

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 24, Fevereiro 2022

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



## Gravidez na adolescência

Prevenção passa pelo acesso à informação e serviços de saúde.



Dra. Ana Karla Freitas,  
Ginecologista da infância e adolescência

CRÉDITO DA FOTO: GIOVANA REGO

### FIBROMIALGIA

4 atitudes para aliviar as crises

### PÓS-PARTO

Materneo oferece serviço especializado para mãe e filho

### VIDA NOVA

A história da empresária Vanuza Melo

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



Uma jornada de  
tempo integral\* e  
**EDUCAÇÃO  
INFANTIL**

**MATRÍCULAS  
ABERTAS**

\*Tempo integral por adesão  
até o 5º ano.



**Viver  
bem**

# #editorial

**F**evereiro chegou e com ele uma data de grande importância e que precisa muito de atenção: a Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência.

Convidamos a ginecologista Dra. Ana Karla Freitas, responsável pelo ambulatório de infância e adolescência da Maternidade Escola da UFRN e da Clínica Gratiare, para falar sobre o assunto, que é considerado um problema de saúde pública.

Na sessão de Fisioterapia, as fisioterapeutas Rogélia Araújo e Fernanda Moraes trazem dicas para quem sofre com fibromialgia.

A nutricionista Ana Karina Lelis ensina a fazer um planejamento para se ter uma alimentação mais saudável e cumprir as metas que você estabeleceu para 2022.

No Guia Viver Bem, uma seleção dos melhores serviços e empresas para o seu bem estar e qualidade de vida, além de uma lista com psicólogos e psiquiatras que participaram da campanha Janeiro Branco nos canais do Viver Bem, em prol da saúde mental. Acesse nosso canal do Youtube e confira as entrevistas!

E na sessão Eu aprendi a viver bem, a empresária Vanuzia Melo conta sua história história de superação e mudança de estilo de vida.

**Boa leitura e saúde a todos !**



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne

#capa

# Ginecologia da infância e adolescência

**Prevenir a gravidez na adolescência é um dos objetivos desta área de atuação da ginecologia.**



Sabia que a cada hora nascem, no Brasil, 48 bebês filhos de mães adolescentes?

Isso significa que a cada sete bebês nascidos no nosso país um é filho de uma adolescente. O Brasil é o quarto país da América Latina com os maiores índices de gravidez na adolescência e esse problema merece atenção de toda a sociedade.

Além de riscos para a saúde materna, a gravidez precoce pode trazer prejuízos psicossociais e econômicos para o desenvolvimento da adolescente enquanto pessoa e comprometer o exercício pleno de sua cidadania. Conflitos emocionais, insegurança alimentar e financeira, evasão escolar e vulnerabilidade social são alguns dos riscos aos quais a adolescente que engravida está mais exposta, sobretudo quando não há suporte familiar e o acesso à educação e aos serviços de saúde é limitado.

A Semana Nacional de Prevenção à Gravidez na Adolescência foi instituída pelo Governo Federal pela Lei nº 13.798 de 03 de janeiro de 2019, que acrescentou o Art. 8º-A ao Estatuto da Criança e do Adolescente. De acordo com a lei, na semana do dia 1º de fevereiro, o poder público, em conjunto com organizações da sociedade civil, deverá desenvolver ações com o objetivo de disseminar informações sobre medidas preventivas e educativas que contribuam para a redução da incidência da gravidez na adolescência.



Os números vêm caindo. Um estudo realizado pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) revelou que o número de gravidez na adolescência no Brasil registrou uma queda de 37,2% nos últimos 20 anos. Em 2000, segundo a pesquisa, as mães adolescentes foram responsáveis por 23,4% do total de nascidos vivos no país. Já em 2019, esse índice passou para 14,7%.

O Rio Grande do Norte também apresentou queda nessas estatísticas. Em 2015, o percentual de bebês de mães adolescentes correspondia a 19,2% e caiu para 15,6% em 2019.

"A redução foi importante, mas esse número ainda é elevado e preocupante. Dados do DataSUS/Sinasc apontam que a cada dia ocorrem cerca de 1.150 nascimentos de filhos de adolescentes", avalia a ginecologista da infância e adolescência, Dra Ana Karla Freitas, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, coordenadora do serviço de ginecologia da infância e adolescência da Maternidade Escola

Januário Cicco e da Gratiare Medicina e Saúde, localizada na rua Auris Coelho, no bairro de Lagoa Nova, em Natal.

A Dra. Ana Karla acompanha de perto essa realidade, tanto no setor público, como no privado, e enfatiza que é cada vez mais necessário trabalhar com as adolescentes de uma forma que elas compreendam e se apropriem das informações compartilhadas. Trabalhar os direitos sexuais e reprodutivos não com o objetivo de incentivar o início da vida sexual, mas promovendo educação e saúde. "Isso esclarece e empodera a jovem para a escolha responsável do início da atividade sexual, sobre os direitos inerentes ao seu corpo e à sua saúde", diz a professora.

Nesse bate-papo a Dra. Ana Karla Freitas fala sobre a importância da consulta ginecológica no início da pré-adolescência, as orientações para os pais e os prejuízos físicos e psicossociais que a gravidez oferece para a mãe adolescente e para o seu bebê.

## **VB: Por que é tão importante reduzir esses índices de gravidez na adolescência? E o que é necessário para isso acontecer?**

A gravidez na adolescência é um problema de saúde pública. Além das complicações biológicas e riscos para a saúde dessa adolescente e do bebê, ela provoca a evasão escolar e acaba restringindo o crescimento pessoal e profissional, gerando a redução de oportunidades para ascensão socioeconômica e, assim, a perpetuação de um ciclo de vulnerabilidade social potencializado pela falta de educação e pela pobreza.

Necessitamos promover a educação sobre saúde sexual e reprodutiva, no contexto da cidadania, gerando mais oportunidades para que as adolescentes sejam protagonistas no processo de definição dos seus objetivos de vida. Algumas vezes, a visão idealizada, e até romantizada, da maternidade na adolescência impede que essas meninas e suas famílias dimensionem a magnitude do impacto da gravidez para o desenvolvimento biopsicossocial das adolescentes e é necessário conversar sobre isso. Precisamos de programas governamentais que promovam uma educação sexual integrada e compreensiva, melhorando o acesso das adolescentes aos serviços de saúde e de planejamento reprodutivo, com um atendimento integral que promova o bem-estar da adolescente e considere o seu contexto sociocultural.

## **VB: Quais são os principais fatores que aumentam os riscos de complicações na gravidez precoce?**

Nas adolescentes com menos de 15 anos ocorre um processo chamado de duplo anabolismo. Os corpos da mãe e do bebê estão em desenvolvimento e eles competem pelos mesmos nutrientes.

Além da idade, outros fatores que também aumentam as chances de complicações da gravidez são:

- Altura abaixo de 1.50m.
- Peso menor que 45 kg.
- O uso drogas ilícitas, álcool, fumo ou medicamentos sem prescrição médica.
- Ausência de pré-natal.
- Falta de apoio familiar.
- Exposição a infecções sexualmente transmissíveis (IST) como: sífilis, HIV, hepatite B, hepatite C.
- Além de exposição à dengue, zika, toxoplasmose, citomegalovírus, entre outras doenças que geram complicações no feto.





### **VB: E quais os prejuízos para o bebê?**

O principal e mais grave é a prematuridade, quando o bebê nasce antes do tempo previsto. É comum também nos depararmos com bebês que nasceram no tempo certo, mas são pequenos para a idade gestacional.

Em geral, esse bebê vai para a UTI, afastando a mãe do convívio familiar, o que gera um contexto de muito estresse para uma adolescente sem preparo emocional para isso. Além disso, pode apresentar dificuldades na amamentação e necessidade de consultas médicas com mais frequência, dificultando ainda mais a vida dessas mães.

### **VB: O número de adolescentes grávidas varia muito de acordo com a classe social da menina?**

Sim. A maioria das gravidezes precoces acontece de forma não planejada em adolescentes inseridas em contextos sociais mais vulneráveis, com menor renda familiar, menor escolaridade e acesso limitado aos serviços de saúde.

Muitas só chegam ao serviço de saúde no momento do parto, aumentando os riscos de complicações, diferente da população socialmente mais favorecida, na qual a adolescente recebe apoio da família, tem acesso ao cuidado pré-natal, segue estudando e o bebê é bem acolhido no contexto social daquela família.

### **VB: A partir de que idade a menina deve ir para a sua primeira consulta com o ginecologista da infância e da adolescência?**

Não existe uma idade específica para a primeira consulta da adolescente com o ginecologista da infância e adolescência. Em média, a menina entra na puberdade entre os nove e catorze anos. É recomendado que essa consulta aconteça um pouco antes da puberdade, no período em que a menina começa a apresentar os primeiros sinais de desenvolvimento sexual, ou seja, aparecimento das mamas, dos pelos na região pubiana, nos grandes lábios e nas axilas, o estirão do crescimento ou a primeira menstruação (menarca).

É esse o marco para começar as consultas: quando ela menstruar pela primeira vez, deve-se procurar, independentemente da idade, um ginecologista.

### **VB: Quais os pontos abordados na consulta?**

Na primeira consulta ginecológica abordamos questões de saúde e de educação, mostramos como o seu corpo funciona, inclusive com o uso de imagens ou maquetes para um melhor entendimento. As transformações no corpo e na mente, fruto das turbulências hormonais que estão apenas começando, precisam ser encaradas com mais naturalidade para facilitar a aceitação. Assim, a primeira visita ao ginecologista tem um papel fundamental de conscientização e orientação. Mesmo que o diálogo em casa seja bastante aberto entre pais e filhos, há alguns assuntos que podem não ser tratados da maneira correta.

Além disso, conversamos sobre autocuidado, projetos e objetivos de vida, a saúde mental e as relações interpessoais, a relação com seu corpo, hábitos alimentares, atividade física, violência sexual, prevenção da gravidez precoce, as infecções sexualmente transmissíveis e métodos anticoncepcionais de longa duração.

## **VB: A adolescente deve ir acompanhada pelo responsável na consulta?**

Na 1ª consulta, é importante que o responsável esteja presente, visto que iremos fazer um histórico da paciente desde a infância, e a cada consulta subsequente, novos dados são acrescentados e, com o tempo, construiremos uma base de conhecimento muito útil para comparativos. É nesse momento, também, que a adolescente deve esclarecer suas dúvidas, sejam elas fisiológicas ou em relação a doenças. As questões giram em torno do ciclo menstrual e seus sintomas, do desenvolvimento do corpo e de dores nas mamas.

O responsável pode ou não permanecer neste momento. Vai depender de como a adolescente se sente mais confortável, afinal, não é hora de ter vergonha. Enfatizamos que a confidencialidade das informações sempre será priorizada e que sigilo médico é um direito da adolescente.

## **VB: Qual a orientação para os pais? De que forma eles podem contribuir para a redução desses índices?**

Eles devem investir na educação cidadã e viabilizar a comunicação familiar; escutar e criar um ambiente para que a adolescente se sinta acolhida para dialogar sobre questões sexuais e reprodutivas, sem tabus, sem limitação, sem preconceito, sem julgamento. Afinal, ela estará conversando com as pessoas que mais a amam e que devem querer que ela seja feliz sendo quem é.

Hoje não adianta mais proibir o namoro ou início da atividade sexual. É preciso informação, esclarecimento e respeito mútuo. É preciso conversar sobre sexualidade de uma forma leve e, caso os pais não se sintam confortáveis ou seguros para isso, devem procurar ajuda de um profissional especializado, pois estaremos prontos para facilitar esse diálogo e compartilhar orientações. Isso, com certeza, vai trazer consequências melhores para essa adolescente, prevenir uma gravidez indesejada, respeitar a dignidade da pessoa humana e promover o exercício da cidadania.



**Dra. Ana Karla Freitas**  
**CRM/RN: 3662 | RQE: 4664**  
**Ginecologista da Infância e Adolescência**

**Membro da Comissão Nacional Especializada de Ginecologia da Infância e Adolescência da FEBRASGO**

### **Gratiare Medicina e Saúde**

 Rua Cel. Auris Coelho, 378,  
Lagoa Nova

 (84) 3206-4640 / 3231-1800

 (84) 9162-1433

 @gratiareasaude

 gratiare.com.br



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

PSICOLOGIA



**INSTITUTO PERSONALLI**  
@institutopersonalli

PSICOLOGIA



**MARTINA GALVÃO**  
@martinagalvao.psi

PSICOLOGIA



**CHRISTINE CAMPOS LUCENA**  
@christinecampospsi

PSICOLOGIA



**CYNARA DANTAS**  
@cynaradantaspsi

PSIQUIATRIA



**INSTITUTO SONO E MENTE**  
@institutosonoemente

PSICOLOGIA



**MARILIA OLIVEIRA**  
@psimarilia.oliveira

CIRURGIA PLÁSTICA



**MILENA GUERRA**  
@dramilenaguerra

ENFERMAGEM



**MATERNEO**  
@materneo\_

FISIOTERAPIA



**ROGÉLIA ARAÚJO**  
FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA  
@drarogeliaaraujo

GASTROENTEROLOGIA



**DRA. TATIANNY NAVES**  
@tatiannynaves

GASTROENTEROLOGIA



**DRA. FERNANDA GONDIM**  
COLOPROCTOLOGISTA  
@dra.fernandagondim

CLÍNICA



**CLIAD**  
Clínica do Aparelho Digestivo  
@cliadaparelhodigestivo

PILATES



**VIVARE PILATES**  
@vivarepilatesnatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



**LIFE FAMILY**  
@lifefamilynatal

FARMÁCIA



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

NEFROLOGIA



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

PSIQUIATRIA



**INSTITUTO SAILY**  
SAÚDE MENTAL  
@institutosaily

LABORATÓRIO



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

UROLOGIA



**CLIUN**  
@cliunnatal

DERMATOLOGISTA



**ARIANNE SANTOS**  
@ariannesantosdermatologia

HOMEOPATIA



**CURA TE**  
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



**CENTRO VITA**  
@centrovittanatal

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



**DRA. LUCIANA PROTÁSIO**  
@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!



**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



## 4 atitudes para ajudar a enfrentar uma crise de fibromialgia

**F**evereiro é o mês de conscientização de três doenças ainda sem cura: Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia. O fevereiro roxo reforça a importância do diagnóstico para que com o tratamento adequado os sintomas sejam controlados, oferecendo uma melhor qualidade de vida para esses pacientes.

Falando particularmente sobre a fibromialgia, uma síndrome reumatológica caracterizada por dor musculoesquelética crônica e generalizada, é importante conhecer as características da doença e saber lidar, através de algumas atitudes, com os momentos em que houver um aumento temporário dos sintomas, pois mesmo que a dor não desapareça, poderá facilitar seu controle.

### **EVITE ALIMENTAR PENSAMENTOS NEGATIVOS**

Os nossos pensamentos podem alterar a percepção da dor. Pensamentos negativos amplificam o estresse e aumentam a ansiedade, piorando os sintomas.

### **PRATIQUE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO**

A respiração tem o poder de acalmar o sistema nervoso e trazer calma para momentos difíceis, proporcionando relaxamento. Inspire profundamente pelo nariz contando até 6 e expire todo o ar contando até 8.

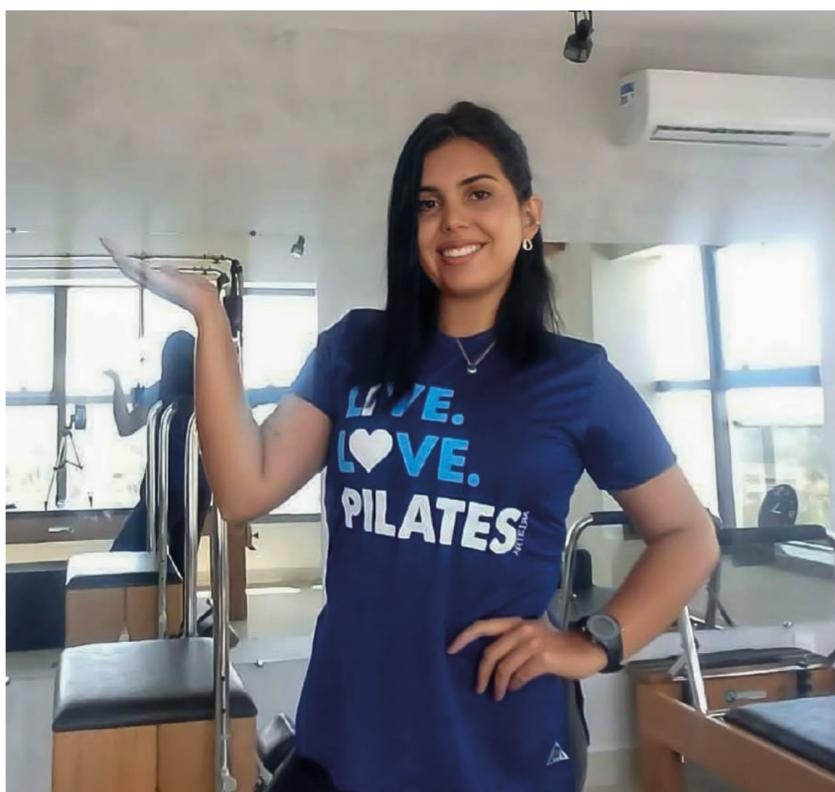
## PRIORIZE ATIVIDADES QUE TE DISTRAEM

Procure por algo que você goste de fazer. Ler um livro, fazer um passeio agradável, assistir um filme poderão ajudar você a se distrair, desviando o foco da dor, e aquilo que você não dá atenção o cérebro tende a apagar.

## TOME UM BANHO QUENTE

Na fibromialgia, a principal queixa é dor no corpo todo. Um banho poderá ajudar a relaxar os músculos tensos e diminuir a rigidez causada pela fibromialgia.

Pensando em como ajudar mulheres que enfrentam os desafios da fibromialgia, criamos o Aliviador Mulher, um programa de tratamento para dores crônicas. Essas atitudes frente a uma crise podem aliviar a tensão causada pela dor, porém cuidar-se antes mesmo dela iniciar é de fato, o melhor caminho.



**Dra. Fernanda Moraes**

CREFITO 198036 -F



**Studio Vivare Piales Natal**

Av. Campos Sales, 901  
Manhattan, sala 2406



@vivarepilatesnatal



(84) 9 9850-6674



**Dra. Rogélia Araújo**

CREFITO 197069



**Fisioterapia Especializada  
e Individualizada**

Av. Campos Sales, 901  
Manhattan, sala 2404



@drarogeliaaraujo



(84) 9 8893-9331





Larissa Contrim e Monalisa Soares  
Enfermeiras

## Materneo

Um cuidado especializado para mamãe e bebê no pós parto.

O período pós-parto, também chamado de puerpério, se inicia depois do nascimento do bebê e é um momento de transição em que ocorrem intensas alterações fisiológicas e psicológicas nas mulheres, influenciadas por mudanças hormonais, pela amamentação, dedicação em tempo integral ao bebê, cansaço, sono e pressões sociais.

Ainda que o nascimento de um filho seja comumente um evento de felicidade, o puerpério pode ser bastante desafiador e cada mulher irá vivenciá-lo de uma maneira singular e única. Contar com uma rede de apoio nesse período, seja ela formada por familiares, amigos e/ou profissionais, é essencial. Ser cuidada, acolhida, compartilhar responsabilidades e cuidados com o bebê faz toda diferença para que a mãe possa vivenciar esse período com leveza e alegria.

Diante dessa necessidade, surgiu a MATERneo, uma empresa especializada no cuidado pós-parto. Dentre vários serviços, como cursos para pais, consultorias em amamentação e em cuidados com o bebê, prestados pelas enfermeiras responsáveis, destaca-se o serviço de Cuidadoras de Pós-parto, desempenhado por técnicas de enfermagem capacitadas a oferecer um apoio qualificado e acolhedor para mães e bebês.

 (84) 9 9642 6476

 (84) 9 8114 3153

 @materneo\_

 materneonatal@gmail.com

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



Somos uma empresa especializada em oferecer atenção humanizada e qualificada a mães e bebês, para que possam vivenciar o período pós-parto e nascimento de uma maneira mais segura e prazerosa. Nossos valores são o profissionalismo, a confiabilidade, o acolhimento e o cuidado integral de mães e bebês.

 84 9 9642.6476  84 9 8114.3153  materneo\_  materneonatal@gmail.com

Viver  
bem



## Vigilantes do Sono traz pesquisa sobre a qualidade do sono dos trabalhadores brasileiros

O estudo realizado com 42 mil pessoas aponta que 52,9% dos entrevistados estão insatisfeitos com a qualidade do sono; 47,5% dos participantes relataram sentir ansiedade e 21,4% apresentam depressão

Estudo realizado pela Vigilantes do Sono, primeiro programa digital de terapia cognitiva-comportamental para insônia (TCC-I) no Brasil, em 21 empresas, reuniu 42 mil brasileiros, em todo país, e identificou que 52,9% dos entrevistados estão insatisfeitos com a qualidade do sono. Ainda segundo a análise, 47,5% dos participantes relataram sintomas de ansiedade e 21,4% depressão.

De acordo com a psicóloga e sócia-fundadora da Vigilantes do Sono, Laura Castro, a análise trata-se de um dos maiores mapeamentos sobre queixas de sono realizados no Brasil. "Observamos no estudo muitas pessoas com quadros crônicos de dificuldade para dormir, com queixas que realmente sugerem a necessidade de tratamento e avaliação profissional", comenta.

Segundo o estudo, 38,5% dos participantes relataram dificuldade com o sono há mais de três meses e 23% há mais de um ano. Nestes casos, a recorrência de ansiedade e depressão é maior, sendo apontado por 70% e 41% dos participantes, respectivamente. "É importante que as pessoas observem se sentem dificuldade para dormir três ou mais vezes na semana. Caso esse seja o caso, é indicado que busquem ajuda profissional, principalmente quando os sintomas começam a persistir por um ou mais meses", recomenda Laura.

Dentre as queixas mais frequentes, estão a dificuldade para iniciar o sono, relatada por 37,4% dos colaboradores; seguida pela dificuldade para mantê-lo (33,1%) e pelos despertares frequentes antes do horário desejado, com a dificuldade para retomar o

sono (31,4%). "As evidências nos demonstram que quanto mais precoce a intervenção terapêutica para melhorar a qualidade do sono, mais efetiva ela tende a ser, pois a cronificação do problema, quando menos se espera, pode desencadear muito sofrimento" ressalta a psicóloga.

Para o CEO da startup, Lucas Baraças, antes mesmo da pandemia muitas pessoas já sofriam com a insônia. "Por isso, desenvolvemos o programa de TCC-I digital, considerada primeira linha de tratamento há anos fora do Brasil e que aqui ainda não existia, para trazer uma solução de melhorar a qualidade do sono e de vida dos brasileiros de maneira saudável, assertiva e acessível para todos", ressaltou Lucas.

Com uma solução que alia Ciência Comportamental e Inteligência Artificial (AI), a Vigilantes do Sono é o primeiro programa digital voltado para pessoas com insônia no Brasil e trazendo inovações técnico-científicas que transcendem barreiras continentais. Desde o recebimento de seu primeiro aporte, após o primeiro ano do programa e com a demonstração da

efetividade da solução em congressos nacionais e internacionais, recentemente a startup desenvolveu seu aplicativo próprio, contendo o método que auxilia na mudança de comportamentos, proporcionando a quem tem dificuldades para dormir uma melhora efetiva na qualidade do sono, independente do uso de medicamentos.

### Sobre a Vigilantes do Sono

Com pouco mais de um ano de atuação, a Vigilantes do Sono tem um programa digital voltado para melhorar a qualidade do sono e com a primeira plataforma de telemonitoramento dedicada a profissionais de saúde, agora com uma solução efetiva para tratar o sono de seus pacientes. O conteúdo é baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) e foi desenvolvido pelos engenheiros Lucas Baraças e Guilherme Hashioka da Poli-USP e Laura Castro, psicóloga do sono pela Associação Brasileira do Sono e Sociedade Brasileira de Psicologia. Mais informações no site.



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

# #Nutrição

## Ano novo, notas metas!

### 10 atitudes que vão te ajudar a fazer as pazes com a balança em 2022

2022 chegou e, como todo Ano Novo, chega cheio de promessas, de metas que, muitas vezes, não conseguimos colocar em prática.

E afinal, como torná-las reais? Que atitudes precisamos tomar para de fato tornar 2022 um novo ano?

Não repita os erros do ano passado e estabeleça metas possíveis.

Se liga nas dicas da nutri!

**1. Acredite em você**

**2. Não espere incentivo de ninguém**

**3. Seja seu maior compromisso**

**4. Hidrate-se**

**5. Durma mais cedo e acorde mais cedo**

**6. Mastigue bem os alimentos**

**7. Exercite-se**

**8. Descasque mais e desembale menos**

**9. Não pule refeições**

**10. Não “desconte” na comida seus anseios, medos e frustrações**

E se cair em tentação, respire fundo e continue o processo lembrando sempre que, se cansar, descanse, mas não desista.

Não há mudança de peso sem mudança de hábitos. Pode até não ser fácil, mas uma coisa a nutri garante, vale a pena.

**Boa sorte e um 2022 abençoado.**

**365 novas oportunidades.**

**Já comece a plantar HOJE o que quer florir este ano.**

**Ele só será de fato NOVO ano se você fizer diferente.**



Ana Karina Lelis | Nutricionista



@nutricionistakarinalelis

# #Eu Aprendi a Viver Bem

## Mais ativa e mais feliz aos 50

**Conheça a história que transformou a vida da empresária Vanuza Melo**

Em 2016, fui fazer um exame de colonoscopia e me deparei com uma doença autoimune chamada polipose que também fez com que eu descobrisse dois tumores cancerígenos: um no reto e outro no intestino grosso.

Receber o diagnóstico de câncer. Para muitos significa uma sentença de morte e não foi diferente comigo. Até que um dia eu entreguei ao Pai o meu processo, preparei-me da melhor maneira para a minha cirurgia e o primeiro passo foi buscar profissionais que pudessem me amparar, tanto fisicamente quanto psicologicamente para o que eu iria enfrentar.

Fiz a cirurgia e tive que usar a bolsa de ileostomia. Enfrentei situações muito constrangedoras devido aos vazamentos dos resíduos. Mas só depois de enxergar a bolsa como minha cura, criando a minha própria cartilha de “viver bem”, pude ser positiva e espiritualizada, o que proporcionou uma



Vanuzia Melo | Empresária

redução do tratamento de 6 meses para 70 dias. Eu busquei me amar mais, me achar mais bonita, aproveitar cada momento e saber que eu sempre posso ser a minha melhor versão.

Jamais farei apologia ao câncer, mas a verdade é que hoje agradeço por ter passado por ele, pois foi através dele que nasceu uma nova mulher.



 @50maisativa

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



CADA BATIDA  
IMPORTA.  
CADA DOAÇÃO  
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico\_rn

criola

**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,  
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.  
Doe para a instituição que acolhe e trata  
crianças com problemas cardiopatas.

**FAÇA A SUA DOAÇÃO.**

**Itaú:** Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

**BB:** Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

**Unicred:** Agência: 2207 | Conta: 2604-2

**CEF:** Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

**CNPJ:** 07.940.906/0001-35



**amico**  
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Uver  
bem