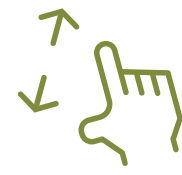


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 27, Abril 2022-2

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



Neurorreabilitação com Exoesqueleto

Tecnologia que utiliza interface cérebro-máquina já está disponível em Natal



Dra. Luciana Protásio,
fisioterapeuta neurofuncional

DERMATOLOGIA

Entenda o que acontece com a pele na menopausa

MEDITAÇÃO

Dicas para as crianças praticarem atenção plena

ALIMENTAÇÃO

Dicas para reduzir os gases

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



TEMPO INTEGRAL

Salesiano

O SEU FILHO MERECE O MELHOR
DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO 5º ANO

O Tempo Integral do Salesiano São José proporciona uma rotina que organiza e contribui com a prática de bons hábitos, envolvendo uma série de ações diárias: esportes, teatro, informática, oficinas de música e artes e auxílio na execução de deveres extraclasse.

A nossa missão é educar evangelizando e evangelizar educando, formando assim nossas crianças e jovens para a vida.



REDE SALESIANA
BRASIL
SALESIANO
RIO GRANDE DO NORTE

Informações:
(84) 3211.4220
www.salesianorn.com.br

Uver
bem

#editorial

O Os assuntos relacionados à saúde crescem a cada dia. Nesse mês de abril, especialmente, lançamos duas edições da nossa Revista Digital.

Nesta edição, trazemos na capa a fisioterapeuta neurofuncional Luciana Protásio, com uma novidade que vai ajudar principalmente aqueles pacientes que sofreram um AVC. São os Exoesqueletos, tecnologia que utiliza a interface cérebro-máquina para promover a neuroreabilitação cerebral.

Convidamos a dermatologista Dra. Ládía Fernandes para uma reflexão sobre pele e menopausa.

Também trouxemos orientações para as crianças praticarem a atenção plena e terem mais foco e dicas de uma nutricionista para amenizar a produção de gases no organismo.

No Guia Viver Bem, uma seleção dos melhores serviços e empresas para o seu bem estar e qualidade 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

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Mais que um hotel geriátrico:

Somos uma família.

Com quase 14 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.

✓ **EQUIPE**

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.

✓ **EXPERIÊNCIA**

As 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**

Atuamos 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



Uver
bem

#capa



Exoesqueleto na fisioterapia neurofuncional

Tecnologia já está disponível em Natal e contribui para recuperação de pacientes que sofreram AVC

A Fisioterapia Neurofuncional ou Neurológica reabilita pessoas com condições de saúde, que comprometem suas funções, atividades e participação social com o intuito de melhorar sua funcionalidade no dia a dia. Para isso, dispõe de diversas técnicas, sendo uma das mais atuais o uso do exoesqueleto.

Exoesqueletos são esqueletos artificiais, feitos de materiais altamente resistentes, que podem ser “vestidos” ou “calçados” por humanos para objetivos diversos. O Exobots® é um tipo de exoesqueleto da empresa Neurobots, um equipamento que atua como uma mão robótica e que funciona associado a interface cérebro-máquina. Seu objetivo é

auxiliar indivíduos hemiparéticos, ou seja, com perda de força de um lado do corpo, como após AVC, a readquirir seus movimentos do membro superior (braço-mão), e conseqüentemente melhorar a execução das atividades do dia a dia.

“A fisioterapia neurofuncional atuará de forma personalizada com o paciente, monitorando, auxiliando e recuperando os movimentos comprometidos após a lesão cerebral. Estamos em tempos de reabilitação 4.0!”, comemora a dra Luciana Protásio, fisioterapeuta neurofuncional que já disponibiliza essa ferramenta inovadora em seu consultório em Natal/RN.

O tratamento

Dra Luciana explica que o paciente fica com uma touca de eletroencefalograma (EEG), na cabeça, com os eletrodos ligados a essa touca e junto a um computador. “Durante o atendimento, o fisioterapeuta vai guiando a prática mental (imagética motora) dele, ou seja, os pensamentos do paciente são direcionados para os movimentos e atividades a serem trabalhados e que precisam ser melhorados em cada caso”, explica.

Após esses pensamentos sobre os movimentos serem ativados, a mão dele, a mais fraca, que estará acoplada ao exoesqueleto vai ter seu movimento conduzido pelo equipamento, a mão robótica.

Concentração, atenção, prática mental e depois, a execução dos movimentos são os focos neste modelo de neuroreabilitação. “A base desse programa de reabilitação se dá pela interface cérebro-máquina com o exoesqueleto. Isto é, na relação entre os comandos gerados pelo cérebro, guiados pela fisioterapeuta, e treinados em seguida”, explica a fisioterapeuta.



As sessões de neuroreabilitação com exoesqueleto já estão sendo realizadas

Protocolo

Depois da avaliação inicial, é iniciado um protocolo realizado diariamente por 2 semanas cerca de 1h15min por dia. Esta é chamada de fase de aquisição de aprendizagem e movimentos. A prática se repete como forma de evoluir no aprendizado e na melhora da funcionalidade do paciente.

Depois dessa 1ª fase e de acordo com as metas que queiram ser alcançadas e a condição do paciente, ele entra na 2ª fase, a fase de manutenção dos ganhos alcançados, que dura cerca de 4 semanas. Nessa outra fase, os atendimentos são realizados 2 ou 3 vezes por semana. “A cada fase, vamos avaliando e depois, reavaliando por escalas específicas para mensurar os possíveis ganhos do paciente”, detalha a Dra. Luciana Protásio.

Em ambas as fases, o paciente em casa, como forma de potencializar os resultados benéficos, também fará algumas atividades prescritas pela fisioterapeuta com objetos do seu cotidiano.

Quem pode se beneficiar

A principal aplicação do Exobots® está sendo em pacientes com AVC, nos quais já se tem pesquisas científicas revelando os ganhos de amplitude nos movimentos, força e funcionalidade. “Pode-se aplicar a outras condições de saúde, que também geram dificuldades de um lado do corpo (mão), como tumor cerebral e alguns casos de traumatismo craniano”, orienta a fisioterapeuta neurofuncional. Dra Luciana acrescenta ainda que se a pessoa tiver déficit cognitivo e dificuldade de atenção não é elegível para tratamento com o exoesqueleto.

Principais vantagens

- Uso da interface cérebro-máquina (onde se capta o sinal cerebral quando se pensa no movimento);
- Benefício para pacientes crônicos (não só pacientes com AVC recente);
- Fisioterapia intensiva (10 dias seguidos por cerca de 1h15min)

“Tudo isso permite maior direcionamento à modulação do cérebro, podendo encontrar vias mais específicas para estimular a parte cerebral com lesão”, conclui.

Dra. Luciana Protásio
Fisioterapeuta Neurofuncional,
professora e pesquisadora

 @draluprotasio



Dra. Luciana Protásio mostra a touca utilizada no tratamento ao fisioterapeuta da equipe Adriel Kelvin Oliveira

Mais novidades

Sempre em busca dos melhores tratamentos, a Dra. Luciana Protásio também está utilizando um software para telereabilitação, que permite monitorar/avaliar o paciente e muitas imagens/vídeos dos exercícios. “Com esse recurso fica tudo mais claro para o paciente e ele pode executar os exercícios nos outros momentos que não está ao vivo comigo, sem receio de errar”, explica Dra. Luciana que está fazendo uma pesquisa específica com esse software para pacientes com a Doença de Parkinson, junto com pesquisadores da UFRN.



Domiciliar Ao vivo Ambos

2 Séries 10 Repetição(ões)

Partes do Corpo

Membro inferior

Tronco

Nível

Iniciante, Intermediário

Posição

Decúbito dorsal

Objetivos

Mobilidade

Flexibilidade

Objetos

Adicionar ao Protocolo

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CHEGOU O SEU PRONTO
ATENDIMENTO MÉDICO
VIRTUAL 24H,
TODOS OS DIAS.

ANS - nº 335559-2



SUA CONSULTA A
QUALQUER HORA
DO DIA E EM
QUALQUER LUGAR.

Acesse o **APP Unimed Natal**
Beneficiário, clique no **Centro**
Clínico Virtual e solicite
um **Atendimento Imediato.**



SEMPRE MAIS PARA VOCÊ.

U
ver
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!**

PSICOLOGIA



MARTINA GALVAO
@martinagalvao.psi

CIRURGIA PLÁSTICA



MILENA GUERRA
@dramilenaguerra

FISIOTERAPIA



FÍSIO ESPORTE SAUDE
@fisioesportesaude/

ENFERMAGEM



MATERNEO
@materneo_

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLINICA HIPERBÁRICA
@hiperbaricanatal

GASTROENTEROLOGIA



DRA FERNANDA GONDIM
COLOPROCTOLOGISTA
@dra.fernandagondim

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

GASTROENTEROLOGIA



DRA TATIANNY NAVES
@tatiannynaves

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

NEFROLOGIA



DRA. LUCIANA DRUMMOND
CONSULTÓRIO
@dra.lucianadrummond

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosailly

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

FISIOTERAPIA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

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!



5 Anos
Life family

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

Viver
bem

Pele e Menopausa

E de repente, quando nos damos conta, chega a menopausa. Um marco na vida mulher, que sinaliza o final da vida reprodutiva. Mas não é só isso. Com ela chegam aos poucos algumas mudanças. A diminuição progressiva dos hormônios sexuais femininos afeta a mulher de uma forma geral. Vêm calores, insônia, instabilidade do humor, diminuição da libido, ressecamento vaginal, ganho de peso e indícios claros de que já não somos mais "aquela garotinha".

E a pele, o maior órgão do corpo, é palco de muitas mudanças. A produção de colágeno e elastina é reduzida, causando flacidez facial e corporal. O ressecamento se torna bem acentuado na pele toda, inclusive causando aspereza e espessamento nos calcanhares. Na face, apesar da pele estar mais desidratada, algumas mulheres percebem aumento da oleosidade e surgimento de pelos grossos no queixo. A flacidez facial e corporal, a perda do tônus e da elasticidade se tornam nítidas. Há uma tendência a acúmulo de gordura abdominal. Nas mulheres que se expuseram muito ao sol ao longo da vida, rugas e manchas são mais evidentes.

Os cabelos ficam mais secos e sem brilho. Algumas mulheres podem sofrer uma redução no volume.

As unhas vão se tornando mais secas e quebradiças.

Enfim, todas essas mudanças afetam a autoestima feminina, ainda mais nos países ocidentais, que culturalmente valorizam a juventude e a beleza.

A maioria das mulheres se surpreendem porque, de repente, se percebem com o aspecto cansado e envelhecido. E agora?

Agora é hora de adequar o autocuidado às necessidades dessa fase. E para aquelas que nunca se cuidaram, é hora de começar.



O ponto de partida está nos hábitos saudáveis:

- Fazer atividade física regular
- Escolher alimentação balanceada
- Retirar açúcar
- Beber muita água
- Não tomar banho quente
- Não fumar
- Evitar álcool em excesso
- Evitar exposição solar inadequada

E para cuidar da sua pele incorpore uma rotina de cuidados diários:

- Lavar a face com sabonete suave, adequado ao seu tipo de pele
- Remover corretamente a maquiagem. Jamais dormir com a pele maquiada
- Usar hidratante
- Usar produtos para melhorar a flacidez
- Usar protetor solar



Dra Ládía Fernandes | Dermatologista
CRM 3502 / RQE 1032



@draladiafernandesdermato

O dermatologista deve avaliar sua necessidade e orientar os produtos adequados. Com o skincare definido, a próxima etapa é estabelecer as prioridades para melhorar os aspectos que lhe incomodam e traçar um programa de tratamento. A dermatologia dispõe de recursos eficazes para atender a essas necessidades:

- Qualidade da pele: peelings químicos, laser peel, resurfacing com laser e skinboosters
- Manchas: Luz Intensa Pulsada, Laser de Érbium Dual Mode e Laser Nd-Yag Q-Switched
- Linhas de expressão: toxina botulínica
- Flacidez: Radiofrequência 3D, Ultrassom Microfocado (Ulthera) e bioestimulador (Sculptra)
- Após a melhora da flacidez, a cereja do bolo é complementar com o preenchimento nas áreas necessárias
- Gordura localizada: Coolsculpting

Enfim, é hora de se cuidar e ficar bem consigo mesma. Envelhecer é um privilégio e podemos vivenciar esse processo de forma suave, com muita alegria e bem-estar.

Retrato

Eu não tinha este rosto de hoje
assim calmo, assim triste, assim magro
nem estes olhos tão vazios
nem o lábio amargo

Eu não tinha estas mãos sem força
tão paradas e frias e mortas
eu não tinha este coração
que nem se mostra

Eu não dei por esta mudança
tão simples, tão certa, tão fácil:
- Em que espelho ficou perdida
a minha face?

#infância



Mindfulness

Nove exercícios para praticar com as crianças

Toda criança passa por dificuldades e, quando não consegue o que deseja, se frustra, faz birras e pode ficar agressiva ou triste. Neste momento, é imprescindível trabalhar a respiração e a concentração para deixá-las mais calmas e à vontade, ou seja, praticar o mindfulness.

Para auxiliar pais e cuidadores neste momento, o psicólogo especialista em Terapia Cognitiva Comportamental e escritor Arnaldo Vicente listou nove exercícios simples para fazer com os pequenos a fim de estimular a concentração. As atividades apresentadas abaixo são retiradas do seu livro "O menino que entrou dentro de si mesmo" (Editora Caminho Suave):

Para manter a atenção plena:

- 1 Na hora da alimentação, coloque a primeira porção de alimento na boca e peça para a criança mastigar cinco vezes antes de engolir;
- 2 Ao tomar água, peça para observar que caminhos ela faz no seu corpo, com água morna e depois fria;
- 3 No banho diga para que o pequeno sinta a água deslizando pelo corpo;
- 4 Em dia de chuva observe ela caindo;
- 5 Ouça os sons dos passarinhos cantando por pelo menos 3 minutos;
- 6 Observe as folhas das árvores de perto de longe.



Atividades para exercitar a atenção plena de modo automático:

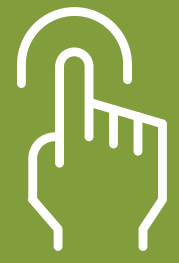
- 7 Tente oferecer e incentivar a criança a praticar várias opções de exercícios, e descubra de que ela mais gosta. A prática de esportes libera serotonina e endorfinas, essenciais para a manutenção do humor, facilitando o vivenciar emoções positivas;
- 8 Proponha brincadeiras como corrida, pega-pega, pular-corda, bolinha de gude, estourar bolas de sabão, jogos de tabuleiro e quebra-cabeças;
- 9 Quando a criança gosta de um esporte ou uma brincadeira, ela tende a se dedicar mais, se aprimorando, e ficando feliz com seus melhores resultados. Isso ajudará na construção de autoimagem e na sua autoestima. Então, estimule as crianças a praticarem as atividades que mais gostar.

Para mais informações sobre o livro:

guiaviverbem.com.br/desenvolvimento-infant-il-para-alem-das-habilidades-cognitivas/



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

Diabetes faz a pele perder sensibilidade

A alteração pode acometer pessoas com diabetes tipo 1

“O maior órgão do corpo humano, a pele, também pode sofrer as consequências do diabetes mal controlado. Essa relação se dá porque a glicemia alta prejudica a irrigação dos vasos pequenos que nutrem a pele”, explica Dra. Denise Reis Franco, endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

Ela conta que a principal complicação do diabetes é um processo inflamatório nos vasos. Uma vez comprometidos, a nutrição da pele fica prejudicada. Já os nervos são quem dão a sensibilidade. Se o nervo estiver embebido de glicose, ou seja, se o diabetes está descompensado por muito tempo, a função do nervo fica diminuída e a pele é um dos principais receptores das funções dos nervos.

Assim, vai diminuindo a capacidade de sensibilidade da pele e, com o tempo, a pessoa pode sentir formigamento, dor até perder a sensibilidade por completo. “Pessoas que têm a glicemia descompensada por muito tempo por falta de controle podem até sofrer lesões na pele sem sentir dor e, quando percebem, a lesão já está comprometida. Esse comprometimento dos nervos causado pelo diabetes é o que chamamos de neuropatia”, comenta a endocrinologista.

Pés e pernas são as primeiras regiões do corpo que perdem a sensibilidade por causa da neuropatia, mas essa complicação também pode acometer outras partes do corpo. Por isso, segundo a médica, “além de fazer o controle da glicemia é importante estar atento às sensações da pele”.



A pessoa com diabetes deve manter os pés sempre hidratados e fazer um autoexame para detectar possíveis ferimentos que passaram despercebidos. A glicemia descompensada também pode causar maior proliferação de fungos na pele, causando as frieiras e micoses, já que a pele estará mais seca e atrófica.

Uma alteração que pode acontecer na pele de quem tem diabetes tipo 1 e aplica insulina todo dia, sem fazer o rodízio da região do corpo para receber esse hormônio, é a lipodistrofia. A agulha da aplicação da insulina vai criando uma inflamação na pele e ocorre um processo de cicatrização diferente, o que diminui a capacidade de absorção adequada da insulina. Nestes casos, aumenta-se o risco de uma hipoglicemia ou de hiperglicemia. “A dica é: faça o rodízio, troque as agulhas em cada aplicação, e isso vai ajudar na saúde da sua pele e no melhor controle glicêmico”, conclui Dra. Denise.



**Dra. Denise Reis Franco | Endocrinologista
CRM 54481**

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

Gases: quais alimentos evitar e o que inserir em sua alimentação

Gases intestinais podem causar grande desconforto e, em determinadas situações, constrangimento social. Eles são absolutamente normais, o problema está no excesso.

A nutricionista Juliana Vieira explica que os gases acontecem por causa de bactérias que vivem no nosso trato digestivo e participam do processo de digestão.

"O excesso de gases pode acontecer como consequência do uso de antibióticos; ingestão de bebidas gaseificadas; comer muito rapidamente; intolerância a lactose; ingestão de ar quando se come de forma muito rápida; doença celíaca; síndrome do intestino irritável; sensibilidade ao glúten e outras alterações intestinais também podem causar distensão abdominal e flatulência em demasia", explica a profissional.

Alguns alimentos podem ser menos tolerados ou mal digeridos pelo nosso organismo, o que causa a flatulência. A nutricionista listou alguns que provocam gases:

"Repolho, brócolis, couve-flor, milho, leite; grão de bico, ervilhas, lentilha, batata; feijão, batata doce, iogurte, ovos, farelo de trigo; bebidas com gás, cerveja, cebola e aspargos", elenca a profissional.

Por outro lado, há alimentos que reduzem o excesso de gases.

"Alimentos ricos em fibra, como por exemplo, mamão, aveia, cereais integrais, frutas com casca, legumes e verduras. E se você sofre com excesso de gases, beba muita água", indica.

Quem faz exercícios físicos e toma suplementos para aumentar a massa muscular, como Whey Protein, sabe que esses podem provocar excesso de gases.



"O whey protein possui lactose, outro aspecto que contribui bastante com a produção de flatulência. As proteínas nele contido, também necessitam de mais tempo para digestão e geram gases. Testes e exames podem ser solicitados para avaliar os hábitos e a saúde do trato digestório, mas uma consulta com um nutricionista também pode ser útil para saber como adequar a alimentação em cada fase da vida, com a utilização de um de enzimas digestivas, que são compostos de proteínas que ajudam na quebra das moléculas de macronutrientes em pedaços menores, como as dos carboidratos, gorduras e outras proteínas. Desta forma, elas facilitam o processo de absorção dos nutrientes", finaliza.



Juliana Vieira, nutricionista

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