

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 68 - NOVEMBRO - 2021

# Medicina Nuclear

Mais precisão para os diagnósticos de transtornos neuropsiquiátricos

## CÂNCER DE MAMA

Tudo sobre prevenção, diagnóstico e tratamento

## DOR CRÔNICA

Você não precisa se acostumar com ela



Você acredita na  
sustentabilidade  
e a gente  
***realiza***

---

Energia Solar, nós oferecemos financiamentos com **taxas justas** e uma parceria de verdade.

No **Sicredi**, você coopera com o meio ambiente, adquirindo tecnologia para utilização de uma fonte de energia renovável em sua residência e empresa, além de gerar muito mais economia para sua vida financeira.

## **Conheça alguns benefícios**

- **Financie** sistemas de montagem, inversores, placas de captação e instalação.
- **Economia** de 95% da energia.
- **Parcelas** iguais ou menores que sua conta de energia. Sem ajuste de tarifas.

**Siga-nos nas redes sociais e saiba mais.**

  @sicrediriograndedonorte  
[sicredi.com.br/riograndedonorte](https://sicredi.com.br/riograndedonorte)





# sumário

<b>CAPA</b> Medicina Nuclear e sua atuação no diagnóstico de transtornos neuropsiquiátricos	<b>12</b>
<b>Câncer de mama</b> Os cuidados com a saúde devem seguir o ano inteiro	<b>22</b>
<b>Dor crônica</b> Centro Vitta é referência no tratamento das dores	<b>24</b>
<b>Menopausa</b> Mitos e verdade que toda mulher precisa saber	<b>26</b>
<b>Retenção de líquidos</b> Alimentos que ajudam a combater esse problema	<b>28</b>
<b>Trombose</b> Como prevenir esse problema em viagens longas	<b>30</b>
<b>Eu Aprendi a Viver Bem</b> A história de superação da empresária Simone Albuquerque	<b>34</b>



**BAIXE  
NOSSO  
APLICATIVO**



**EM 2021**

**30 CURSOS  
NO INTERIOR**

**2.211 ALUNOS  
CONTEMPLADOS**

**2 TURMAS DE  
PÓS-GRADUAÇÃO**

**2080 VAGAS**

**2 JORNADAS DE  
EDUCAÇÃO  
PARLAMENTAR**

# ESCOLA DA ASSEMBLEIA é do povo, é de todos, é nossa. Formação cidadã e profissional.

O cidadão encontra na Escola da Assembleia do Rio Grande do Norte a oportunidade de crescer em diversas áreas. Estamos de portas abertas para o povo potiguar!



## NOSSA ESCOLA EM NÚMEROS

**20 turmas**  
de pós-graduação  
concluídas

**Criação do  
repositório  
de TCCs**

**Mais de  
20 mil alunos  
atendidos**

**60 Escolas  
Legislativas  
criadas no RN**

  
**Escola  
da Assembleia**

  
Rio Grande do Norte  
**Assembleia Legislativa**

**GRATUITA E ABERTA AO PÚBLICO**

Cursos • Palestras  
Especializações • Programas

# A importância do diagnóstico

**Q**uando se pensa em viver bem, com saúde e por muitos anos, dois pontos são fundamentais. A prevenção, baseada em hábitos saudáveis como alimentação, atividade física regular, sono de qualidade, controle do estresse e evitar consumo de cigarro e excesso de álcool. Do outro lado está o diagnóstico precoce, e campanhas como Outubro Rosa e Novembro Azul estão aí para alertar a todos que quanto antes, melhor. Isso vale para câncer, diabetes, problemas cardíacos, neurológicos e também doenças neuropsiquiátricas.

Nossa reportagem de capa fala sobre a medicina nuclear, que há anos auxilia no diagnóstico de diversas doenças. A Clínica Nuclear de Natal é referência nessa área e realiza mais de 80 mil tipos de exames. Saiba como a medicina nuclear auxilia no diagnóstico da depressão, transtorno bipolar, TDAH, Alzheimer, entre outros.

Nessa edição falamos também sobre o tratamento da dor crônica, com a equipe do Centro Vitta; falamos sobre diagnóstico e novidades no tratamento do câncer de mama com a equipe do Oncocentro; e ainda dicas para as mulheres que estão vivendo a fase da menopausa.

Além disso, você confere as opções do Guia Viver Bem e histórias inspiradoras para te motivar a fazer boas escolhas e seguir pelo caminho mais saudável da vida.



**DIRETORA DE CONTEÚDO**  
Juliana Garcia

**DIRETORA DE NEGÓCIOS**  
Patrícia Guedeville

**DIAGRAMAÇÃO**  
AM Criativo

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

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

**TIRAGEM**  
4.000 exemplares

**IMPRESSÃO**  
Unigráfica

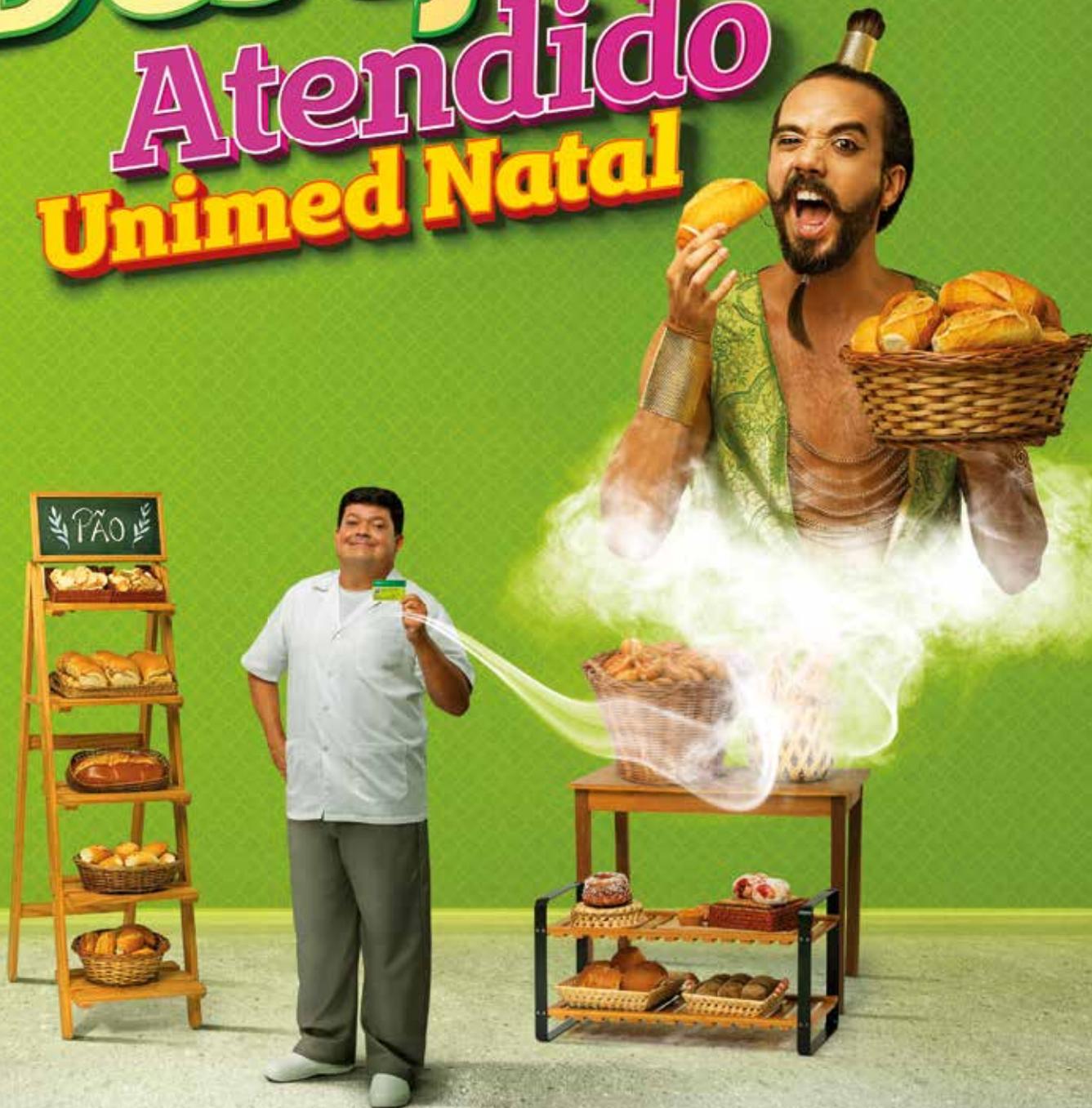
**FALE CONOSCO**  
contato@guiaviverbem.com.br  
(84) 9 9104-4561  
@guiaviverbem



Clínica Nuclear de Natal

\*Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/11/2021 destinada aos ex-clientes Unimed Natal em 2020, sem abônos. Outros interessados deverão consultar condições dos respectivos RCs da campanha. \*\*Preços e condições da carência zero vão de RC. VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO (RC 56)

# Desejo Atendido Unimed Natal



PLANOS PARA TODOS  
**os tamanhos**  
de Empresa

a partir de  
**R\$ 82,41\***



LIGUE 3220.6200

# Juliana Garcia



juliana@guiaviverbem.com.br



## Congresso Brasileiro de Oftalmologia

Com o avanço da vacinação no país e a redução do número de casos e mortes em virtude da Covid-19 I, a vida vai retomando seu ritmo e os eventos que estavam restritos ao mundo digital voltam ao formato presencial.

Entre os dias 21 e 23 de outubro Natal se tornou a capital da oftalmologia brasileira. O 65º Congresso Brasileiro de Oftalmologia - CBO2021, realizado no Centro de Convenções de Natal, foi um sucesso. Com mais de 3 mil congressistas, o evento foi presidido por dois potiguares: Dr. Alexandre Bezerra e Dr. Marco Rey, tendo ainda o presidente paulista, Dr. Paulo Augusto Melo.



## Nova Maternidade

Outro evento que movimentou a cidade no mês de Outubro foi a inauguração na Maternidade Delfin Gonzalez, anexo do Hospital Rio Grande.

O evento contou com a participação de diversas autoridades, entre elas o Ministro da Saúde Dr. Marcelo Queiroga.



## Corrida dos Médicos

Realizada no dia 24/10, a Corrida do Médico reuniu 250 participantes e marcou o encerramento das comemorações da Semana do Médico, promovida pela Associação Médica do RN.

Aproveito também para desejar boa sorte ao Dr. Itamar Ribeiro que assumiu a presidência da AMRN, substituindo o Dr. Marcelo Cascudo.

## Prêmio de excelência em Saúde

Natal também sediou em outubro o evento de entrega do Prêmio Excelência da Saúde, promovido pelo Grupo Mídia, responsável pela publicação da revista Healthcare Management e do Fórum Healthcare Business.

A Unimed Natal recebeu o prêmio Excelência da Saúde, na categoria Governança Corporativa. O vice-diretor presidente, Dr. Carlos Medeiros, representou a cooperativa na entrega.



Oficina

# Alimentação funcional no cotidiano



Dra. Graça Moraes,  
Nutricionista



Receitas  
práticas e  
funcionais



Técnica  
dietética  
correta



Receitas  
com e sem  
gluten e  
lactose

## Inscrições em breve

 (84) 3211-1144

CLINAM – Av. Prudente de Moraes, 56 - Petrópolis

# Medicina Nuclear

Mais precisão para os diagnósticos de transtornos neuropsiquiátricos

Os médicos Roberto Jales, Afonso Celso, Luciano Pilla e Sebastião Vieira

**A** Medicina Nuclear é grande aliada no diagnóstico de pacientes psiquiátricos. Cada vez mais neurologistas e psiquiatras recorrem a essa especialidade para diagnosticar seus pacientes com maior precisão e segurança, considerando o novo modelo de se estudar o cérebro em doenças orgânicas/mentais.

O método utilizado é a cintilografia de perfusão cerebral, ou também chamada SPECT. Um tipo de exame por imagem que avalia o metabolismo e o fluxo sanguíneo cerebral regional e, por isso, permite diagnósticos diferenciais mais precisos e precoces em comparação a outros métodos que mostram apenas alterações estruturais.

Essa análise faz parte da medicina nuclear que tem crescido bastante nos últimos anos. Através da administração de radiofármacos ou radio-traçadores em baixíssimas doses químicas (nanogramas), carregados com doses mínimas de atividade de radiação (milicurie - mCi), para estudar os



mais diversos processos metabólicos/fisiológicos no corpo humano.

Por isso, o método permite o estudo funcional dos órgãos e tecidos humanos, muitas vezes possibilitando a detecção de alterações, não necessariamente associadas a achados anatômicos estruturais.

A medicina nuclear não avalia as doenças pelo modo como elas se apresentam do ponto de vista anatômico e estrutural, e sim pela forma como a doença atua do ponto de vista funcional, bioquímico, farmacológico e até molecular.

Em Natal, para o auxílio de diagnóstico mental, o médico e professor da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Dr. Roberto Jales, se especializou no exame após fazer o curso criado pelo professor da Universidade da Califórnia Ismael Mena, o chamado "spect cerebral" - já desen-

volvido no Brasil e capaz de auxiliar no diagnóstico de queixas psicológicas/psiquiátricas.

Jales opera o exame na Clínica Nuclear de Natal. No Rio Grande do Norte, o médico recebe pacientes de outros Estados que vêm em busca do diagnóstico da doença mental

## TÉCNICA

É injetada uma substância que é captada pelos neurônios do cérebro e gerada a imagem feita através do equipamento de Medicina Nuclear. A partir dessa imagem o médico Roberto Jales avalia a distribuição da substância no cérebro e a coloração. Com isso, é traçado o diagnóstico com o auxílio do banco de dados.

O trabalho é realizado a partir de um Banco de Dados que foi feito com base em pacientes normais

e anormais após os 5 anos de idade.

Isso foi possível com o desenvolvimento em um laboratório na Universidade da Califórnia de um software de padronização para o volume do cérebro para construção de bases de dados normais e comparação dos resultados de pacientes anormais.

O neuroSPECT auxilia psiquiatras e psicólogos dando mais informações no diagnósticos a partir desse banco de dados baseado em imagens.

## PIONEIRISMO E HISTÓRICO

A Clínica Nuclear de Natal (CNN) surgiu numa época - 1991 - em que Natal só dispunha de métodos de imagem anatômicos, Raios X, tomografias, etc.. não havendo informações sobre a função dos órgãos e do metabolismo orgânico. Havia, portanto,

uma lacuna nesse campo. Ao trabalhar com radiação ionizante que vem do interior do organismo, traduz seu metabolismo e permite o diagnóstico precoce de lesões, algumas vezes não identificadas por outros métodos.

No início dos anos 90, então sob a liderança do Dr. Roberto Jales, especialista em Medicina Nuclear, surgiu a CNN que teve apoio do Centro da Patologia Clínica de Natal e do Centro Cardiológico de Natal.

Instalada em área nobre da cidade, Av. Afonso Pena, adquiriu e vem adquirindo modernos equipamentos. “Nessa fase inicial fazíamos as cintilografias ósseas de todos os pacientes

oncológicos de neoplasias prostáticas e mamária, por exemplo. Um marco na medicina do Rio Grande do Norte!”, relembra Dr. Jales.

Decorridas 3 décadas sem haver nenhum acidente ou intercorrência ambiental, novos exames foram surgindo e incorporados a CNN. Isso possibilitou a execução de cintilografia dos núcleos de base do cérebro pelo Trodat, por exemplo, que permite o diagnóstico precoce de Parkinsonismo. Pelo intercâmbio com instituições americanas e chilenas, a CNN tem acesso ao Banco de Dados, que auxiliam a interpretação dos estudos de perfusão cerebral. Os sites america-

nos de Daniel Amen e Cerescan ilustram como enriquecer informações a neurologistas, geriatras e psiquiatras.

Ao comemorar 30 anos de trabalhos ininterruptos e ao atingir o patamar de 80 mil exames realizados. “A CNN entendeu ser justo comunicar esses fatos à classe médica e a população geral, num momento em que a grande imprensa nacional (Veja Saúde) citou nominalmente nosso trabalho”, comemora o médico.



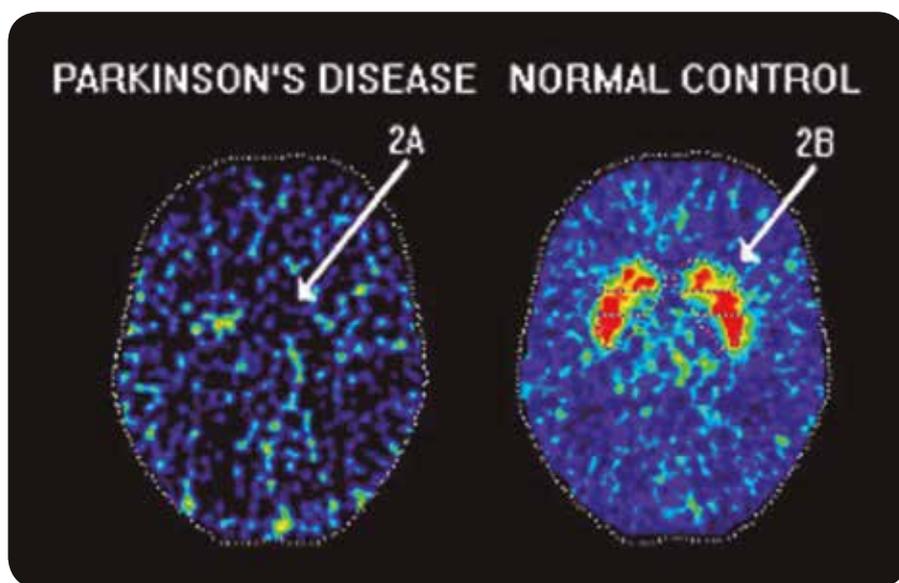
Escaneie o QR Code e confira a matéria na Veja Saúde.

The screenshot shows the CereScan website interface. At the top, there is a navigation bar with the CereScan logo and a phone number: CALL NOW 866-722-4806. Below the navigation bar, there is a main heading: "CereScan can help you get the treatment you need by pinpointing the exact areas of the brain that contribute to the symptoms you may be experiencing. Learn more about how CereScan can help you with any of the following conditions." Below this heading, there is a grid of clinical conditions: ADD/ADHD, ANXIETY DISORDER, ALZHEIMER'S, BIPOLAR DISORDER, CONCUSSION, DEPRESSION, OCD, PARKINSON'S, TOXIC BRAIN INJURY, and TRAUMATIC BRAIN INJURY. At the bottom of the page, there is a banner with the text: "ENHANCING BRAIN HEALTH WITH BETTER SCIENCE".

Relação de indicações clínicas do Instituto Americano de Denver (USA).



Equipe do Administrativo e Dr. Roberto Jales.



## DIAGNÓSTICO DA DOENÇA DE PARKINSON

A cintilografia cerebral com Trodat-TC apresenta alta sensibilidade e especificidade para diagnóstico precoce do Parkinsonismo, antes mesmo dos famosos tremores característicos.

O exame é simples e é autorizado por todos os planos de saúde, elucidando a origem das queixas clínicas mais comuns da doença: tremores, rigidez muscular, perda do olfato e diminuição da amplitude das letras, entre outras.

Cintilografia alterada e normal, onde há captação do Trodat pelos núcleos estriados.

## DIAGNÓSTICOS DE DOENÇAS DO CORAÇÃO

Para diagnósticos de doenças coronárias, a Clínica Nuclear realiza, com bastante frequência, a cintilografia de perfusão miocárdica, indicada para pacientes que fazem check up anualmente.

Como um exame recente, a Clínica também realiza a cintilografia de miocárdio para diagnóstico de amiloidose cardíaca, com pirofosfato-TC, em pacientes com cardiomegalia.

### EXAMES REALIZADOS PELA CLÍNICA

- **Cintilografia do miocárdio perfusão Estresse físico e farmacológico**
- **Cintilografia do miocárdio perfusão - Repouso**
- **Cintilografia do miocárdio para diagnóstico da amiloidose**
- **Cintilografia da tireóide c/ 99mtc.**
- **Cintilografia hepática**
- **Cintilografia de Glândulas salivares**
- **Cintilografia das vias biliares**
- **Cintilografia gastro-esofágica (por líquido ou sólidos)**
- **Cintilografia abdominal (sangramento digestivo)**
- **Cintilografia para esvaziamento gástrico com sólido**
- **Cintilografia para esvaziamento gástrico com líquido**
- **Cintilografia renal com DMSA => estática (qualitativa ou quantitativa)**
- **Cintilografia radioisotópica (refluxo vésio-ureteral)**
- **Cintilografia óssea**
- **Cintilografia pulmonar (ventilação)**
- **Cintilografia pulmonar (perfusão)**
- **Cintilografia com DTPA => determinação do fluxo plasmático renal; estudo renal dinâmico com diurético**
- **Cintilografia renal dinâmica.**
- **Cintilografia para diagnóstico da doença de Parkinson**
- **Cintilografia da perfusão cerebral (SPECT)**
- **Dacriocintilografia**
- **Linfocintilografia radioisotópica**
- **Linfonodo Sentinela**
- **Pesquisa de hemangioma (com hemácias marcadas)**
- **Pesquisa de divertículo de Meckel**



## MEDICINA NUCLEAR PULMONAR/ PÓS COVID

A medicina nuclear contribui muito para o entendimento dos pulmões em diversas situações clínicas, entre elas, as queixas pós covid. Sabe-se que uma parcela dos que sobreviveram ao vírus, apresentam limitações clínicas por cansaço, dificuldades respiratórias e incapacidade de realizar esforços. É imprescindível se aprofundar o estudo da função pulmonar.

Na fase aguda é realizado uma tomografia computadorizada do tórax, que identifica os “vidros foscos”, bem sugestivo da doença, mas nas fases tardias, a cintilografia de perfusão pulmonar tem lugar de destaque.

Em termos técnicos, o exame é simples, feito com o macroagregado de albumina (MAA-TC) e pode quantificar as áreas pulmonares, indicando se a queixa clínica pós-covid tem origem pulmonar.



### Clínica Nuclear de Natal

Av. Afonso Pena, 1101. Tirol  
Tel (84) 3027-2224 / 3198-1010  
Whatsapp (84) 9 8898-3422  
[clinicannucleardenatal.com.br](http://clinicannucleardenatal.com.br)



Siga no  
Instagram

# Atendimento domiciliar

Contamos com diversas especialidades médicas para atendimento no conforto da sua casa. Médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, nutricionistas, enfermeiras, dentistas, técnicos de enfermagem, cuidadores de pessoas e outros.



**Atendemos pacientes recém-nascidos, pós-parto, pós-operatório, Alzheimer, diabetes 1 e 2, cuidados paliativos, asma, traumas e outros.**

 (84) 99800-1117 (Tatiana) |  (84) 99435-6765 (Thalita)

 lifefamily\_@outlook.com  lifefamilynatal

# Guia *Viver bem*

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





### LIFE FAMILY

Assistência de saúde domiciliar para todas as idades e necessidades. Atendimento humanizado, com maior proximidade entre o paciente e sua família, na tranquilidade e conforto da sua casa.

(84) 9 9800-1117  
(84) 9 9435-6765  
@lifefamilynatal



### CLIUN - CLÍNICA DE UROLOGIA DE NATAL

Rua Vereador João Alves Silva Filho, 784. Tirol

Equipe formada por urologia, mastologia, geriatria, psicologia e fisioterapia. Desde 2001, cuidando da sua saúde com os melhores profissionais e equipamentos.

(84) 3211-9797  
@cliunnatal



### CLIAD - CLÍNICA DO APARELHO DIGESTIVO

Rua Otávio Lamartine, 517

Medicina e saúde. Atuamos desde 2011 cuidando da sua saúde intestinal. Consultas em Gastroenterologia, Coloproctologia, Endoscopia digestiva alta e Colonoscopia.

(84) 9 8719-2444



### INSTITUTO DE CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO

Rua Mipibu, 665. Petrópolis

Clínica especializada no diagnóstico e tratamento das patologias de cabeça e pescoço com corpo médico referência na cidade.

(84) 2030-5556  
(84) 9-8137-3103  
(84) 98186 0747  
@iccp.rn



### CLÍNICA GERLANE CRISTINA

Rua Coronel Auris Coelho, 414 - Lagoa Nova

Tratamentos de dores, pilates, exercício terapêutico, hidroterapia, laserterapia, terapia manual, acupuntura, fisioterapia, nutrição, fonoaudiologia, hidrogenástica, RDM, fisioterapia uroginecológica, fisioterapia domiciliar, psicologia e serviço médico com cardiologistas. Reabilitação pós covid.

(84) 3231-1494  
(84) 99959-0762  
@clinicagerlanecristina  
clinicagerlanecristina.com.br



### SKOPIA - CLÍNICA DO APARELHO DIGESTIVO

Rua Maria Auxiliadora, 804 - Tirol

Emagreça de forma saudável, segura e no tempo certo. O balão intragástrico é um recurso não cirúrgico, realizado por Endoscopia Digestiva Alta, temporário, para o tratamento de pacientes com IMC acima da faixa normal e que não tenham obtido redução de peso através de outras técnicas não cirúrgicas.

(84) 3198-1900  
(84) 9 9473-3788  
administracao@skopioclinica.com.br



### ARIANNE SANTOS DERMATOLOGIA

Rua Doutor Poty Nóbrega, 1946, sala 1101. Edifício ITC, Lagoa Nova

Com as melhores e mais avançadas técnicas e procedimentos que a dermatologia dispõe, a Clínica Arianne Santos busca a beleza natural dos pacientes, com o fundamento da qualidade de vida, a saúde e o bem-estar, garantindo o melhor da medicina em todos os aspectos.

(84) 3322-2005  
(84) 9 9634 2222  
@ariannesantosdermatologia  
ariannesantos.com.br



### OFFICINALIS FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

Rua Mipibu, 355 - Petrópolis

Homeopatia, florais de bach, fitoterapia, ortomolecular, pré e probióticos. Medicamentos personalizados.

(84) 3216-0090  
(84) 9 8897-3896  
(84) 9 8623 9975  
farmacia\_officinalis  
contato@officinalis.com.br



### CENTRO VITTA

Rua Leonardo Drummond, 1610 - Lagoa Nova

Método Mackenzie, Programa de Manejo e Tratamento da Dor Crônica Persistente, Reequilíbrio e Educação em Postura (REP), Reabilitação para Distúrbios da Cabeça e Pescoço: labirintite, cefaleia e DTM, Liberação Miofascial Manual, Pilates Clínico e Funcional, Treinamento Funcional.

(84) 3206-3327  
(84) 9 8773-0665  
@centrovittanatal  
centrovitta.com



### DRA. LUCIANA PROTÁSIO

Fisioterapeuta Neurofuncional, pesquisadora e professora

Tratamento de limitações físicas e funcionais, como AVC, doença de Parkinson, Alzheimer, doenças neuromusculares, paralisia facial. Foco em estimular a neuroplasticidade e recuperar as funções e atividades perdidas.

(84) 99404-4059  
@draluprotasio  
protasio.melo2@gmail.com



### CURA-TE HOMEOPATIA

Av. Amintas Barros, 3700. Lagoa Nova

Referência em medicina homeopática, há 30 anos. atendimentos adulto e pediátrico.

(84) 3222-2225  
(84) 9 9967-1197  
@curatehomeopatia



### LABORATÓRIO ALEXANDER FLEMING

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

O Laboratório Alexander Fleming (LAF) atua há 40 anos com exames de apoio a diagnósticos em geral. Fundado em 1979 com o objetivo principal de trazer para a cidade de Natal um laboratório de bioanálise de alta qualidade e credibilidade junto à sociedade e classe médica da região.

(84) 3211-5093  
labfleming@supercabo.com.br  
labflemingnatal.com.br

NEFROLOGIA



### DRA. LUCIANA DRUMMOND GOUVEA

Centro de Nefrologia de Natal. Clínica de Hemodiálise e Consultório de Nefrologia. Desde 2010 atuando na prevenção e tratamento das doenças renais.

(84) 3205-1191  
bit.ly/37ipNMN



### INSTITUTO DENTÁRIO DE IMPLANTES - Dr. João Marcelo Arcoverde

Av. Campos Sales, 632 - Petrópolis

Transformando vidas com a técnica de implantes dentários sem cortes com bisturi. Menos dor, inchaço e sangramentos. Segurança e rapidez.

(84) 2133-9760  
@idimplantes

ODONTOLOGIA

ONCOLOGIA



### ONCOCENTRO NATAL

Rua Ciro Monteiro, 1177 - Tirol

Centro de atenção oncológica em Natal-RN. Transformamos competência técnica em cuidado e confiança para cuidar de quem você ama.

(84) 3311-4115  
@oncocentronatal  
oncocentronatal.com.br



### CLINICA DA MAO - NATAL

Av. Campos Sales, 901. Manhattan Business Office, sala 703 - Tirol

Diagnóstico, tratamento e reabilitação de doenças/traumas de mãos e punhos.

(84) 9 9191-9669

ORTOPEdia

PSIQUIATRIA



### INSTITUTO SAILY

Av. Amintas Barros, 3700 CTC sala 305 B. Lagoa Nova

Saúde mental e qualidade de vida. Psiquiatria, psicologia, nutrição.

@institutosaily



### ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE

Aprender a lidar com suas emoções ajuda na qualidade de vida. Faz terapia quem quer viver bem! Preparado (a) para mudar? Se sim, inicie agora sua terapia online, com profissional autorizada pelo Conselho Federal de Psicologia para atendimento online.

Taciana Chiquetti  
(84) 99411-6372  
@web.terapia  
www.webterapia.com.br

TERAPIA

## Anuncie no maior canal de saúde do Rio Grande do Norte!



Revista



Youtube



Portal



Instagram



Lista Whatsapp

Guia Viver Bem, há 19 anos levando informações de qualidade para um público qualificado



Informações  
(84) 9 9451 4142



# Câncer de Mama

Mais um ano e o mesmo alerta: quanto antes for feito o diagnóstico, melhor

O tradicional Outubro Rosa, mês de conscientização sobre a prevenção do câncer de mama, chegou ao fim, mas os cuidados com a saúde da mulher e a busca pelo diagnóstico precoce não podem parar. Para 2021, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) estima 66.280 novos casos de câncer de mama no Brasil. Com a pandemia muitas mulheres atrasaram seus exames e a possibilidade do aumento dos diagnósticos tardios preocupam os especialistas.

Em Natal, a Clínica Oncocentro é referência no tratamento do câncer e oferece atendimento com uma equipe multidisciplinar para acompanhar o paciente em todas as etapas do enfrentamento da doença, do diagnóstico às consultas de controle após a conclusão do tratamento.

A oncologista Karla Emerenciano enfatiza a importância da mulher ter consciência de que quanto mais precoce for este diagnóstico, maior a chance de cura. “A mulher precisa conhecer as suas mamas, visitar o seu mastologista anualmente, principalmente as que já passaram dos 50 anos. Outro ponto importante é conhecer a sua história familiar. Se você tem casos de câncer na família, principalmente abaixo dos 50 anos, há um risco maior de você desenvolver a doença, se tem casos de câncer de mama em homens, o que aumenta o risco de se ter a doença”, orienta a oncologista.

Os hábitos de vida também interferem diretamente na redução do risco de câncer de mama. “É importante seguir uma alimentação regrada e fazer atividade física, evitar bebida alcoólica e o tabagismo”, recomenda dra. Karla Emerenciano.

## DIAGNÓSTICO

Os exames utilizados para o diagnóstico do câncer de mama são a mamografia, ultrassonografia e ressonância nuclear magnética de mamas. Desses, a mamografia é o exame mais indicado para diagnóstico precoce. A recomendação da Sociedade Brasileira de Mastologia é que as mulheres de risco habitual iniciem o rastreamento mamográfico anualmente a partir dos 40 anos de idade.

“É importante salientar que o autoexame das mamas não substitui a mamografia e tem por finalidade o autoconhecimento do corpo. Deve ser realizado mensalmente após a menstruação e nas mulheres meno-

pausadas a rotina consiste em escolher o "dia rosa" para realizá-lo a cada mês”, explica a mastologista Macerly Dantas, que também faz parte da equipe da Clínica Oncocentro.

## TRATAMENTO

De acordo com o oncologista Ubiratan Wagner de Souza, devemos ter uma ideia de que o câncer de mama não é uma doença única e se comporta de maneiras diferentes a depender de cada mulher. O tratamento também deve respeitar esses preceitos. “Levamos em consideração informações como o tamanho tumoral, se ele é localizado ou avançado, tipo e subtipo histológico, se há me-

tástase ou não. A partir desse estadiamento inicial, se opta pelo tratamento: quimioterapia ou cirurgia como primeira opção de tratamento”, explica.

“O tratamento do câncer de mama evoluiu muito ao longo dos anos, principalmente porque passou a se conhecer mais sobre a doença. Hoje se sabe que há vários tipos de câncer de mama. Mulheres da mesma idade com o mesmo tamanho de tumor, que no passado eram tratadas da mesma forma, hoje, com a biologia molecular, são tratadas de forma mais personalizada, com tratamentos alvo dirigidos”, completa a oncologista Karla Emerenciano.



A oncologista Dra. Karla Emerenciano com os mastologistas Dra. Macerly Dantas e Dr. Ubiratan Wagner de Souza



## ONCOCENTRO

O Oncocentro surgiu em 1997, a princípio para oferecer apenas o tratamento de quimioterapia. Com o passar dos anos, a clínica foi agregando outros profissionais para oferecer um tratamento mais completo ao paciente.

A equipe conta com mastologistas, oncologistas clínicos, oncogeneti-

cistas, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e especialistas em cuidados paliativos.

O diferencial da clínica é acolher esse paciente e sua família, tentar desburocratizar todo o processo, e oferecer o que há de mais moderno em termos de tratamento para os pacientes

### Oncocentro Natal

Rua Ciro Monteiro, 1177 Tirol  
(84) 3311-4115

@oncocentronatal  
oncocentronatal.com.br

# Dor Crônica Persistente

Centro Vitta é referência no tratamento e manejo das dores



A tentativa de entender a dor representa um dos desafios mais antigos da história da medicina. A dor tem um papel valioso como sintoma, pois biologicamente serve para nos proteger de lesões, mas também pode perder sua função adaptativa e se tornar uma condição patológica afetando a qualidade de vida.

A dor crônica é uma condição incapacitante, afetando todos os aspectos da vida do indivíduo, contribuindo para perda de capacidades físicas e emocionais, afetando os níveis de atividades em casa, no trabalho, no lazer e socialmente. No Brasil, ela é considerada um problema de saúde pública em que 60 milhões de pessoas sofrem com esse mal, correspondendo a cerca de 10% da população mundial.

A dor crônica é caracterizada como uma doença que pode ser de

origem primária (relacionada à disfunção do sistema nervoso central) ou secundária, que envolve a dor de origem musculoesquelética, como as lombalgias, cervicalgias, hérnias de disco, cefaleias, dor orofacial e nas extremidades (ombro, cotovelo, joelho, quadril, pé, etc.).

É importante que se diga que o acompanhamento de uma pessoa que sofre com dor crônica persistente, como a fibromialgia, por exemplo, não pode ser feito por um único profissional ou especialidade, já que o problema é multifatorial, ou melhor, abrange o aspecto fisiológico, psicológico e social. Por isso, o Centro Vitta conta com uma equipe multidisciplinar, constituída de fisioterapeutas, médicos e profissionais de Educação Física, a fim de se fazer o diagnóstico correto, a educação em dor, manejo, tratamento e gerenciamento.



Tudo começa por uma consulta realizada com um profissional capacitado para fim de se chegar ao diagnóstico, seguido da educação do paciente sobre dor, capacitando-o a participar com autonomia e ativamente do processo terapêutico. O

tratamento, é claro, vai depender se a causa é de ordem físico-funcional ou por um mau funcionamento do sistema nervoso central.

O Programa de Tratamento e Manejo da Dor Crônica do Centro Vitta, desenvolvido e coordenado pela Dra. Kelly Gama, consiste dos melhores processos terapêuticos com exercícios progressivos graduados para restaurar as deficiências causadas pelo descondicionamento e fraqueza muscular, e exercícios dinâmicos complexos de dupla tarefa envolvendo a função cognitiva e emocional para restaurar movimentos perdidos ou que se tem medo de realizar por causa da dor. A educação em dor do paciente é feita com o uso de material educativo (vídeos e cartilha) para melhor compreensão da dor (somos os únicos no RN licenciados no Programa Entendendo a Dor Crônica). Técnicas de terapia manual como as manipulações articulares e liberações miofasciais também podem ser úteis, dependendo da condição individual de cada paciente.

### Centro Vitta

Seg à qui das 07h às 19h30 e sex até 18h  
Rua Leonardo Drummond, 1610  
Lagoa Nova, Natal  
(84) 3206-3327  
@centrovittanatal



# Retenção de líquidos

6 hábitos que vão te ajudar a se livrar desse problema

**A** retenção de líquidos, mal, que atinge principalmente as mulheres, ocorre quando o corpo não consegue eliminar fluidos em excesso, que acabam se acumulando em tecidos das pernas, tornozelos, mãos e abdômen.

Segundo a nutricionista Juliana Vieira, retenção de líquidos é o nome popular que descreve o inchaço no corpo ou em parte dele. Segundo a profissional, é comum as pessoas sentirem que estão “retendo líquidos”.

"As pernas inchadas no final do dia, com marcas de pressão das meias ou dos sapatos, são um exemplo de edema - termo médico que se refere ao inchaço", ela aponta as possíveis causas do mal.

"Alimentação inadequada, como salsicha, presunto, temperos prontos, biscoitos, sorvetes, balas, macarrão instantâneo e salgadinho de pacote. Beber pouca água e consumir álcool também contribuem para o quadro. Problemas renais, cardíacos ou hepáticos ou doenças da tireoide que provocam um tipo específico de edema", explica.



# 7 mitos e verdades que você precisa saber sobre a menopausa

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o climatério corresponde ao período entre o final da fase reprodutora até a senilidade. Dentro deste período, ocorre a menopausa, definida com a interrupção permanente da menstruação, reconhecida após 12 meses consecutivos de amenorreia (ausência de menstruação).

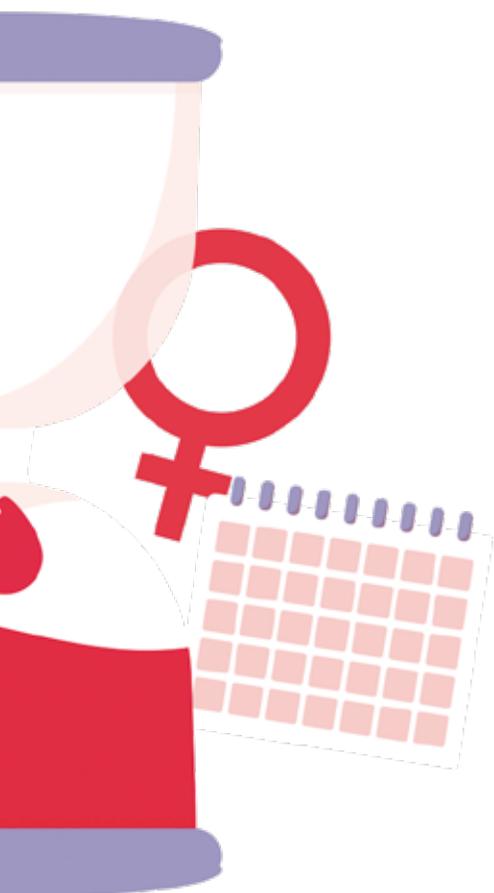
De acordo com a pesquisa publicada no periódico médico *Menopause Review Przeglad Menopauzalny*, entre 80 e 90% das mulheres sofrem com um ou vários sintomas da menopausa. Com o aumento da expectativa de vida, estima-se que as mulheres terão de conviver com alguns desses sintomas por cerca de 1/3 de suas vidas.

A pesquisa aponta que ondas de calor, acompanhadas de disfunções sexuais, estão entre os sintomas mais comuns nesse grupo em toda a América Latina. No caso das ondas de calor, também conhecidas como fogachos, cerca de 75% das mulheres são acometidas nos primeiros 3, 5 anos após a menopausa.

“Embora seja uma fase fisiológica, toda mulher passará por esse período de transformações e desafios. Daí a importância de ter acesso às informações corretas que ajudem a passar por este período sem tanto sofrimento”, pondera a Dra. Claudia Chang, pós doutora em endocrinologia e metabologia pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

Para ajudar a conhecer melhor os fatos sobre a menopausa, a endocrinologista selecionou os principais mitos e verdades que cercam este período da mulher:



**1**

### **Há dietas específicas na menopausa**

Mito. A alimentação neste período, assim como deve ser em todas as fases da vida, precisa apenas ser saudável e equilibrada. No entanto, há determinados alimentos que podem minimizar os sintomas, como a soja, por exemplo, que atua no mesmo receptor do hormônio feminino.

Já o consumo de leite e derivados (nas mulheres que não têm intolerância) é essencial para obter maior aporte de cálcio e minimizar a perda de massa óssea, muito comum na menopausa. Outra dica é aumentar também o consumo de proteína, evitando a perda de massa muscular (massa magra).

**2**

### **A mulher não pode mais engravidar**

Verdade. No climatério, ainda é possível engravidar, já que o corpo está em fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Com a menopausa já instalada e passado um ano de amenorreia (ausência da menstruação), a diminuição dos tamanhos dos ovários e a queda da produção hormonal ovariana inviabilizam uma gestação.

“Uma das formas de a mulher engravidar nesta fase seria por meio da reprodução assistida, conhecida como Fertilização In Vitro, ressalta Claudia Chang.

**3**

### **A mulher fica mais suscetível a algumas doenças**

Verdade. Como a menopausa é marcada pela queda na produção do estrogênio, hormônio responsável pela distribuição da gordura corporal, pela fixação do cálcio nos ossos e pelo equilíbrio das gorduras no sangue, há alterações no corpo, como o maior acúmulo de gordura visceral/abdominal e possíveis riscos de diabetes, osteoporose e doenças cardiovasculares, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC), infarto e hipertensão.

**4**

### **Menopausa só ocorre após os 50 anos**

Mito. A faixa etária mais comum de ocorrência da menopausa na população brasileira é de 51,2 anos. No entanto, algumas mulheres podem chegar à menopausa antes dos 40 anos, a chamada menopausa precoce. Isso pode ocorrer por diversos fatores como hereditariedade, consumo contínuo de alguns medicamentos, depressão, intervenções médicas como cirurgias, quimioterapias e radioterapias, ou devido à insuficiência ovariana primária.

**5**

### **Há alterações de humor, sono, libido e aumento de ansiedade**

Verdade. Os fatores psicológicos e fisiológicos mais relacionados com a menopausa envolvem nervosismo, depressão, insônia, irritabilidade, alteração de humor, labilidade emocional, problemas de memória, diminuição da libido e predisposição ao estresse.

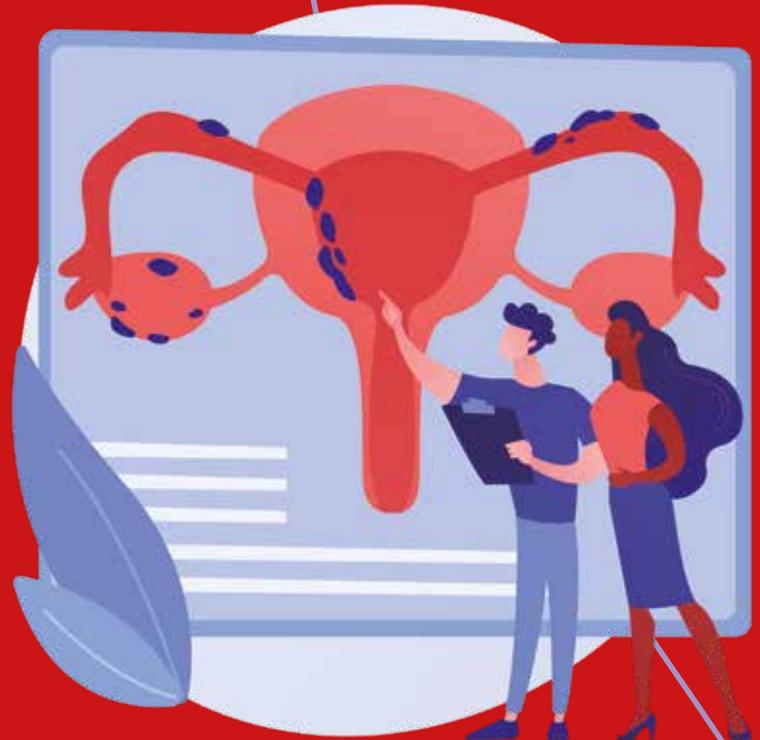
“Nesta fase, a queda da produção estrogênica gera uma sobrecarga fisiológica, podendo resultar em fadiga física ou estafa mental, alterando o sono e favorecendo problemas psicológicos”, completa a especialista.



6

## Há ganho de peso

Verdade. Com a redução de massa magra, ocorre a diminuição da taxa metabólica basal e, conseqüentemente, a energia necessária para manter as funções do organismo em repouso. Além disso, pela queda do estrogênio, há maior acúmulo de gordura na região abdominal, elevando a resistência ao hormônio insulina, o que resulta no aumento de açúcar no sangue.



7

## Reposição hormonal é a melhor forma de tratar a menopausa

Parcialmente verdade. Embora a reposição hormonal seja a melhor estratégia do ponto de vista farmacológico, nem todas as mulheres têm indicação ou podem fazer uso da reposição. Alguns aspectos precisam ser observados, como a via de administração hormonal, as doses e os tipos dos hormônios. Tudo isso tem influência nos riscos e na resposta ao tratamento.

Para as mulheres que possuem alguma contraindicação há outras terapias que podem ser indicadas para tratamento dos sintomas climatéricos, como antidepressivos, acupuntura e homeopatia.

“Vale lembrar que a prática de atividade física regular, associada à alimentação saudável, é importante para minimizar sintomas climatéricos, favorecer o ganho de massa óssea e aumentar a taxa metabólica basal. Além disso, ao notar sinal de diminuição ou ausência da menstruação, o indicado é se consultar com um especialista que fará avaliações, solicitação de exames e um tratamento adequado. Afinal, por mais que, cedo ou tarde, a menopausa chegue para todas as mulheres, cada uma tem suas particularidades e necessidades”, finaliza Claudia Chang.



# 6

## dicas para uma viagem segura e livre de **trombose**

Especialista explica os motivos causadores da doença e como fazer para se prevenir durante viagens longas



**A**ntes da pandemia de Covid-19, cerca de 300 milhões de pessoas efetuavam todos os anos viagens de longa duração – aquelas que podem durar até mais de seis horas seguidas. Com retorno gradativo da vida como conhecíamos, é esperado que, até 2023, o tráfego aéreo de passageiros tenha sua retomada – o que trará de volta aos radares cuidados que vão muito além do coronavírus.

Apesar das trombozes poderem ser desencadeadas por inúmeros fatores, viagens aéreas de longa duração apresentam uma condição de risco, pela própria situação de pressurização no ambiente da aeronave. Outros elementos também contribuem para aumento do risco, como a estatura do passageiro, pois aqueles muito altos ou muito baixos, por conta da posição que ficam em seus assentos, podem favorecer uma compressão vascular. O uso de medicamentos para dormir podem favorecer que o passageiro fique relaxado, sem se movimentar e em uma posição que prejudique a circulação sanguínea. A desidratação, e uso de álcool em excesso, também são fatores adicionais. E aqueles indivíduos que já tiveram uma trombose anteriormente são os que mais devem estar atentos.

A Dra. Joyce Annichino-Bizzacchi, hematologista e professora do departamento de clínica médica da Unicamp, explica que uma trombose acontece quando um coágulo de sangue interrompe a circulação de alguma veia ou artéria, comprometendo a irrigação e a função regular daquele órgão ou tecido. “Os casos são muito comuns em idosos, que vão fazer viagens longas – seja de carro, ônibus ou avião – e ficam sentados por horas a fio. No entanto, qualquer pessoa que já tenha tido um histórico pessoal ou familiar de trombose precisa estar em alerta”.

Para uma viagem livre de preocupação, a médica listou seis dicas que ajudam na prevenção da trombose e garantem uma viagem muito mais saudável.

1

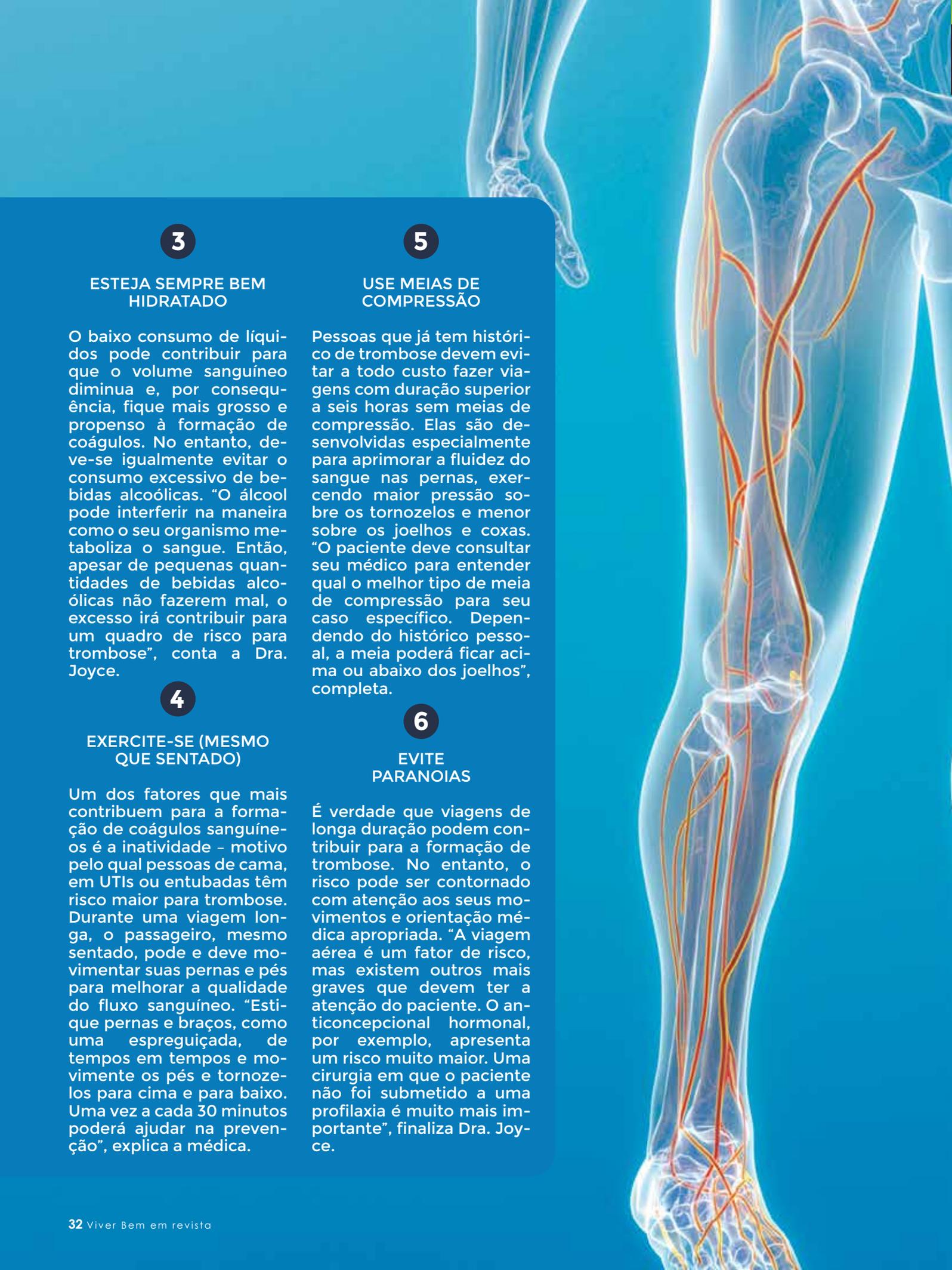
## MOVIMENTE-SE DE VEZ EM QUANDO

A falta de movimento pode diminuir o retorno do sangue das pernas para o coração e, assim, aumentar o risco de uma trombose venosa profunda. Por isso, se levantar e caminhar é um passo importante no caminho da prevenção. “Se estiver em um avião, opte pelo assento do corredor, que irá permitir que você se levante com mais liberdade. Caso isso não seja possível, faça movimentos de flexão dos pés. O mesmo vale para viagens de ônibus. Agora, no caso de viagens de carro, faça uma parada a cada duas ou três horas para esticar as pernas”, afirma a doutora.

2

## FACILITE O FLUXO SANGUÍNEO

Facilite o fluxo sanguíneo. Existem algumas ações que podem ser feitas a fim de melhorar o fluxo sanguíneo. Evitar cruzar as pernas ou usar roupas muito apertadas nas regiões da cintura e pernas ajudam a corrente de sangue a fluir com mais facilidade. “Opte sempre por roupas confortáveis e que permitem o movimento fácil, e sempre que possível evite guardar a bagagem de mão no chão, próximo aos pés. Isso porque, especialmente em aeronaves, o espaço, que já é restrito, ficará ainda menor”, relata Annichino.



3

### ESTEJA SEMPRE BEM HIDRATADO

O baixo consumo de líquidos pode contribuir para que o volume sanguíneo diminua e, por consequência, fique mais grosso e propenso à formação de coágulos. No entanto, deve-se igualmente evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. “O álcool pode interferir na maneira como o seu organismo metaboliza o sangue. Então, apesar de pequenas quantidades de bebidas alcoólicas não fazerem mal, o excesso irá contribuir para um quadro de risco para trombose”, conta a Dra. Joyce.

4

### EXERCITE-SE (MESMO QUE SENTADO)

Um dos fatores que mais contribuem para a formação de coágulos sanguíneos é a inatividade – motivo pelo qual pessoas de cama, em UTIs ou entubadas têm risco maior para trombose. Durante uma viagem longa, o passageiro, mesmo sentado, pode e deve movimentar suas pernas e pés para melhorar a qualidade do fluxo sanguíneo. “Estique pernas e braços, como uma espreguiçada, de tempos em tempos e movimente os pés e tornozelos para cima e para baixo. Uma vez a cada 30 minutos poderá ajudar na prevenção”, explica a médica.

5

### USE MEIAS DE COMPRESSÃO

Pessoas que já tem histórico de trombose devem evitar a todo custo fazer viagens com duração superior a seis horas sem meias de compressão. Elas são desenvolvidas especialmente para aprimorar a fluidez do sangue nas pernas, exercendo maior pressão sobre os tornozelos e menor sobre os joelhos e coxas. “O paciente deve consultar seu médico para entender qual o melhor tipo de meia de compressão para seu caso específico. Dependendo do histórico pessoal, a meia poderá ficar acima ou abaixo dos joelhos”, completa.

6

### EVITE PARANOIAS

É verdade que viagens de longa duração podem contribuir para a formação de trombose. No entanto, o risco pode ser contornado com atenção aos seus movimentos e orientação médica apropriada. “A viagem aérea é um fator de risco, mas existem outros mais graves que devem ter a atenção do paciente. O anticoncepcional hormonal, por exemplo, apresenta um risco muito maior. Uma cirurgia em que o paciente não foi submetido a uma profilaxia é muito mais importante”, finaliza Dra. Joyce.

# Boas vindas aos novos integrantes do **Guia Viver Bem**

Nesse mês, o Guia Viver Bem dá as boas vindas aos seus novos integrantes, médicos e especialistas de várias áreas da saúde, que vão compartilhar informações e dicas nos nossos canais digitais: Instagram, Youtube, Portal e Whatsapp. Acompanhe as nossas redes e faça parte você também!



Dra. Tatianny Naves,  
coloproctologista  
[@cliadaparelhodigestivo](#)



Dra. Fernanda Gondim,  
coloproctologista  
[@cliadaparelhodigestivo](#)



Dra. Débora Costa,  
gastroenterologista  
[@cliadaparelhodigestivo](#)



Tatiana Galvão,  
enfermeira  
[@lifefamilynatal](#)



Thalita Mariano,  
enfermeira  
[@lifefamilynatal](#)



Dra. Tarcila Fontes,  
reumatologista  
[@dra.tarcilafontes](#)



Dra. Graça Morais,  
nutricionista  
[@gracizanut](#)

# Nunca foi sorte, sempre foi Deus

**E**m novembro de 2017 o meu marido sentiu um carocinho na minha mama direita e me pediu pra procurar minha ginecologista, que solicitou alguns exames. Fui também ao mastologista que solicitou uma punção e biópsia.

Até o resultado sair, eu tentava me manter tranquila, mas o fato é que, fui diagnosticada com câncer de mama, e em menos de 15 dias iniciei o tratamento.

E o que eu pensei ao ter o diagnóstico positivo na mão? “Graças a Deus foi comigo. Só podia ser comigo”. Foi isso que pensei ao lembrar dos meus 3 filhos. E a partir daí, segui numa rotina de exames, médicos e 5 meses de quimioterapia, sempre agradecendo por não ter sido em nenhum dos meus filhos, agradecendo porque o meu cabelo estava indo embora junto com a doença, agradecendo por continuar a fazer atividade física até em dias de quimioterapia, agradecendo por eu ter acesso ao remédio, agradecendo por estar viva! Sempre agradecendo!

A primeira etapa do tratamento estava no fim, e logo chegou a hora da cirurgia de quadrantectomia da mama direita. E com a graça de Deus foi um sucesso! Após a cicatrização completa da cirurgia vieram mais exames pra planejarmos a última etapa do meu tratamento: foram 18 sessões de radioterapia na LIGA CONTRA O CÂNCER.

Hoje, depois de tudo isso vocês podem me perguntar se algo mudou na minha vida. SIM! TUDO MUDOU! Coisas simples surgiram em minha vida. Durante o tra-

tamento fui apresentada à natureza de uma forma que parece até que eu vivia em outro mundo, porque não enxergava as árvores, flores, pássaros, as estrelas e o nascer e pôr do sol. Como os valores mudam! Como a família se torna importante! Como o amor prevalece! Como a gente tem a certeza que a vida é curta, e como viver é um presente de Deus!

Hoje eu sei que tudo que acontece na nossa vida tem um propósito, e como Deus é tão maravilhoso em nos dar uma oportunidade de senti-LO presente em nossa vida!

É tão fácil ser feliz! É tão fácil viver feliz! A felicidade está dentro de cada um de nós.



**Simone Albuquerque**

Empresária

@simonealbuquerque

84 3272 7506  
unigrafica.ind.br

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



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

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

**UNIGRÁFICA**

SOLUÇÕES  
EM UM  
ESTALAR  
DE DEDOS





**Há mais de  
40 anos cuidando  
da sua saúde com  
confiança e excelência.**



**ONDE NOS  
ENCONTRAR:**

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ **84 98153-4044**



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 **f**  
@lafnatal