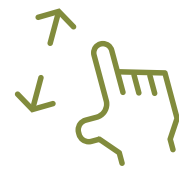


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 25, Março 2022

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



## *Será que você tem endometriose?*

O março amarelo alerta para a importância do diagnóstico.



### **DORMIR BEM**

A importância da sono para os idosos

### **ACUPUNTURA**

Conheça 8 tipos dessa técnica milenar

### **CÓLICA MENSTRUAL**

3 chás que aliviam o desconforto

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# Clube do Cliente



**SÓ QUEM É  
CLIENTE UNIMED  
NATAL TEM ATÉ 50%  
DE DESCONTO\*  
E VANTAGENS  
EXCLUSIVAS.**

**CLIQUE AQUI**  
E CONHEÇA TODOS OS  
NOSSOS PARCEIROS



**Unimed**  
Natal



**45**  
ANOS



**Pague  
Menos**

**pulse**



TEATRO  
RIACHUELO  
NATAL

**Viver  
bem**

\*Desconto de 50% válido para espetáculos realizados no Teatro Riachuelo, limitado aos primeiros 350 ingressos (por espetáculo) e apenas com a apresentação da carteirinha da Unimed Natal e CPF. Desconto limitado a 1 (um) ingresso por CPF. Para demais condições, acesse: unimednatal.com.br.

ANS - nº 335559-2

# #editorial

**M**arço, mês da mulher!

Você conhece alguma mulher que tem endometriose? A doença atinge 10% das mulheres que menstruam e compromete bastante a qualidade de vida dessas pacientes. Tanto que no calendário da saúde o mês de março também recebe a cor amarela para alertar sobre a importância do diagnóstico da endometriose.

Na nossa reportagem de capa destacamos os 3 exames principais para diagnosticar essa doença.

E para aliviar as cólicas que são tão frequentes na rotina das mulheres que sofrem com endometriose ou não, trouxemos 3 chás que são grandes aliados.

Nesta edição você confere também uma reportagem sobre o sono dos idosos e algumas recomendações importantes.

Além disso, falamos sobre 8 tipos de acupuntura e seus benefícios.

O Guia Viver Bem traz uma lista de profissionais e serviços para sua saúde e qualidade de vida!

**Boa leitura e muita saúde para todas as mulheres.  
Feliz mês de março!**



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne

#capa



## *Mês da endometriose: 3 exames importantes para o diagnóstico*

**"Março amarelo" é a campanha que visa a conscientização a doença**

A endometriose é uma doença inflamatória que acomete 10% das mulheres que menstruam. A maioria delas não conhece a doença e acredita que se trata apenas de uma cólica forte, quando se trata de uma condição complexa que, sem tratamento, atrapalha o bem-estar, os planos e sonhos de mulheres em idade fértil.

O ginecologista e obstetra, Dr. Marcos Tcherniakovsky, que é diretor de comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose (SBE) explica que a

doença é caracterizada pela saída do tecido endometrial para fora do útero através das tubas, e que pode se implantar em órgãos da região pélvica e causar um processo inflamatório.

"A endometriose é um assunto que gera muitas dúvidas nas pacientes, o que colabora com a dificuldade de um diagnóstico assertivo. Hoje, no mundo, o diagnóstico para a condição costuma levar em média sete anos, considerando o tempo decorrido dos primeiros sintomas", alerta.

## *Conheça os 3 exames mais importantes para o diagnóstico da endometriose:*

### **1) Exame físico**

Quando há suspeita da doença, o especialista realiza um exame físico de toque vaginal, com o objetivo de verificar se o útero está fixo, se houve aumento dos ovários e possíveis alterações que confirmem a suspeita. Antes, o médico avalia a história clínica da paciente, ouvindo com cuidado todos os sintomas e queixas e sem pressa, também para tranquilizá-la.

### **2) Ressonância magnética da Pelve**

É solicitada com preparo intestinal e é feita por um especialista que conhece muito bem a doença. O exame possibilita uma avaliação completa da pelve em múltiplos planos, com excelente resolução anatômica e espacial.

### **3) Ultrassom endovaginal**

Também é solicitado com preparo intestinal e é feito por especialista em endometriose. O exame consegue identificar a presença de endometriose em qualquer local da região da pélvica, como ovários, tubas, bexiga e intestino.

Ambos os exames são excelentes para diagnosticar a presença de endometriose profunda, aquela que tem mais de 5mm de profundidade e costuma dar mais sintomas, como dores abdominais e/ou pélvicas.

"Através destes três exames podemos determinar a necessidade de trabalharmos de forma multidisciplinar. Quando existe o diagnóstico de endometriose intestinal, sempre solicitamos uma avaliação com o proctologista ou cirurgião geral. O mesmo ocorre quando temos um provável acometimento da bexiga e encaminhamos para o urologista, para que acompanhe em conjunto com o ginecologista", conta o médico.



## Março Amarelo

O mês de março foi escolhido para receber a campanha mundial de conscientização da Endometriose, o "Março Amarelo", para alertar mulheres do mundo todo sobre a importância da realização de exames preventivos para evitar o desenvolvimento da doença em sua forma grave.

"Mesmo que a endometriose tenha suas particularidades, quanto mais cedo houver a desconfiança, quanto mais falado e debatido este assunto e quando solicitado exames adequados e específicos para a detecção, maiores são as chances de dar mais qualidade de vida e da preservação da fertilidade da mulher", finaliza o especialista.



### **SOBRE O ESPECIALISTA**

Dr. Marcos Tcherniakovsky – Ginecologista e Obstetra – Alto conhecimento em Endometriose e Vídeo-endoscopia Ginecológica (Histeroscopia e Laparoscopia). É Diretor de Comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose. Médico Responsável pelo Setor de Vídeo-endoscopia Ginecológica e Endometriose da Faculdade de Medicina da Fundação do ABC. Membro da comissão de especialidades na área de Endometriose pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Médico Responsável da Clínica Ginelife.



@dr.marcostcher

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

## Recomendações importantes para o sono dos idosos

Para os idosos que apresentam distúrbios do sono diagnosticados, como insônia, síndrome de pernas inquietas, apneia obstrutiva do sono, transtorno comportamental do sono REM, dentre outros, mas sem associação com quadros neurodegenerativos (demências), o ideal é buscar ajuda do seu médico para avaliar o padrão do sono atual e comorbididades. Aliado a isso, ajuda seguir estas recomendações:

Recomendações diurnas: acordar no mesmo horário todos os dias; expor-se a luz solar todos os dias; realizar atividade física regularmente e durante o dia; organizar atividades ocupacionais durante o dia; se tiver que realizar cochilos, que não ultrapasse 1h e, mesmo com sonolência, envolva-se em atividades que o deixem desperto para garantir sono durante a noite.

Recomendações noturnas: estabeleça o horário de dormir e que seja regular, indo para a cama quando estiver com sono; deixe o quarto apenas para dormir, mantendo o celular e a TV desligados para não favorecer o alerta; não durma com animais em sua própria cama, e se não consegue deixá-los em outro ambiente, que permita que durma em seu quarto e não em sua cama; evitar tomar medicações para dormir sem orientação médica.

Para os idosos que apresentam distúrbios do sono diagnosticados e com associação com quadros demenciais, as recomendações devem envolver os cuidadores:

Sempre que possível, expor o idoso ao luz solar, principalmente pela manhã cedo e no final da tarde, pois ajuda no estabelecimento do sono mais sincronizado com a noite; Se estiver em um lar para idosos, importante que o idoso esteja perto de uma janela ou porta em que haja luz natural;



manter o idoso em atividade durante o dia e longe da cama, incluindo atividade física; conservar a temperatura do dormitório confortável, nem muito quente e nem fria; se você auxilia a levar para cama alguém com redução de mobilidade é importante assegurar o sono de 7-8h, e depois retirar da cama, organizando uma rotina de atividades diurnas.

Essas são algumas dicas gerais, que não cobrem todas as especificidades e características dos diferentes distúrbios do sono e dos quadros neurodegenerativos, e nem substituem a avaliação e tratamento com especialistas nas áreas de sono e do envelhecimento.



**Katie Almondes**

**Docente Departamento de Psicologia da  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Coordenadora do Serviço de Neuropsicologia  
do Envelhecimento – SENE e do Ambulatório  
do Sono – AMBSONO HUOL/UFRN**



# 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



**MARTINA GALVAO**  
@martinagalvao.psi

CIRURGIA PLÁSTICA



**MILENA GUERRA**  
@dramilenaguerra

ENFERMAGEM



**MATERNEO**  
@materneo\_

MEDICINA HIPERBÁRICA



**CLINICA HIPERBÁRICA**  
@hiperbaricanatal

FISIOTERAPIA



**FISIO ESPORTE SAUDE**  
@fisioesportesaude/

CLÍNICA



**CLIAD**  
Clínica do Aparelho Digestivo  
@cliadaparelhodigestivo

GASTROENTEROLOGIA



**DRA TATIANNY NAVES**  
@tatiannynaves

GASTROENTEROLOGIA



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

NEFROLOGIA



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

PSIQUIATRIA



**INSTITUTO SAILLY**  
SAÚDE MENTAL  
@institutosailly

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



**LIFE FAMILY**  
@lifefamilynatal

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 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!



Mais que um hotel geriátrico:

# Somos uma família.

Com 12 anos de experiência, o Paço das Palmeiras oferece hospedagem permanente ou temporária para idosos, além de day use, hospedagem para recuperação de pós-operatório e tratamento médico.

## ✓ EQUIPE

Com quase 13 anos de experiência, o Paço das Palmeiras oferece hospedagem permanente ou temporária para idosos, além de day care (temporariamente suspenso devido a pandemia), hospedagem para recuperação de pós-operatório e tratamento médico.

## ✓ EXPERIÊNCIA

Nossa equipe multidisciplinar conta com profissionais qualificados, incluindo fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, arteterapeuta, psicóloga, médica, enfermeira e técnicas de enfermagem a postos 24h por dia, para supervisionar e atender os hóspedes em suas necessidades básicas e administração de medicamentos nos horários corretos.

Nossas dietas são orientadas por uma nutricionista especializada em controle de qualidade de alimentos e preparadas por cozinheiras e auxiliares treinadas, de forma a atender as particularidades de cada um.

## ✓ COMPROMISSO

Trabalhamos com dedicação, confiança e amor pelo que fazemos, mantendo o compromisso de oferecer serviços de qualidade, proporcionando comodidade e segurança nessa etapa tão delicada da vida: a 3ª idade. Entre em contato conosco e conheça de perto toda a nossa hospitalidade e conforto!

Garanta momentos de  
**tranquilidade**  
para quem tanto  
cuidou de você.

Rua Graciliano Ramos, 2904,  
Capim Macio - Natal/RN

Paço das Palmeiras Residence Hotel

@pacodaspalmeirashotel

[pacodaspalmeiras.com.br](http://pacodaspalmeiras.com.br)



Viver  
bem

## Neurociência Aplicada

**Congresso reúne em Natal especialistas na área**

No mês de janeiro, a Clínica DOMUS, empresa de Avaliação, Estimulação e Formação Neurocognitiva, promoveu o II Congresso Norte / Nordeste de Neurociência Aplicada, que aconteceu no Praiamar Natal Hotel & Convention - Natal / RN.

O evento contou com a presença de palestrantes renomados no cenário nacional e convidado internacional na área de neurociência aplicada voltada a saúde mental, aprendizagem e reabilitação.

Durante o evento foram tratados temas como Neurofeedback, Neurometria funcional, Biofeedback, Realidade Virtual em ambiente terapêutico, Neuroeducação.

Além dos palestrantes o evento contou com a participação de empresas e institutos de pesquisa como - Brain Trainer Brasil (SP); Bioneuro (CE), Intellectus - Clínica e Escola (SP), Instituto do Cérebro de Pernambuco (PE), Icelera (SP).



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



5 Anos  
*Life family*

Nossa Gratidão a todos os pacientes, parceiros  
e amigos que nos ajudaram a trilhar essa jornada!

Viver  
bem



## Conheça os 8 tipos de acupuntura e seus benefícios

Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a acupuntura é uma técnica milenar chinesa que busca, por meio de estímulos em pontos do corpo, tratar diversas doenças e reestabelecer as energias do corpo e da mente. O que poucas pessoas conhecem é que, além da acupuntura tradicional que faz o uso das agulhas para estimular zonas do corpo, há também outros tipos de acupuntura que são indicadas para diversas finalidades.

A diretora do Centro de Pesquisa e Estudo da Medicina Chinesa (Center AO), Dra. Marcia Lika Yamamura, explica quais são os tipos de acupuntura mais utilizadas no Brasil atualmente e comenta a finalidade de cada uma delas:

### **Acupuntura Clássica**

Essa é a acupuntura mais tradicional, a sistêmica. Essa técnica utiliza a aplicação de agulhas finas, em diferentes profundidades na pele, para estimular zonas do corpo e melhorar o fluxo de energia do organismo. A acupuntura tradicional tem amplos benefícios e é capaz de tratar diversas doenças.

### **Eletroacupuntura**

A eletroacupuntura é a estimulação de agulhas de acupuntura por impulso elétrico. Tem a vantagem de proporcionar estímulos por longo tempo com intensidade e frequência estáveis. É mais indicado para se obter analgesia em nível cirúrgico, patologias cefálicas ou no tratamento de dores agudas, como hérnia de disco por exemplo.

## Acupressão

Nesta técnica é feita pressão dos dedos nos pontos de acupuntura, ou nas mãos e nos pés. Tem o mesmo efeito que a inserção de agulha de acupuntura em menos intensidade e é recomendado para doenças leves, bebês e crianças.

## Moxibustão ou Moxabustão

É a queima (combustão) de uma erva chamada Artemisia Vulgaris (moxa) nos pontos de acupuntura, originada no norte da China, região bastante fria. Promove o aumento da circulação vital (Qi) para tratar doenças de origem “vazia”.

## Cupping

Cupping ou ventosa é a aplicação de uma pressão negativa nos pontos de acupuntura, com sangria ou não, a fim de liberar a circulação do Qi e do Xue (sangue). A pressão pode ser feita utilizando objetos como jarras ou xícaras aquecidas sob a pele para gerar sucção.



## Sonoacupuntura

É a aplicação de ondas sonoras com frequência acima de 400Hz nos pontos de acupuntura para emitir vibrações e estimular as zonas corporais.

## Laseracupuntura

A laseracupuntura é a mesma técnica da acupuntura tradicional, porém, ao invés de utilizar agulhas usam-se aplicações de laser nos pontos corporais, aplicação de estímulos manuais (acupressão), luz (fotopuntura), estímulo sonoros, eletroacupuntura, aplicações de ímãs, etc.

## Acupuntura auricular

Trata-se de estimular pontos energéticos da orelha. Para os acupunturistas, a orelha possui mais de 100 pontos que refletem o funcionamento pleno dos órgãos e a estimulação dessas zonas melhorariam o equilíbrio energético do corpo.



**Dra Márcia Yamamura**  
**CRM SP 90.627 RQE 80330**



## Você sabe o que é alienação familiar induzida?

Viver bem, clama, antes de tudo, pela liberdade de amar e ser amado por ambas figuras parentais, sua família extensa, tios, primos, e a afetiva, isso é viver bem...

Em 2010, Lei nº 12.318/10 (LAP), entra em vigor a lei de dano nome àquelas condutas sistemáticas para afastar o outro ente familiar, no seu art. 2º: Considera-se ato de alienação parental a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade, guarda ou vigilância para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este.

Saliento que o rol da referida lei, é, apenas exemplificativo e não taxativo, porque há

outras formas de praticar a AP. Não é “só falar mal do familiar” (geralmente os genitores), nem só dificultar a convivência, é fazer uma prática sistemática, associando os atos de AP para que o vínculo de afetividade seja rompido. Um exemplo que não consta na LAP, é a implantação de falsas memórias, ou seja, a história é contada tantas vezes e de forma tão verossímil que a criança começa a acreditar e sofre igualmente, se realmente tivesse ocorrido o fato. Isso ocorre muito nos processos que envolvem abuso sexual.

De outro modo, na ruptura conjugal, os filhos podem vivenciar um limbo em uma situação de transição, com dificuldade para encontrar referenciais em termos de segurança afetiva. Entre a objetificação de seu ser e seu assujeitamento, por serem utilizados como meio de atingir a outra figura parental, dentro da prática da



Alienação Parental, do sentimento de lealdade e do vínculo simbiótico firmado com aquele com quem mais convive. O vínculo simbiótico, nem sempre ocorre, mas quando acontece, os filhos “perdem” a condição de sujeito, porque, cria-se uma relação em que o filho só tem uma referencialidade e acaba introjetando a maneira de sentir do outro. Há a mistura dos sentimentos da criança com os sentimentos do alienador(a), a partir do sentimento de lealdade, a criança se sente culpada por amar o outro par parental, e acaba desenvolvendo um vínculo simbiótico, de dependência, que se alinha as atitudes do alienador(a), geralmente o que detém a guarda.

Saliento que, segundo os psicólogos, as crianças submetidas à prática da AP, podem desenvolver, ansiedade, depressão, medo de se relacionar, transtorno no sono, doenças psicossomáticas, entre outras doenças.

Nessa dinâmica, não são somente os filhos que sofrem, mas todos na família por não poder conviver de forma saudável com seu par parental.



Vale salientar a distinção fundamental dos atos (prática) AP e da Síndrome (termo em desuso) da Alienação Parental – SAP. A SAP é um desdobramento dos atos da AP, é quando há a rejeição total do filho com uma de suas figuras parentais, e que, pode vir a ocorrer ou não, como também pode acontecer, outros transtornos (citados anteriormente) e traumas aos filhos, os quais terão que conviver a vida toda com o vazio de não poder amar em plenitude.

Esclareço que a LAP é uma lei preventiva que visa a manutenção da ampla convivência dos filhos com os seus genitores ou quem exerça esse papel na vida da criança. É necessário, apreender que a LAP não é uma lei sexista, ou seja, uma lei gênero, é uma lei que visa proteger a ampla convivência dos filhos com toda sua família. Além disto, é uma lei que juntamente com a Lei da Guarda Compartilhada/14, convergem para a igualdade parental e igualdade de gênero.

### **Gianne Cláudia Bezerra Dias**

Graduada em direito, pela Faculdade de Direito de Olinda, advogada, pós-graduada em Direito Processual Civil e Direito Civil, pela ESA/OAB – PE e pós-graduada em Docência no Ensino Superior, pela UNP.

 [giannebezerra2009@hotmail.com](mailto:giannebezerra2009@hotmail.com)

# #Receita



## Chás naturais que aliviam as cólicas

O que você faz para aliviar as cólicas durante o período menstrual?

Para muitas mulheres os remédios com ação analgésica e anti-espasmódicas são companheiros inseparáveis nesse período.

Mas sabia que existem chás que também são aliados no combate dessas dores?

### Chá de Lavanda

Uma excelente solução caseira para cólicas menstruais é o chá de lavanda, pois esta planta medicinal é estimulante da circulação periférica e ajuda a aliviar a dor.

#### Ingredientes

- \* 50 g de folhas de lavanda;
- \* 1 litro de água.

#### Modo de preparo

Colocar as folhas de alfazema na água e deixar ferver. Depois coar, deixar esfriar e beber.



## Chá de Calêndula

O chá de calêndula com erva-doce e noz moscada, devido as suas propriedades anti-espasmódicas, analgésicas, anti-inflamatórias e calmantes também podem ajudar a regular o ciclo menstrual e a diminuir a dor da cólica que pode acontecer durante esse período.

### Ingredientes

- \*1 punhado de flores de calêndula;
- \*1 colher (de chá) de noz moscada;
- \*1 colher (de chá) de erva-doce;
- \*1 copo de água.

### Modo de preparo

Colocar os ingredientes numa panela e deixar ferver por 10 minutos. Depois apagar o fogo, tapar a panela e deixar esfriar. A seguir, adoçar a gosto, coar e beber duas vezes ao dia.



## Chá de Orégano

O orégano é uma erva aromática que possui propriedade anti-inflamatória e, por isso, o chá feito com essa erva pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto da cólica menstrual. Além disso, as folhas de orégano também são eficazes na regulação do ciclo menstrual.

### Ingredientes

- \* 1 colher de sopa de folha de orégano seca;
- \* 1 xícara de água

### Modo de preparo

Para preparar o chá de orégano basta acrescentar as folhas de orégano à água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar, deixar esfriar um pouco e beber em seguida.

**Outras maneiras de amenizar as cólicas são colocar uma compressa de água morna sobre o abdômen e evitar o excesso de doces e salgados e o consumo de alimentos com cafeína, como café, chocolate e coca-cola.**



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