

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 14 - Edição 31, Agosto 2022

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



Colágeno

Dermatologista
Ariane Santos explica
tudo sobre essa
proteína tão necessária
para a firmeza da pele



ADOLESCÊNCIA

Você fala de sexo
com seus filhos?

LASERTERAPIA

Técnica auxilia na
cicatrização de feridas
crônicas e agudas

MEDICINA AYURVEDA

Descubra o melhor
remédio para o seu
problema de saúde

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Salesiano **O melhor** *da minha vida*



EDUCAÇÃO INFANTIL
AO ENSINO MÉDIO

INSCRIÇÕES ABERTAS

salesianorn.com.br

3211.4220
SÃO JOSÉ

3608.1694
DOM BOSCO



Uiver
bem

Eo colágeno, como vai?

Você já passou dos 30 anos? É a partir dessa idade que o organismo começa a perder colágeno. Se olhar no espelho, provavelmente, ainda não vai perceber muitas alterações na sua pele.

Mas se já passou dos 40, certamente vai notar que a firmeza e a elasticidade da sua pele não são mais as mesmas, pois o colágeno é essencial para a manutenção dessas características.

É verdade que a partir dos 30 anos o corpo perde cerca de 1% de colágeno a cada ano que passa, porém você não precisa se contentar com isso. Para suplementar essa proteína, você pode apostar em tratamentos que estimulam a produção de colágeno.

A dermatologista Arianne Santos aceitou nosso convite para explicar tudo sobre o assunto. Se você tem dúvidas, não deixe de ler a entrevista que estampa a capa dessa edição da VB Digital.

Sabia que seus hábitos e sua alimentação também estão diretamente ligados a essa produção de colágeno no corpo, e que nem adianta recorrer às melhores tecnologias se não seguir uma rotina saudável?

Aliás, essa rotina é essencial para a sua saúde como um todo, e a Dra. Katryn Ribeiro, médica nutróloga e terapeuta ayurveda, enfatiza os seus benefícios para a prevenção das doenças.

Nessa edição, que sai no mês dos pais, falamos sobre como e quando os homens devem fazer reposição hormonal.

Trouxemos ainda algumas pautas que fizeram parte da Semana da Adolescência que promovemos de 25 a 30 de julho no Instagram e Youtube do Guiaviverbem.

No Guia Viver Bem desse mês, confira também a nossa seleção de profissionais de serviços para melhorar a sua saúde e qualidade de vida.

Aproveite a leitura e decida VIVER BEM !!



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!



Arteterapia e idosos institucionalizados

Descubra a importância da intervenção oferecida pelo Paço das Palmeiras

Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa é a que mais cresce atualmente. Junto a ela, amplia-se também a preocupação com os cuidados ao longo desse envelhecimento.

A institucionalização no Paço das Palmeiras é uma forma de garantir mais qualidade de vida durante a terceira idade, considerando todo o conforto oferecido aos hóspedes, bem como o acompanhamento profissional relacionado a alimentação, atividades físicas, medicações, tratamentos e intervenções ligadas ao bem-estar, de forma geral.

A Arteterapia é uma dessas intervenções que promove a satisfação pessoal dos idosos, mais especificamente por meio da criatividade e da expressão. Através dela, é possível manifestar sentimentos sobre suas vontades, sonhos, lembranças e planos futuros; dessa forma, as memórias são revisitadas e a mente se mantém sã.

Nossos 14 anos de experiência asseguram que nossa equipe é preparada para atender não só às necessidades físicas dos idosos, mas também para preservar sua saúde mental, com compromisso, segurança e responsabilidade, gerando uma assistência completa e nas melhores condições. Para saber mais a respeito, entre em contato, agende uma visita e confira nosso trabalho de perto!

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

Paço das Palmeiras Residence Hotel
@pacodaspalmeirashotel
pacodaspalmeiras.com.br



Viver
bem

#capa



Raio-x do colágeno

Dermatologista Arianne Santos explica a importância dessa proteína para a pele

Com certeza você já ouviu falar em colágeno e que a falta dele está relacionada ao envelhecimento. Mas você sabe exatamente o que é colágeno e como podemos manter os efeitos positivos dele no nosso organismo com o passar dos anos?

Conversamos com a Dra. Arianne Santos, médica dermatologista, sobre a importância do colágeno para a pele.

Nessa entrevista você vai entender o que é o colágeno, a importância da alimentação para preservar o colágeno, quando fazer a suplementação oral e os recursos disponíveis na dermatologia para estimular a produção de colágeno na pele e, assim, manter a firmeza e a hidratação.

O que é colágeno?

O colágeno é uma proteína produzida naturalmente pelo corpo e responsável por garantir firmeza e elasticidade à pele. Ela mantém as células firmes e unidas, porém os níveis começam a diminuir com o passar dos anos, resultando no aparecimento de linhas de expressão, rugas, flacidez, entre outras questões.

Ele também é fundamental para a formação de tendões, cartilagens e ligamentos presentes nas articulações, prevenindo, assim, o contato entre os ossos e seu consequente desgaste.

Além disso, ele também interfere na saúde das unhas e do cabelo.

Existe diferença entre homens e mulheres no que diz respeito à produção de colágeno?

A pele masculina é mais espessa que a pele feminina. Contém mais colágeno e tem um aspecto mais compacto e firme.

Na pele masculina, o colágeno se reduz numa velocidade constante. Na pele feminina ele é afetado mais tardiamente, especialmente após a menopausa. Nesta fase, a pele perde elasticidade e os efeitos são mais evidentes do que na pele masculina.

Quais os sinais de que é preciso repor o colágeno e qual a melhor maneira de fazer isso?

O uso de colágeno é indicado quando começam a surgir sinais indicativos de que a quantidade dessa proteína no organismo está menor. Por volta dos 30 anos que os níveis da proteína começam a cair e alguns sinais indicativos de menor quantidade de colágeno são:

- Diminuição da espessura dos fios de cabelo;
- Aumento da flacidez e perda de elasticidade da pele;
- Surgimento de rugas e de linhas de expressão;
- Aparecimento de estrias;



Dra. Arianne Santos | Dermatologista
CRM 4955 | RQE 3673

- Diminuição da densidade dos ossos, como nos casos de osteopenia e osteoporose;
- Enfraquecimento das articulações e dos ligamentos.

Para repor o colágeno é importante aumentar o consumo de alimentos que são fontes de colágeno. No entanto, quando apenas o consumo de alimentos ricos em colágeno não é suficiente, pode ser recomendado o uso de suplementos.

Existem ainda tratamentos que irão estimular o organismo a aumentar a produção de colágeno.

Se a pessoa fizer apenas a suplementação com o colágeno oral é suficiente?

Tomar colágeno ajuda na elasticidade e na hidratação na pele, mas somente a suplementação oral não é suficiente para repor tudo que é perdido com o envelhecimento.

Ou seja, se você estiver incomodada com rugas ou flacidez já instaladas, não espere que a suplementação sozinha vá melhorar todas as queixas.

Existe alguma contra-indicação para os suplementos e tratamentos para repor o colágeno?

A suplementação é benéfica, no entanto, precisa estar aliada a uma boa alimentação, principalmente daqueles que também são ricos em colágeno como carnes vermelhas e brancas, ovos, leite e derivados.

Não há contra indicação para quem deseja fazer essa suplementação oral.

O colágeno é fundamental no organismo e importante para a firmeza da pele, unhas, cabelos, cartilagem e tendões.

Com relação aos procedimentos para estímulo de colágeno, as contra-indicações irão variar de acordo com o método escolhido.

Qual a maneira mais eficiente para estimular o colágeno?

No organismo, existem mais de 28 tipos de colágeno e, na pele, se destacam os tipos I e III, que são responsáveis pela elasticidade, firmeza, sustentação e parte da hidratação cutânea.

Existe uma constante busca em maneiras eficientes de recuperar os níveis de colágeno na pele, seja por meio de uso de produtos, suplementos ou tecnologias e técnicas para o seu estímulo.

A forma mais eficiente de estimular colágeno é associando a suplementação oral, com uso de dermocosméticos e tratamentos com a finalidade de estimular a produção de colágeno como: Bioestimuladores injetáveis, fios de PDO, Ultrassom Microfocado, Microagulhamento, Lasers, dentre outros, de acordo com a indicação do seu médico.

TRATAMENTOS PARA ESTÍMULO DE COLÁGENO



Bioestimuladores injetáveis:

Os Bioestimuladores são substâncias que quando injetadas na pele promovem um aumento na produção de colágeno pelos fibroblastos (células responsáveis por sua produção).

Este estímulo do colágeno leva a uma melhora da flacidez e aumento de espessura da pele, suaviza rugas e linhas de expressão, melhora o volume e os contornos faciais e corporais, desta forma promovendo um efeito rejuvenescedor, com resultado natural e progressivo.

Dentre os Bioestimuladores injetáveis disponíveis no Brasil temos: ácido poli-L-láctico (Sculptra); hidroxiapatita de cálcio (Radiesse) e a policaprolactona (Ellansé).

São indicados para o tratamento da flacidez, seja facial ou de algumas regiões corporais, em geral partir de 30 anos, e são popularmente conhecidos como “poupança de colágeno”. Por serem procedimentos médicos se faz necessária uma avaliação prévia.

Fios de PDO: São Fios feitos de polidioxanona, que são biocompatíveis, absorvíveis e estimuladores de colágeno e trazem resultados bastante satisfatórios, sem comprometer a saúde. Dentro dessa categoria de fios, ainda existe uma subcategoria, que se trata do Modelo de fio: fios lisos, fios espiculados (com garras), fios em cones, fios parafusados etc., cada qual com uma determinada finalidade. Os fios lisos, por exemplo, são os fios mais simples, que atuam de forma mais superficial, apenas estimulando colágeno e melhorando a qualidade da pele, porém não são capazes de promover LIFTING. Já os fios espiculados/cones além de apresentarem um efeito rejuvenescedor, são capazes de promover uma suspensão dos tecidos caídos.

Ultrassom Microfocado: é um tratamento que foi desenvolvido com o intuito de proporcionar efeito de lifting facial de forma não-invasiva e não-cirúrgica. É indicado para pacientes com flacidez de leve a moderada que não estão prontos para um lifting ou cirurgia. Cada disparo cria micropontos em várias profundidades da pele até a fáscia muscular. Estes micropontos estimulam a produção de colágeno de forma prolongada, ajudando a fortalecer a pele de dentro para fora.

O principal diferencial desta tecnologia é que ele atinge o SMAS, isto é, o sistema muscular aponeurótico superficial. O SMAS é um feixe de fibras musculares que se encontram abaixo da pele e ajudam na sustentação da face. Com o tratamento o SMAS se contrai, produzindo o efeito lifting imediato, que evolui ao longo do tempo.

O tratamento é não invasivo, sem cortes e sem afastamento das atividades diárias. Geralmente é indicada uma sessão anual a partir dos 30 anos ou de acordo com a indicação médica.

Microagulhamento: É uma técnica que consiste na produção de múltiplas e finas perfurações na pele por meio de um sistema de rolamento dotado de micro agulhas. Seu resultado mais proeminente é a indução de colágeno e de outras fibras naturais na pele, bem como o espessamento da epiderme. A técnica pode ser feita por rollers (mais comum), canetas elétricas ou carimbos. É sempre importante observar se o material utilizado tem autorização da Anvisa para uso, e se as agulhas são estéreis. Em nenhuma hipótese estas podem ser reutilizadas, mesmo que no próprio paciente.

As principais indicações do microagulhamento são: Cicatrizes, especialmente as de acne; Estrias; Envelhecimento e flacidez; Calvície; Melasma; Drug delivery em geral.



@ariannesantosdermatologia



(84) 9 9634-2222



www.ariannesantos.com.br

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

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!**

PEDIATRIA



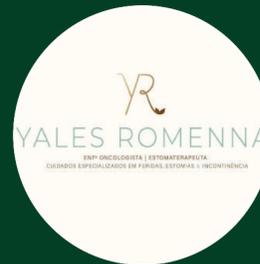
THAIS SUASSUNA
@dra.thaissuassuna

CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO



GIOVANNA PERANTONI
@giovannaperantoni

ENFERMAGEM



YALES ROMENNA
@yalesromenna

FISIOTERAPIA



FISIO ESPORTE SAUDE
@fisioesportesaude/

HOTEL GERIÁTRICO



PAÇO DAS PALMEIRAS
@pacodaspalmeirashotel

ASSISTÊNCIA DOMICILIAR



LIFE FAMILY
@lifefamilynatal

CLÍNICA



CLIAD
Clínica do Aparelho Digestivo
@cliadaparelhodigestivo

MEDICINA HIPERBÁRICA



CLINICA HIPERBÁRICA
@hiperbaricanatal

FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL



DRA. LUCIANA PROTASIO
@draluprotasio

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
@lafnatal

GASTROENTEROLOGIA



DRA TATIANY NAVES
@tatiannynaves

ORTOPEDIA



RAFAEL PARIZZI
Ortopedia e Traumatologia
@dr.rafaelparizzi

HOMEOPATIA



CURA TE
@curatehomeopatia

PSIQUIATRIA



INSTITUTO SAILLY
SAÚDE MENTAL
@institutosaily

DERMATOLOGISTA



ARIANNE SANTOS
@ariannesantosdermatologia

Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer mais saúde e qualidade de vida para você!

#enfermagemespecializada



Lasertterapia no tratamento de lesões

O enfermeiro especialista em estomaterapia além de atuar na assistência às pessoas com estomias, tubos e drenos também presta assistência especializada a pacientes com FERIDAS AGUDAS E CRÔNICAS, e incontinência anal e urinária.

A avaliação é um processo indispensável para o tratamento de feridas.

Como estomaterapeuta, tenho a responsabilidade de manter a observação intensiva com relação aos fatores locais e externos que condicionam o surgimento da ferida ou interfiram no processo de cicatrização. É preciso uma visão clínica para relacionar pontos importantes que influenciam na cura das lesões, como patologias de base, aspectos nutricionais, infecciosos, medicamentosos e, sobretudo, o rigor e a qualidade do cuidado educativo.

Assim, é possível projetar um caminho clínico, pelo qual o profissional vai acompanhar a evolução do tratamento da ferida, como também realizar um planejamento adequado, utilizando métodos terapêuticos juntamente com uma equipe multidisciplinar.

Ao seguir esse protocolo, o profissional tem maiores chances de levar a cicatrização da ferida sem complicações, com a restauração das funções e prevenção de sequelas.

Dentre algumas terapias adjuvantes para auxiliar no tratamento das lesões está a laserterapia de baixa intensidade, que auxilia na redução do tempo de tratamento bem como na qualidade de vida dos pacientes com lesões.



A **laserterapia** é um procedimento que vem obtendo ótimos resultados no tratamento de feridas.

O laser de baixa intensidade é responsável por acelerar o processo de cicatrização da pele, tem efeitos anti-inflamatórios e de melhora da dor.

Entenda um pouco mais sobre os benefícios da laserterapia:

- **Ações analgésicas**

A laserterapia ajuda a aliviar a dor crônica, complementando o uso de medicamentos analgésicos. Sua interação com os tecidos leva à inibição da dor e regulação do processo inflamatório.

- **Acelera o processo de cicatrização**

A terapia com luz, quando aplicada diretamente sobre os tecidos feridos, estimula a sua reparação. No caso de feridas na pele, ela acelera o processo de cicatrização, estimulando a multiplicação das células e promovendo o preenchimento do espaço da ferida.

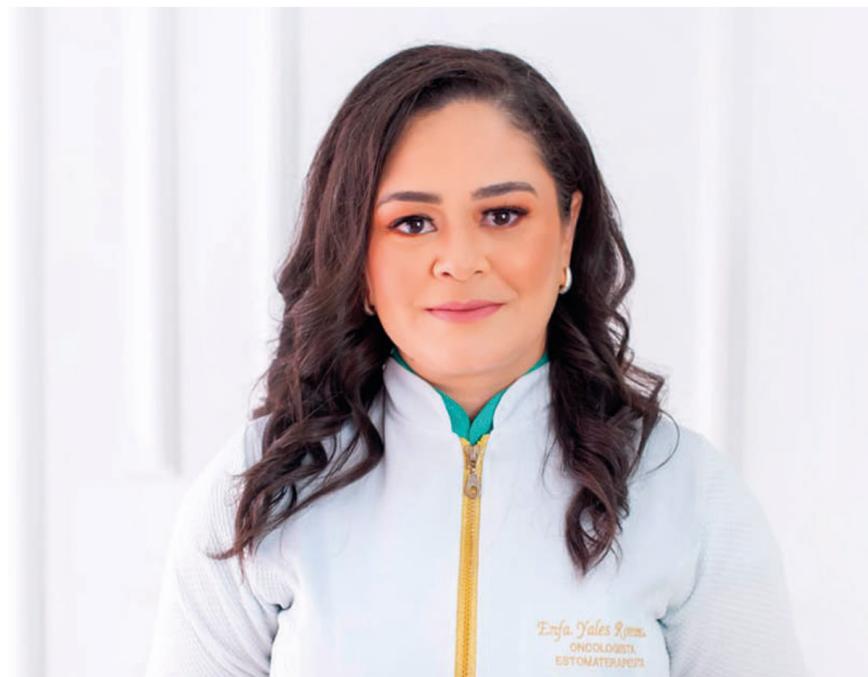
- **Modula o processo inflamatório**

O laser tem ações positivas sobre o processo de inflamação, pois promove o aumento da microcirculação local e da drenagem linfática, além de controlar a produção de substâncias químicas liberadas durante esse processo, diminuindo o desconforto.

- **Ótimo custo-benefício**

Uma das vantagens da laserterapia é que é um método seguro, não causa dor, nem efeitos colaterais. O procedimento pode ser realizado no consultório ou em casa e apresenta ótimos resultados.

Agende sua avaliação. A estomaterapeuta pode te ajudar!



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

Clínica Oncocentro

 (84) 3311-4115

 Yales Romenna Enfermeira

 romennayales@gmail.com

 @yalesromenna

#reposiçãohormonal



Reposição hormonal em homens

Como e quando fazer?

Alguns homens experimentam, por diversas causas, a queda dos níveis da testosterona. Nessas situações, esses pacientes podem se beneficiar do uso da testosterona, sendo essa chamada de reposição hormonal em homens.

A endocrinologista Dra. Lorena Lima Amato explica abaixo para que serve a reposição hormonal em homens, quais os tipos de reposição e quando devem ser indicadas.

Para que ela serve a reposição hormonal em homens?

A terapia de reposição hormonal na andropausa serve para elevar novamente os níveis de testosterona desses homens a patamares normais, com isso reduzindo os sintomas relacionados a essa queda.

Quais os tipos de reposição hormonal existem atualmente?

Existem várias formas de terapia de reposição hormonal em homens. Todas são sistêmicas. As opções são: reposição de testosterona por via transdérmica, ou seja, por géis absorvidos pela pele; reposição de testosterona por via intramuscular através de injeções, reposição de testosterona por meio de implantes hormonais inseridos no subcutâneo e trocados a cada 6 meses, e reposição via oral, através de comprimidos.

O que é reposição hormonal natural? Ela funciona?

Muitas vezes se chama de “reposição natural” a feita com hormônios bioidênticos ou chamados de isomoleculares. Quando feita com esses hormônios, geralmente os efeitos colaterais são menores. No entanto, muitas vezes, alguns profissionais chamam de “reposição hormonal natural” a que é feita com fitoterápicos ou outras formas que não a testosterona em si, nesses casos, não há evidências científicas de que funcione.

Para quem ela é indicada?

A terapia de reposição de testosterona é indicada para homens que tenham, por algum motivo a queda dos níveis de testosterona, situação que é denominada hipogonadismo. Existem várias causas do hipogonadismo que podem ser transitórias ou definitivas. Causas de hipogonadismo definitivo são condições genéticas, presentes no paciente desde o nascimento (congenitas) como a Síndrome de Klinefelter ou o Hipogonadismo hipogonadotrófico isolado, qualquer situação cirúrgica ou inflamatória que interrompa a função da hipófise (glândula localizada no sistema nervoso central) ou dos testículos. Há também as situações, possivelmente transitórias, como a queda dos níveis de testosterona associada ao envelhecimento (andropausa), ou a doenças crônicas mal compensada como diabetes e obesidade, onde também, por haver queda dos níveis da testosterona, sua reposição está indicada.

Quais os principais benefícios da reposição hormonal masculina?

Os benefícios da reposição hormonal masculina são restaurar a sensação de bem-estar, melhorar a libido, diminuir a sensação de fadiga, potencial de melhora da disfunção erétil, até mesmo melhora de massa muscular e saúde óssea.

Quando a terapia não é recomendada?

A terapia não é recomendada em algumas situações como em alguns cânceres que poderiam ter seu crescimento estimulado por hormônios, situações de alto risco cardiovascular ou de doenças algumas crônicas descompensadas.

A terapia tem efeitos colaterais? Se sim, quais?

Quando a terapia de reposição hormonal é bem indicada e tem como proposta somente a elevação da testosterona para níveis fisiológicos, dificilmente veremos efeitos colaterais relacionadas à testosterona em si. Os efeitos colaterais podem estar associados aos métodos empregados como infecções no local de colocação de um implante subcutâneo, ou da injeção do medicamento quando intramuscular.



endocrino.pro



www.amato.com.br



[@dra.lorenaendocrino](https://www.instagram.com/dra.lorenaendocrino)

Sobre a Dra. Lorena Lima Amato - A especialista é endocrinologista e doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), com título da Sociedade Brasileira de Endocrinologia (SBEM) e endocrinopediatra pela Sociedade Brasileira de Pediatria.

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

#adolescência



Os novos desafios da sexualidade na adolescência

Desde sempre uma das principais preocupações com a chegada da adolescência era como os filhos iriam vivenciar a própria sexualidade. Essa preocupação fica ainda mais estarrecedora com as relações acontecendo também no mundo digital, pois é no anonimato e esconderijo do seu quarto que as primeiras vivências vão acontecendo. As experiências pela internet geram uma ilusão de segurança e proteção promovida pelo escudo que é a tela.

Tendo em vista que essa é uma fase de estruturação da identidade, necessidade de aceitação e vivência das primeiras relações mais íntimas e sexuais, a facilidade do acesso a pornografia e imagens editadas que não condizem com a realidade, poderá gerar grandes prejuízos na construção de sua auto imagem assim como uma hipererotização precoce.

O mundo virtual trouxe a possibilidade de estabelecer relações facilitadas pela edição, como: criação de perfis, utilização de filtros, câmeras fechadas, falas que podem ser planejadas, apagadas, copiada e coladas gerando nos que tem menos habilidade social, uma falsa segurança e/ou sensação de auto confiança. O risco disso é que nem sempre o virtual será real e na hora que o presencial acontecer as inabilidades irão aparecer juntamente com as frustrações que não poderão ser editadas.

Você saberia orientar e educar seus filhos para uma sexualidade no mundo digital? Você conhece os termos como Nudes, Sexting, Groomings? Você conseguiria ajudá-lo a se proteger?

A sexualidade na era digital também necessita de cautelas específicas!

Da mesma forma como orientamos crianças e adolescentes sobre temas como: toques indevidos, uso de preservativos, consentimentos, infecções sexualmente transmissíveis (IST), gravidez e como acontece a relação sexual, devemos também trazer isso ao mundo digital.

Na era digital boa parte dos perigos vivenciados na internet se assemelham aos mesmos de antigamente, de modo que a vigília da calçada ou da sala de estar, o limite de horário e com quem ele está se relacionando, devem ser cuidados similares estendidos ao mundo on-line. As mesmas posturas desconfiadas e cuidadosas se fazem atualmente necessárias, da mesma forma. Com a participação dos pais e suas orientações, é possível amenizar significativamente os riscos associados a essas experiências da vida. O mais importante é a construção da confiança no lar e é fundamental o engajamento e interesse dos pais para que isso aconteça.

Conversar, dialogar, responder os questionamentos infanto-juvenis nos faz construir uma relação de maior confiança com nossos filhos, um vínculo ainda mais seguro e vínculo seguro previne adoecimento mental.

Precisamos cuidar do vínculo com nossos filhos! E deixamos ainda mais uma reflexão: se a pessoa de sua maior confiança fosse seus pais, sua história com sua sexualidade teria sido diferente? Como você teria se sentido se suas dúvidas tivessem tido espaços para respostas?

Será que passa pela sua cabeça que não falar sobre esse tema fará seu filho não pensar sobre sexo ou não irá fazer um dia?

A melhor maneira de se conectar com seu filho é investindo no amor, no vínculo e na proteção! Responda o que ele perguntar, sempre, nem mais nem menos!



Karina Machado e Débora Sampaio são psicólogas especializadas em adolescência



@sobrelar_



@deborasampaiopsi



@karinamachado.psi



#adolescência



Adolescente ansioso. Você já viu algum?

A ansiedade é uma função cerebral da espécie humana que a acompanhou e vai continuar acompanhando enquanto ela existir, sendo um aspecto saudável da mesma e aparecendo sob determinados momentos de necessidade em resposta a uma situação. Tal resposta, remonta aos nossos ancestrais quando se depararam com o perigo nas pradarias e tinham que decidir pela sobrevivência. Os tempos mudaram e não mais nos defrontamos no asfalto com as “feras” de outrora que foram substituídas por outras, “feras” desses tempos modernos. Lidamos hoje com o estresse, exigências de alta performance, busca da perfeição pelo corpo, necessidade de aceitação no grupo e muitas outras cobranças ao indivíduo atual, mas a resposta a tudo isto se manteve semelhante ao que acontecia com os nossos ancestrais das pradarias diante do perigo iminente, desencadeando sintomas muito frequentes como: batimentos cardíacos mais fortes,

respiração rápida, aumento da pressão arterial, pupilas dilatadas etc. e a esses sintomas damos o nome de ansiedade.

E o nosso adolescente nos dias de hoje? Sabemos que por si só a adolescência é um período no qual o ser humano naturalmente necessita responder a mudanças bruscas e necessárias à continuidade do seu desenvolvimento para poder tornar-se um adulto saudável e pleno. Nesse período, há a necessidade de distanciamento da família parental com a conseqüente aproximação dos seus pares em grupos para seguirem juntos nessa jornada, mas acontece que todos os participantes desses novos grupos encontram-se na mesma posição e o suporte entre eles se dá de maneira horizontal ou seja, todos se apoiam dentro das mesmas dificuldades e aí começam a surgir problemas, que sempre existiram mas que na atualidade se agravam em progressão geométrica



principalmente após o advento das redes sociais, e pior agora com a crise econômica mundial após 2 anos de pandemia.

Subitamente, estávamos trabalhando em nosso cotidiano e então fomos surpreendidos por um inimigo mortal que não nos assombrava daquela maneira há mais de um século, e partir do qual foi necessário nos afastarmos da coletividade social. E para o adolescente o impacto tem sido devastador porque além de have perdido momentaneamente o suporte do grupo, teve que enfrentar a convivência familiar em tempo integral num momento em que o movimento deveria se dar ao contrário e aí toda a sintomatologia da “síndrome da adolescência normal” foi exacerbada, fato que agora se caracteriza como “Pandemia de doença mental”. Temos hoje, adolescentes perdidos em sua trajetória natural, recebendo pressões extras pela performance escolar na ilusória idéia de recuperar o tempo perdido durante a pandemia da Covid 19. Por outro lado uma necessidade premente por parte desse grupo, de recuperar as relações interrompidas e recomeçar na conquista do grupo, uma necessidade de inclusão exacerbada, uma valorização do ideal inatingível pela perda do contato consigo mesmo e tantos outros comportamentos deletérios que não cabem

nessa reflexão. Temos então, o nosso adolescente, indo mal na escola, provocando maiores conflitos familiares, tentando encaixar nos antigos ou novos grupamentos sociais, procurando conforto em bebida, cigarros eletrônicos, no sexo precoce e banalizado, e extremamente confuso quanto a sexualidade e gênero. Em consequência, observamos um aumento inédito nas buscas do suicídio como saída, mutilações como prática rotineira, e tudo isso tendo como pano de fundo um aumento sem precedentes das várias formas de ansiedade. Nosso adolescente atual, mais do que nunca, precisa de ajuda, assim como também necessitam de suporte as famílias que os abrigam. É urgente que isto aconteça!



Luiza Katherine Meira Pires
Médica hebiatra - CRM 1200
Especialização em psiquiatria pela Estácio de Sá

Interser Espaço Terapêutico

 Rua Anibal Correio, 2602
Candelária

 @interserespacoterapeutico

 (84) 9 9812-2241

#Educação



Você sabe o que avaliar na hora de escolher uma boa escola para os seus filhos?

Metade do ano já se foi, estamos no mês de agosto e esse é o melhor momento para escolher com calma a escola onde seu filho irá estudar em 2023. Não sabe por onde começar? A psicóloga Giovanna Medeiros, gestora do Serviço de Atendimento Psicopedagógico dos Salesianos Dom Bosco e São José, elencou os principais critérios a serem avaliados pelos pais.

De acordo com a psicóloga, o primeiro ponto a ser levado em consideração para que a escolha seja bem sucedida é conhecer a filosofia da escola e ter certeza se os valores e crenças estão em consonância com o que a família espera e projeta para o futuro da criança ou do adolescente. “É importante



também visitar a escola, conhecer o seu projeto político pedagógico, o material, a postura dos educadores e a estrutura. Tudo isso vai influenciar na adaptação do aluno e também no processo educativo dos filhos”, orienta.

Hoje as famílias se preocupam muito com números, com ranking, com aprovação no Enem. Mas é importante ter consciência de que o papel da escola vai além. É preciso trabalhar com esses alunos competências sócio-emocionais, criatividade, é preciso desenvolver na criança e no adolescente o senso crítico, noções de sustentabilidade, colaboração. “A educação no Salesiano não se resume aos conteúdos básicos, ao técnico, sempre procuramos expandir o aprendizado



As duas unidades do Salesiano oferecem Tempo Integral para os alunos da Educação Infantil e Fundamental 1

para poder preparar nossos alunos para a vida, para ter um projeto de vida. Isso chamamos isso de ‘Filosofia Dom Bosco’ que trabalha o jovem preventivamente para o futuro e não só para uma prova, não só para um desafio imediato”, conclui

No Rio Grande do Norte, o Salesiano conta com duas unidades: o tradicional Salesiano São José, com 86 anos de existência e localizado no bairro da Ribeira, e o Salesiano Dom Bosco, localizado em Nova Parnamirim. As inscrições já estão abertas e os pais podem agendar suas visitas através do site www.salesianorn.com.br



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Clínica Hiperbárica Natal

Há 12 anos, pioneira em Medicina Hiperbárica
no Rio Grande do Norte

Em nossa clínica você dispõe de:



1. Tratamento em câmaras individuais (monopaciente);
2. Acompanhamento da sessão por médico, enfermeira e técnico de enfermagem;
3. Segurança - tratamento realizado dentro de hospital;
4. Sistema de entretenimento durante suas sessões: netflix e youtube;
5. Ampla disponibilidade de horários para não interferir na sua rotina diária (manhã, tarde e noite);
6. Situada dentro da Casa de Saúde São Lucas.

Indicações do tratamento

- Feridas e úlceras crônicas de difícil cicatrização
- Pé diabético
- Úlceras de pele em geral
- Infecções das partes moles de feridas no corpo
- Pontos de cirurgia que abriam e não cicatrizam
- Feridas de grandes dimensões ou complexas
- Retalhos ou enxertos cirúrgicos que não evoluem bem
- Lesões por radioterapia
- Grandes queimaduras

Contatos

- 📞 99610-9999 📞 3220-5462
📧 @hiperbaricanatal 🌐 hiperbaricanatal.com.br
📍 Rua Maxaranguape, 614 - Tirol, Natal - RN

Uiver
bem



#ayurveda

O melhor remédio para o seu problema de saúde.

Sabia que a maior parte das doenças que mais matam na atualidade não são por falta de remédios?

Talvez você seja uma destas pessoas que vêm tomando uma série de medicações, que aparentemente controlam o seu problema de pressão alta, diabetes, colesterol, sobrepeso, ansiedade, insônia, má digestão e por aí vai, mas, que mesmo medicada(o), a cada dia aparece um novo sintoma e àquela sensação de falta de energia, esgotamento mental e uma certa angústia por parecer não vivenciar, um dia sequer, de bem estar e plenitude.

Nós médicos, aprendemos na faculdade de medicina a controlar grande parte destas doenças prescrevendo medicações, mas uma coisa sempre me deixou intrigada: se essas doenças são, em sua grande parte, prevenidas, por que não nos ensinaram a agir na prevenção, ou seja, na sua causa?

E é aqui que está a chave, o “santo remédio”, para todos estes problemas; precisamos começar a praticar: uma rotina diária saudável pautada nos pilares essenciais à saúde.

Porém, escutar a palavra rotina, para muitos remete à disciplina e aí logo vem àquela desculpa da auto-sabotagem: “Ah, mais eu não tenho tempo para colocar mais uma coisa na minha agenda”.

Como diz o ditado: “se você não tiver tempo para cuidar da sua saúde, terá de arrumar tempo para cuidar da sua doença”, e este, certamente lhe exigirá muito mais. Então, que tal começar com pequenos passos e aos poucos ir introduzindo novos hábitos em seu dia a dia?

Foi estudando Ayurveda, um sistema milenar de medicina indiano, que aprendi, de forma sistematizada, alguns conceitos básicos que trarei aqui para que já comece a criar uma rotina diária (“*dhinacharya*”) saudável em sua vida, respeitando sua individualidade, a final, nem tudo é bom para todo mundo o tempo todo.

1. AUTO-OBSERVAÇÃO: começar o dia se observando como se você fizesse um escaneamento do seu corpo e mente, nem que por uns 5 minutinhos antes de sair da cama, já muda toda sua escala de prioridades. Tendemos a atender muito mais às demandas externas do que a ouvir nossas reais necessidades e muitas vezes acabamos com uma agenda cheia, porém, no final do dia, com uma sensação de vazio. Que tal começar a se preencher um pouco mais com o seu auto-amor, com seu autocuidado?

2.ELIMINAR E OBSERVAR SUAS EXCRETAS (urina, fezes, saburra na língua): suprimir as necessidades fisiológicas é uma das principais causas de adoecimento segundo o Ayurveda. Nosso corpo nos sinaliza o tempo todo como ele está operando, com alguns sinais mais visíveis e outros um pouco mais sutis. Olhar para às excretas como: avaliar a qualidade das fezes, a frequência de eliminação (elimino diariamente?), textura, se tem pedaço de comida mal digerida ou não, se está bem formada; minha urina está clarinha, com bom volume ou preciso tomar mais líquido; a saburra na língua quando muito espessa e escura pode já estar evidenciando uma má digestão e raspá-la ajuda a remover as bactérias acumuladas a noite, melhorando o seu “agni” (fogo digestivo).

3.COMER SÓ SE TIVER FOME. Nos textos clássicos Ayurvédicos, recomenda-se que um adulto saudável, com prática regular e moderada de atividade física, deveria ingerir entre 1 a 2 refeições e não comer a cada 2-3 horas, como ouvimos muito por aí. Faz sentido colocar gasolina no tanque do carro, se ele ainda estiver cheio? Vamos observar a diferença entre fome e vontade de comer?

4.MOVIMENTAR-SE DIARIAMENTE. Buscar uma atividade que lhe traga prazer e o faça suar, mas que possa fazer todos os dias. Que tal começar com 10 minutinhos? Seu corpo já ficará mais feliz!

5.HIGIENE DO SONO: precisamos em média de 6 a 8 horas para ter um sono reparador, que proporcionará a liberação de hormônios importantes para a reorganização do seu metabolismo, produção de músculo, memória. O ideal seria dormirmos antes das 22hs e 2 horas antes já desligar as telas(TV, celular e outros dispositivos), evitar de ingerir líquidos e comidas, dormir com o quarto completamente escuro e celular fora do quarto.



Agora sugiro que observe, anote e trace um plano de autocuidado. Comece por onde você acredita que terá maior impacto no seu dia. Pela minha experiência, se melhorar a qualidade do sono e só comer quando tiver fome, com certeza muita coisa já irá mudar. Você merece se dar esta oportunidade e verá como tudo isso sairá muito mais em conta do que “os melhores remédios da atualidade”.



@drakatrynribeiro



www.drakatrynribeiro.com



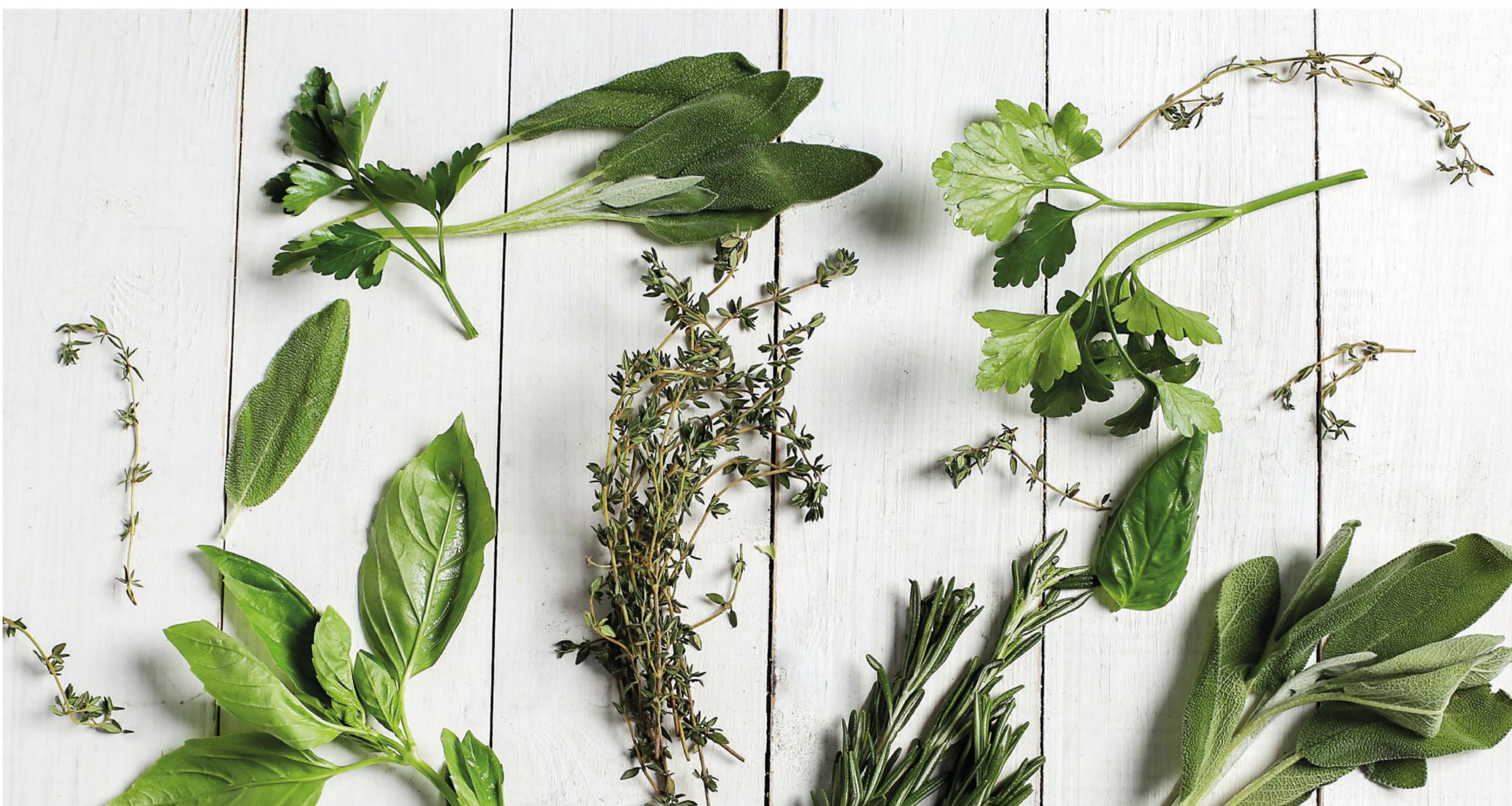
drakatrynribeiro@gmail.com



Katryn Ribeiro é médica há 15 anos e hoje atua como Educadora em Saúde e é Clínica Geral com abordagem voltada às Práticas Integrativas Complementares à Saúde.

Trabalha no setor privado, através de palestras, retiros e atendimentos individuais presenciais e por Telemedicina.

É pós graduada em Nutrologia, Medicina de Família e Comunidade, Medicina Funcional, Medicina do Trabalho, Terapeuta Ayurvédica, Instrutora de Yoga pela Yoganaya School, Reikeana e eterna aprendiz.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico_rn

criola

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

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

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

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

CNPJ: 07.940.906/0001-35



amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

**Viver
bem**