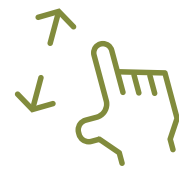


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 23, Janeiro 2022

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



Janeiro Branco

Psiquiatra Hugo Saily fala sobre saúde mental e a chegada do hospital dia



VERÃO

Saiba como prevenir as otites

PSICOLOGIA

Um reflexão sobre os desafios do home office

FISIOTERAPIA

Mitos da dor lombar

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**

#editorial

Chegamos em 2022! E ainda com grandes desafios: nova variante do Covid-19 e agora uma epidemia da gripe.

Vivemos também uma verdadeira pandemia de saúde mental. Milhões de pessoas precisando de ajuda psiquiátrica, após 2 anos de muitas mudanças, solidão, perdas . A campanha do janeiro branco traz esse alerta.. Visitamos o Instituto Saily e conversamos com o psiquiatra Dr. Hugo Saily sobre os cuidados necessários para se manter a saúde mental .

Falamos também de dor lombar. As fisioterapeutas Rogélia Araújo e Fernanda Moraes esclarecem 5 mitos sobre o assunto.

Uma reflexão sobre o Home office, com a consultora de Recursos Humanos, Cibele Vale.

Com a chegada do verão, trouxemos dicas para aproveitar o melhor da estação sem prejudicar a saúde.

Boa leitura ! Acompanhe também nos nossos canais digitais, o Verão Viver Bem com orientações de especialistas de várias áreas de saúde.

Feliz Ano Novo com muita saúde!



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

#capa

Janeiro Branco

*Cuidar da mente é
cuidar da vida*

Nos dias de hoje, a população está cada vez mais consciente sobre a importância de zelar pela saúde física, porém a saúde mental ainda é negligenciada, mesmo sendo a maior responsável pela perda de qualidade de vida e produtividade.

Globalmente, mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão, a principal causa de incapacidade. Um recente estudo conduzido pela OMS estima que os transtornos de depressão e ansiedade custam à economia global US\$ 1 trilhão a cada ano em perda de produtividade. “A depressão não só afeta a qualidade de vida das pessoas, mas também traz custos diretos e indiretos altíssimos. O absenteísmo e principalmente o presenteísmo, situação na qual a pessoa está presente porém não é capaz de atingir seu potencial, causam perda de produtividade e danos econômicos associados”, diz o psiquiatra Dr. Hugo Saily, do Instituto Saily. É necessário tratar esse assunto com seriedade e sensibilidade. O corpo e a mente exigem o mesmo cuidado, não só em janeiro, mas todos os dias.

Refleta, debata e planeje ações em prol da saúde mental





Como é realizada a avaliação psiquiátrica?

É uma consulta médica normal, com o foco em avaliar o funcionamento da mente da pessoa. Vamos avaliar se existe algum sintoma mental, qual o grau de desconforto emocional e no quanto isso tem impactado no seu dia a dia. Muitas vezes, acaba que não encontramos uma doença grave, mas sintomas bem comuns à maioria das pessoas no mundo moderno, como estresse aumentado, ansiedade, etc. É importante frisar que num consultório de Piquiatria, a maioria dos pacientes não está “louco”, mas sim passando por um período mais difícil ou então quer melhorar seu auto conhecimento, melhorar a performance no trabalho ou até mesmo perder peso.

O que são as doenças psiquiátricas?

São doenças do cérebro, que se manifestam com sintomas emocionais (como tristeza, euforia, ansiedade), comportamentais (como compulsão alimentar) ou intelectuais (como dificuldade de raciocínio e de concentração).

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico na maioria das vezes é clínico, ou seja, através da consulta médica eu, como psiquiatra, avalio o funcionamento da mente, e caso necessário solicito alguns exames (como exames de sangue ou de imagem) para confirmar o diagnóstico e prescrever medicações que vão ajudar a controlar os sintomas.

Qual a finalidade do tratamento psiquiátrico?

A finalidade, como tudo na Medicina, é curar ou ao menos aliviar o sofrimento. A Psiquiatria tem crescido bastante nos últimos anos, assim como toda a Neurociência, tem feito progressos importantes e assim continuará a melhorar. Logo, hoje podemos ofertar a cura ou controle de muitas das doenças psiquiátricas, bem como a reabilitação com o objetivo sempre de melhorar a qualidade de vida de quem precisa de nossa ajuda.

Como é feito o tratamento com o psiquiatra?

Usamos todo o arsenal terapêutico mais atualizado. Costumo falar que hoje, o tratamento psiquiátrico que se tem em Natal é o mesmo encontrado em São Paulo, em Nova York ou na Europa. Em cada consulta avaliamos a melhor estratégia para oferecer o melhor tratamento, e se necessário encaminhar para algum cuidado mais intensivo nos momentos de crise.

É por isso que o Instituto Saily hoje está virando um Hospital-Dia em Saúde Mental! Estamos trazendo para todo o Rio Grande do Norte este modelo moderno de cuidado, em que o paciente irá passar o dia sendo tratado, medicado e reabilitado com as ferramentas mais modernas à nossa disposição, voltando para o seu lar à noite, sem o isolamento visto na internação intensiva. É o Instituto Saily trazendo mais uma vez inovação a todos que precisam de cuidados em Saúde Mental.



Instituto Saily

Saúde Mental e
Qualidade de vida



Av. Xavier da Silveira, 369 Tirol



(84) 9 9149 1232



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



ARMACÃO
ANS - nº 335559-2

Passe o Verão
tranquilo

Você tem
UNIMED NATAL

FAÇA SUA CONSULTA PELO
**CENTRO CLÍNICO
VIRTUAL**
ADULTO E PEDIÁTRICO



BAIXE O APP UNIMED
NATAL BENEFICIÁRIO:



Viver
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 NEUROFUNCIONAL



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!



II Congresso
Norte-Nordeste de
Neurociência Aplicada

21 e 22 de Janeiro 2022
Hotel Praia Mar - Natal/RN

INFORMAÇÕES:

84 **99611-4292** 

<https://bitly.com/sksj2>

Uiver
bem



CONHEÇA 5 MITOS DA DOR LOMBAR

A A dor lombar é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e uma urgente preocupação de saúde pública global, sendo uma das principais causas de afastamento de trabalho.

Abaixo apresentamos 5 mitos sobre o assunto.

1. DOR NA COLUNA É GRAVE.

Dor na coluna é normal! Cerca de 80% da população poderá ter uma crise de dor lombar em algum momento da sua vida. A maioria das dores nas costas tende a ser aliviada em cerca de 2 semanas, e não é grave. Em algumas pessoas, essa dor pode ser persistente, mas melhora com tratamento adequado.

2. QUANTO MAIOR A DOR, MAIS LESÃO NA COLUNA

Sentir mais dor não significa que a coluna está mais machucada. Cada pessoa tem sua intensidade de dor, então uma dor na mesma região, pode ser maior para um e menor para outro.

3. FICAR DE REPOUSO É A MELHOR OPÇÃO

O repouso não melhora! Manter o corpo em movimento é essencial. Evitar o movimento pode fazer com que seus músculos fiquem fracos, gerar medo para voltar às atividades e aumentar ainda mais a dor.

4. DOR NA COLUNA SÓ RESOLVE COM CIRURGIA

Uma pequena parcela da população irá precisar de cirurgia. A maioria conseguirá gerenciá-la mantendo-se ativas, desenvolvendo uma melhor compreensão a respeito do significado de dor, e identificando os fatores envolvidos na sua dor.



Dra. Fernanda Moraes

CREFITO 198036 -F



Studio Vivare Piales Natal

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2406



@vivarepilatesnatal



(84) 9 9850-6674



5. A CAUSA DA MINHA DOR SÃO HÉRNIAS E DESGASTES NA COLUNA.

As lesões podem ser uma pequena parcela da dor. Fatores como estresse, ansiedade, preocupações excessivas e sedentarismo podem influenciar na dor. Atividades de lazer, fazer coisas que tragam prazer, buscar relaxar podem oferecer grande benefício no controle das dores na coluna. Com o nosso programa de tratamento para dor lombar, ajudamos os pacientes a reconhecer os aspectos envolvidos na dor e proporcionar alívio, através da fisioterapia especializada e Pilates Clínico.



Dra. Rogélia Araújo

CREFITO 197069



Fisioterapia Especializada e Individualizada

Av. Campos Sales, 901
Manhattan, sala 2404



@drarogeliaaraujo



(84) 9 8893-9331





3 dicas para curtir o verão com responsabilidade

O verão está aí, com sol, calor, praia, piscina e tudo aquilo que os amantes da estação adoram! No entanto, se você não se cuidar, vai estragar os momentos que poderiam ser deliciosos.

Pensando nisso, a Dra. Claudia Chang, pós-doutora em endocrinologia e metabologia pela USP e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM); traz 3 dicas fundamentais para você aproveitar este período de forma saudável. Confira:

Cuidado com intoxicação alimentar

A alta temperatura é uma das principais causas de intoxicação alimentar no verão. Isso porque, segundo o HCor, o calor pode comprometer a conservação de alimentos e favorecer a proliferação dos micro-organismos nocivos à saúde, como bactérias (salmonela e estafilococos) e vírus (rotavírus).

Os maiores vilões são maionese, frango, carne bovina, ovos e, principalmente, a ostra. Se forem mal preparados ou indevidamente manuseados, esses produtos ficam suscetíveis a contaminações. Quando ingeridos, podem causar vômito, diarreia, náuseas, dor abdominal e cólicas.

O consumo de peixes e frutos do mar, muito comum no litoral, também exige atenção especial. Com o calor do verão, os micro-organismos encontram nos pescados um local apropriado para se instalar,

principalmente se não houver boa refrigeração.

“Sendo assim, evite os alimentos muito perecíveis na praia, já que nem sempre os ambulantes conseguem manter a higiene e o armazenamento devidos. Além disso, peça indicações sobre os restaurantes mais conhecidos e tradicionais da região”, orienta Claudia Chang.

Não espere ter sede para tomar água

Durante o verão, há necessidade de uma maior ingestão de líquido. Com o calor excessivo, a chance de desidratação é maior. Ocorre baixa concentração não só de água, mas também de sais minerais e líquidos orgânicos no corpo, a ponto de impedir que ele realize suas funções normais.

Com a perda de líquido, o coração tende a trabalhar mais, a pressão arterial pode cair e até ocorrer perda da consciência. “É preciso ingerir cerca de dois litros diários de água, de forma fracionada, ao longo do dia. Normalmente, a sede é um sinal de que o organismo está desidratando. Uma boa referência é a cor da urina. Se estiver amarronzada, mais escura, significa que a urina está muita concentrada, o que é sinal de desidratação. O ideal é que a cor seja mais clara ou transparente”.

Segundo a endocrinologista, é preciso pegar leve nos refrigerantes, por terem alta concentração de sódio, e nas bebidas alcóolicas, que aumentam a desidratação.

Além da água pura, aposte em variações que hidratam, como água de coco, água aromatizada (com fatias de limão ou laranja, por exemplo), sucos de frutas naturais e alimentos com maior concentração de água, como alface, beterraba, couve, tomate, aipo, rabanete, carambola, pepino, morango, melancia e melão.

A ideia é se bronzear, não tostar

Para quem não resiste ficar horas a fio debaixo do sol, cuidado! A exposição solar deve ser antes das 10h e depois das 16h (ou antes das 11h e depois das 17h), quando os raios UVA/UVB são mais amenos. O excesso de sol resulta em diversos prejuízos à pele, como queimaduras, envelhecimento precoce, acne, alergias, manchas, feridas e, claro, câncer de pele.

Para garantir a proteção da pele, o filtro solar é item indispensável. O ideal é aplicar uma camada uniforme 30 minutos antes de se expor ao sol, sendo reaplicado a cada duas horas ou após um mergulho no mar ou na piscina. O fator da proteção solar depende

do tipo de pele. Crianças e adultos com pele clara e sensível devem usar o FPS 50. Para adultos com pele morena, o ideal é o FPS 30. Já os adultos de pele negra podem usar o FPS 20.

Vale lembrar que o sol também é a principal fonte de vitamina D – 80% da formação dessa vitamina provém dos raios solares, principalmente do tipo B (UVB), que ativam a síntese da substância em nosso organismo. Conhecida como a “vitamina do sol”, ela tem como principal função a absorção de fósforo e cálcio, determinante para fortalecer ossos, dentes e músculos.

Segundo Claudia Chang, a vitamina D também ajuda a regular a imunidade e previne osteoporose, doenças cardíacas, autoimunes, diabetes e câncer, principalmente no cólon, mama, próstata e ovários, pois reduz os efeitos da transformação das células. “Além do sol, a absorção da vitamina D é obtida em alimentos como bife de fígado, gema de ovo, atum, sardinha, salmão, leite, entre outros”.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**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

Uver
bem

#Otorrinolaringologia

5 dicas para prevenir a otite no verão

Saiba como proteger o ouvido e curtir as praias e piscinas sem dor

Já ouviu falar sobre ouvido de nadador? Esse apelido é de uma infecção do ouvido chamada de Otite. Só quem tem sabe a dor incômoda que é e isso acontece por causa do excesso de umidade (muitas vezes causada pelos mergulhos de piscina, mar, cachoeira). Infelizmente, esse problema pode trazer consequências ruins se não for tratado adequadamente, e claro, não só para crianças, os adultos estão na lista dos afetados, principalmente nesta época do verão.

Segundo o Dr. Alexandre Colombini, otorrinolaringologista, os sintomas são diversos, entre eles, as queixas como entupimento, dores constantes, sensação de água no ouvido e surdez temporária. “A famosa Otite Externa ou de Verão, que é uma doença causada por bactérias e fungos que geram inflamação ou obstrução e que está diretamente atrelada ao canal responsável por ligar nossa orelha ao tímpano. É uma infecção no canal auditivo externo que pode comprometer a porção mais externa da membrana do tímpano até o pavilhão auricular, comumente chamado de orelha”, explica o especialista.

Colombini ressalta que trata-se de uma inflamação grave devido ao excesso de umidade e também de traumas causados nos ouvidos pelo uso recorrente e errado, por exemplo, de cotonetes. A água, em contato com a cera, gera uma hidratação extra no ouvido, por isso, dá essa sensação de estar cheio de líquido. Quando a pessoa tenta retirar a água, acaba retirando a cera também (proteção do canal auditivo), conseqüentemente deixa a região exposta para promoção de germes e bactérias.



“ Infelizmente, o brasileiro, muitas vezes, só vai ao médico quando está em estado grave. O ideal é procurar ajuda médica já nos principais sintomas, pois é a melhor maneira de evitar complicações mais sérias”, finaliza o especialista.

Confira as dicas para proteger seu ouvido:

1. Procure se proteger durante os mergulhos.
2. Use protetores de silicone nas orelhas se possível, principalmente, as pessoas que já tiveram Otite.
3. Não utilize hastas flexíveis (cotonetes) e nem objetos pontiagudos em suas orelhas. Esses objetos retiram grande quantidade a cera do ouvido (que é a proteção).
4. Não use medicamento ou receitas caseiras, como óleo quente na região. Esses procedimentos prejudicam muito a integridade desse importante órgão, que é o ouvido.
5. Ao sair do banho, enxugue o ouvido com a ponta de uma toalha. Isso evita o excesso de umidade.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Life family
Assistência Domiciliar



Home care

Atendimento humanizado, com maior proximidade entre o paciente e sua família, na tranquilidade e conforto da sua casa.

- ✓ Médico;
- ✓ Fisioterapeuta;
- ✓ Fonoaudiólogo;
- ✓ Nutricionista;
- ✓ Enfermeira;
- ✓ Dentista;
- ✓ Terapeuta ocupacional;
- ✓ Técnico em enfermagem;
- ✓ Cuidador de pessoas.

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

lifefamily_@outlook.com lifefamilynatal

Viver
bem



Home Office: sonho ou pesadelo?

Um dos grandes destaques e surpresas desta pandemia foi a adoção do home office por muitas empresas no Brasil e no mundo, o que as ajudou a se manterem ativas e operantes e com ao menos parte dos seus funcionários protegidos. Mas existe muita discussão sobre esse assunto no que diz respeito à experiência dos funcionários. Para muitos tem sido uma experiência extraordinária, para outros um verdadeiro tormento. Como explicar tamanha ambiguidade?

O primeiro ponto a se observar é que o experimentamos até agora não foi o “home office” de fato, como a literatura e as melhores práticas dizem que deveria ser. Na verdade o que fizemos foi uma adaptação desta forma de trabalho para um contexto muito peculiar, de uma pandemia mundial, causada por uma doença praticamente desconhecida, que obrigou o isolamento social de quase todos os membros das famílias.

Além disso, ficamos todos muito mais sensíveis e vulneráveis, já que junto de tudo isso veio também o medo, a ansiedade, as perdas e mudanças bruscas de rotina, mesmo nas menores famílias:

crianças sem ir para a escola ou sem poder ir para a rua, tendo que estudar de casa, casais dividindo equipamentos e locais para fazer uma videoconferência decente, sem falar da conexão da internet que teve que dar conta de tanta gente conectada ao mesmo tempo.

Mas de fato, o home office pode ser um sonho para muita gente, e alguns privilegiados, conseguiram testar essa experiência da melhor forma possível: em locais apropriados para o trabalho de casa, internet rápida e ainda sem ter que pegar trânsito ou transporte público para ir até o escritório, com isso a produtividade pessoal tende a aumentar e ainda sobra tempo para se exercitar ou praticar algum hobby.

Ainda assim, algumas pessoas dizem não terem se adaptado a esta forma de trabalho, o que é natural, pois o trabalho remoto exige algumas condições e habilidades, além de um ambiente e conexões apropriadas, você precisa saber organizar seu tempo, criar rotinas, fazer pausas e evitar distrações, o que torna o trabalho mais produtivo e eficaz.

Mas de qualquer forma, ter a oportunidade de trabalhar de casa trouxe novas perspectivas para as pessoas, mesmo para quem não se adaptou ou não pretende continuar em home office. Além da vantagem de não ter que se deslocar até o trabalho, evitando trânsito, estresse e perda de tempo, muitas relatam como positivas a possibilidade de maior convivência familiar e de experimentar mudanças em suas relações com seus lares, onde tivemos que passar a maior parte do tempo desde então.

Por outro lado, muitos funcionários reclamam de estarem trabalhando mais do que deveriam e de se sentirem mais cansados que o normal. Esse tem sido um problema real e as empresas precisam estar atentas para isso, cuidando da saúde mental e até emocional de seus funcionários. Como falamos, não são tempos normais, existem vários fatores que nos deixaram mais vulneráveis emocionalmente e fisicamente e essa tem que ser uma das preocupações para as empresas no Home Office.

A área de saúde segurança no trabalho tem que estar atenta, orientando, preparando e monitorando a forma como esses funcionários estão trabalhando. Além disso tem várias questões de ergonomia que precisam ser consideradas e orientadas ao funcionário, desde a altura de móveis até questões de iluminação e ventilação, já que tudo faz parte da responsabilidade do empregador e pode influenciar na saúde e na produção do funcionário.

Passados quase dois anos de pandemia, e com a aparente estabilidade da situação sanitária, muitas empresas começam a repensar os modelos de home office adotados de forma tão radical, pensando em modelos híbridos, onde possamos trabalhar parte do tempo em casa e parte no escritório. Independentemente de como esses arranjos serão mantidos, o fato é que o home office tem se tornado uma possibilidade cada vez mais presente, e que indubitavelmente traz vantagens para todos os envolvidos: empresa, funcionários, familiares, meio ambiente e sociedade, trazendo qualidade de vida, reduzindo a emissão de gases e uso de equipamento urbanos, dentre outras várias possibilidades.



Cibele Vale – Coordenadora de Projetos de RH

#Eu Aprendi a Viver Bem



Atleta após os 70. Uma história de superação.

Sou Waldemar Flores Rubim, tenho 76 anos, sou Atleta Master da Categoria M75 (de 75 a 79 anos).

Após um infarto do miocárdio com parada cardíaca,, permaneci em estado grave durante 10 dias em UTI.

Hoje, saudável e fisicamente ativo, me sinto cada vez mais inspirado em superar os obstáculos e ser o melhor Atleta Master na minha categoria.

Aposentado aos 70 anos, fui sedentário até os 73, quando assistindo a um programa esportivo, me senti inspirado ao ver um atleta inglês, de 100 anos, tentando bater o seu próprio recorde de salto em distância. Nesse momento percebi que ficar parado não era mais uma opção e pensei: tenho ainda 30 anos para competir. Foi assim que iniciei minha vida no Atletismo.

Nas primeiras competições que participei, não tinha o menor conhecimento das regras, timidamente fui observando como os veteranos faziam e também pedia a outros competidores que me orientassem no decorrer das provas. Durante esta minha breve trajetória consegui chegar mais longe do que eu imaginava em tão curto espaço de tempo.

Consegui conquistas marcantes para um iniciante no atletismo em todas as provas que competi sempre estive no pódio. Iniciei em 2018 na copa Brasil em Joao Pessoa, no ano seguinte no 3º Campeonato de Atletismo Máster em Natal e infelizmente com a pandemia, não tivemos nenhuma prova. Somente começamos as competições em meados de 2021, onde no 1º Campeonato Sul-Americano de Atletismo Master de Clubes me sagrei campeão no salto em altura.

Tenho muitos planos para o ano de 2022, tendo em vista que na minha última competição saltei 1,20 e o Record brasileiro é 1,23. Espero realizar meu sonho !



WALDEMAR FLORES RUBIM
Atleta Master

 @rubim_atletamaster

Resultados das competições

II Copa Brasil de Atletismo Master – 2018

Ouro - Salto em Altura
Ouro - Salto em Distancia
Prata - Lançamento de dardo

3º Campeonato potiguar de Atletismo Master – 2019

Ouro – Salto em Altura
Prata – Salto em Distancia
Bronze – Lançamento de Dardo

1º Campeonato Sul-Americano de Atletismo Máster de Clubes - 2021

Ouro – Salto em Altura
Ouro – Salto em Distancia
Ouro – Lançamento de Dardo



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**