim como em outros esportes como a corrida e o crossfit.
- Fortalece o sistema imunológico, o que é essencial nos tempos atuais.
- Favorece os laços de amizade e o trabalho em equipe.

ATLETAS POTIGUARES

Gabriel Nóbrega

@gabriel_nobrega

“ A vontade de subir no ranking mundial só aumenta. Não tenho dúvidas que mais resultados virão com a equipe O2”.

Sempre gostou e praticou muitos esportes. Dedicou 10 anos ao automobilismo, quando no fim de 2014 conheceu o Beach Tennis e resolveu me dedicar apenas a ele.

Em 2016 ingressou na categoria Profissional e a partir daí o gosto pelo esporte aumentou ainda mais, fazendo com que jogasse temporada na Itália e França e torneios em Guayaquil no Equador.

Resultados mais importantes como profissional foram:

- campeão brasileiro de simples
- vice-campeão brasileiro de duplas
- campeão ITF em Tibau, Fortaleza
- vice-campeão ITF na França.



Voltando logo após a pandemia conseguiu ser Campeão dos 5 torneios estaduais (RN/PB/PE) que participou.

Hoje é o 95 do mundo, 21 do Brasil e 1 do Estado.

Juliana Melo

@julianafpmelo

“Quem conhece esse esporte se encanta”.

Sempre foi atleta. Antes do Beach Tennis jogava vôlei mas desde 2016 adotou de vez o Beach Tennis.

Já no ano seguinte começou a competir profissionalmente e chegou até mesmo a representar o Rio Grande do Norte, na Copa das Federações.

Gosta da superação que há na quadra, no poder da crença que existe ao buscar um jogo e conseguir.

Sobre as derrotas, acredita que cada uma é um aprendizado novo que faz querer evoluir.



ATLETAS POTIGUARES

Felipe Novello

@novellof

Iniciou como atleta de Tênis aos 6 anos e foi campeão Brasileiro aos 10. Com 19 anos se mudou para os Estados Unidos e competiu por 4 temporadas representando a Universidade de Cumberland.

Conheceu o Beach Tennis em 2012 e em pouco tempo iniciou na categoria profissional.

A admiração pelo esporte foi tão grande que abriu em 2018, ao lado do sócio, o clube Village Beach Tennis, o primeiro clube privado do estado.

Felipe já participou de diversos torneios estaduais, regionais, Brasileiros e internacionais. Entre seus títulos inesquecíveis estão o vice-campeonato no Brasileiro do Rio de Janeiro e o ITF no Ceará.

O seu objetivo para o ano que vem é atingir o Top 100 do ranking mundial.



Caroline Gurgel

@carolineggurgel

“O beach tennis é um caminho sem volta. Cada jogo tem seu desafio, nunca será a mesma coisa, é uma verdadeira caixinha de surpresas”.

-Campeã feminina Profissional do Base 15k de Beach tennis.

- Campeã mista Profissional do Base 15k de Beach Tennis.

- Vice campeã do ITF BT50 Macena Open.

Sempre gostou de esportes, de preferência esportes muito ativos e em grupo. Jogou basquete todo meu período escolar.

Quando terminou os estudos, praticou musculação e depois descobriu o Beach Tennis, que joga há 6 anos.



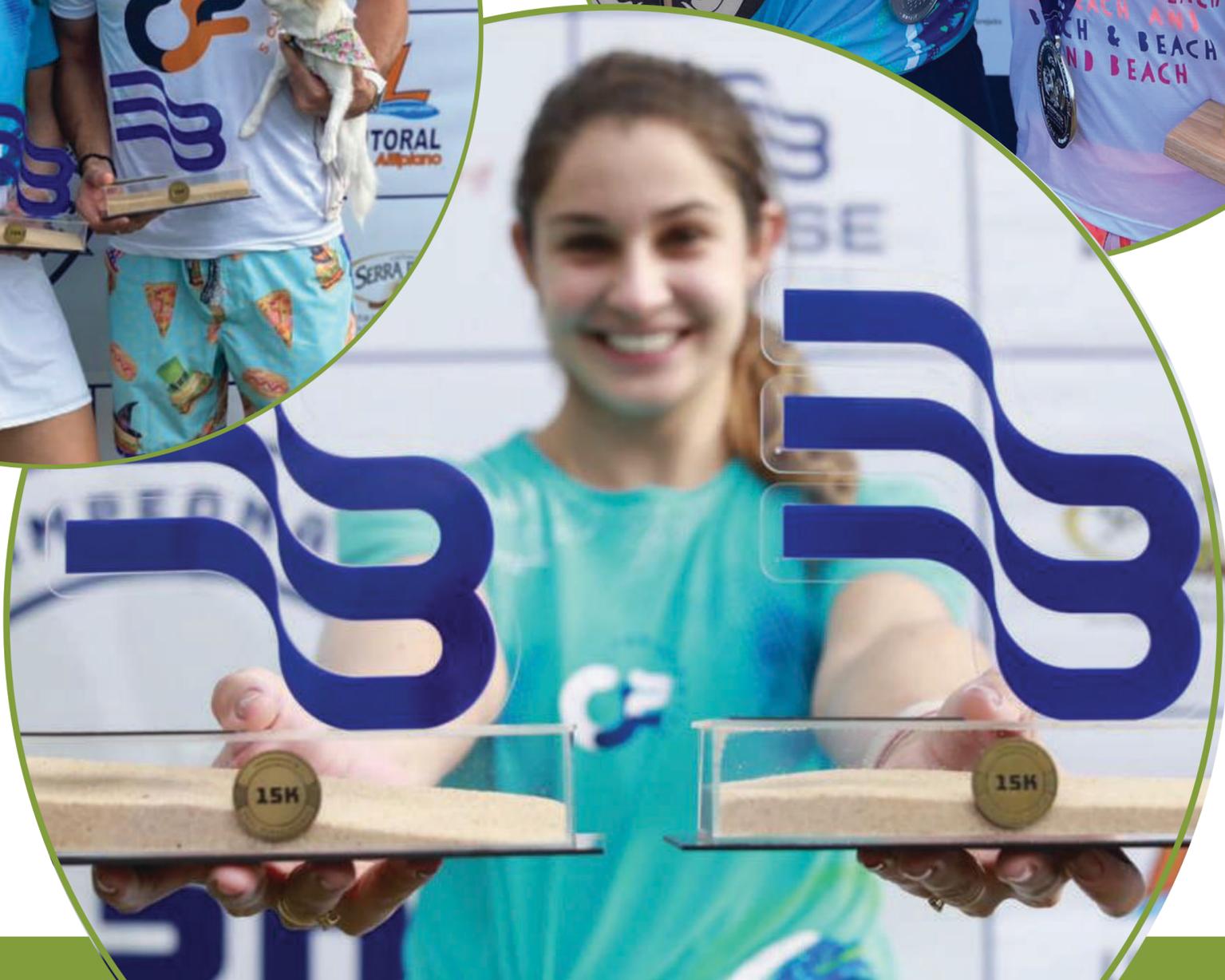
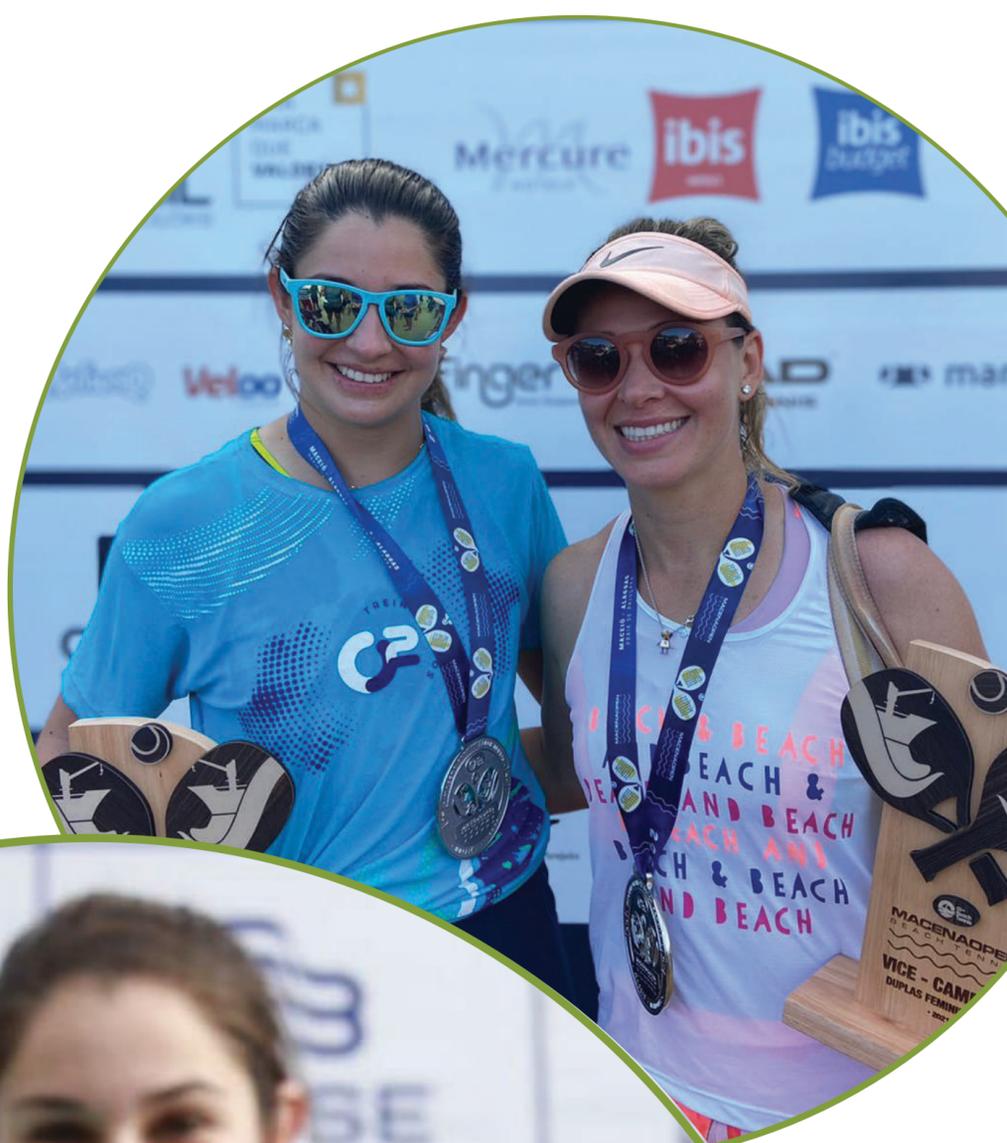
Já competiu em torneios internacionais e já representou o RN na copa das federações.

Com um grande número de pessoas jogando Beach tennis, a o2 surgiu durante a pandemia. Uma assessoria voltada para o esporte, com o objetivo de ajudar as pessoas a treinarem de maneira organizada, e prevenir lesões. Somos uma assessoria voltada para preparação física de qualquer modalidade esportiva.

O2 Treinamentos

 (84) 9 9619-7173

 @o2treinamentos



#RECEITA:

Mix de temperos para a imunidade



Que tal uma receita super prática e mega saudável para encher as suas preparações de sabor? A nutricionista, Aline Quissak, preparou um Mix de temperos que ajuda a aumentar a imunidade, afinal, estamos precisando.

INGREDIENTES:

- 100 g de gengibre fresco
- 100 g de cúrcuma raiz
- 5 dentes de alho
- 1 xícara de salsinha
- 150 ml de azeite de oliva
- 1 limão

MODO DE FAZER:

Retirar a pele do gengibre, da cúrcuma e do alho.

Junte todos os ingredientes, espremendo o suco do limão e processe no processador, formando uma pasta. Pode ser guardado em geladeira por até 2 meses.

Poderá ser utilizado como base para várias preparações: arroz, carne, peixes, refogados e legumes, pastinha no pão ou em cima das saladas.



Aline Quissak
Nutricionista



@nutri_secrets



Segunda chance

A transformação do oftalmologista Lucien Dantas

Vou contar uma história que aconteceu comigo. E queria muito que vocês não precisassem passar pelo susto que eu passei.

Há 8 meses eu enterrei um irmão. Édson. Irmããããozão meu. Há 15 dias, enterrei outro irmãozão, Xandão. Eles não tiveram essa segunda chance que eu tive, infelizmente.

Há 4 meses, através de um exame de rotina (angiotomografia de coronárias, o exame q vê as placas de cálcio nas artérias do coração). Descobri várias placas nessas artérias. O médico já pediu um cateterismo de urgência. No cateterismo, foram observadas várias alterações.

Uma artéria já estava totalmente obstruída. Mas com uma colateral boa(tipo uma ponte safena natural. Presente de Deus).

Outras com placas entre 20 e 30% de obstrução. Mas uma com obstrução de 80%. Essa, uma artéria importante.

Logo depois fiz uma angioplastia. O médico tentou desobstruir essa q estava fechada, sem sucesso. Essa eu perdi. Agora é viver com essa colateral fazendo a função. A outra q estava com 80%, foi colocado um stent.

Quando voltei ao meu Cardiologista, tive uma conversa muito séria com ele. Eu disse: “sei q

nós médicos não temos bola de cristal. Mas você tem experiência. Um caso assim como o meu, me responda, pois eu tenho esposa e 3 filhos e preciso deixar a vida deles organizada, QUANTO TEMPO DE VIDA EU TENHO?”

Responda rápido sem pensar.

Ele baixou a cabeça. Eu disse: “Ei. Levante a cabeça, responda quanto tempo eu tenho, pela sua experiência”.

Daí ele levantou a cabeça e me disse: “com esse bucho e esses hábitos, bebendo e comendo de tudo, entre 6 meses e 1 ano”.

Aí fui eu que baixei a cabeça e disse:

–“É. Pensei que tinha mais. Agora tenho que ser mais rápido nos meus planos”.

Mas aí ele retrucou: “entretanto, se você tirar todos os seus fatores de risco, você pode ir até os 90 ou 100 anos. Mas você tem que fazer a sua parte. Perca peso, faça atividade física, durma bem, tenha uma vida menos estressante”.

Eu olhei sério p ele e disse: “está resolvido. Se vou chegar lá, não sei. Mas vou correr contra o tempo. Tentar reverter o prejuízo. Fazer a minha parte”.

Esse dia mudou a minha vida.

Comecei uma dieta por conta própria. Cortei carboidratos e reforcei a atividade física.

Depois fui a um endocrinologista e uma



nutricionista. O médico me passou uns remédios que ajudam muito na perda de peso e controle da fome. Além disso, tem a dieta. Mas o mais importante é a DISCIPLINA, a cabeça.

Eu não me dou mais o direito de comer tudo. Nem de ter fome. Que aliás eu não chamo de fome. Na verdade é a gula. Fome você tem quando falta comida na sua mesa. Mas quando você senta e come feito um bicho, isso é gula.

Eu preparo minha refeição, como o que tenho que comer, levanto e saio da mesa. Pronto. Não me dou o direito de ter GULA.

Comia feito um bicho feroz. Hoje, como O NECESSÁRIO. E como coisas certas: ovos, frutas, fibras, proteínas e saladas, pouco carboidrato. Só o necessário. E muita água, o dia todo.

Ou fazia isso, ou morria. Era uma escolha. Eu preferi a vida. Eu preferi minha família. Eu preferi VIVER.

Eu sempre fui uma pessoa muito intensa em tudo que fazia. Até hoje sou assim. É meu jeito. Isso me trouxe muita coisa boa. Por causa da intensidade nos estudos. Mas me trouxe algo ruim também. Era intenso para brigar, para comer, para beber, coisas ruins.

Hoje, a minha intensidade está só em coisas boas: Deus, minha família, esporte, leitura e dormir.

Pessoal, Deus me deu uma chance. Algumas pessoas não tem essa chance.

Mudem, pelo amor de Deus, mudem. Se alimentem bem, diminuam muito ou parem de beber, pelo menos até perderem um peso importante e façam atividade física todo dia.

Se movimentem mais, andem mais, subam mais escadas. Enfim, se cuidem. Pelo amor de Deus, se cuidem.

Eu comecei há 4 meses. Estava com 128kg.

Hoje estou com 97kg. E contando. Já se foram 31kg pra nunca mais voltarem. Já estive com 40% de gordura corporal. Atualmente estou com 20%. A meta é deixar em 15%. Chegando em 15%, eu reavalio com meu médico.

Hoje eu estou 1000% melhor. Pra tudo. Não tenho mais azia, durmo melhor. Até para calçar um sapato, você percebe diferença.

Hoje eu me pergunto: "meu Deus. Como eu conseguia ser gordo daquele jeito?"

Se alguém precisar de ajuda, de orientação, fale comigo. Talvez possa ajudar.

E lembrem. **"NUNCA FOI SORTE, SEMPRE FOI DEUS"**.



LUCIEN BORGES DANTAS
Médico oftalmologista



@lucien.oftalmo



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