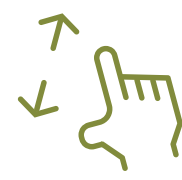


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 14 - Edição 20, Novembro 2021

Edição Especial

Novembro

Equipe da Endoclin alerta para a importância do diagnóstico e controle do diabetes

Diabetes Azul



Dr Pedro Henrique Dantas , Dra Tallita Vieira, Dra Reivla Marques, Dra Luciana Góis, Dra Roberta Marinho
Dra Anna Karina , Dr. Egberto Moura , Dra Camila Pereira

PARENTALIDADE DISTRAÍDA

Quando a tecnologia prejudica a relação pais e filhos

DEPRESSÃO SAZONAL

Sabia que as mudanças climáticas podem afetar sua saúde mental ?

POSTURA DAS CRIANÇAS

Fique atento aos principais vícios

Diabetes e Estilo de Vida

Sabia que aproximadamente 537 milhões adultos vivem com diabetes no mundo?

Os dados são da Federação Internacional de Diabetes. A doença é silenciosa, estima-se que 50% dos portadores de diabetes, não sabem que têm a doença, e estão mais propensos às complicações para a saúde.

A informação é uma das principais armas contra o diabetes. E decidimos produzir essa edição especial para falar sobre isso.

Na capa na nossa revista trouxemos a equipe de endocrinologistas da Endoclin, que neste Novembro Diabetes Azul está ainda mais empenhada em propagar informações sobre diagnóstico, tratamento e a importância do estilo de vida saudável para o controle do diabetes.

Nas páginas dessa edição e em vídeos no nosso instagram você vai conferir informações importantes para vencer o diabetes.

Nessa edição falamos também sobre relação pais e filhos, sobre a influência climática na nossa saúde mental e também destacamos os principais vícios que podem comprometer a postura das crianças.

Para quem tem diabetes, a receita de um bolo saudável e sem açúcar para que você possa incrementar o seu cardápio.

Boa leitura e lembre-se: hábitos saudáveis sempre. Sua saúde agradece!

Equipe Viver Bem



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Uma clínica completa para sua saúde

 @clinicagerlanecristina

 (84) 99959-0762

Reabilitação Cardiopulmonar

Cardiologista

Exercício Terapêutico

Fisioterapia

Hidroterapia

Nutrição

Hidroginástica

Psicologia

Pilates

RDM



Gerlane Cristina
FISIOTERAPIA E SAÚDE

**Viver
bem**

#capa



Dr Egberto Moura , Dra Tallita Vieira, Dra Roberta Marinho, Dra Luciana Góis, Dra. Reivla Marques, Dra Anna Karina , Dr.Pedro Henrique Dantas, Dra Camila Pereira

Será que você tem diabetes?

O Novembro Azul também é um convite à conscientização da prevenção, diagnóstico e tratamento dessa doença que acomete 9% da população mundial.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o diabetes afeta cerca de 250 milhões de pessoas em todo o mundo. Só no Brasil, a Sociedade Brasileira de Diabetes estima que mais de 13 milhões de pessoas convivem com a doença no país, sendo esse um número com potencial de crescimento. O dado é alarmante, uma vez que as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, são responsáveis por mais de setenta por cento das mortes. O Dia Mundial do Diabetes, celebrado em 14 de novembro, foi uma data escolhida pela Federação Internacional de Diabetes (IDF) e

pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para reforçar a conscientização a respeito da doença, principalmente para evidenciar a importância da prevenção e oferecer alternativas para as dificuldades enfrentadas pelos pacientes.

Durante esse mês de novembro, a equipe da Endoclin, referência em endocrinologia no Rio Grande do Norte, está ainda mais empenhada em propagar informações sobre Diabetes. Os 8 médicos endocrinologistas que fazem parte da equipe estão realizando palestras na clínica durante o Novembro Diabetes Azul.

Além dos médicos, a clínica conta com uma equipe multidisciplinar, especializada no diagnóstico e tratamento da doença.

Aproveitamos para esclarecer as principais dúvidas e resumir as principais orientações sobre prevenção, diagnóstico e tratamento dessa doença.

O que é diabetes?

Diabetes é uma doença crônica que ocorre por uma deficiência na ação ou na secreção de insulina e conseqüentemente gera um aumento da glicose no sangue.

Quais os sintomas ?

A doença é habitualmente assintomático e em conseqüência disso, mais de 50% das pessoas com diabetes desconhecem que tem a doença. Muitas vezes o diagnóstico ocorre , quando em exames de rotina , a pessoa descobre que a glicose está elevada.

Os sintomas acontecem apenas tardiamente, quando o diabetes já está muito descompensado e os mais comuns são :visão turva , sonolência, perda de peso, boca seca e sede excessiva, poliúria (urinar muitas vezes ao dia) , noctúria (micção frequente à noite) e feridas que demoram a cicatrizar



Quem tem maior risco de ter diabetes?

O maior risco para desenvolver Diabetes Tipo2 (mais de 90 % dos casos de diabetes) acontece em pessoas acima de 40 anos que tem um histórico familiar de diabetes e principalmente quando estão acima do peso e sedentárias. O sobrepeso ou obesidade estão frequentes em mais de 80% dos casos de Diabetes tipo 2.

O Diabetes Tipo 1 (5% dos diabéticos) é uma doença autoimune e pode ter uma predisposição genética na sua gênese. Ainda não temos uma prevenção eficaz.

O que é pré diabetes ?

Pré- Diabetes é uma fase do diabetes onde é possível a reversão da doença. Os valores de Glicose estão entre a normalidade e o diabetes (100-125 mg/dl). Estima-se que para cada paciente diabético, existam pelos menos três pacientes com Pré-diabetes. A evolução para o diabetes pode ser evitada adotando um estilo de vida saudável e um peso normal.

Como é feito o diagnóstico do Diabetes?

O diagnóstico é muito simples e feito pela medição da glicose no sangue. A recomendação é dosarmos a glicose pelo menos 1 x ao ano, na vida adulta. Se tivermos duas glicoses de jejum maior que 126 mg/dl, o diagnóstico de diabetes já pode ser estabelecido. Se tivermos glicoses elevadas mas menores que 126 mg/dl , o ideal é fazermos a Curva glicêmica para definirmos o diagnóstico .



Gerleane Brito- Administradora da clínica



As recepcionistas:
Sayonara Cabral e Jaciane Gomes

Todo diabético precisa tomar insulina ?

No diabetes tipo 2 , o tratamento envolve mudanças de estilo de vida e medicamentos anti-diabéticos. Somente em pacientes com um diabetes mais avançado , quando já se tem uma falência pancreática maior, é que se faz necessário o uso de insulinas.

A insulina será sempre necessária no tratamento do diabetes tipo1.

O Diabetes tem cura?

O diabético pode ter a remissão da doença quando tem um diabetes com menos de seis anos de evolução, associado a excesso de peso, e no tratamento consegue perder pelo menos 20% do peso corpóreo.

Pode ocorrer também a remissão, em pacientes que se submetem a cirurgia bariátrica.

Quais são os cuidados que um paciente diagnosticado com diabetes deve ter?

Primeiro de tudo, modificar o estilo de vida. O diabético deve adotar uma dieta pobre em carboidratos e em gorduras saturadas. A dieta deve ser orientada por nutricionista de forma individualizada e a prática de atividade física regular, orientadas por médico do esporte e ou educador físico.

O paciente precisa ser acompanhado por um endocrinologista de forma regular e a frequência das consultas vai depender do paciente, mas nunca deve ser menor que 2x ao ano. Os diabéticos precisam fazer os exames laboratoriais solicitados e a monitorização domiciliar da glicose, conforme orientação do seu médico.

O diabetes é uma doença sistêmica que pode atingir vários órgãos e dessa forma requer sempre um acompanhamento multidisciplinar.



Dr. Egberto Moura - Endócrino Pediatra



Conheça a Endoclin:

A Endoclin é uma clínica multidisciplinar que tem como foco principal a Endocrinologia.

A equipe é composta por 8 endocrinologistas, 3 nutricionistas, médico do esporte, dermatologista, nefrologista e geriatra.

A meta da Endoclin é tratar o paciente de forma globalizada e com atendimentos de qualidade pelos seus profissionais especialistas.

Endoclin



Av. Amintas Barros, 3700, CTC,
Torre B, sala 1101, Lagoa Nova Natal,
Rio Grande do Norte

Marcação de consultas:



(84) 9 8737-6396



www.endoclinrn.com.br



@endoclin.natal

Atendimentos por convênios
e particular

Fotos da matéria por:



@alinecostafotografias

Equipe Endoclin:

Endocrinologistas:

Dra Anna Karina Medeiros -RQE-3696
Dra Camila Pereira de Carvalho - RQE:4311
Dra Luciana Teixeira de Góis - RQE: 1467
Dr. Pedro Henrique -RQE:3099
Dra. Reivla Marques -RQE:2698
Dra Roberta Marinho-RQE: 2565
Dra Tallita Vieira -RQE: 3045

Endócrino Pediatra :

Dr. Egberto Moura - RQE: 1928

Dermatologia :

Dra Lívia Borges - RQE:1556

Médico do Esporte :

Dr. Fábio Romualdo- CRM : 4587

Geriatria :

Dra Edith Mara Pinheiro CRM : 2294

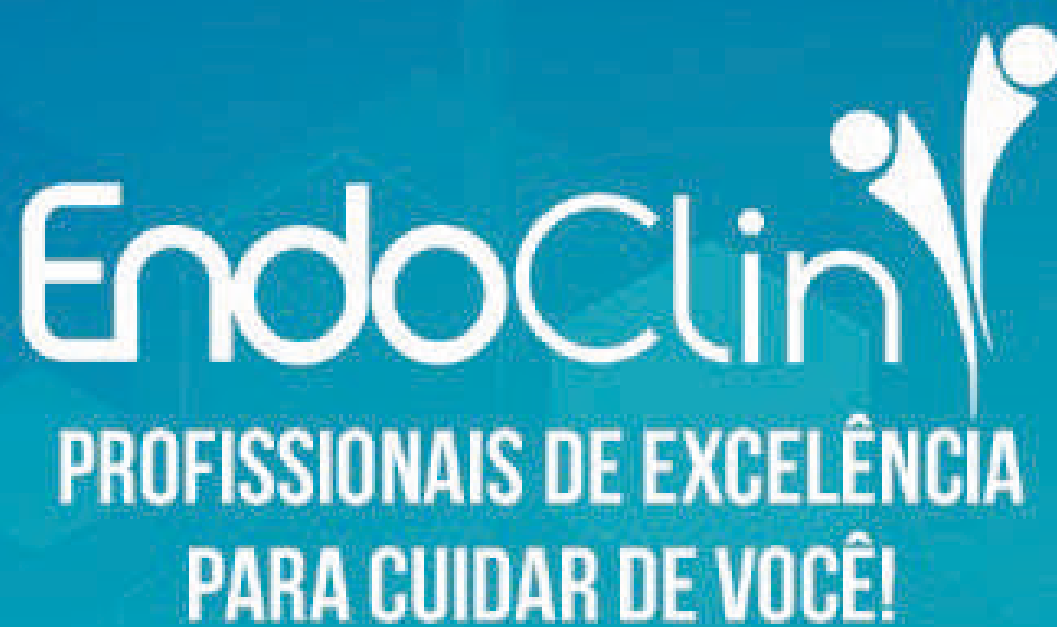
Nefrologia :

Dr. Pedro Vale- CRM : 7724

Nutrição :

Dra Aline Louise- CRN6 : 6678
Dra Geórgia Assunção- CRN6: 4879
Dra Ingrid Kelly- CRN6 : 6127

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



NOSSA EQUIPE

ENDOCRINOLOGISTAS:

DRA. ANNA KARINA MEDEIROS
DRA. CAMILA PEREIRA DE CARVALHO
DRA. LUCIANA TEIXEIRA DE GÓIS
DR. PEDRO HENRIQUE
DRA. REIVLA MARQUES
DRA. ROBERTA MARINHO
DRA. TALLITA VIEIRA

ENDÓCRINO PEDIATRA:

DR. EGBERTO MOURA

DERMATOLOGISTA:

DRA. LÍVIA BORGES

MÉDICO DO ESPORTE:

DR. FÁBIO ROMUALDO

GERIATRA:

DRA. EDITH MARA PINHEIRO

NEFROLOGISTA:

DR. PEDRO VALE

NUTRICIONISTA:

DRA. ALINE LOUISE
DRA. GEÓRGIA ASSUNÇÃO
DRA. INGRID KELLY

📍 AV. AMINTAS BARROS, 3700, CTC, TORRE B,
11º ANDAR, SALA 1101 - LAGOA NOVA, NATAL/RN

📞 MARCAÇÃO VIA WATSAPP: (84) 987376396

🌐 OU SITE: ENDOCLINRN.COM.BR

📱 endoclin.natal

Uiver
bem

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

CLÍNICA



ENDOCLIN
@endoclin.natal

GASTROENTEROLOGIA



DRA. FERNANDA GONDIM
COLOPROCTOLOGISTA
@dra.fernandagondim

ESTÉTICA



GISELE QUINDERE
MICROPIGMENTAÇÃO
@gqmicroestetica

GASTROENTEROLOGIA



DRA. TATIANNY NAVES
@tatiannynaves

FONOAUDIOLOGIA



AMANDA MAGALHÃES
FONOAUDIÓLOGA
@amandamagalhaesfono

FISIOTERAPIA



ROGÉLIA ARAÚJO
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA
@drarogeliaaraujo

PILATES



VIVARE PILATES
@vivarepilatesnatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

ORTOPEDIA



CLÍNICA DA MÃO
@clinicadamaonatal

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
@institutosaily

FARMÁCIA



OFFICINALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

UROLOGIA



CLIUN
@cliunnatal

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

HOMEOPATIA



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!

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ANS - nº 335559-2

*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 enfermaria. Campanha válida para vendas do dia 01/08/2021 a 30/10/2021. **Regras e condições da carência zero vide RC VERSÃO CAMPANHA DESEJO ATENDIDO.

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

Uver
bem

#Psicologia

Geração digital e parentalidade distraída

Certamente você que é pai ou mãe de nativo digital, tem se preocupado com a relação seu filho com os dispositivos eletrônicos, principalmente depois da pandemia.

Vivemos diante de um verdadeiro "tsunami digital" que tem trazidos inúmeros desdobramentos no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Estudos já sinalizam os efeitos nas questões de linguagem, atenção, memória, aprendizagem, sono, habilidades sociais.

Muitos pais me perguntam o que fazer para "controlar" os filhos. A primeira coisa que pergunto é "como é a SUA relação com os dispositivos eletrônicos? Qual a dinâmica da FAMÍLIA quanto à tecnologia? Vocês comem usando celular? Vocês se comunicam pelo WhatsApp dentro de casa? Vocês fazem programações que não incluem eletrônicos? Pois bem, precisamos olhar para a outra face da moeda que são os pais..

Me impactou bastante quando tive o primeiro contato com o termo "PARENTALIDADE DISTRAIDA" em um texto compartilhado por uma colega advogada no grupos da especialização que faço em Dependência tecnológica.

Esse novo fenômeno, foi definido pela primeira vez pelo pediatra Daniel Becker (2018) e diz respeito ao baixo vínculo parental que desemboca em comportamentos de abandono e negligência para com crianças e adolescentes. É uma espécie de descuido que acontece dentro âmbito familiar. Enxerga-se um cuidar distraído por parte dos responsáveis, seja ao não observar corretamente uma criança e esta vir a se acidentar, em razão do responsável se encontrar olhando o celular, na ausência de vontade ou correto empenho no dialogar e estabelecer conversas com os filhos, em decorrência do interesse em aplicativos bate-papo e redes sociais, ou



mesmo no atribuir aos smartphones uma espécie de terceirização do dever parental. A distração crônica dos adultos em função do celular pode ter efeitos duradouros no desenvolvimento cognitivo e emocional de seus filhos com vínculos empobrecidos, baixa autoestima, distúrbio de comportamento.

O ritmo de vida da sociedade atual já nos afasta muito dos nossos filhos. A distração nos tira nossa maior riqueza que é a presença, convivência e intimidade com eles. Precisamos cuidar da nossa relação!!!



Débora Sampaio CRP 17/1184
Criadora do projeto SOBRELAR



@deborasampaiopsi



@sobrelar_





Depressão sazonal

Evite que as mudanças climáticas afetem seu estado mental

Depressão sazonal, também conhecida como transtorno afetivo sazonal (SAD), está relacionada ao desenvolvimento de sintomas depressivos diretamente associados às mudanças climáticas.

Em geral, a desordem afetiva sazonal começa no outono ou inverno e termina na primavera ou início do verão. Mas não se trata de uma regra, já que o principal desencadeador da depressão sazonal é a menor incidência de luz solar, que pode ocorrer até no verão, quando há mudanças bruscas de temperatura.

De acordo com um estudo realizado no Departamento de Psicologia Médica, da King's College/Universidade de Londres, em países tropicais como o Brasil, uma média de 1% da população é afetada pela depressão sazonal, equivalente a quase 2 milhões de pessoas.

O que ocorre na depressão sazonal
Próximo de estações ou períodos com menos luz solar, muitas pessoas, especialmente as mais suscetíveis à depressão, sentem perda de energia, mudança de humor, maior irritabilidade e até ansiedade generalizada.

“Tendemos a mudar algumas atitudes e comportamentos devido à baixa temperatura, como ficar mais tempo em casa, diminuindo a exposição ao ar livre. Por consequência, reduzimos a produção de hormônios como a serotonina e a melatonina, responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer. Essa desarmonia pode deixar a pessoa mais deprimida, ansiosa e cansada, gerando o transtorno afetivo sazonal”, explica Dr. Adiel Rios, Mestre em Psiquiatria pela UNIFESP e pesquisador no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP.

Além disso, com a menor exposição ao sol, diminuem os níveis de vitamina D no organismo, fundamental para a absorção de cálcio, como também para várias funções do sistema imunológico, digestivo, circulatório e nervoso. Daí o maior cansaço e desânimo.

O transtorno é quatro vezes mais comum em mulheres e costuma acontecer com maior frequência após os 20 anos de idade. “Com alguns pacientes, os sintomas podem continuar mesmo com a chegada do verão. Nestes casos, é preciso ter acompanhamento com um especialista, até para investigar uma possível depressão comum”, diz Adiel Rios.

Sintomas típicos

Os principais sinais de uma depressão sazonal são semelhantes ao de uma depressão normal:

- Labilidade emocional (variação frequente do humor)
- Desinteresse pelas atividades do cotidiano
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade para dormir ou sono excessivo
- Tristeza sem causa aparente
- Afastamento familiar e social
- Fraqueza generalizada
- Dores no corpo

Tratamentos

Há diversas alternativas que podem reduzir os impactos negativos da depressão sazonal, e que dependem da gravidade dos sintomas:

Uso de medicamentos

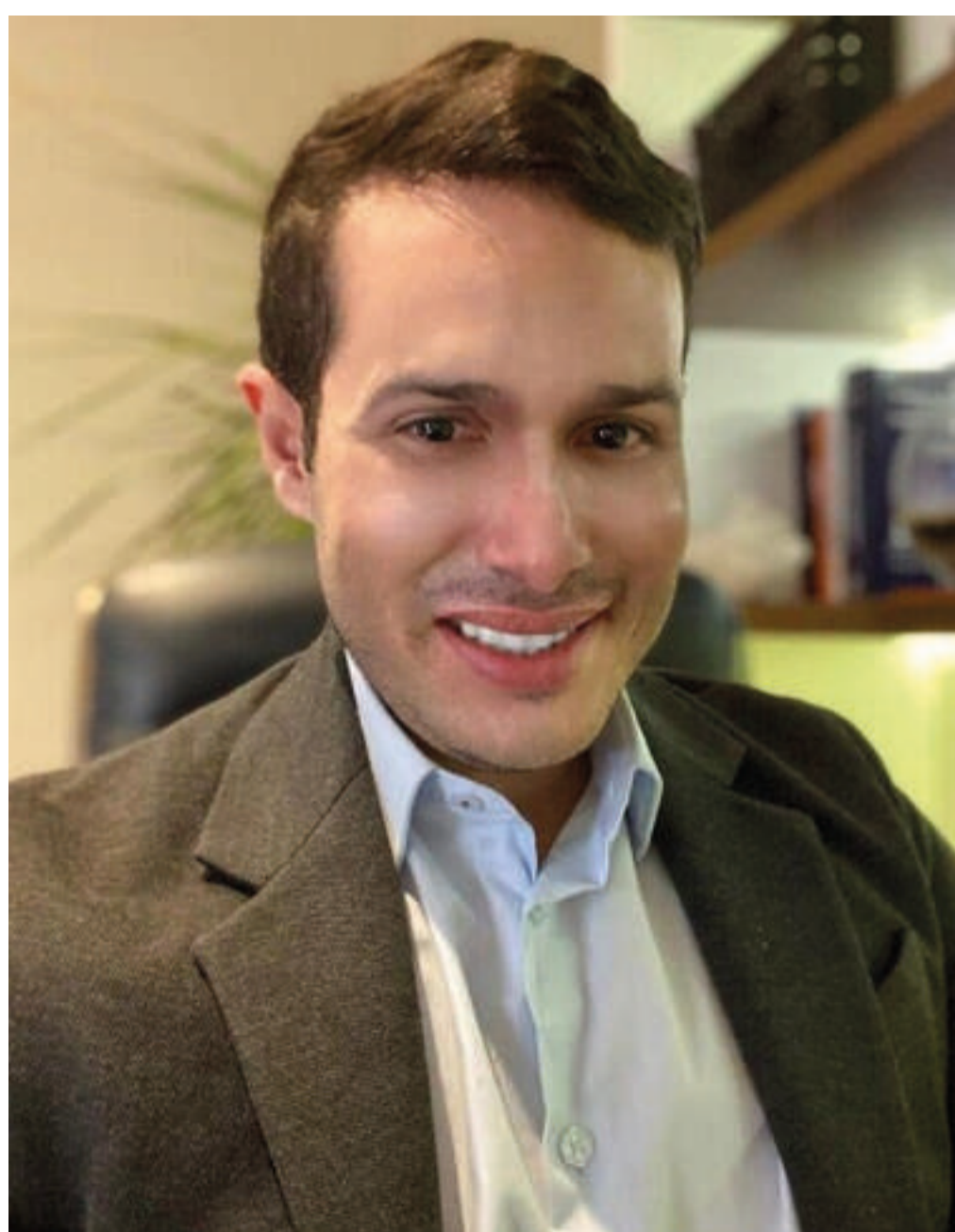
Alguns medicamentos podem ser indicados, como antidepressivos. “Estes inibem a reabsorção da serotonina no cérebro, reduzindo sintomas como tristeza e cansaço excessivo. Além disso, há estudos que apontam que a deficiência da vitamina D pode ser compensada com a suplementação, atuando na manutenção do equilíbrio mental e corporal, e proporcionando a energia perdida neste período”, orienta o psiquiatra Adiel Rios.



Psicoterapia

Ainda que a depressão sazonal esteja relacionada aos mecanismos biológicos, buscar ajuda psicoterapêutica é fundamental. “A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), auxilia o indivíduo a entender suas emoções e, conseqüentemente, saber lidar com elas em diferentes situações”.

As sessões de psicoterapia, que podem ser feitas individualmente ou em grupo, envolvem, por exemplo, exercícios de reflexão (para ajudar na identificação dos sentimentos negativos) e de respiração (para promover o relaxamento).



Dr. Adiel Rios | Mestre em Psiquiatria pela UNIFESP e pesquisador no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP



Fototerapia (terapia de luz)

A fototerapia consiste na aplicação de luz brilhante sobre a pessoa como substituição à exposição solar, sendo realizada em hospitais e clínicas especializadas.

O indivíduo permanece deitado, enquanto recebe a luz durante um período de 20 a 60 minutos, dependendo da força da luz e o tempo de tratamento estipulado pelo médico. A fototerapia é bastante indicada para pessoas com depressão sazonal, sendo aplicada, normalmente, em conjunto com medicamentos.

“Vale lembrar que a adoção de hábitos saudáveis é sempre benéfica. A escolha de alimentos nutritivos, como frutas, verduras e legumes, é totalmente favorável à redução da incidência de depressão. A prática regular de atividade física é um importante aliado, pois estimula a liberação dos hormônios responsáveis pelo bem-estar. Por fim, uma boa dica para driblar a depressão sazonal é tirar umas férias e, claro, ir para lugares com o clima bem mais animador”, finaliza Adiel Rios.

#Fisioterapia

De olho na postura das crianças

Vícios posturais na infância podem causar desvio na coluna na juventude



O fato de passar mais tempo em casa e acompanhar a rotina das crianças e adolescentes, ajudou os pais a perceberem as más posturas adotadas pelos filhos durante as atividades do dia a dia.

Segundo a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em Pilates e RPG, adotar posturas adequadas desde a infância significa menos problemas musculoesqueléticos na vida adulta.

“Por isso, a pandemia contribuiu para os pais prestassem mais atenção nos movimentos e posturas dos filhos durante as aulas online, uso dos celulares e tablets e no tempo ocioso dentro de casa”.

Principais erros de postura na infância e adolescência

Com a ajuda da fisioterapeuta, listamos os principais vícios de postura de crianças e adolescentes. **Confira.**

1- Hora de estudar

Muitos filmes retratam as salas de aula em que os alunos costumam se debruçar na mesa na hora da aula. Normalmente, para ficar nessa postura é preciso sentar-se na ponta da cadeira e curvar o tronco para frente, o pescoço para baixo e o ombro para cima para conseguir escrever.

2- Mochila

Quase sempre a mochila escolar tem mais peso do que deveria. Quando a criança caminha ou sobe escadas com muito peso nas costas acaba projetando o tronco para frente. Isso piora a corcunda e pode causar dores nas costas e, claro, nos ombros.

3- Celular e Tablets

Nesse quesito, todas as idades estão sujeitas a adotar posturas inadequadas. Quase todo mundo tem o hábito de abaixar o pescoço na hora de usar o celular ou o tablet. Isso prejudica toda a parte cervical, pescoço e ombros.

Outro problema pode ser o desenvolvimento de uma tendinite no dedo polegar. A repetição dos movimentos sobrecarrega o tendão que flexiona e estende o polegar.

4-Tarefa de casa

Quando a criança ou adolescente usa o computador em casa, seja para estudar ou para jogar, por exemplo, também pode adotar posturas erradas. Entre elas: sentar-se em cima de uma das pernas, jogar o tronco para frente, elevar demais os ombros etc.

5- Sentar-se em W

Esse é um dos piores erros posturais nas crianças. Essa má postura pode causar alterações ortopédicas, bem como afetar o desenvolvimento ósseo e motor.

Correção deve ser precoce

Assim que os pais notarem as más posturas, devem procurar um especialista em fisioterapia.

"O ideal é aplicar a Reeducação Postural Global (RPG). A técnica promove a consciência corporal, trabalha movimentos direcionados para promover o alongamento das cadeias musculares e o reequilíbrio de toda a estrutura corporal", explica Walkíria.

A RPG aplicada em crianças e adolescentes atua na correção, como também na prevenção de desvios da coluna, por exemplo. "Outro método que hoje está conquistando crianças e adolescentes é o Pilates, que não tem contraindicação para esse público", reforça a fisioterapeuta.

Dicas

Além da fisioterapia, os pais precisam adotar algumas medidas para ajudar as crianças e adolescentes na correção das posturas.

Mochila: o ideal é carregar até 10% do peso corporal. Uma criança que pesa 20 Kg, só pode carregar nas costas uma mochila que pese até 2 kg. O ideal é optar pela mochila com rodinhas para os menores. Para os maiores, além do peso, é preciso orientá-los a carregar nos dois ombros e evitar curvar o tronco para frente.

Celulares: A principal dica é levar o celular na altura dos olhos. Se for um uso mais demorado, o ideal é se sentar apoiando os cotovelos em uma poltrona ou cadeira, para não sobrecarregar os ombros e aliviar a tensão nos braços.

Computador: A dica é apoiar a lombar no encosto da cadeira, sentindo o quadril se encaixar em equilíbrio dos dois lados do corpo. Os pés precisam estar encostados no chão, com as pernas formando um ângulo de 90 graus. O computador precisa estar na altura dos olhos para evitar que a pessoa abaixe a cabeça. É importante apoiar os cotovelos e antebraços na mesa para aliviar a tensão na cervical.

Na escola: Na carteira escolar, é importante apoiar a lombar no encosto da cadeira, sentar-se em cima dos ossos do quadril, encostar os pés no chão e evitar que os ombros fiquem muito elevados para hora de escrever. Claro, evitar jogar o pescoço para baixo também é importante.



Bolo de Aveia **Diet**

Rendimento:

10 fatias | 1 fatia (61g):182kcal



Dra Ingrid Kelly- nutricionista

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 4 ovos
- 1 1/2 xícara de chá de adoçante culinário dietético
- 1/2 xícara de chá de margarina light
- 3 colheres de sopa de leite líquido desnatado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras até o ponto de neve. Adicione 1/2 xícara do adoçante e continue batendo até obter um suspiro e reserve. Bata as gemas, a margarina light e o leite desnatado com o adoçante restante, até obter uma massa clara e fofo. Retire da batedeira, misture a aveia, o fermento, e por último, o suspiro reservado. Distribua a massa em forma redonda de fundo removível untada e polvilhada com aveia. Leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos.

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

**Viver
bem**