

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



## Zumbido

Você sabia que esse incômodo no ouvido pode ser sinal de algum problema cardiovascular?



### TIREÓIDE

Dicas de prevenção e tratamento

### ENFERMAGEM

Você sabe o que é um estoma?

### ENDOCRINOLOGIA

Adolescentes e anabolizantes: um alerta para os pais

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 reorganiza o tempo dos alunos, trazendo uma diversidade de atividades extracurriculares de forma lúdica e significativa. Essa prática contribui para o desenvolvimento das crianças, estimulando suas habilidades e competências, além de possibilitar o acompanhamento pedagógico diário.

A nossa missão é vivenciar a pedagogia de Dom Bosco na sua essência:  
**educar evangelizando e evangelizar educando.**



REDE SALESIANA  
BRASIL  
**SALESIANO**  
RIO GRANDE DO NORTE

Informações:  
(84) 3211.4220  
[www.salesianorn.com.br](http://www.salesianorn.com.br)

Uiver  
bem

# #editorial

**J**unho chegou, já se foi quase metade do ano. O que faremos com a outra metade? Viveremos melhor, com mais paciência e calma para as adversidades, cuidaremos melhor da nossa saúde ou seguiremos com os mesmos hábitos? Essa é uma escolha de cada um.

Você sabia que o zumbido pode ser sinal de doenças que não estão relacionadas ao sistema auditivo, entre elas as do sistema cardiovascular? Esse é o tema da nossa reportagem de capa e o cirurgião cardíaco Dr. Élcio Pires Jr é quem faz o alerta.

Nesta edição você vai conhecer um pouco da história de 20 anos do Viver Bem, que começou em 2002 na tv aberta e hoje conta com uma revista impressa e todos os canais digitais, como a VB Digital que você “folheia” mensalmente, sempre com dicas e informações para um viver bem diário.

Para as mães de bebês, trouxemos um artigo sobre Introdução alimentar. E para as mães de todas as idades, dicas para ajudar a manter o equilíbrio e não se cobrar tanto.

A endocrinologista Dra. Taísa Macedo faz um alerta para os pais de adolescentes sobre o uso de anabolizantes e os riscos para a saúde.

Falamos também sobre tireóide e seu funcionamento com a cirurgiã de cabeça e pescoço Dra. Giovanna Perantoni.

E não para por aí...Você sabe respirar? O mestre em yoga Seve Cunha traz dicas que vão beneficiar todo o seu corpo.

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!



A importância do  
cuidado ao idoso.

## De assistência de qualidade à 3ª idade, o Paço das Palmeiras entende.

O termo "pessoa institucionalizada" é usado para designar um indivíduo que mora em uma instituição; no caso de idosos, esse lugar costuma ser uma "casa de repouso", asilo ou abrigo. Muitas vezes, a sociedade associa esse conceito à

causa de uma carência emocional no idoso institucionalizado, ou até mesmo, sua perda de autonomia.

Nós, do Paço das Palmeiras, temos uma visão diferente. Com o aumento da população idosa em nosso país, concentramos todos os esforços em oferecer

o máximo de conforto aos nossos hóspedes, para que eles possam desfrutar, com tranquilidade e segurança, a 3ª idade.

Ao longo de 14 anos de experiência, alcançamos a expertise necessária para atender às necessidades físicas e mentais de cada hóspede, facilitando sua adaptação à nova condição; autonomia na realização das atividades básicas da vida diária (AVD), oferecendo uma alimentação equilibrada; acompanhando seus tratamentos médicos e a administração de seus medicamentos.

Dessa forma, atuamos nas melhores condições, gerando uma assistência multidisciplinar de acordo com as políticas de saúde que priorizam o bem-estar, a socialização e o cuidado à velhice, preservando sua autonomia nessa nova fase da vida.

Entre em contato e conheça  
nosso trabalho de perto!



☎ 84 3234-1593 | 📞 84 99909-5451

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

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

Uver  
bem

#capa



## Zumbido no ouvido

**Entenda a relação entre o sintoma e as doenças cardiovasculares. Cirurgião cardiovascular explica quando o zumbido pode ser mais do que apenas um incômodo**

Os dados da Organização Mundial da Saúde revelam que cerca de 20% da população mundial sofre com algum tipo de deficiência auditiva ou zumbido no ouvido. Normalmente, tratado apenas como um incômodo causado por excesso de cera ou por mudança na pressão atmosférica, o zumbido no ouvido persistente pode estar associado a doenças secundárias, como: labirintite, otite, perda de audição, diabetes, alteração da tireoide ou até problemas cardiovasculares.

Segundo o Dr. Elcio Pires Junior, cirurgião cardiovascular e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular, o fluxo de sangue na região abaixo da orelha fica bloqueado ou prejudicado quando o paciente tem alguma doença cardíaca ou vascular. É quando os zumbidos aparecem e começam a incomodar, pois o sangue fica mais viscoso e com maior dificuldade de passagem.

"Essa condição, geralmente, está presente em pessoas mais idosas e que sofrem com hipertensão, mas isso não impede que pacientes mais novos tenham os mesmos problemas de saúde. Por isso, quando a pessoa percebe que os zumbidos estão mais frequentes e que demoram a passar, deve procurar por ajuda médica e investigar a causa do sintoma, independente do histórico médico e da idade", esclareceu.

O zumbido ou tinnitus, como também é conhecido, pode vir acompanhado de outros sintomas, como dor e mal-estar. Nesses casos é importante buscar atendimento médico imediatamente, porque o estado do paciente pode ser mais grave do que o comum.

Em todos os outros casos, em que o zumbido não tem uma origem grave, é válido destacar que os hábitos de vida não saudáveis são os maiores vilões. Os altos níveis de estresse, o consumo em excesso de álcool e cafeína, além do cigarro são fatores determinantes para o surgimento do zumbido.



"Uma importante recomendação que sempre saliento é que o paciente nunca deve se automedicar, seja por medicação via oral ou aplicado diretamente no ouvido, por exemplo, sem a indicação de um médico especialista. Isso pode prejudicar aliviar os sintomas e, ao mesmo tempo, impedir que a causa real do problema seja tratada", reforçou o especialista.



**Dr. Elcio Pires Júnior | Cirurgião Cardíaco**

#### Redes Sociais



@drelciopiresjr



/Dr-Elcio-Pires-Junior-Cirurgião-Cardíaco



/in/elciopiresjunior

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# O App Unimed Natal Beneficiário agora se chama **Unimed Natal - Cliente.**

Atualize agora mesmo o seu aplicativo  
e tenha toda praticidade na palma da mão.  
**Um jeito mais prático, fácil e sem fila.**

- 2ª via de boletos
- Guia Médico
- Pronto Atendimento Médico  
Virtual 24h e 7 dias por semana
- Demonstrativo de IR
- Carteirinha virtual
- Marcação de consultas
- Autorizações



Filas?  
Tô Fora

**Unimed**   
Natal

**45**  
ANOS

**CLIQUE  
AQUI**

U  
ver  
bem

# #20anos



## *Viver Bem – 20 anos do maior canal de saúde do RN*

12 de maio de 2002 é uma data inesquecível para duas mulheres empreendedoras. Nesse dia foi ao ar o primeiro Viver Bem materializando assim o sonho de Juliana Garcia e Patrícia Guedeville. Uma jornalista e uma publicitária, idealizaram o programa de TV que estreava na tela da TV Ponta Negra, retransmissora local do SBT. Elas reuniram a equipe, alguns amigos para assistirem juntos a estreia. A anfitriã desse momento foi Miriam de Sousa, na época e até hoje

Presidente do Sistema Ponta Negra de Comunicação que lembra bem desse dia. “Parece que foi ontem quando tudo começou. Parabéns pela garra, coragem, espírito empreendedor dessas duas mulheres maravilhosas que ao longo dessa caminhada têm se desafiado, se reinventado, se superado escrevendo uma história de sucesso! Que o Viver Bem continue por muitos anos levando a boa notícia de como se cuidar e Viver Bem”, deseja Miriam.



Nesses 20 anos foi isso que o Viver Bem deixou de legado para todos que de alguma forma passaram pelo caminho e consumiram seu conteúdo. Primeiro na TV com o programa que passou 15 anos sendo exibido na TV Ponta Negra e 3 anos na Band Natal. Em seguida vieram o Portal e o projeto Conexão Viver Bem, uma oportunidade para colocar em prática a saúde e qualidade de vida dentro de um evento cheio de atrações. Ambos lançados quase que simultaneamente em 2007. Dois anos depois chegou a Revista Viver Bem. Nascia ali um produto editorial de qualidade que acabou se tornando referência no jornalismo potiguar. Com o avanço das mídias digitais, o Viver Bem



acabou se tornando multiplataforma e ocupando todos os espaços possíveis em redes sociais como Instagram, Facebook e YouTube. Um verdadeiro hub que cria, através de seus produtos e serviços um ambiente favorável para o desenvolvimento da saúde integral e do bem-estar, aliás, Bem Estar, foi um programa da Globo que só estreou na TV em 2011, nove anos depois do programa Viver Bem, ou seja, o programa potiguar foi pioneiro com a temática na TV; e fez tudo isso conectando profissionais, instituições e o público em geral, sempre levando informação com qualidade e credibilidade.

**Confira alguns depoimentos de parceiros que fazem parte da nossa história. Clique para assistir os vídeos.**



Dr. Pedro Cavalcanti,  
Otorrinolaringologista



Dr. Igor Thiago Queiroz, Presidente  
da Sociedade de Infectologia do Rio  
Grande do Norte





**Dr. Marcus Vinícius**  
Anestesiologista e Hiperbarista



**Dra. Luciana Protásio,**  
Fisioterapeuta neurofuncional



**Mariana França, Nutricionista**



**Ana Karina Lelis, Nutricionista**



**Dr. Luiz Paulo**  
Presidente do capítulo RN/PB da Sociedade  
Brasileira de Neurofisiologia Clínica



**Dra. Juliana Rabelo,**  
Dermatologista



**Nery Adamy Neto ,**  
Neuropsicólogo e treinador de  
neurofeedback



**Dr. Nelson Solano, Diretor do**  
Hospital do Coração



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# A Fisiovitalis chegou em João Pessoa

*(Empresarial Luna Plaza).  
Rua Cassimiro de Abreu, 20 - Loja 02 - Brisamar.*

Em frente à doceria Santa Farra,  
a sala é virada para Av. Rui Carneiro)

Fisioitalis  
Saúde e Bem Estar

20  
anos

  [fisiovitalisbr](https://www.instagram.com/fisiovitalisbr)  
[loja.fisiovitalis.com.br](https://loja.fisiovitalis.com.br)

Uver  
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!**

ENFERMAGEM OBSTÉTRICA



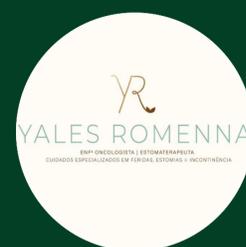
**BEM NASCER.RN**  
@bemnascer.rn

CLÍNICA



**CORPO MENTE**  
@corpoementec

ENFERMAGEM



**YALES ROMENNA**  
@yalesromenna

CIRURGIA PLÁSTICA



**MILENA GUERRA**  
@dramilenaguerra

HOTEL GERIÁTRICO



**PAÇO DAS PALMEIRAS**  
@pacodaspalmeirashotel

FISIOTERAPIA



**FISIO ESPORTE SAUDE**  
@fisioesportesaude/

CLÍNICA



**CLIAD**  
Clínica do Aparelho Digestivo  
@cliadaparelhodigestivo

MEDICINA HIPERBÁRICA



**CLINICA HIPERBÁRICA**  
@hiperbaricanatal

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



**LIFE FAMILY**  
@lifefamilynatal

NEFROLOGIA



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

GASTROENTEROLOGIA



**DRA TATIANNY NAVES**  
@tatiannynaves

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



**DRA. LUCIANA PROTASIO**  
@draluprotasio

LABORATÓRIO



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

PSIQUIATRIA



**INSTITUTO SAILLY**  
SAÚDE MENTAL  
@institutosaily

ORTOPEDIA



**RAFAEL PARIZZI**  
Ortopedia e Traumatologia  
@dr.rafaelparizzi

HOMEOPATIA



**CURA TE**  
@curatehomeopatia

DERMATOLOGISTA



**ARIANNE SANTOS**  
@ariannesantosdermatologia

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!



## A melhor mãe do mundo

**E**ra uma vez uma mãe perfeita.

Ela fez todos os cursos de educação parental, disciplina positiva e psicologia preventiva...

Seu bebê era o mais tranquilo de todos. Logo que nasceu, teve a “Pega” correta, mamava como nenhum outro na mesma fase, não tinha cólicas, dormia como ninguém. Chupeta? Nunca nem viu. Bastava um olhar materno para que ele se acalmasse.

Quanto a mãe nessa fase? Conseguia ter uma boa rotina de sono, porém tinha pouco tempo para si, afinal dizem que mães nesse período quase não tem tempo para elas mesmas, mas pelo menos conseguia ir ao salão de beleza uma vez por semana (melhor do que nada, né?).

Quando chegou na introdução alimentar, seu bebê aceitava com tranquilidade cada alimento oferecido. Engatinhou e andou no período

esperado. Aos 12 meses já falava 50 palavrinhas, sendo algumas delas no idioma inglês. A adaptação escolar foi super tranquila, afinal ela aprendeu em seus inúmeros cursos que já era um período em que a criança tinha a figura materna internalizada e construído sua segurança básica, e como ela fazia tudo o que a literatura lhe ensinara, estava tudo sob controle.

Sabe aqueles espetáculos que "os filhos dos outros" fazem quando são frustrados em seus desejos? A criança adorável dessa super mãe não fazia, porque ela aprendeu com Winnicott que "a mãe suficientemente boa é aquela que está atenta às necessidades do seu bebê " (Winnicott,1945), e assim sendo, no seu lugar de super mãe, ela não iria falhar nunca com seus filhos.

Seu filho era um exemplo de criança educada para a sociedade, superando todos os parâmetros de educação já conhecidos até o momento.

## ATÉ QUE UM DIA...

Essa mãe engravidou e 9 meses depois o bebê que antes morava só em seu coração e em seus pensamentos, veio para seus braços, e ela percebeu que ali, naquele contato, a maternidade que ela tivera construído anteriormente, era perfeita só em seu desejo, e que naquele momento ela era apenas mais uma mãe, construindo a maternidade como tantas outras mães no mundo.

Então, é com muito carinho que eu escrevo para você que é mãe e que está nessa construção da maternidade real: Você é a melhor mãe do mundo para seu filho.



**Palloma Nunes | Psicóloga**  
Pré natal psicológico  
CRP 17/3111



@amorpelotoque



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

#tireóide



## O que você sabe sobre sua tireóide?

Sua tireoide pode afetar seu coração, seu peso, seu humor, sua disposição, sua temperatura corporal, seu cabelo, sua pele e muito mais. Ela realiza seu trabalho através de hormônios e muitas pessoas têm problemas na tireoide e não sabem. Você pode ter escutado pouco sobre sua tireoide, mas saiba que sua função pode ter um grande impacto em seu corpo. Seguem aqui 5 dicas importantes sobre esse assunto.

**1.** Sua tireoide é uma glândula em formato de borboleta e se localiza no pescoço. Quando sua tireoide está saudável, você não consegue senti-la. Certas condições podem fazer a tireoide crescer (como por exemplo, o bócio) ou formar nódulos e cistos, e nessas condições conseguimos vê-la e apalpa-la. Nesse momento devemos procurar um cirurgião de cabeça e pescoço ou um endocrinologista para melhor avaliar.

**2.** Outro problema que podemos ter com a tireoide é relacionado a sua função: podemos ter produção hormonal aumentada ou diminuída em diversos níveis, o que pode causar os mais variados sintomas. O diagnóstico é feito por um exame de sangue simples, portanto, não deixe de procurar seu médico e ter certeza que está tudo bem. O tratamento dos distúrbios de função na maioria dos casos é com medicação, mas em alguns casos podemos precisar de outras terapias como radioiodoterapia ou até cirurgia.

**3.** O câncer de tireoide é muito comum mas tem um bom índice de cura, principalmente quando tratado de maneira precoce. O diagnóstico é feito com uma ultrassonografia, exame simples, indolor e sem radiação, seguido por uma punção do nódulo para melhor avaliação dele. O tratamento de base é a cirurgia e muitas vezes apenas ela basta!

**4.** Tireoidectomia: a cirurgia da retirada da tireoide não precisa ser temida. É uma cirurgia rotineira no dia a dia do cirurgião de cabeça e pescoço, sua duração é curta, e a depender dos recursos disponíveis pode durar até 20min. Na maioria das vezes não precisamos usar dreno e podemos dar alta para casa no mesmo dia da cirurgia. Quanto a cicatriz, fazemos a menor possível e tentamos a melhor qualidade possível também. O objetivo é que fique bem discreto, pois mesmo tratando câncer a beleza importa e muito!

**5.** A vida após a retirada da tireoide é NORMAL! Seguiremos fazendo um controle hormonal regular mas isso não impede o paciente de absolutamente nada! Um comprimido pequeno de manhã em jejum diariamente e vida que segue. Lembrem-se que essas condições podem ser facilmente gerenciadas com a ajuda do cirurgião de cabeça e pescoço.



**Dra. Giovanna Perantoni**  
CRM/RN 5652 - RQE 1964

#### **CECAN**

##### **Centro Avançado de Oncologia**



Av. Miguel Castro, 1135 Dix sept Rosado.



(84) 4009-5600 /5601

#### **ICCP**

##### **Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço**



Rua Mipibu, 665 Petrópolis



(84) 2030 5556



(84) 9 8137 3103

*#maternidade*



## Olá, Mamãe! Tudo bem?

**P**imeiramente, Feliz dia das mães! (Um pouco atrasado, mas acredito que essa data deveria ser celebrada todos os dias). Hoje vamos falar de autocuidado.

O autocuidado deve ir além do cuidado físico, como cuidar da estética, beleza e alimentação. Isso também é essencial, mas hoje quero chamar a atenção para a importância de cuidar da sua saúde mental e emocional. Afinal somos uma tríade de corpo, mente e espírito.

Como estão essas áreas na sua vida? Pare um pouco a leitura, e faça uma

autoanálise sobre as perguntas abaixo:

Como é ser mãe em um contexto contemporâneo de risco, ameaças e cobranças?

Como é sua relação com a sua mãe? Ser mãe é a oportunidade que você tem de fazer tudo diferente ou há de querer fazer tudo igual?

Como estão seus sonhos, desejos, sexualidade e objetivos? Quem é você além de mãe?

Você projeta seus sonhos em seus filhos? Você acredita que tem superpoderes e sempre se sente culpada

por não fazer mais?

Deixa eu te dizer uma coisa, mãe boa é mãe feliz. Talvez nesse momento assim como na clínica tenha uma mãe respondendo: “sou feliz se meu filho for feliz”.

Mamãe, te convido a pensar sobre isso. É muito difícil para o filho ser responsável pela felicidade do seus pais. Provavelmente nessa relação existe uma mulher anulada projetando toda sua vida nesse filho, vivenciando uma maternidade que chamamos potencializada.

As mães nesse contexto buscam a perfeição, afinal esse filho é responsável pela sua felicidade e elas não podem falhar.

O paradigma vigente da maternidade diz que a boa mãe é aquela que se doa completamente em termos físicos, emocionais, psicológicos e intelectuais. A expectativa da mãe perfeita, o julgamento social a respeito da maternidade alheia, o excesso de informações, conselhos e boas práticas aprisionam as mulheres a padrões impossíveis que inevitavelmente geram culpa, frustração, exaustão e raiva.

Tudo isso as leva a ter mais e mais medo, ficando confusas, com sentimentos de fracasso, afetando o seu bem-estar físico, saúde mental, e sua capacidade de ser boa suficiente no papel de mãe.

O autoconhecimento é uma das formas mais importantes de AUTOCUIDADO, e é um dos grandes

facilitadores da resiliência emocional em situações de estresse na maternidade e na vida. Muitos desafios podem surgir na maternidade contemporânea e os caminhos que essa complexa relação vai tomando são inimagináveis, muitas vezes eles são até contrários ao que você imaginou.

Mães que se conhecem e se cuidam são mais assertivas com os seus filhos, e constroem vínculos fortes de afeto, autonomia e respeito. Buscar se conhecer e entender suas questões emocionais levam a praticar um autocuidado genuíno que vem de dentro para fora. Dessa forma você vai ser a melhor mãe que seu filho pode ter, que não é perfeita, mas é a mais feliz.

Afinal, MÃE BOA É MÃE FELIZ!



Bárbara Rocha | Psicóloga Clínica  
CRP 17/4117

 @barbarrochapsicologa

 (84) 9 9834 0505



## A função da introdução alimentar não é alimentar!

Isso mesmo, você não leu errado. A fase de 6 meses a 1 ano - a Introdução Alimentar, não tem a função principal de alimentar, e sim APRESENTAR os alimentos aos bebês.

Pense bem: o neném nasceu, passou 6 meses exclusivamente mamando (leite materno ou fórmula) e de um dia para o outro vai saber comer alimentos com os mais diversos gostos, cheiros, cores e texturas? Não. Não vai, e isso é completamente natural. A IA serve justamente para ir, gradativamente e com muita paciência, apresentando este novo mundo aos pequenos.

Imagine uma escadinha, na qual o bebê vai subindo e progredindo lentamente - não existe tempo determinado para alcançar cada degrau. Cada criança tem seu ritmo próprio - sem pressão e grandes expectativas, ok?

Nossa ESCADA DA EXPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS é composta por 6 etapas, sendo elas:

1 - Tolerar

2 - Interagir

3 - Cheirar

4 - Tocar

5 - Provar

6 - Comer

Assim como falar e andar, **COMER TAMBÉM É UM PROCESSO**, que deve ser aprendido aos pouquinhos. Um dia seu bebê pode comer bastante, no outro pode estar enjoadinho ou com dor do nascimento dos dentes ou reagindo à vacina e não aceitar nada. E tudo bem!

Ainda que o bebê não coma (ou coma muito menos do que você consideraria ideal), a principal fonte de alimentação e nutrientes continuará sendo o leite ou a fórmula até os 12 meses.

Por isso a apresentação e o estímulo são mais importantes que "comer qualquer coisa para encher a barriguinha", para que ao completar 01 ano este bebê já esteja bem familiarizado com os alimentos e faça uma transição sem grandes transtornos.

Portanto, **PACIÊNCIA, RESPEITO, AMOR, CARINHO** são muitíssimo importantes também na IA!

Divirtam-se com essa deliciosa fase!



**\*Nathália Gröner é especialista pós-graduada em Nutrição Materno Infantil, Jornalista e Gastróloga em formação. É idealizadora do primeiro Restaurante para Bebês do Brasil, a Petit Poti, que já alimentou centenas de bebês potiguares e turistas.**

 @petitpotit

 (84) 9 8140-4440

 (84) 9 8184-8479



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

## Uso de anabolizantes em adolescentes

Recentemente foi publicado no site da Sociedade Brasileira de Pediatria um documento alertando sobre o perigo dos esteroides anabolizantes em adolescentes. Apesar da vigilância da ANVISA e necessidade de prescrição em receita médica controlada, o uso por conta própria ainda ocorre sem preocupação com os efeitos danosos à saúde.

A principal justificativa para o uso em adolescentes é o desejo de aumentar a massa muscular, melhorar a aparência física e para ser aceito em grupos.

Preocupação para a sociedade no geral: os indivíduos que usam essas drogas de forma inadequada tem mais propensão ao abuso de álcool, tabaco, maconha e outras drogas ilícitas.

Efeitos negativos:

Sistema reprodutor: em meninos pode haver aumento de mamas (ginecomastia), atrofia testicular, infertilidade. Em meninas, alteração do ciclo menstrual, aumento do clitóris, aumento dos pelos faciais e corporais.

Pele: acne, queda dos cabelos, estrias

Rins: cálculos renais

Sangue: risco de trombose

Coração: hipertensão, arritmia, infarto

Fígado: estão entre as complicações mais comuns e graves, risco inclusive de câncer

Músculo esquelético: risco de romper tendões, prejuízo importante no crescimento

Psiquiátrico: distúrbio do humor, agressividade, depressão, suicídio

Suspeite se seu filho estiver com obsessão por exercícios e por comida saudável ou sinais clínicos que lembrem puberdade precoce como acne, excesso de pelos, voz grossa. A identificação precoce pode evitar as complicações e favorecer uma vida saudável.



**Dra. Taisa Macedo**  
**CRM 4518/ RQE 555**

 (84) 9 9924-1860

 @taisamacedonatal

 taisamac@hotmail.com



## Você sabe o que é um estoma?

Todos os dias milhares de pessoas são submetidas a cirurgias onde é confeccionado um estoma.

O estoma é uma abertura feita cirurgicamente na parede abdominal, onde parte do intestino é exteriorizada através dessa abertura para ser temporariamente ou definitivamente o local por onde serão eliminadas fezes nos estomas intestinais e urina nos estomas urinários, sempre com o objetivo de salvar, oferecer qualidade e mais tempo de vida ao paciente.

A enfermeira e estomaterapeuta Yales Romenna apresenta algumas dicas para cuidar da sua estomia:

1. Observar sempre a cor (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, o tamanho e a forma.
2. A limpeza do estoma deve ser feita delicadamente. Não deve ser esfregado, pois pode sangrar facilmente.
3. Qualquer alteração ou ausência de saída de fezes por três dias ou mais, deverá ser comunicada imediatamente ao estomaterapeuta.



Por isso, ao invés de estigmatizar e criticar, devemos ajudar a reinserir estas pessoas nas suas atividades diárias, no seu ambiente familiar, social e de trabalho. Importante lembrar que existem milhares de pessoas com estomias no mundo inteiro, vivendo e lutando em busca de seus objetivos de vida. A perda de um órgão, como o reto, canal anal ou qualquer outra parte do corpo, jamais deverá se transformar em motivo para estigmatizar um ser humano.

O maior desafio dos pacientes com estomia seja ela qual for, é aprender a conviver com a nova situação e para isso é muito importante reconhecer que a estomia salvou a vida delas.

Consultório especializado em estomaterapia (Estomias, feridas e incontinência), agende sua avaliação na clínica ou domiciliar.

 @yalesromenna

Clinica Oncocentro  (84) 3311-4115

 Yales Romenna Enfermeira Oncologista/  
Estomaterapeuta

 romennayales@gmail.com

**Yales Romenna**  
**Enfermeira oncologista pela Universidade**  
**Potiguar - RN**  
**Estomaterapeuta pelo Instituto Israelita Albert**  
**Einstein - SP**

**Mestranda do mestrado profissional em**  
**enfermagem pelo Instituto Israelita Albert**  
**Einstein SP**  
**Atuação na Liga Contra o Câncer / Clínica**  
**Oncocentro e Associada da SOBEST®**

# #respiração



## Será que você sabe respirar?

Confira os principais motivos para você prestar mais atenção na sua respiração

Estar atento e respirar bem traz uma série de benefícios para a saúde física, mental e emocional ajudando no seu dia a dia. Nossa respiração é tão importante que é a primeira e a última coisa que o ser vivo faz na vida.

Alguns benefícios:

### **Fortalece o organismo e evitar infecções.**

Respirar corretamente faz com que os órgãos do corpo trabalhem perfeitamente. Além disso, quando o nariz está descongestionado, ele filtra o ar que entra no organismo e protege o corpo contra microrganismos responsáveis por doenças respiratórias, como faringite, laringite, entre outras.

### **Alivia a ansiedade, melhorando o humor.**

Traz equilíbrio do corpo e também da mente e das emoções. Não é a toa que inspirar profundamente e expirar lentamente, ajuda a controlar crises de ansiedade e estresse.

### **Potencializa a energia melhorando a qualidade de vida**

O ritmo da sua respiração influencia no seu estado físico, mental e emocional, além de renovar e aumentar a energia do seu corpo.

Quem respira corretamente fica mais ágil e com mais resistência física.

Suaviza rugas, linhas de expressão e flacidez . Uma boa respiração também pode agir na sua pele e amenizar sinais de velhice, linhas de expressão e ainda previne o envelhecimento.

### **Ajuda a ter um sono tranquilo.**

Toda e qualquer pessoa precisa dormir bem, para desfrutar de uma boa saúde e não haver prejuízos no dia a dia. Quem sofre de apneia tem o sono muito afetado, por não conseguir respirar direito, causando falta de oxigênio no organismo e podendo disparar a pressão arterial.

Além disso, os bebês respiram, preferencialmente, pelo nariz até os 2 meses de idade e quase não usam a boca para essa função. Se as narinas estiverem obstruídas, a dificuldade para respirar pode prejudicar não só o sono como também as mamadas das

### **Traz mais concentração.**

\*"INSPIRA - EXPIRA, QUE NÃO PIRA". Já ouviu falar dessa frase? É totalmente verdadeira. A boa respiração traz serenidade, tranquilidade e foco. Está precisando se concentrar para atingir seus objetivos? Pare e respire profundamente contando até 8.. Repita quantas vezes for necessário.

Experimente fazer isso e venha nos contar como se sentiu. Se quiser aprender mais nos contate.



**SEVE CUNHA – Mestre de Yoga e Shiatsu  
Profissional de Ed. Física  
CREFRN - 001865-G/RN**

### **CORPO E MENTE CLÍNICA**



(84) 9 8717-3321



@corpoementec



CORPO E MENTE CLINICA



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

Viver  
bem